



T.C.

Ardahan Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

**VOLEYBOLCULARIN SPORDA MÜCADELE VE TEHDİT
ALGILARI İLE DUYGU DÜZENLEME VE STRESLE BAŞA
ÇIKMA TARZLARININ İNCELENMESİ**

Furkan YILDIZ

Doç. Dr. Elif AYDIN

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2025

VOLEYBOLCULARIN SPORDA MÜCADELE VE TEHDİT ALGILARI İLE
DUYGU DÜZENLEME VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ
İNCELENMESİ

Furkan YILDIZ

Doç. Dr. Elif AYDIN

Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2025

KABUL VE ONAY

Furkan YILDIZ tarafından hazırlanan “Voleybolcuların Sporda Mücadele Ve Tehdit Algıları İle Duygu Düzenleme Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 11.09.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Bayram KAYA

Doç. Dr. Elif AYDIN

Doç. Dr. Bijen FİLİZ

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Mustafa ŞENEL
Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Ardahan Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan *“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”* kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / Ardahan Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

11/09/2025

Furkan YILDIZ

“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) *Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.*
- (2) *Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.*
- (3) *Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.*

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

** Tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** tarafından karar verilir.*

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Tez Danışmanının **Doç. Dr. Elif AYDIN** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Furkan YILDIZ

ÖN SÖZ

Bu tez, yalnızca akademik bir çalışmanın ürünü değil; aynı zamanda bir azmin, sabrın ve içsel yolculuğun yansımasıdır. Her satırında emek, her cümlesinde kararlılık, her paragrafında ise hayallerime ulaşma arzusu saklıdır. Yorucu olduğu kadar öğretici olan bu süreç, bana yalnızca bilimsel birikim değil, aynı zamanda kendime dair birçok şeyi de kazandırdı.

Hayatın her alanında olduğu gibi bu süreçte de yalnız değildim. En başta, akademik rehberliğiyle bana yol gösteren, kaygılarımı yatıştıran, her ne olursa olsun sabrı ve anlayışıyla her zaman destek olan çok kıymetli danışmanım Doç. Dr. Elif AYDIN'a en içten şükranlarımı sunuyorum. Onun yönlendirmeleri ve yapıcı katkıları bu tezin şekillenmesinde çok kıymetli olmuştur.

Hayatımın her döneminde olduğu gibi bu süreçte de varlıklarıyla bana güç veren canım aileme, babam Hayrettin YILDIZ'a, annem Mecbure YILDIZ'a, abim Muhammet YILDIZ'a ve sevgili eşim Hicran YILDIZ'a sonsuz teşekkür ediyorum.

ÖZET

YILDIZ, Furkan. *Voleybolcuların Sporda Mücadele ve Tehdit Algıları ile Duygu Düzenleme ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ardahan, 2025.

Bu araştırmanın amacı, voleybolcuların mücadele ve tehdit algıları ile duygusal düzenleme ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın diğer amacı ise; mücadele ve tehdit algıları, duygusal düzenleme ve stresle başa çıkma stratejileri ile çeşitli demografik değişkenler (Cinsiyet ,branşla ilgilenme, spor yapma düzeyi, günlük spor yapma süresi, okul başarısı, anne öğrenim durumu, baba öğrenim durumu, ailede lisanslı sporcu olma, kardeş sayısı, branşını severek yapma, branşını isteyerek seçme, antrenmana götüren kişi, sportif ihtiyaçlarını gideren kişi, sporla ilgili iletişim kurduğu kişi, aile desteği, haftalık antrenman gün sayısı) arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmada, betimsel araştırma yöntemi içerisinde sıklıkla kullanılan nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama (survey) modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, Kars il merkezinde farklı liselerde öğrenim gören ve aktif olarak voleybol sporu oynayan 654 lise öğrencisi, örneklemini ise araştırma kapsamına alınan 562 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, “Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri”, “Duygu Düzenleme Ölçeği” ve “Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı Ölçeği” kullanılmıştır. Voleybol sporu ile ilgilenen öğrencilerin demografik değişkenlerine göre ölçeklerden aldıkları puanların düzeylerini belirlemek için aritmetik ortalama ve standart sapma; ölçeklerden aldıkları puanlarda farklılaşma olup olmadığını belirlemek için bağımsız t testi ve One-way ANOVA analizi yapılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 21.00 programı kullanılmıştır. Çoklu Regresyon analizi, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda; voleybol branşı ile aktif olarak ilgilenen öğrencilerin, sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında, mücadele ile tehdit, bilişsel yeniden değerlendirme ve stresle başa çıkma arasında; tehdit ile bastırma ve stresle başa çıkma arasında, bilişsel yeniden değerlendirme ile bastırma ve stresle başa çıkma arasında, bastırma ile stresle başa çıkma pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda, stresle başa çıkma ile

m¼cadele, tehdit ve bilişsel yeniden d¼zenleme arasında pozitif y¼nl¼ anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bulgular literat¼r ışığında tartışılmış ve ortaya ¼ıkan sonu¼lar doğrultusunda ¼neriler geliştirilmiştir.

Anahtar S¼zc¼kler:

Voleybol, Stresle Başa ¼ıkma, Sporda M¼cadele, Tehdit Algıları, Duygu D¼zenleme



ABSTRACT

YILDIZ, Furkan. *An Investigation of Volleyball Players' Perceptions of Challenge and Threat in Sport, Emotion Regulation, and Coping Strategies with Stress*, Master's Thesis, Ardahan, 2025.

The aim of this study is to examine the relationship between volleyball players' perceptions of challenge and threat, their emotion regulation strategies, and their coping strategies with stress. Another aim of the study is to investigate how these variables relate to various demographic factors, including gender, years of involvement in the sport, level of participation, daily duration of training, academic achievement, parents' educational status, presence of licensed athletes in the family, number of siblings, practicing the sport willingly and with enjoyment, the person accompanying them to training, the person meeting their sporting needs, the person they communicate with regarding sports, family support, and the number of weekly training sessions.

The study employed the relational survey model, one of the quantitative research designs frequently used within the descriptive research method. The study population consisted of 654 high school students actively engaged in volleyball in different schools in Kars city center, while the sample comprised 562 students. Data were collected using the *Coping Strategies with Stress in Sport Inventory*, the *Emotion Regulation Scale*, and the *Challenge and Threat in Sport Scale*. Descriptive statistics (arithmetic mean and standard deviation), independent samples t-test, and one-way ANOVA were used to determine whether significant differences existed across demographic variables. Furthermore, multiple regression and Pearson product-moment correlation analyses were conducted using the SPSS 21.00 program.

The findings revealed that volleyball players' scores on challenge and threat perceptions, emotion regulation, and coping with stress were significantly and positively correlated. Specifically, significant positive correlations were found between challenge and threat, cognitive reappraisal and coping with stress; between threat, suppression, and coping with stress; between cognitive reappraisal, suppression, and coping with stress; and between suppression and coping with stress. Regression analysis further indicated that coping with stress was positively and significantly associated with challenge, threat,

and cognitive reappraisal. The findings were discussed in the light of relevant literature, and recommendations were provided accordingly.

Keywords:

Volleyball, Coping with Stress, Challenge in Sport, Threat Perceptions, Emotion Regulation



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

FIVB	Uluslararası Voleybol Federasyonu
TVF	Türkiye Voleybol Federasyonu
MEB	Millî Eğitim Bakanlığı
GSB	Gençlik ve Spor Bakanlığı
YÖK	Yükseköğretim Kurulu
YMCA	Genç Erkekler Hristiyanlar Birliği
BVA	Balkan Voleybol Birliği
CEV	Voleybol Konfederasyonu



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Voleybolcuların demografik bilgileri.....	49
Tablo 2. Voleybolcuların sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma ölçeklerinden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları	54
Tablo 3. Voleybolcuların sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma düzeyleri.....	54
Tablo 4. Voleybolcuların cinsiyete göre stresle başa çıkma puanlarının bağımsız t testi sonuçları	55
Tablo 5. Voleybolcuların cinsiyete göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının bağımsız t testi sonuçları	56
Tablo 6. Voleybolcuların branşla ilgilenme yılına göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları.....	56
Tablo 7. Voleybolcuların spor yapma düzeyine göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının bağımsız t testi sonuçları	57
Tablo 8. Voleybolcuların günlük spor yapma süresine göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları	58
Tablo 9. Voleybolcuların okul başarısına göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları.....	59
Tablo 10. Voleybolcuların anne öğrenim durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları	60
Tablo 11. Voleybolcuların baba öğrenim durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları	61
Tablo 12. Voleybolcuların ailede lisanslı sporcu olma durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının bağımsız t testi sonuçları	63
Tablo 13. Voleybolcuların kardeş sayısına göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları.....	63
Tablo 14. Voleybolcuların branşını severek yapma durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının bağımsız t testi sonuçları ..	64
Tablo 15. Voleybolcuların branşını isteyerek seçme durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının bağımsız t testi sonuçları ..	65

Tablo 16. Voleybolcuların antrenmana götüren kişiye göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları	66
Tablo 17. Voleybolcuların sportif ihtiyaçlarını gideren kişiye göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları	67
Tablo 18. Voleybolcuların sporla ilgili iletişim kurduğu kişiye göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları	68
Tablo 19. Voleybolcuların aile desteğine göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının bağımsız t testi sonuçları	69
Tablo 20. Voleybolcuların haftalık antrenman gün sayısına göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları	69
Tablo 21. Voleybolcuların sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları arasındaki ilişki.....	70
Tablo 22. Voleybolcuların sporda mücadele ve duygu düzenleme puanlarının stresle başa çıkma puanlarını yordama düzeyi.....	71

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	ii
ETİK BEYAN	iv
ÖN SÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	x
TABLolar DİZİNİ	xi
İÇİNDEKİLER	xiii
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM	5
GENEL BİLGİLER	5
1.1. VOLEYBOLUN TANIMI VE EĞİTİMDE KULLANILMASI	5
1.2. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI	8
1.2.1. Stres Kavramı	8
1.2.2. Stresle Başa Çıkma Kavramı	14
1.2.3. Sporda Stres	15
1.2.4. Stresin Sporcular Üzerindeki Etkileri	20
1.2.5. Sporcuların Stresle Baş Etmeleri İçin Çözüm Önerileri	21
1.2.6. Müsabaka İçinde Oyuncuyu Etkileyen Faktörler	22
1.3. DUYGU DÜZENLEME	30
1.3.1. Duygu Düzeleme Teknikleri	37
1.4. DUYGU DÜZENLEMENİN ÖZELLİKLERİ	38
1.5. DUYGU DÜZENLEME VE SPOR	41
1.6. MÜCADELE VE TEHDİT ALGISI	45
1.6.1. Sporda Mücadele	46
1.6.2. Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı	47
2. BÖLÜM	48
YÖNTEM	48

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	48
2.2. ARAŞTIRMA GRUBU.....	48
2.3. VERİLERİN TOPLANMASI	50
2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	51
2.4.1. Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri	51
2.4.2. Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı Ölçeği	52
2.4.3. Sporcu Duygusal Düzenleme Ölçeği	52
2.5. VERİLERİN ANALİZİ	53
3. BÖLÜM.....	54
BULGULAR	54
3.1. ARAŞTIRMAYA YÖNELİK BULGULARIN İNCELENMESİ	54
SONUÇ.....	73
KAYNAKÇA.....	85
EKLER.....	98
EK 1. ORJİNALLİK RAPORU FORMU	98
EK 2. ETİK KURUL İZNİ	99
EK3. ÖLÇEK FORMU	100
ÖZ GEÇMİŞ	106

GİRİŞ

Voleybol, dinamik yapısı ve takım çalışmasına dayalı özellikleri ile gerek ülkemizde gerekse dünyada dikkat çekici bir spor dalı olarak ön plana çıkmaktadır. Dünyanın dört bir yanında milyonlarca insan tarafından ilgiyle oynanmakta ve takip edilmektedir. Bu spor, yalnızca fiziksel yetenek gerektiren becerileri değil, aynı zamanda zihinsel gücü, dayanıklılığı ve stratejik düşünmeyi kapsayan bir dizi beceri gerekmektedir. Voleybolcular, karşılaştıkları zorluklarla ve maç içerisindeki stresle başa çıkmak için dikkate değer bir mücadele ve tehdit algısına ihtiyaç duyarlar. Mücadele algısı, sporcuların zorlayıcı durumlar karşısında nasıl bir tutum sergiledikleri ile ilgilidir. Bu algı, sporcuların performansı üzerinde doğrudan etkili olup, sporcunun kendine güvenini ve motivasyonunu artırabilir. Öte yandan, tehdit algısı, sporcunun belirli durumları ne ölçüde riskli olarak gördüğünü belirler ve bu algı, kaygının ve stresin artmasına yol açabilir. Dolayısıyla, bu iki algı arasındaki denge, sporcuların hem psikolojik hem de fiziksel performanslarını etkileyen kritik bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Demiralp, 2023, s.1).

Duygu düzenleme, spor dünyasında dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli noktadır. Duygu düzenleme, bireylerin deneyimledikleri duygusal durumları kontrol etme ve yönlendirme becerisini ifade eder. Voleybolcular, yoğun mücadelenin, stresin ve baskının olduğu anlarda duygularını yönetebilme yeteneğine sahip olmalıdır. Bu anlarda duyguları yönetmek performans açısından önemlidir. Araştırmalar da bunu tasdiklemektedir (Yıldız, 2018, s. 30). Özellikle, baskı altında kalınan durumlarda etkili duygu düzenleme stratejileri geliştirebilmek, sporcuların nefes alışverişlerini düzenlemeleri, odaklanmalarını artırmaları ve motivasyonlarını yükseltmeleri açısından hayati öneme sahiptir. Bu noktada, sporcuların duygusal zorluklarla başa çıkabilme yetenekleri hem antrenman süreçlerinde hem de resmi müsabakalarda onların başarısını şekillendiren temel bir faktördür (Yıldız, 2018, s. 30).

Yüksek düzeyde stres ve kaygı, sporcuların performansını önemli ölçüde etkileyebilir. Stresle başa çıkma stratejileri, sporcuların performanslarını sürdürmeleri için geliştirdikleri yöntemlerdir. Problem odaklı yaklaşım, duygusal destek arayışı ve kaçınma gibi farklı stratejiler, bireylerin stresle baş etme biçimlerini şekillendirir (Karadağlı, 2019, s. 43). Voleybolcular, rakipleri ile girdiği rekabet ve antrenman

sürecinde karşılaştıkları baskılarla başa çıkmak için bu stratejileri benimserler. Stres yönetimi, bir sporcu için sadece fiziksel kondisyonunu geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığı artırır ve bu şekilde oyunda daha iyi kararlar vermesini sağlar. Sporcuların kullandığı stresle başa çıkma stratejileri, genel olarak performanslarını etkileyen bir dizi değişkeni içerir ve bu nedenle incelenmesi gereken bir konu olarak görülmektedir (Karadağı, 2019, s. 44).

Bu araştırmanın temel olarak amacı, voleybolcuların spor sırasında karşılaştıkları mücadele ve tehdit algılarının, duygusal düzenleme stratejileri ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkilerini inceleyerek; voleybolcuların demografik bilgileri dikkate alınarak, bağımsız değişkenler arasında fark olup olmadığını belirlemek; bu özellikler arasındaki ilişkileri tespit etmek ve mücadele ve tehdit algılarının, duygusal düzenleme stratejileri ve stresle başa çıkma tarzlarını yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır. Voleybol, yüksek tempolu bir takım sporu olması nedeniyle oyuncular üzerinde önemli psikolojik baskılar oluşturmakta ve bu baskıların etkili bir şekilde yönetilmesi spor performansını doğrudan etkilemektedir. Bu çalışmada, araştırılması düşünülen aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. Voleybolcuların sporda mücadele ve tehdit algıları ile duygu düzenleme ve stresle başa çıkma düzeyleri nasıldır?
2. Voleybolcuların cinsiyete göre stresle başa çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Voleybolcuların cinsiyete göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Voleybolcuların branşla ilgilenme yılına göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Voleybolcuların spor yapma düzeyine göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Voleybolcuların günlük spor yapma süresine göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Voleybolcuların okul başarısına göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
8. Voleybolcuların anne öğrenim durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

9.Voleybolcuların baba öğrenim durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

10.Voleybolcuların ailede lisanslı sporcu olma durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır ?

11. Voleybolcuların kardeş sayısına göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

12.Voleybolcuların branşını severek yapma durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

13.Voleybolcuların branşını isteyerek seçme durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

14. Voleybolcuların antrenmana götüren kişiye göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

15.Voleybolcuların sportif ihtiyaçlarını gideren kişiye göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

16. Voleybolcuların sporla ilgili iletişim kurduğu kişiye göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

17.Voleybolcuların aile desteğine göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

18.Voleybolcuların haftalık antrenman gün sayısına göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

19. Voleybolcuların sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları arasındaki ilişki nasıldır?

20. Voleybolcuların sporda mücadele ve duygu düzenleme puanlarının stresle başa çıkma puanlarını yordama düzeyi nasıldır?

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma 2024–2025 eğitim-öğretim yılı içerisinde Kars İl’inde farklı liselerde öğrenim gören aktif olarak voleybol sporu yapan lise öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma bulguları, yalnızca nicel analiz yöntemleri doğrultusunda elde edilen verilerle sınırlıdır.
3. Araştırma konusu ile ilgili ulaşılan bulgular, literatürde erişilebilen kaynaklarla sınırlı tutulmuştur.
4. Araştırma kapsamında toplanan verilerin geçerliği, anketin uygulandığı zaman dilimi ile sınırlıdır.

Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ve istatistiksel analiz yöntemlerinin, araştırmanın amacına uygun ve yeterli olduğu varsayılmaktadır.
2. Yapılan literatür taramasının, araştırmanın kuramsal temelleri açısından geçerli ve yeterli olduğu varsayılmaktadır.
3. Belirlenen örneklemin, araştırma evrenini temsil ettiği varsayılmaktadır.

Bu varsayımlar, araştırmanın yönlendirilmesinde ve elde edilecek verilerin yorumlanmasında temel bir çerçeve sunmaktadır. Araştırma, bu varsayımların geçerliliğini test ederek, voleybolcuların psikolojik süreçlerini anlamak için önemli bir katkı sağlamayı hedeflemektedir.

1. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1.VOLEYBOLUN TANIMI VE EĞİTİMDE KULLANILMASI

Voleybol, global olarak çok sayıda insanı sporcu olarak bünyesinde barındıran önemli bir spor branşıdır. Çok sayıda oyuncu hem profesyonel olarak hem de eğlence amaçlı olarak oynamaktadır. Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB) toplam 221 üyeye sahiptir (Vuorinen, 2018, s. 4).

Voleybol, sahanın file yardımıyla ortadan ikiye bölünüp 2 takımın karşılıklı olarak mücadele vererek oynadığı bir spor dalıdır. Bu branşın temel maksadı topu rakip alana atarak ya da takımın kendi alanına topu düşürmeyerek sayıyı rakipten almaktır. Bir takımın blok teması dışında 3 kez topa dokunma hakkı vardır. Bir takım yedekler dahil 12 kişiden oluşur. 6 as 6 da yedek olur. Bununla birlikte, yeni kurallara göre maç kadrosuna 14 sporcuya kadar yazılabilir (FIVB Congress, 2016, s. 35).

Voleybolda oyun servis atışıyla başlar. Servisle oyunun başlamasını sağlayan voleybolcu servis alanı şeklinde isimlendirilen yerden atışı yapar topun karşı sahaya geçişiyle ralli başlar. Topun karışı rakibin zeminine ya da rakip takımın oyuncusunun temasıyla dışarı çıkmasıyla sayı alınır bunun neticesinde bir tur dönülür ama saat yönünde dönülür (Tvf, 2021). 1985 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde voleybol branşı Mintonette olarak oynanıyordu. William isimli beden eğitimi ve spor öğretmeni tarafından geliştirilmiştir. Filesini de tenis filesini yükselterek modern voleybolun temellerini atmıştır (Kavas, 2024, s. 8).

Voleybolun temel hareketleri servis, manşet, parmak pas, blok ve smaçtan oluşmaktadır;

- **Servis:** Oyunu başlatan vuruştur. 1 numaralı pozisyona gelen her oyuncu (libero hariç) hakemin düdüğünden sonra 8 saniye içerisinde servis atar. Altan servis, tenis servis, yüzen servis, smaç servis gibi çeşitleri vardır.
- **Parmak Pas:** Oyuncunun iki eliyle parmak boğumlarıyla topu belirlenen yere atmasıdır. Bu pasın tekniği çok önemlidir. Pası atmadan hemen önce dizler hafif bükülür ve topu atarken bir yay gibi dizler düzelir. Bu pasın en önemli temsilcisi pasördür.

- **Smaç:** Pasörün attığı pasa güçlü bir şekilde vurarak karşı tarafa hücum yapmaktır. Bu hareketi smaçörler, orta oyuncular ve pasör çaprazı yapar. Bu hareketin de tekniği çok önemlidir.
- **Blok:** Oyuncunun file üst kenar seviyesine sıçrayarak rakibin hücumunu kesmeye çalıştığı tekniktir. Sıçrarken ve düşerken dikkat edilmesi gereken hususlardan birisi fileye çarpmamaktır. Tekli, ikili ve üçlü yapılabilir (Kavas, 2024, s. 14).

Voleybolda Oyuncu Pozisyonları

- **Pasör:** Pasör pozisyonu voleybolun en önemli pozisyonlarından bir tanesidir. Oyunun dinamiklerini birebir etkileyen aksiyonları pasör gerçekleştirir çünkü takımın beynidir. Asli görevi smaçörlere pas atıp hücumun ilk ayağını oluşturmaktır. Oyunu yönlendirir ve şekillendirir.
- **Smaçör:** Pasörün 4 numaraya attığı uzun paslara hücum eder. File hattında hücum yaptığı gibi gerisinde de savunma yapmak manşet almak gibi görevleri vardır.
- **Orta Oyuncu:** Genellikle 3 numaradan kısa paslara hızlı bir şekilde hücum eden oyuncudur. Bu pozisyonda oynayan oyuncuların iyi de blokçu olması tercih edilir. Genellikle arka hatta tercih edilmezler.
- **Pasör Çaprazı:** Pasörün çaprazında oynayan bu oyuncu takımın en iyi hücumcusudur. Genellikle 2 numaradan hücum eder ve fizikli yapılarıyla dikkat çekerler. Skora en çok katkı sağlayan oyuncudur.
- **Libero:** Libero pozisyonu defansif bir pozisyonudur. Ön hatta oynayamaz arka hatta oynar. Asli görevi savunma yapmaktır. Takımdan farklı renkte forma giyer. Kurallar gereği servis atamazlar (Şimşek, 2024, s. 7).

Voleybol Saha Bilgileri

Voleybol oyun sahası, dikdörtgen olup, 18 x 9 m. ölçülerine sahip olup ölçüleri azami 3 m. olan bir serbest bölge ile çevrelenmiştir. Oyun sahasında bulunan serbest oyun boşluğunun, her türlü engelden arındırılmış olması gerekmektedir. Bu boşluk, sahanın yüzeyinden en az 7 m. yükseklikte olmalıdır. FIVB'nin dünya müsabakalarında yan bölgelerden ölçülen serbest bölge genişliği en az 5 m. ve kenardaki çizgilerden en az 8 m. olmalıdır. Bununla birlikte önemli bir diğer husus da serbest oyun boşluğunun oyun sahasının zemininden en az 12.5 m. yüksek olmasıdır (Pakoğlu, 2019, s. 5). File uzunlukları ise bayanlarda 2.24 cm, erkeklerde 2.43 cm olarak belirlenmiştir (TVF, 2021). Fröhner (1999, s. 213), voleybolun bireysel yeteneklerin estetik bir biçimde

sergilenmesine olanak tanıyan bir spor dalı olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, voleybol müsabakalarında oyuncuların hem zihinsel hem de fiziksel becerilerini etkili biçimde ortaya koymaları önemlidir (Fröhner, 1999, s. 213).

Günümüzde eğitim sisteminde sporun rolü giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Sporun eğitsel, fizyolojik ve psikolojik yönleri dikkate alındığında, eğitimin tüm kademelerinde sporun vazgeçilmez olduğu görülmektedir. Çöndü, (1999, s. 68) göre spor, bireyin yaşam becerilerini geliştirmesine katkı sağlar; yaratıcılığını destekler, kişilik gelişimini teşvik eder ve bireyin çevresine uyum sağlayarak toplumsal değer yargıları oluşturmaya yardımcı olur.

Voleybol, günümüzde popülerliğini sürdüren ve en fazla lisanslı sporcuya sahip beş branştan biri olarak öne çıkmaktadır. Cinsiyet ve yaş fark etmeksizin geniş bir kitleye hitap eden bir kort sporu olan voleybol, şiddet ve ikili fiziksel mücadele içermemesi nedeniyle özellikle çocukların eğitimi ve genç bireylerin sosyal uyumu açısından önemli bir yer tutmaktadır (Şentuna, 2005, s. 85). Ayrıca voleybol, dikkat, odaklanma, hareket farkındalığı, zaman ve mekân algısı, top hissi, kavrama, bellek ve ayırt etme yetisi gibi psikolojik ve bilişsel becerilerin gelişimine de katkıda bulunmaktadır (Ramazanoğlu vd. 2005, s. 155). Bu nedenlerle voleybol, özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin gelişiminde etkili bir spor dalı olarak değerlendirilmektedir. Yapılan araştırmalar, voleybolun öğrencilerin gelişimi üzerinde olumlu etkiler sağladığını; hem ders içeriklerinde hem de sosyal etkinliklerde yaygın olarak kullanıldığını ve sporcu öğrencilerin gelişiminde önemli bir yere sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) ile Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB) arasında imzalanan “Spor Liseleri Ortak Yönetim Modeli Protokolü” çerçevesinde, Türkiye Voleybol Federasyonu’nun (TVF) bazı spor liselerine hami federasyon olarak destek vereceği ve bu okullarda voleybolcu öğrencilerin yetiştirilmesinin hedeflendiği belirtilmiştir. Bu doğrultuda, voleybol branşının eğitim kurumlarında ders içeriği olarak yer alması planlanmaktadır. MEB’in eğitim-öğretim programları kapsamında; ilkokul, ortaokul ve lise düzeylerinde yürütülen beden eğitimi ve spor derslerinde; TVF’nin hami federasyon olduğu spor liselerinde voleybol eğitimi kapsamında; GSB bünyesindeki voleybol antrenörlerinin gözetiminde gerçekleştirilecek voleybol antrenmanlarında; ayrıca Yükseköğretim Kurulu’nun (YÖK) belirlediği programlar doğrultusunda

üniversitelerin spor bölümlerinde verilen voleybol derslerinde, bu çalışmanın elde ettiği sonuçların katkı sunması beklenmektedir.

1.2.STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI

1.2.1. Stres Kavramı

Stres konusu kurumsal davranış, çalışma psikolojisi, tıp ve mühendislik gibi bölümlerdeki incelemelere konu olmuş, bilhassa içinde olduğumuz bölümde bugün yaşam içerisinde pek çok kişi, kurum ve kuruluş tarafından devamlı olarak içi, sonuçları ve uğraşma yolları tartışılmaktadır. Eski kaynaklara bakıldığında üzüntü, şanssızlık, afet vb. gibi anlamlarda kullanıldığı görülmüştür. Stres kavramının tanım aşamasının yapılması zor olduğu gibi, stresi günümüzün karma anlamlarından biri ve günümüz rahatsızlığı olarak tanımlayabilen araştırmacılar vardır. Basitçe deyişle stres, kişinin kendisinden ya da olduğu çevredeki şeylerden kaynaklanan fiziki ve ruhsal gerilim, kaygı, baskı, basitçe kişiye rahatsızlık veren bir durumdur (Yücetaş, 2024, s. 9). Diğer bir ifadeyle stres; kişisel ya da kurumsal problemlerin kişiler üstünde psikolojik ve fiziksel oluşumlar yaratmasıdır. Bireylerin psikolojik veya bedensel uyarısına karşı gereken adaptasyonu oluşturmak adına ruhsal ve fiziki olarak eyleme girişmesi, refleks göstermesidir. Stresin negatif tesirleri olsa bile az stressiz yaşamak da olanaksızdır. Ancak stresin bireyin kontrolünden çıkması durumunda bireyin sağlık olarak sıkıntıya girmesi içten bile değildir (Tekgöz, 2011, s. 3).

Stresin sebepleri ne olursa olsun stresin insan yaşamında her geçen gün yaygın hale geldiği dikkati çekmektedir. Bugün insanların zorlandıkları bir takım konu ya da problemler ortaya çıktığında sıklıkla “stresliyim” ya da “strese girdim” gibi ifadeler telaffuz ettikleri görülmektedir. Bunun yanı sıra insanlar sinir bozukluğu, yoğun çalışma biçimi, bitkinlik hali ve hayal kırıklığı gibi pek çok olumsuz durum içinde de “stres içindeyim” ifadesini kullanmaktadır (Bağ, 2012, s. 5).

Günlük yaşamda en sık karşılaşılan stres türleri anlık, episodik ve kronik stres olarak üç gruba ayrılmaktadır. Düşük seviyedeki anlık stres, heyecan verebilir ve uyandırabilir. Fakat anlık stres düzeyinin fazla olması yıpratıcıdır. Az sürede gerçekleşen anlık stresi yoğun şekilde yaşamak, psikolojik problemlere, gerginliğin yol açtığı gibi baş ağrısı ve mide bulantısı gibi neticelere sebebiyet vermektedir (Tekgöz 2011, s. 4).

1.2.1.1.Stresin Belirtileri

Anlık stresin belirtileri çoğu kişiye göre tam anlamı ile bilinmemekle birlikte, anlık stresin asıl göstergeleri şöyle sıralanabilir;

Duygusal belirtiler: Stresin anlık duygusal belirti çeşitleri celallenmek, sinirli olmak, kaygı hatta ruh çöküntüsüdür (Sarıçam, 2012, s. 27).

Kas sorunları: Anlık stres gerginliğin yol açtığı kafa ağrısı, çene ve sırt ağrısı, kas sorunları, tendon ve bağ doku gibi sıkıntılara sebebiyet verebilir (Sarıçam, 2012, s. 27).

Mide-bağırsak sıkıntıları: Anlık stresin sırasında midenin ekşimesi, midede asit oluşumu, gaz sıkışması veya oluşumu, ishal olma, kabız olma, bağırsağın tahriş olması belirtileriyle karşılaşılabilir (Sarıçam, 2012, s. 27). Belirli aralıklarla olumsuz olayların arka arkaya gelmesi sonunda oluşan stres ise episodik stres şeklinde tanımlanmaktadır. Stres yaratan unsurların süreklilik arz etmesi ise kronik strese neden olmaktadır. Akut stres genel olarak heyecan yaratan ya da uyarı veren tesirler meydana getiriyorken, devamlı nükseden stresin tümüyle başka niteliklere maliktir. Kronikleşmiş stresin etkileri bireyleri ruhsal ve bedensel olarak tüketir. Kronikleşmiş stres dolayısıyla gelişen uzun vadeli yıpranışların bireye zararı ciddi boyuttadır. Kronikleşen stresin genel olarak parasızlık, problemler ev yapısı, mutlu olunmayan birliktelikler ve sevilmeyen şeyler neticesinde fazlasıyla karşılaşılır. Kronikleşmiş stres, stresli halindeki bireyin içerisinde yer aldığı olumsuz koşullardan hiçbir kurtuluş bulamadığı esnada meydana belirir. Sonrasında ise bu birey kronikleşen strese maruz kaldığı için zorlaşan bu koşullar hiç gitmeyecekmiş hissiyatına kapılır. Dolayısıyla kronikleşmiş strese maruz kişiler bir vakit itibariyle stresi bertaraf etmek üzere çıkışı aramayıp akışına bırakırlar (Sarıçam, 2012, s. 27).

1.2.1.2.Stresin Evreleri

Stresin evreleri temel olarak alarm evresi, direnç evresi ve tükenme evresi olarak üç bölümden meydana gelmekte olup, stresin söz konusu evreleri aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır (Balcı, 2014, s. 25).

1.2.1.2.1. Alarm Evresi

Alarm aşaması stresin ilk evresi olmakla birlikte, strese neden olan faktörlerin algılandığı ve bireyin biyokimyasal tepkilerle defansa geçtiği bölümdür. Bir başka tanımlamadaysa bu bölüm, organizmanın dışarıdaki uyaranları stresin kaynağı olarak kabul ettiği durumdur. Alarm sürecinde organizma kendini stresin kaynağına hazırlar ve stres hormonlarını salgılar, göz bebekleri büyür, kan basıncı yükselir ve vücudun terlemesi gibi farklı tepkilerle etkileşime geçer. Alarm sürecinde vücut stresle savaşmaya veya kaçışa odaklanır (Balcı, 2014, s. 31).

1.2.1.2.2. Direnç Evresi

Direnç kısmı, temelde strese karşı gelme evresidir. Direnç aşaması, strese karşın uyuma uygun bir durum ortaya çıktığında gerçekleşen dirençtir. Bu süreçte organizma karşılaştığı strese karşı direncini yükseltir. Kişi direnç sürecinde iken, stres kaynağı olan problemleri etkin bir şekilde çözdüğünde, vücudun verdiği tepkiler ortadan kaybolur, vücut alarm sürecinde meydana gelen hasarları onarır, beden normale döner. Direnç aşamasının başarısız olduğu durumlarda vücut gücünü kaybeder. Direnme sürecinde stres faktörlerinin ya da stresin tümüyle ortadan kalkmaması halinde vücut tükenme evresine geçecektir. Bu nedenle organizmanın stres karşısında tükenme aşamasına geçmesi için stresin etkilerinin ortadan kalkmaması ve stresle mücadelenin devam etmesi gerekmektedir (Balcı, 2014, s. 37).

1.2.1.2.3. Tükenme Evresi

Organizma stresi direnç sürecinde başarılı olamazsa zayıflamaya başlar. Bu durumda alarm sürecindeki tepkiler ya da kronik stres belirtileri tekrar gelişir. Bunun neticesi olarak organizma her çeşit hastalığa açık duruma gelir. Şayet stres veren olay son derece ciddi ve uzun süreli bir faktör ise organizma tükenir. Bu noktadan sonra organizmada geri dönüşü mümkün olmayan kalıcı izler oluşur. Stresin devam etmesi bedense sistematik yıpranmalara, hasarlara hata ölümlere neden olabilir. Dolayısıyla stresin tükenme evresi, savunmanın azalarak beden kapasitesinin tükenmesine ve hastalıkların başladığı dönem olarak karşımıza çıkmaktadır (Balcı, 2014, s. 39).

1.2.1.3.Strese Neden Olan Faktörler

Stres, bireylerin diğer bireylerle olan ilişkilerine etki eden, buna karşın durup dururken gelişen bir olgu değildir. Bireylerde stresin gelişimi için ilk olarak içinde yer aldığı yaşam şartlarında birtakım değişiklikler meydana gelmesi, bu değişikliklerinde insanları farklı açılardan etkilemesi gerekmektedir. İnsanların hayatlarında gelişen değişikliklerden etkilenme, doğal olarak da yaşam şeklinden doğan stres düzeyleri birbirinden farklıdır. Kimi insanların kolaylıkla etkilendiği durumlardan kimi insanlar son derece geç etkilenebilir (Özer, 2012, s. 11). Soysal’a göre stres, birey ve çevre etkileşimi neticesinde meydana gelmektedir. Stres, güdülenmiş duyguların daha fazla harekete geçmesine yol açar, streste belirli bir tehlike söz konusudur ve tehlike algılanmalıdır. Stres bir açıdan fırsat, kısıtlama ve taleplerle ilişkilidir. Bunun yanı sıra stres organizmanın tümüne etki eder ve normal koşullarda kontrol edilebilir bir olgu değildir. İnsanların algıladıkları stres düzeyleri birbirinden farklı olmakla beraber, her bireyde strese neden olan unsurlar “stresör” olarak ifade edilmektedir (Balcı, 2014, s. 39).

Strese sebep hususlar içerisinde dış etkenlerin önemli bir etkisi vardır. Strese yol açan çevresel unsurlar arasında içinde yer aldıkları toplumsal şartlarla ilişkilidir. Özellikle günümüzde kısa sürede geleneksel toplum modelinden modern bir topluma dönüşüm sürecinde bireyler yoğun stres altına girmişlerdir. Bunun yanı sıra kalıtım, iklim, toplumsal sınıf, din, aşırı kalabalık ve yalıtılmışlık duygusu gibi faktörler de strese yol açan çevresel faktörleri oluşturmaktadır. Bu nedenle strese yol açan çevresel unsurlar coğrafi ve kültürel niteliklere göre değişiklik göstermektedir (İştar, 2012, s. 3).

Strese neden olan unsurlar hayatta alınan fazla sorumluluklar, yetersiz planlama, ekonomik ve bireysel sıkıntılar, gelecek kaygısı ve yaradılışı anlamlandıramama olabilir (Yücetaş, 2024, s. 20). Bunun yanı sıra iş yaşamıyla alakalı de unsurlar strese neden olabilir. Çalışanların günlük yaşamları ile kültürel ve toplumsal ihtiyaçları dikkate alınmaksızın aşırı mesaiye zorlanmaları, bireylerde yorgunluk yaratmakta ve bu durum zamanla strese dönüşebilmektedir. Örgüt içerisinde düşük moral seviyesi ve olumsuz örgüt iklimi gibi unsurlar da çalışanlarda stresi artıran başlıca etkenler arasında yer almaktadır. Özellikle görev dağılımında yaşanan hatalar ve personelin bulunduğu pozisyonla ilgili uyumsuzluklar, çalışanların daha yüksek düzeyde stres yaşamalarına yol açmaktadır. Bu tür stres kaynakları, örgütün genel başarı oranını olumsuz yönde

etkileyebilir. Sonuç olarak, örgütte genel moral düzeyinin düşmesi ve örgüt ikliminin olumsuzlaşması kaçınılmaz hâle gelir (Usta, 2012, s. 18).

Stresin oluşumunda çevresel etmenler arasında çalışma ortamının sahip olduğu koşullar önemli bir rol oynamaktadır. Çalışma alanlarının bedensel, zihinsel ve duygusal yorgunluğa neden olacak şekilde düzenlenmiş olması, stresin başlıca nedenleri arasında yer almaktadır. Ayrıca iş yerinde yüksek düzeyde gürültü bulunması, yetersiz havalandırma sistemleri gibi olumsuz fiziksel koşullar da stres seviyesini artıran etkenlerdendir. Bununla birlikte, iş kazası riski taşıyan durumlar da çalışanların yaşadığı stresin kaynağı olarak değerlendirilmektedir (İştar, 2012, s. 7). İş yaşamından kaynaklanan diğer stres unsurları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Gelecek ve kariyer planlamasının yetersiz olması
- Yapılan işlere dair tatmin olamama
- Dinlenememe
- Sosyalleşme açısından yetersiz vakit olması
- Fiziksel çalışma alanında birtakım tehlikelerin olması
- Sürekli yorgunluk (Yücetaş, 2024, s. 22).

1.2.1.4.Stresin Sonuçları

Stres, günlük yaşamın bir parçasıdır. Hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar meydana getirebilmektedir. Eğer stresin olumlu yönlerinden bahsetmek istiyorsak bu stresin derecesi ortayı geçmemelidir. Olumsuz yönlerinden bahsediyorsak stres düzeyinin yüksek olması gerekmektedir. İnsan yaşamında genel olarak olumsuz bir duygu olarak görülen stres olgusu biyolojik, psikolojik ve davranışsal olarak bazı sonuçları da beraberinde getirmektedir. Stresin söz konusu sonuçları aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır (Gök, 2024, s. 7).

1.2.1.4.1. Stresin Biyolojik Sonuçları

İnsan organizması stres altına girdiği zaman organizmaya “savaş veya kaç” evri verilmektedir. Organizmanın verdiği bu emrin yerine getirilmesi için ilk olarak kassal gerginlik artmaktadır. Organizmanın stresle savaşma düzeyi düşük kalıyorsa bu durumda enerji tüketimi artmakta ve kassal gerginlik boşalmaktadır. Doğuştan gelen sistemsel bozukluklar, iç salgı bezlerinin işleyişindeki düzensizlikler, hormonal dengesizlikler ve kalıtsal hastalıklar biyolojik-bedensel kaynaklı stres nedenleri arasında yer almaktadır.

Bu tür bireylerde, genellikle hipertansiyon ve yüksek kolesterol seviyelerine bağılı olarak kalp hastalıklarının görülme olasılığı artmakta, ayrıca stresin tetiklediği pek çok farklı sağlık sorununun da ortaya çıkabildiği belirtilmektedir. Bu durum, söz konusu bireylerin stres kaynaklı hastalıklara daha yatkın olduklarını ve stresli ortamlardan diğer bireylere kıyasla daha fazla etkilendiklerini göstermektedir (Yılmaz, 2017, s. 29).

1.2.1.4.2. Stresin Psikolojik Sonuçları

Stres durumu bireylerin bedensel ve ruhsal yapıları üzerinde negatif ve pozitif sonuçlar doğurmaktadır Stresin sebebiyet verdiği psikolojik sonuçlar aşağıda gösterildiği gibi sıralanmaktadır;

- Hafıza kaybetme ve unutkanlık,
- Düşünce karışıklığı,
- Motivasyon düşüklüğü
- Kararsızlık ve karamsarlık,
- Korkma, kaza yapacağını düşünmek ve çekingen olmak gibi fobilerin oluşması (Gök, 2024, s. 9).

İnsan hayatında olumsuz stres bireyin psikolojisini de negatif yönde etkilerken, olumlu strese neden olan unsurlar bireyin psikolojik yapısını olumlu yönde etkilemektedir. Söz gelimi, terfi almak için strese maruz kalmak, popüler olmak ya da evlenmek için stres yaşamak olumlu sonuçları da beraberinde getirebilmektedir. Dolayısıyla stresin olumlu yanlarının da olduğu, bunlarla stresin insanları başarılı olma konusunda motive eden ve güdüleyen açılarının da olduğu dikkati çekmektedir. Bunun yanı sıra stres ortamında insanlarda olumsuz stresin etkileri ortadan kalkar, huzursuzluk, korku ve endişe oluşumunun önüne geçilmiş olur (İştar, 2012, s. 13).

Stres altındaki kişiler kimi zaman fazla uyku isteğinde olurken, kimileri de sürekli uykusuzluk sorunu yaşarlar. Özellikle aşırı uyuma isteği olan bireyler, yaşadıkları gerilim, stres ve endişelerden uzaklaşmak için uyumayı bir kaçış yolu olarak görürler. Sigara bağımlıları stres altına girdiklerinde sigara tüketimini yükseltirler. Hiç sigara kullanmayan kişilerde sigara kullanmaya başlayabilirler. Bunun gerekçesi olarak da sigaranın stres ve gerilimi azaltmasını gösterirler. Özellikle aşırı stresli ve kaygılı bireyler sigarayı bırakmış olsalar dahi yeniden sigaraya başlama eğilimi gösterirler. Ancak stresli insanların yöneldikleri bu davranışsal problemler sağlıklarını olumsuz açıdan etkilemektedir (Usta, 2012, s. 19).

Stres saldırganlık eğilimini de artırır. Hatta fiziksel saldırganlık davranışları stres düzeyinin yükselmesi ile meydana gelir. Bunu aşırı tepki gösterme, başkalarına karşı sinirli olma ve kırıcı tutumlar sergileme takip edebilir. İçine kapanma ve dış dünya ile bağlantıyı kesme eğilimi de stresli bireylerde çokça görülür. Şayet bireyin stres düzeyi yüksek ise karşısındaki dost ve arkadaşlarına karşı anlayışsız davranabilir. Aşırı stres sebebiyle bireylerin sürekli kaygılı olmaları da zihinsel olarak yorulmalarına sebep olmaktadır. Bunlarla birlikte stres artışı insanın gerginlik düzeyini de artırır. Kişi daha çabuk sinirlenir ve mühim olmayan olaylara bile büyük tepkiler verebilir (Usta, 2012, s. 19).

İnsanlar stresliyken bu halden kurtulmak için çaba sarf eder. Stresle başa çıkma sürecinde kullanılan bazı yöntemler, doğrudan stresin kaynağını ortadan kaldırmayı amaçlarken; bazıları ise bireyin stres karşısında sergilediği davranışları değiştirmeye yöneliktir. Hangi yöntem tercih edilirse edilsin, esas önemli olan bireyin stresle başa çıkabilmek için temel becerilerini kullanarak davranışlarını uygun şekilde yönlendirmesidir (Yıldız ve diğerleri, 2015, s. 41).

1.2.2. Stresle Başa Çıkma Kavramı

İnsanların stresle iç içe olmasından sonra uzun süre stresin etkisi ile süreç geçirmeleri beden ve psikolojik sağlıklarını kötü yönde etkilemektedir. Özellikle stresin uzun süre devam etmesi ortaya çıkacak fiziksel ve ruhsal sorunların şiddetini de arttırmaktadır. Bu nedenle insanların stres ortama girdikten sonra stresten kaçmak yerine, stresle başa çıkmaya çalışmaları oldukça önemlidir. Bu yöntemler ile stresin tamamen ortamdaki çıkması da muhtemeldir (Balcı, 2014, s. 53).

1.2.2.1. Stresle Başa Çıkma Kullanılan Yöntemler

İnsanların yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen, hatta bazen insan yaşamını felakete sürükleyen stresin etkilerinden kurtulmak için bazı stresle başa çıkma yöntemlerinden yararlanmaları önemli bir konudur (Akbaş, 2018, s. 24). Stresle başa çıkma kullanılan temel yöntemlerin başında bedene yönelik uygulanan yöntemler gelmekte olup, söz konusu yöntemler içinde en fazla kullanılan tekniğin gevşeme egzersizleri olduğu görülmektedir. Söz konusu egzersizler literatürde gevşeme eğitimi olarak da bilinmektedir. Gevşeme eğitimi ile birlikte kişinin özerk yapısındaki uyarılma

düzeyi düşmekte ve tüm kas kitlelerinin rahatlaması amaçlanmaktadır. En fazla kullanılan gevşeme eğitimlerinin başında bedensel hareketler, yoga, meditasyon, zaman yönetimi ve sosyal destek gelmektedir. Bunun yanında “boş ver ve yaşam tarzını yönet tekniği” ile “değiştir ve kabul et” yöntemi de sıklıkla kullanılmaktadır (Balcı, 2014, s. 53).

Bedene yönelik etkinliklerin yanında stresle başa çıkmada zihinsel yöntemlere de başvurulmaktadır. Özellikle stres yaratan unsura yönelik direnme isteği en yaygın kullanılan zihinsel yöntemler arasında yer almaktadır. Bu yaklaşımda birey kendine inanmakta ve kendisini güçlü hissetmektedir. Çaresiz yaklaşıma başvuran kişiler stres unsurlarının hâkim olduğu bir ortamda durumu idare edebileceği düşüncesine sahip olmakta, stresin beraberinde getirdiği olumsuzlukları nedeni olarak kendisini görmektedir. Boyun eğici yaklaşımı kabul eden kişiler stresle başa çıkmaktan ziyade, içinde bulundukları koşulları kabullenerek yaşamlarına devam etmektedir. Stresle başa çıkmada sosyal desteğe başvurma yönteminden yararlanan bireyler ise strese neden olan unsurları ortaya koymak ve stresin olumsuz etkilerinden kurtulmak için başka kişilerde yardım almaktadır (Özdemir ve diğerleri, 2011, s. 566).

1.2.3. Sporda Stres

Stres, spor yapan insanların performanslarına etki eden önemli bir etkidir. Sporcuların, rekabet, performanslarından beklenti düzeyleri, fazla beklenti durumları, vakit sıkıntısı, sakatlanma endişesi, medya baskısı vb. nice stres kaynağı ile karşı karşıya gelmesi olasıdır. Bu nedenlerle sporcular hem zihinsel hem de fiziksel olarak stres yaşayabilirler (İmamoğlu K., Çiçek ve İmamoğlu M., 2020, s. 74).

Spor ve stres birbirini tamamlayan iki olgudur. Stresin şiddeti arttıkça, fiziksel ve zihinsel hareketlerde azalma ve performansta azalma olur. Stres kelimesi rutin hayatımızda da çok geçer. Sınav stresi, iş stresi vs. (Yücetaş, 2024, s. 20).

Bir sporcu, stresli veya yüklenmeye neden olan olaylarla karşılaşır veya buna yakın bir olasılıkla karşılaşır da stres yaşar. Bu durumda organizma kendini korumak için bir dizi savunma yöntemi geliştirir ve mekanizmalarını çalıştırır. Stres tepkisi olarak da bilinen bu başa çıkma yöntemi, bireyin stresin etkisini azaltmaya çalışması ve baskı yaratan olaylara ve durumlara kişisel olarak tepki vermesi anlamına gelir. Sporcular, antrenmanlar ve yarışmalar sırasında stresli ortamlara girerler. Stresi birçok şey tetikler;

seyahatler, iş hayatındaki gelişmeler, bir müsabakadaki yoğun baskı, çevreden etkilenmeler ve daha niceleri (Efek ve Yiğiter, 2022, s. 109).

1.2.3.1. Sporda Stresin Performansa Etkileri

Sporcuların bir müsabakada gösterdikleri performansı önemli bir biçimde etkileyen stres, sporcular için büyük bir engeldir. Seyirci baskısı, kaybetme korkusu, yetersiz veya yanlış beslenme, bitmek bilmeyen maçlar ve antrenmanlar, üstün performans gösterme çabası, kötü hava şartları gibi şeyler sporcular için birer stres kaynağı ve sebebidir. Her sporcu bu sebeplerden eşit derecede etkilenmez. Bir sporcu stres düzeyi yüksek maça rahat bir şekilde çıkabiliyorken başka bir sporcu gergin bir hal ile sahada yer alabiliyor. Başka bir sporcu, kendi seyircisinin önünde sakin bir maça çıkabiliyorken, bir başka sporcu kendi tribününün önünde sinirli, stresli ve baskılardan kaynaklı yeteneklerini yeterli seviyede müsabakaya yansıtamayabilir (Efek ve Yiğiter, 2022, s. 121).

Sıklıkla aşırı stres, sporcunun motivasyonunu, konsantrasyonunu, dikkati üzerinde etkiler. Dengesine, karar verme ve alma yeteneğine, uyum sağlama ve öz güvenine etki edebilir. Bu etkenler, sporcunun müsabakadaki performansını etkileyen önemli faktörlerdendir. Sadece tecrübesiz sporcular değil, deneyimli sporcular da benzer sorunlarla karşı karşıya kalabilir (Efek ve Yiğiter, 2022, s. 124).

1.2.3.2. Sporda Stres Türleri

Olumlu ve olumsuz stres ve kısa süreli ve uzun süreli stres olmak üzere iki başlıkta incelenir;

1.2.3.2.1. Olumlu ve Olumsuz Stres

Olumlu Stres (Eustress): Bu tarz stres, sporcunun istekliliğini yükselten, performansını iyileştiren ve amaçlarına kitlenmesine fayda eden strestir. Sporcu bu stresle daha heyecanlı daha dikkatli ve daha enerjik bir hale gelirler. Yarışmadan hemen önce heyecanlı olma, bir amaca gitme isteği, savaşıma isteği gibi etkenler olumlu stresin örneği olarak gösterilebilir. Olumlu stres, sporcu bireylerin sağladıkları katkıları en üst seviyeye yükseltmelerine yardım edebilir (Tiring ve Güloğlu, 2023, s. 102).

Olumlu stres, bireyin istekliliğini yükselten, performansı iyileştiren ve kazanmaya odaklı bir tesir veren stres türüdür. Olumlu stres, bireyin heyecan seviyesini ve gayretini artırırken, hedefe kitlenme ve performansını devam ettirme yeteneğini iyileştirebilir.

Ayrıca, sıkıntılarla baş etmeye ve amaçlara varmaya yönelik bir motivasyon olarak değerlendirilir (Yiğiter, 2022, s. 109). Bu tarz stresin nitelikleri şöyledir (Eren, 2022, s. 29).

Motivasyonu yükseltir: Yapıcı stres, bireylerin motivasyonunu seviyesini yükseltir ve amaçlarına ulaşma arzusunu kuvvetlendirir. Yarışmadan önce hissedilen heyecan, bir amaca erişme arzusu ya da rekabete girme isteği gibi unsurlar, olumlu strese örnek verilebilir (Eren, 2022, s. 29).

Performansı artırır: Yapıcı stres, bireyin verimliliğini yükseltebilir. Stres düzeyinin uygun olduğu koşullarda, dikkat ve enerji artar ve kişi daha yoğun odaklanarak, süratli ve etkin biçimde harekete başlayabilir (Eren, 2022, s. 29).

Yaratıcılığı teşvik eder: Yapıcı stres, bireyin yaratıcı düşünmesini destekleyebilir. Güç bi anla yüzleşmek ya da yeni bir zorlukla başa çıkmak, bireyin çeşitli çözüm yolları geliştirmesini destekleyebilir (Eren, 2022, s. 29).

Özgüveni artırır: Yapıcı stres, bireyin kendine olan güvenini yükseltebilir. Zor bir durumu başarılı bir şekilde geçmek ya da amaçlarına ulaşmak, bireyin özgüvenini sağlamlaştırabilir. Yapıcı stres, sporcuların en yüksek performansa ulaşmalarında ve hedeflerine varmalarında kritik bir rol oynayabilir. Fakat, stres düzeyinin kontrolün dışına çıkması veya yüksek seviyelere ulaşması halinde olumsuz sonuçlar doğabilir. Bu sebeple, sporcuların etkili stres yönetimi yeteneklerini geliştirmesi ve bu becerileri sürdürülebilir hale getirmesi oldukça önemlidir (Eren, 2022, s. 29).

Olumsuz Stres (Distress): Olumsuz stres, sporcu bireylerin verimli olmasına etkileyen; kaygı, endişe ve baskıya yol açan bir stres türüdür. Bu tür stres, sporcuların performansını olumsuz etkileyebilir, dikkat dağınıklığına yol açabilir ve motivasyonun düşmesine sebep olabilir Fazla mücadele baskısı, aşırı beklentiler, sakatlanma endişesi, medya baskısı gibi şeyler negatif strese örnek gösterilir. Bu tür stresler, sporcuları psikolojik ve fiziksel olarak aşağı çekebilir (Çil, İlter ve İlhan, 2023, s. 38).

Negatif stres, spor alanında da verimliliği düşürebilir ve sporcuların isteklilik seviyesini azaltabilir. Sporcuların stresle baş etme becerilerini geliştirmeleri, olumsuz etkileri hafifletmeleri ve performanslarını artırmaları açısından oldukça önemlidir. Uygun rehberlik, yeterli dinlenme, kaliteli uyku, egzersiz, gevşeme yöntemleri ve zihinsel hazırlık gibi yaklaşımlar, stresin olumsuz etkilerini kontrol altına almada etkili olabilir (Yılmaz, 2025, s. 7).

Her iki stres türü de sporcu bireylerin verimliliğini etkileyebilir. Fakat, olumlu stres, istekliliği artırırken, olumsuz stres verimliliğe negatif tesir edebilir. Mühim olan, sporcuların negatif stresi yönlendirebilmeleri ve olumlu stresi kullanarak verimliliklerini ayarlayabilmeleridir. Sporcuların stresle baş etme taktikleri geliştirmesi, uygun destek ve rehberlik alması bu mevzuda oldukça önemlidir (Yılmaz, 2025, s. 8).

1.2.3.2.2. Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres

Kısa süreli stres, çoğunlukla belli bir olay ya da faaliyetle bağlantılı olarak ortaya çıkar ve kısa sürede sona erer. Örneğin, maç öncesinde hissedilen heyecan ya da yoğun bir antrenman öncesindeki gerginlik bu stres türüne örnek verilebilir. Bu tür stres, genellikle anlık tepkilere neden olur. Kısa süreli stres, bireyin verimliliğini yükseltebilir ve sporcuların tepki kapasitesini yükseltebilir (Altunhan ve Ökmen, 2022, s. 21).

Bu tür stres, genellikle belirli bir olay ya da durum karşısında kısa bir zaman diliminde yaşanır. Aniden gelişen bu stres türü, fizyolojik tepkilerin ortaya çıkmasına neden olabilir ve bireyin vücudunda bir dizi fiziksel değişiklik oluşturabilir. Kısa süreli strese örnek olarak çeşitli durumlar verilebilir (Altunhan ve Ökmen, 2022, s. 21).

Performans öncesi stres: Sporcular arasında sık karşılaşılan bu stres türü, bir yarışma ya da önemli bir performans öncesinde hissedilen gerginlik ve heyecandan kaynaklanır. Bu stres, bireyin dikkatini yoğunlaştırmasını kolaylaştırabilir ve performansını olumlu yönde etkileyebilir (Altunhan ve Ökmen, 2022, s. 21).

Acil durum stresi: Aniden ortaya çıkan bir tehlike ya da acil durum karşısında yaşanan stres türüdür. Örneğin; yangın, trafik kazası veya ani bir sağlık problemi gibi durumlar kısa süreli stresin tetikleyicisi olabilir. Bu stres, bireyin hızlı ve etkili şekilde tepki verebilmesini sağlamak amacıyla vücudun “savaş ya da kaç” yanıtını devreye sokar (Altunhan ve Ökmen, 2022, s. 21).

Sınav stresi: Öğrenciler arasında sık rastlanan bir stres biçimidir. Sınavdan önce yaşanan endişe, kaygı ve stres gibi durumlar, kısa süreli stres tepkisine yol açabilir. Bu tür stres, bireyin odaklanma gücünü artırabileceği gibi bazı durumlarda performansını da olumsuz yönde etkileyebilir (Altunhan ve Ökmen, 2022, s. 21).

Bu stres türü, vücutta çeşitli fizyolojik etkiler yaratabilir. Kalp atış hızında ve solunumda artış meydana gelebilir, kaslar gerilebilir, terleme yoğunlaşabilir ve dikkat seviyesi değişiklik gösterebilir. Bu tepkiler, vücudun tehlikeli durumlarla baş etmesine yardımcı olabilir. Kısa süreli stres genel olarak geçici bir haldir ve birey mevsunun

etkisini üstünden attığında stres tepkisi de düşer. Ancak, uzun süreli ve devamlı stres anları oluşması halinde ciddi sağlık problemlerine sebebiyet verebilir. Stresin yönetimi, rahatlama teknikleri, nefes alma teknikleri ve stres ile baş etme taktikleriyle yapılabilir (Acun, 2022, s. 24).

Uzun zamanlı stres, kişinin hayatını uzun zaman etkileyen stres türüdür. Bu tür stres, çözülmesi zor sorunlar, sürekli endişe ya da tekrarlanan sorunlardan kaynaklanır. Bağışıklık sistemini olumsuz etkilemek uzun vadede depresyon, anksiyete ve uyku sorunları gibi önemli sonuçlara neden olabilir. Kronik stresi yönetmek genellikle daha uzun süreli çaba ve profesyonel yardım gerektirir.

Kişinin uzun bir dönem boyunca maruz kaldığı stresin devam etmesiyle ortaya çıkan bir durumdur. Bu tür stres, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığını olumsuz şekilde etkileyebilir. Uzun süreli strese örnek olarak aşağıdaki durumlar verilebilir (Gümüşdağ, Bastık ve Kartal, 2022, s. 123):

Kronik iş stresi: Aşırı iş yükü, zaman baskısı, iş tatminsizliği ve sürekli stres yaratan iş ortamlarında bulunmak uzun süreli stresin başlıca sebeplerinden biri olabilir (Gümüşdağ, Bastık, ve Kartal, 2022, s. 123).

İlişki sorunları: Aile içi anlaşmazlıklar, sorunlu ilişkiler, boşanma ya da kayıpla sonuçlanan ilişkiler gibi durumlar uzun süreli stresi tetikleyebilir (Gümüşdağ, Bastık, ve Kartal, 2022, s. 123).

Finansal sorunlar: Ekonomik sıkıntılar, borçlar, işsizlik ya da para ile ilgili yaşanan zorluklar uzun süreli stresin önemli nedenlerinden biri olabilir (Gümüşdağ, Bastık, ve Kartal, 2022, s. 123).

Sağlık sorunları: Kronik hastalıkların tedavisiyle uğraşmak, bir hastaya uzun süreli bakım sağlamak ya da sürekli sağlıkla ilgili kaygılar taşımak, uzun süreli stresi tetikleyen faktörlerdendir (Gümüşdağ, Bastık, ve Kartal, 2022, s. 123).

Travma: Fiziksel ya da duygusal istismar, kazalar veya doğal afetler gibi travmatik olaylara maruz kalmak, uzun süreli stresin tetikleyici nedenlerinden biri olabilir (Gümüşdağ, Bastık, ve Kartal, 2022, s. 124).

Uzun süreli stres, bireyin vücudunda çeşitli olumsuz etkiler yaratabilir. Bunlar arasında yorgunluk, uyku bozuklukları, düşük enerji düzeyleri, bağışıklık sisteminin zayıflaması, odaklanma problemleri, kaygı ve depresyon yer alabilir. Ayrıca bu tür stres; kalp hastalıkları, hipertansiyon, sindirim sistemi problemleri ve diğer sağlık sorunlarının

riskini artırabilir. Bu nedenle, uzun süreli stresle başa çıkmak oldukça önemlidir. Stresle mücadelede; destek almak, egzersiz yapmak, düzenli uyku, dengeli beslenme, gevşeme teknikleri, sosyal destek ve ruh sağlığına yönelik yöntemler gibi stratejiler, uzun vadeli stresin olumsuz etkilerini azaltmada faydalı olabilir (Gümüşdağ, Bastık, ve Kartal, 2022, s. 124).

Kısa ve uzun süreli stres türleri, sporcular üzerinde farklı şekillerde etkili olabilir. Kısa süreli stres, ani tepkilerin gelişmesini sağlayarak faydalı olabilirken; uzun süren stres, olumsuz etkiler yaratabilir. Bu nedenle, stresin sporcu üzerindeki etkisinin yönetilmesi ve uygun stratejilerin uygulanması büyük önem taşır (Gümüşdağ, Bastık, ve Kartal, 2022, s. 124).

1.2.4. Stresin Sporcular Üzerindeki Etkileri

Stres, sporcular üzerinde farklı etkiler yaratabilir. Bu etkiler hem olumlu hem de olumsuz olabilir (Mandıralı, 2019; Mumcu, 2019, s. 9):

- Performans üzerinde etki: Stres, sporcuların verimliliğine tesir edebilir. Belirli bir düzeydeki stres, sporcunun motivasyonunu artırarak dikkatini toplamasına ve rekabet ortamında avantaj sağlamasına katkı sunabilir. Ancak stres seviyesi aşırı ve sürekli hale geldiğinde, performans üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Stres düzeyi çok yükseldiğinde, sporcular hata yapma olasılığı artar, fiziksel ve zihinsel olarak kendilerini yorgun hissedebilirler (Mumcu, 2019, s. 9).
- Zihinsel etkiler: Stres, sporcuları zihin olarak etkiler. Aşırı stres seviyeleri, kaygı, endişe, özgüven düşüklüğü ve odaklanma problemleri gibi zihinsel mevzuları tetikler. Bu da sporcuların konsantrasyon becerisini düşürebilir ve verimliliklerini kötü etkiler (Mumcu, 2019, s. 9).
- Fiziksel etkiler: Stres, sporcuları fiziki olarak da etkiler. Aşırı stres seviyeleri, kas gerilmesi, kas yorgunluğu, enerji düşüklüğü ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına sebebiyet verebilir. Bu durum sporcuların sakatlık riskini yükseltir ve iyileşme sürecini artırır (Mumcu, 2019, s. 10).
- Motivasyon üzerinde etki: Stres, sporcuların motivasyon seviyeleri üzerinde etkili olabilir. Uygun miktarda stres, sporcuyu harekete geçirebilir ve hedeflerine ulaşma konusunda daha istekli hale getirebilir. Ancak, yoğun ya da sürekli maruz kalınan

stres, sporcunun istekliliğini düşürebilir ve antrenman ya da müsabakalardan keyif almasını engelleyebilir (Mumcu, 2019, s. 10).

- Takım ilişkileri üzerinde etki: Stres, takım içi ortamı ve ilişkileri de etkileyebilir. Yoğun stres durumları, ekip içindeki gerginlikleri artırabilir, sağlıklı iletişimi engelleyebilir ve takım uyumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durum, takımın genel performansını da düşürebilir. (Mumcu, 2019, s. 11).

Stresle baş etme, sporcular açısından büyük önem taşır. Sporcuların stresle başa çıkma yetilerini geliştirmeleri hem stres düzeylerini azaltmak hem de performanslarını artırmak açısından değerlidir. Bu doğrultuda kullanılabilecek yöntemler arasında gevşeme teknikleri, nefes egzersizleri, olumlu düşünme, zihinsel canlandırma, hedef oluşturma, etkili iletişim kurma ve sosyal destekten faydalanma sayılabilir. (Mumcu, 2019, s. 12).

1.2.5. Sporcuların Stresle Baş Etmeleri İçin Çözüm Önerileri

Sporcuların stresle baş edebilmeleri için şu teknikleri kullanmaları önerilebilir (Dereceli, 2021, s. 74):

- Bilinçli nefes alma: Derin nefes egzersizleri ve gevşeme yöntemleri, stresin olumsuz etkilerini hafifletmede faydalıdır. Sporcular, stresli durumlarda derin nefes alarak bedenlerini sakinleştirebilir ve zihinsel konsantrasyonlarını yeniden sağlayabilirler (Dereceli, 2021, s. 74).
- Görselleştirme ve mental antrenman: Sporcular, baskı altındayken başarı anlarını zihinsel olarak canlandırarak motivasyonlarını artırabilirler. Mental antrenman yöntemleri sayesinde hedeflerine yoğunlaşabilir, pozitif düşünceler geliştirebilir ve stres düzeylerini düşürebilirler (Dereceli, 2021, s. 75).
- Hedef belirleme ve planlama: Hedefler belirlemek, sporcuların istekliliğini yükseltir ve stres ile baş etmesine yardımcı olur. Ayrıca, planlı olmak ve zamanı verimli geçirmek, stresin tesirini düşürür (Dereceli, 2021, s. 75).
- Destek alma ve iletişim: Sporcular, stresle mücadelede çevresel destekten yararlanabilirler. Takım arkadaşları, antrenörler ya da psikolojik danışmanlarla kurulan sağlıklı iletişim; duygusal rahatlama sağlar ve yaşanan problemleri paylaşmak stresin yükünü düşürebilir (Dereceli, 2021, s. 76).
- Sağlıklı yaşam tarzı: Düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme ve kaliteli uyku, stresle başa çıkmada temel rol oynar. Bu unsurlar, hem bedensel hem de zihinsel

sağlığı destekleyerek stres seviyesinin düşürülmesine katkı sağlar (Dereceli, 2021, s. 77).

- Olumlu düşünme ve pozitif özgüven: Negatif düşüncelerin farkına vararak bunları olumlu düşüncelerle değiştirmek, stresle baş etmede etkili olabilir. Güçlü bir özgüven duygusu geliştirmek, sporcuların stresli koşullarda daha başarılı bir şekilde hareket etmelerine katkı sağlar (Dereceli, 2021, s. 78).
- Zaman yönetimi: Sporcuların zamanlarını verimli biçimde kullanmaları, stres seviyelerinin düşürülmesine yardımcı olur. Antrenmanları ve sorumlulukları organize etmek, öncelikleri saptamak ve zamanı etkin bir şekilde planlamak, stresin olumsuz etkilerini azaltabilir. (Dereceli, 2021, s. 80).
- Kendine bakım: Sporcuların öz bakımına özen göstermesi büyük önem taşır. Yeterli dinlenme, gevşeme sağlayan aktivitelerle meşgul olma, hobilere zaman ayırma ve sosyal bağları devam ettirme gibi uygulamalar stres düzeyini düşürmeye yardımcı olabilir. (Dereceli, 2021, s. 80).
- Stres yönetimi eğitimi: Sporculara stres yönetimi konusunda eğitim verilmesi, onların stres ile etkili şekilde baş etmeyi öğrenmelerine katkı sağlar. (Dereceli, 2021, s. 81).

1.2.6. Müsabaka İçinde Oyuncuyu Etkileyen Faktörler

Bir voleybol karşılaşmasında sporcuyla etkileyecek pek çok unsur bulunur. Bu etkenler, maçın havasına, oyuncuların davranışlarına ve karşılaşmanın taşıdığı öneme göre farklılık gösterebilir. Bazı durumlarda, müsabaka sırasında hakemin kararlarını etkileyecek faktörler ise şunlardır (Hallaçeli, 2017, s. 19):

- Rakibin Tutumu: Rakibin maç anındaki davranışı oyuncuya tesir edebilir. Sinirli, sürekli itiraz eden ya da kuralları göz önünde bulundurmeyen rakipler, oyuncuya tesir eder (Hallaçeli, 2017, s. 19).

- Seyirci: İzleyicilerin oyuncuyu psikolojik olarak baskılama özelliği olabilir. Özellikle iç sahadaki takımın destekçileri, oyuncuyu etkileri altına alabilmek için yoğun bir şekilde baskı yapabilirler. Aynı zamanda ev sahibi taraftarlar oyuncuyu gerek protestolarıyla gerekse hal ve hareketleriyle negatif yönde etkiler (Hallaçeli, 2017, s. 20).

- Teknik Ekip: Teknik ekip üyeleri, özellikle de takım antrenörleri, oyuncu üzerinde baskı oluşturabilir ve hakemin kararlarını etkileyebilir (Hallaçeli, 2017, s. 20).

- Maçın Önemi: Karşılaşmanın sonucu büyük anlam taşıdığında, oyuncular üzerinde ekstra baskı oluşabilir. Özellikle şampiyonluk belirleyen maçlar ya da düşme hattındaki ekiplerin mücadelesi gibi durumlar bu baskıyı artırabilir (Hallaçeli, 2017, s. 20).

- Hava Koşulları: Hava durumu da sporcular üzerinde etkili olabilir. Aşırı sıcak ya da şiddetli yağmur gibi ekstrem hava koşulları, sporcuların karar alma süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilir (Hallaçeli, 2017, s. 21).

- Olaylar: Karşılaşma sırasında yaşanan gelişmeler de oyuncular üzerinde etkili olabilir. Örneğin, bir sporcunun sakatlanması ya da tartışmalı bir pozisyonun meydana gelmesi gibi durumlar, sporcuların kararlarını etkileyebilir. Oyuncular, maç süresince bu tür tüm faktörleri dikkate alarak kararlarını vermek zorundadır. Bu kararları etkileyen unsurların bilincinde olmak ve mümkün olduğunca tarafsız kararlar almaya çalışmak oldukça önemlidir (Hallaçeli, 2017, s. 22).

Ayrıca, müsabaka sırasında sporcuları etkileyen unsurların sosyolojik ve psikolojik etkiler olmak üzere iki ana grupta değerlendirildiği görülmektedir:

1.2.6.1.Sosyolojik Faktörler

Toplum içinde yaşayan insan, yalnızca biyolojik bir varlık olarak değerlendirilemez; çünkü hem toplumu etkileyen hem de ondan etkilenen bir yapıya sahiptir. İnsanın bulunduğu her ortamda toplumsal ilişkilerin izleri görülmektedir. Spor da bireyler arasındaki iletişimi sağlayan sosyal bir yapıdır (Dumangöz, 2021, s. 427).

Seyirci Faktörü: Sporcularda olduğu kadar çevresel koşullar da oyuncular üzerinde doğrudan etki yaratabilir. Bu etkiler genel olarak sosyolojik ve psikolojik olmak üzere iki ana başlık altında toplanabilir (Yüce ve Salici, 2019, s. 76). Voleybol karşılaşmalarında seyirci faktörü, sporcuların üzerinde önemli bir baskı unsuru olabilir. Seyircilerin davranışları ve tutumları, oyuncuların üzerinde doğrudan etkiler yaratabilir. Taraftarlar, maç sırasında verdikleri tepkilerle oyunculara veya takımlara baskı uygulayabilir. Bu baskı, sporcuların karar alma süreçlerini etkileyebilir ve bazen yanlış kararlar almalarına neden olabilir. Özellikle ev sahibi takımın destekçileri, sporcu üzerinde yoğun bir baskı yapabilir. Destekçiler, kendi takımlarını desteklerken oyunculara yönelik eleştirilerde bulunabilir, itiraz edebilir veya hakaret içerikli davranışlar sergileyebilir. Bu durum, sporcuların objektif karar vermesini zorlaştırabilir ve hatalara yol açabilir. Ancak

profesyonel oyuncular, bu durumun farkında olarak, karşılaşma sırasında mümkün olduğunca tarafsız kalmaya çalışan hakemin ve dolaylı olarak kendilerinin etkilenebileceğinin bilincindedir (Yüce ve Salici, 2019, s. 77).

Medya Faktörü: Medya, voleybol müsabakalarında oyuncular üzerinde etkili olan bir diğer unsurdur. Özellikle günümüzde medyanın gücü sayesinde voleybol karşılaşmaları çok daha geniş bir kitleye ulaşmaktadır. Medya, maçları ve sporcuları analiz ederek, yorumlayarak ve tartışmaya açarak topluma yansıtabilir. Bu durum, oyuncular üzerinde toplumsal bir baskı oluşmasına yol açabilir. Medyanın maçlara bu şekilde müdahil olması, sporcuların sahada kendilerini rahat hissetmelerini zorlaştırabilir. Oyuncular, medyada yapılacak olası eleştirileri göz önünde bulundurarak daha dikkatli davranmak durumunda kalabilirler. Bu da, verdikleri kararların doğruluğundan emin olmak için ekstra çaba göstermelerini gerektirebilir. Öte yandan, medya hakem kararlarının adil ve şeffaf şekilde alınmasına katkı sağlayarak olumlu bir rol de üstlenebilir. Bu sebeple, medyanın maçlara olan etkisi dengeli bir biçimde yönetilmelidir (Ünal, 2013, s. 52).

Statü Kaybı ve Yükselme Çabası: Voleybol oyuncularının statü kaybetme korkusu ya da daha üst seviyelere ulaşma arzusu, karar alma süreçlerini doğrudan etkileyebilir. Sporcular, maçlarda doğru kararlar vermeye çalışsalar da, zaman zaman yaptıkları hatalı tercihler statü kaybına neden olabilir. Bu durum, oyuncunun özgüvenini zayıflatabilir ve ilerleyen müsabakalarda daha temkinli ya da kararsız davranmasına yol açabilir. Bu da performansında gözle görülür bir düşüşe neden olabilir. Öte yandan, bazı sporcular daha yüksek düzeyde oynamak ya da dikkat çekmek amacıyla daha cesur kararlar verebilirler. Ancak bu yaklaşım zaman zaman tarafsızlıklarını ve kararlarındaki objektifliği azaltabilir. Statüyle ilgili bu tür kaygılar, oyuncunun sahadaki kararlarını etkileyebilir. Yine de profesyonel sporcular, her maçta adaletli ve isabetli kararlar almaya gayret ederek hem özgüvenlerini hem de saygınlıklarını korumaya çalışırlar. Ayrıca oyuncuların düzenli eğitimi ve performanslarının takip edilmesi, hatalı kararların azaltılmasına ve olası statü kayıplarının önlenmesine katkı sağlar (Yüksel, 2020, s. 928).

1.2.6.2. Psikolojik Faktörler

Oyuncular, yalnızca sporun fiziksel zorluklarıyla değil, aynı zamanda daha karmaşık psikolojik durumlarla da karşı karşıya kalmaktadır. Bu nedenle, oyuncuların davranışlarının belirli ölçüde mevcut olumsuz koşullarla ilişkili olduğu söylenebilir. Bu psikolojik ortamın sağlıklı bir biçimde oluşturulması, sporun gelişimi açısından büyük önem taşır. Böyle bir ortamın oluşturulması ise yalnızca bireysel çabayla değil, aynı zamanda çeşitli kişi ve kurumların iş birliği ve uyumlu çalışmalarıyla mümkün hale gelir (Kan, 2022, S. 16). Bu çalışmada da sporcularda görülen **kaygı ve stres** kavramları ele alınmıştır (Şahin, 2021, s. 18).

Kaygı, bireylerde kaçınma davranışını tetikler ve hata yapma riskini artırır; çünkü duygular, karar verme süreçlerini doğrudan etkiler. Özellikle olumsuz duygular, beynin karar alma bölgeleri üzerinde daha fazla etkili olur. Riskle veya olası kayıplarla karşı karşıya kalan bireyler, genellikle kayıplardan uzak durmaya yönelik kararlar alırlar. Bu nedenle, oyuncuların başarıya ulaşabilmeleri için kaçınma yerine yönlendirici davranışlar sergilemeleri gereklidir. Kaygıyı yönetebilmek, hakemlik görevini icra eden biri için son derece kritik bir beceridir. Örneğin, voleybolda sporcular ve seyircilerle kurulan bireysel ilişkiler, "kaygı yönetimi" açısından önemli bir konu haline gelir. Duygusal kontrol, bu noktada büyük önem taşır. Yüksek düzeyde kaygı, sinirlilik seviyesini artırabilir ve yanlış kararlar verilmesine sebep olabilir. Endişeli bir hakem, bu güvensizliğini sahaya yansıtarak gergin bir ortam oluşturabilir ve sporculara yönelik daha fazla faul kararı verebilir (Şahin, 2021, s. 18).

Stres, voleybol oyuncuları üzerinde etkili olan temel faktörlerden biridir. Bunun yanında, iş tatmini ve mesleki performans gibi unsurlar da doğrudan hakemleri, dolaylı olarak ise voleybol ortamındaki tüm paydaşları (sporcular, seyirciler vb.) etkileyebilir. Stres kavramı, modern ve sanayileşmiş toplumlarda yaygın olarak bilinen ve kullanılan bir psikolojik terimdir. Pek çok psikososyal etken, iş yaşamında strese neden olabilir. Bu tür stres faktörleri; kurum yapısı, görev tanımı ve işin içeriği ile kurum içi sosyal ilişkilerle yakından bağlantılıdır. İnsanlar birbirleriyle etkileşimde bulunduklarında bu stres etkenleri, bireyin hem zihinsel hem de fiziksel dengesini etkileyebilir. Bu durum, kişilerarası ilişkilerde bozulmalara yol açabileceği gibi, bireylerin yüksek motivasyon seviyelerine ulaşmalarını da engelleyebilir. Bireyin ruhsal dengesini, kendine güvenini ve psikolojik dayanıklılığını zorlayan her unsur, stres yaratma potansiyeline sahiptir. Başka

bir deyişle stres, bireyin içsel dengesini bozabilecek tüm koşulları içerebilir (Güney, 2012, s. 322).

Stres, organizmanın kendini zorlayan ya da tehdit eden durumlarla karşılaştığında, içsel dengesini korumaya yönelik verdiği tepkidir. Ancak bu durum aşırıya kaçtığında, çalışan bireylerde hem zihinsel hem davranışsal hem de fiziksel olarak çeşitli olumsuzluklar ortaya çıkabilir. Fizyolojik anlamda uykusuzluk, iştah kaybı ve baş ağrısı gibi belirtiler; zihinsel olarak dikkat eksikliği, depresyon ve tükenmişlik hali; davranışsal anlamda ise ilgisizlik ve değerlendirme hataları gözlenebilir. Sporcular açısından bakıldığında ise, stresin getirdiği başlıca olumsuz sonuçlar arasında düşük performans, üretkenliğin azalması, motivasyon düşüklüğü ve daha fazla hata yapma yer alır (Güney, 2012, s. 322).

1.2.6.3.Fiziksel Faktörler

Bir spor karşılaşmasında oyuncunun performansını etkileyebilecek çeşitli fiziksel etkenler bulunmaktadır. Bu unsurlardan aşağıda kısa kısa bahsedilmiştir (Erdoğan, Zekioglu, ve Dorak, 2014, s. 194):

Hava koşulları: Karşılaşmanın gerçekleştirildiği çevresel koşullar, oyuncular üzerinde doğrudan etkili olabilir. Örneğin, şiddetli yağmur veya kuvvetli rüzgâr, sporcunun veya hakemin dengesini bozabilir, hızını düşürebilir ve doğru pozisyon almasını güçleştirebilir (Beyaztaş, 2019, S. 18). Hava koşullarının sporcunun performansına olan bazı potansiyel etkileri şu şekilde sıralanabilir (Kadioğlu ve Acar, 2015, s. 367):

- Görüş: Yoğun yağış, sis, kar ya da aşırı parlak güneş ışığı gibi çevresel faktörler, oyuncunun görüş alanını kısıtlayabilir. Bu gibi durumlarda sporcu, sahadaki gelişmeleri ya da diğer oyuncuların hareketlerini sağlıklı bir biçimde izlemekte zorlanabilir. Bu da performansı olumsuz yönde etkileyebilir (Kadioğlu ve Acar, 2015, s. 367).

- Hava şartlarının etkisi: Havanın soğuk olması, maçın oynanışını ve sporcuların fiziksel hareketliliğini etkileyebilir; aynı zamanda kas spazmları ya da sakatlık risklerini artırabilir (Kadioğlu ve Acar, 2015, s. 367).

- Oyuncuların performansı: Hava şartları, sporcuların fiziksel performansını doğrudan etkileyebilir. Özellikle aşırı sıcaklık ya da yüksek nem oranı, oyuncuların

dayanıklılığını azaltabilir ve enerji düzeylerinde düşüşe neden olabilir (Kadioğlu ve Acar, 2015, s. 368).

- Oyun hızı: Çevresel şartlar, oyunun hızında da değişikliklere yol açabilir. Örneğin, şiddetli rüzgâr ya da yoğun yağış, topun hızını artırabilir veya azaltabilir. Bu durum, oyuncuların oyunun temposuna ayak uydurmasını zorlaştırabilir. Bu nedenle sporcular, hava koşullarını dikkatle gözlemlemeli ve bu koşulların oyun üzerindeki olası etkilerini analiz ederek kararlarını buna göre vermelidir (Kadioğlu ve Acar, 2015, s. 368).

Zemin koşulları: Oyunun oynandığı zeminin durumu, sporcuların hareket kabiliyeti üzerinde belirgin bir etki yaratabilir. Zeminin kaygan olması veya bakımının yetersiz olması, oyuncuların kontrolünü olumsuz yönde etkileyebilir. Zeminin fiziksel özellikleri, oyuncuların hareketlerini doğrudan etkileyen kritik faktörlerdendir. Aşağıda zemine bağlı olası etkiler özetlenmiştir (Başpınar, Ocak, Yıldız, ve Erşan, 2016, s. 1):

- Kayganlık: Kaygan zeminler, oyuncuların kayarak düşme ya da denge kaybı yaşama riskini artırabilir (Başpınar, Ocak, Yıldız, ve Erşan, 2016, s. 1).

- Eşitsizlikler: Zeminde yer alan çukurlar, tümsekler veya düzensizlikler, oyuncuların dengesini bozabilir. Bu da çarpışmalara ya da düşmelere neden olabilir (Başpınar, Ocak, Yıldız, ve Erşan, 2016, s. 1).

- Saha durumu: Zeminin çok sert olması, oyuncuların çarpışmaları sonucunda daha ciddi fiziksel sonuçlar doğurabilecek riskler oluşturabilir (Başpınar, Ocak, Yıldız, ve Erşan, 2016, s. 2).

Sayılan bütün unsurlar, sporcular için çok önemlidir.

- Tribünlerdeki atmosfer: Kalabalık seyirci kitlesinin bulunduğu karşılaşmalarda, tribün atmosferi oyuncu üzerinde belirgin bir etki yaratabilir. Taraftarların davranışları, tezahüratları ve yarattıkları baskı, oyuncunun performansını doğrudan etkileyebilir. Bu atmosfer, oyunun seyrini değiştirecek kadar güçlü olabilir (Katırcı, Çalışkan, Yücel, ve Büyükakgöl, 2018, s. 1):

- Baskı: Yoğun tezahürat yapan ve ses düzeyi yüksek seyirci grupları, oyuncular üzerinde baskı hissi oluşturabilir. Taraftarların destekleyici ya da karşıt tezahüratları, sporcuların motivasyonunu ve karar alma süreçlerini etkileyebilir (Katırcı, Çalışkan, Yücel ve Büyükakgöl, 2018, s. 1) .

- Psikolojik etki: Seyircilerin olumlu veya olumsuz tepkileri, oyuncuların ruh hâlini etkileyebilir. Oyuncular bu tepkilere göre daha dikkatli ya da çekingen davranabilirler.

Bu da oyun içerisindeki performansı doğrudan etkileyebilir (Katırcı, Çalışkan, Yücel, ve Büyükakgöl, 2018, s. 1).

- Konsantrasyon: Tribünlerden gelen yüksek sesler, oyuncuların odaklanmasını bozabilir. Bu durumda, oyuncular oyunun ayrıntılarını ya da diğer oyuncuların hareketlerini algılamakta zorluk yaşayabilirler (Katırcı, Çalışkan, Yücel, ve Büyükakgöl, 2018, s. 2).

- Yanıltıcı tezahüratlar: Bazı anlarda seyirciler, oyuncuyu yanıltmaya yönelik tezahüratlarda bulunabilir. Bu tarz davranışlar, oyuncunun sahadaki kararlarını etkileyebilir (Katırcı, Çalışkan, Yücel, ve Büyükakgöl, 2018, s. 2).

- Hakaret ve saldırganlık: Tribünlerde yaşanan hakaret içerikli ya da saldırgan davranışlar, oyuncuların kararlarını olumsuz etkileyebilir. Bu durum, oyuncunun sahada daha endişeli ya da önyargılı kararlar almasına neden olabilir. Oyuncular, bu tür durumlarla baş edebilmek adına güvenlik önlemleri veya seyirci davranışlarını düzenleyen kurallar yoluyla koruma altına alınmalıdır (Katırcı, Çalışkan, Yücel, ve Büyükakgöl, 2018, s. 2).

- Oyuncu hareketlerinin etkisi: Sahadaki oyuncular arasındaki fiziksel temaslar, faul girişimleri ya da çarpışmalar da, bir oyuncunun hem psikolojik hem fiziksel durumunu etkileyebilir. Bu tür etkileşimler, oyuncunun karar alma sürecine doğrudan yansiyabilir (Katırcı, Çalışkan, Yücel, ve Büyükakgöl, 2018, s. 3).

- Fauller: Sporcular arasındaki fiziksel temaslar ya da müdahaleler, oyuncunun oyun içindeki performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Bir oyuncunun rakibine temasta bulunması veya kuralları ihlal etmesi hâlinde hakem faul kararı verebilir. Ancak bazı durumlarda, oyuncular rakiplerini yanıltmak ya da hakemden faul kararı alabilmek amacıyla bilinçli hareketlerde bulunabilir. Bu durumlar, hakemin yanlış değerlendirmeler yapmasına neden olabilir ve karar süreçlerini olumsuz etkileyerek hem oyuncunun hem de oyunun gidişatını sekteye uğratabilir (Katırcı, Çalışkan, Yücel, ve Büyükakgöl, 2018, s. 3).

- Dürüstlük: Oyuncuların sahadaki dürüst tutumu ya da saldırgan davranışları, fair-play anlayışı çerçevesinde diğer oyuncuları da etkileyebilir. Örneğin, topun çizgiyi aşp aşmadığına dair tartışmalı bir pozisyonda, oyuncunun topun kendisinden çıktığını kabul etmesi, örnek bir sportmenlik davranışı olarak diğer oyuncular üzerinde olumlu bir etki yaratabilir (Katırcı, Çalışkan, Yücel, ve Büyükakgöl, 2018, s. 4).

Oyuncuların, sahada yaşanan olayları dikkatle değerlendirmesi ve doğru kararlar alabilmek için kendi gözlemlerine güvenmesi gereklidir. Bununla birlikte, kurallar hakkında bilgi sahibi olmaları ve oyunun sağlıklı bir şekilde ilerlemesini sağlamaları büyük önem taşır (Katırcı, Çalışkan, Yücel, ve Büyükakgöl, 2018, s. 5).

• Oyuncu kondisyonu: Sporcuların fiziksel olarak hazır olmaları, oyunu verimli bir şekilde sürdürebilmeleri açısından oldukça kritiktir. Yorgunluk yaşayan veya aşırı agresif tutumlar sergileyen oyuncular, daha fazla hata yapma eğiliminde olabilir. Fiziksel kondisyon, sporcuların genel performansı ve oyunun temposu üzerinde belirleyici bir etkidir. Sporcuların kondisyon düzeyinin bazı etkileri aşağıda belirtilmiştir (Sülün, 2013, s. 20).

- Performans: Oyuncunun kondisyon düzeyi, fiziksel becerilerini ve genel performansını doğrudan etkiler. Düşük kondisyon, sporcunun hızını, dayanıklılığını ve reaksiyon süresini azaltabilir; bu da performans kaybına neden olur (Sülün, 2013, s. 20).

- Sakatlık riski: Kötü dayanıklılık durumu ya da hazırlanmadaki eksiklikler, sporcunun sakatlanma riskini yükseltebilir. Sporcuların sakatlanma anında oyun duraksayabilir ve sahadaki herkesin bu tür durumları doğru bir şekilde değerlendirmesi ve gerekli önlemleri alması gerekebilir (Sülün, 2013, s. 20).

- Taktiksel değişiklikler: Sporcuların dayanıklılık seviyesi, teknik ekibin oyun planlamasında ve taktik teknik değişiklik yapmalarına sebebiyet verebilir. Bu vaziyet oyunun ilerleyişine ve temel taşlarına tesir edebilir (Sülün, 2013, s. 20).

- Oyuncu odaklanması: Kondisyonun kötü olması ya da yorgun olma durumu, sporcuların odaklanma süresini ve etkililiğini değiştirebilir. Sporcuların dikkat etmeden ya da hatalı tavır ve davranışları maça tesir eder (Sülün, 2013, s. 20).

Oyuncular, kondisyon seviyelerini özenle takip etmeli ve fiziksel performansını doğru bir şekilde analiz etmelidir. Bununla beraber, kondisyonun düşük olması ya da bitkinlikler, sporcuların ve hatta hakemlerin maç anında verdikleri kararlara tesir eder (Sülün, 2013, s. 20).

Oyun hızı: Oyunun hızı ve temposu yüksek oynanması sporcuları bitkinlik ya da kondisyon seviyesi olarak etkileyebilir. Hızlı bir oyunda sporcular oyuna uyum sağlamada sıkıntı çekebilir ve maç içerisindeki kararlarını iyi veya kötü yönde etkileyebilir. Oyun hızının sporcular üzerindeki etkilerinden bazıları şöyle sıralanabilir (Kürkçü, 2015, s. 4).

- Hızlı oyun: Hızlı akan bir müsabaka, sporcuların daha hızlı yer değiştirmesini ve oyunun hızlı bir şekilde yürümesine sebebiyet verir. Bu durum sporcunun daha hızlı ve kesin kararlar almasını ön görür. Sporcular hızlı karar verirken ve bu kararları gerçekleştirirken özenli davranmalıdır (Kürkçü, 2015, s. 4).

- Yavaş oyun: Yavaş oynana bir müsabaka, sporcuları daha ağır hareket ettiği ya da maçın ağır yürüdüğü anlarda meydana gelir. Bu anlarda, sporcu oyunun ritmini yön vermeli ve oyunun akışını desteklemek için gerektiği anlarda fiziksel veya zihinsel rötuşlar çekmelidir (Kürkçü, 2015, s. 4).

- Hızlı hücumlar: Hızlı yapılan hücum pozisyonları, sporcunun karar alma süresini kısaltabilir. Sporcular hızlı bir şekilde hareket ederek smaç ya da sayı alma fırsatları ele geçirebilir (Kürkçü, 2015, s. 4).

- Yorucu maçlar: Süresi ve temposu fazla olan oyunlar, sporcuların yorgunluk düzeylerini yükseltebilir. Bu durumda oyuncular dayanıklılık seviyelerine şekil vermelidir (Kürkçü, 2015, s. 4).

Oyuncular, oyunun hızını doğru bir şekilde yönetmek için becerilerini icra etmelidir. Oyunun hızlı olması, oyuncuların ilgisini, gözlem yeteneklerini ve karar alma anlarını etkiler. Oyuncular, müsabakanın hızlılığına uyum sağlamak ve gerektiğinde müsabakanın kontrolünü ele geçirebilmek için iyi bir kondisyon düzeyine, hızlı düşünme becerisine ve tutarlılığa malik olmalıdır. Bu unsurlar, sporcuların maç içerisindeki kararlarına tesir edebilir. Sporcuların eğitimi, deneyim düzeyleri, yetenek ve becerileri, bu unsurları yönetme ve iyi kararlar alma becerilerini geliştirebilir (Kürkçü, 2015, s. 4).

1.3. DUYGU DÜZENLEME

Tarihsel süreçte duygularla ilgili farklı kavramlar kullanılmıştır. Bu kavramlar arasında duygulanım, tutku, his ve ruh hâli gibi ifadeler bulunmaktadır. Her biri, kendi bağlamı içerisinde özgün anlamlar içerir (Güler, 2019, s. 22).

İnsanın hem çevresiyle hem de kendisiyle etkileşim ve iletişim kurması sonucunda duygular ortaya çıkar. Bu duygular, bireyin çevresindeki olayları anlamasında önemli bir rol oynar. Aynı zamanda, duygular duygusal algının oluşmasına katkı sağlarken, sosyal ilişkilerin kurulmasını da kolaylaştırır. Bireyin içsel dürtüleri ve inançları da bu duyguların bir parçasıdır. Duygular, hem içsel hem de dışsal etkenlerden kaynaklanabilir (Kavas, 2024, s. 25).

Duygular geniş bir yelpazede yer alır, farklı yoğunluklarda hissedilebilir ve olumlu veya olumsuz olarak değerlendirilebilir. Olumsuz duygular, günlük istekliliği düşürebilir ve birey üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Eğer duygular yaşanan olaylarla uyumsuz ise, yanlış bir zamanda ortaya çıkıyorsa ya da aşırı yoğunluk taşıyorsa, bu durum negatif sonuçlara yol açabilir. Duygusal olarak iyi hissetme ise, bireye hoş gelen şeylere yönelmesi ya da olumsuz duygularını düzenlemesiyle sağlanabilir. Duygulara sağlıklı bir biçimde yön verilmesi, bireyin çevresiyle uyumunu destekleyici bir etki sağlar (Güler, 2019, s. 22).

Duygu düzenleme kavramı, bireyin duygusal olayları ve tepkilerini kontrol altında tutarak, hedeflerine ulaşmasına ve dikkatini toplamasına yardımcı olan bir süreçtir (Kelek, 2020, s. 15).

Duygu, insanların karşılaştıkları durumlara verdiği içsel tepkilerdir (Compas ve diğerleri, 2017, s. 939). Duygular durumlara göre değişebilir. Örneğin kötü bir haber alan kişi üzülür veya iyi haber alan bir kişi mutlu olur. Duygu; düşünce ve davranışı etkileyen, aynı zamanda bunlardan etkilenen, hissedilerek çeşitli değişimlere yol açan ruh hali olarak da tanımlanmaktadır (Yılmaz, 2019, s. 21). Duyguların alt yapısında; algılayan bir zihin, bedensel uyarımlar ve bilinç düzeyinden ya da bilinç altından gelen çeşitli davranışlar bulunur. Duygular rutin yaşamın bir parçasıdır. Yoğun duygular yaşayan bireyler kendilerini bir an sakin, bir sonraki an ise üzgün, kırgın, şaşkın ya da öfkeli bulabilirler (Linehan, 2015, s. 209).

Duygusal tepkilerin hem yoğunluğu hem de geçiciliği dikkate alındığında, bu tepkilerin belirli bir zaman diliminde yönetilmesi ve bireyin hedeflerine ulaşmasında etkili bir şekilde kullanılması gerekliliği vurgulanmaktadır. Bu süreçte hem bireyin iç dünyası hem de çevresel koşullar belirleyici rol oynamaktadır. Bu durum, duygu düzenleme becerisinin bireyin duygusal zekâsını geliştirerek hedeflerine daha etkin biçimde odaklanmasına katkı sunduğunu göstermektedir. Duygu düzenleme, bireyin yaşadığı duyguları denetleyerek sürdürebileceğini, şiddetini artırabileceğini ya da azaltabileceğini ifade eden bir kavramdır (Tingaz-Ekiz, 2021, s. 301).

Duygu düzenleme becerisinin gelişimi, bireyin duygusal açıdan olgunlaşmasının temel unsurlarından biridir. Bireyler, yaşadıkları duygusal deneyimleri kendi amaçlarına ulaşmada bir araç olarak kullanabilir ve duygu öz düzenleme düzeyindeki artış sayesinde kendilerini daha etkili biçimde yönetebilirler (Uzun, 2021, s. 9).

Tıpkı diğer yaşam becerilerinde olduğu gibi, duygu düzenleme yetisinin gelişimi de zaman ve düzenli pratik gerektirir. Bu nedenle, bu beceri doğumdan itibaren başlayarak yetişkinlik dönemine kadar gelişim göstermektedir (Uzun, 2021, s. 9).

Toplumda, gündelik yaşam sürecinde huzur, mutluluk ve sevinç gibi olumlu duyguların yanı sıra; hırs, korku ve nefret gibi olumsuz duygular da sıklıkla deneyimlenmektedir. Bu duygular, bireylere çeşitli mesajlar sunarak davranışlarının biçimlenmesinde etkili olur. Olumlu duygular bireyleri motive edici bir rol üstlenirken, olumsuz duygular tehlikelerden kaçınma, değişim için harekete geçme ya da dikkat gerektiren durumlara odaklanma gibi tepkileri tetikleyebilir. Ancak bazı bireyler, olumsuz duyguların davranışlarını engellediğini düşünerek bu duygularla başa çıkma becerilerini yitirebilir. Böyle durumlarda, bireylerin bu duygular üzerinde kontrol sağlaması zorlaşabilir ve bu durum istenmeyen davranışların ortaya çıkmasına neden olabilir (Güler, 2019, s. 22).

Yoğun yaşanan ve anlamlandırılması güç duygular genellikle kontrol edilmesi zor olan duygular olarak görülür. Bu tür duygular, birey tarafından hem davranışsal hem de bilişsel stratejilerle yönetilmeye çalışılır. Bu stratejiler, hissedilen duyguları bastırmak, azaltmak ya da bu duygulardan uzaklaşmak amacıyla geliştirilen savunma mekanizmaları şeklinde işlev görür (Kelek, 2020, s. 17).

Duygu düzenleme, bireyin duygularını belirli bir ölçüde kontrol altına alma sürecidir. Bu süreç; duyguların ne zaman ortaya çıktığı, nasıl deneyimlendiği ve ne şekilde dışa vurulduğu gibi aşamaları içerir. Evrensel bir olgu olarak kabul edilse de, duygu düzenleme süreci bireyin bilişsel yapısı ve yaşam deneyimlerine göre farklılık gösterebilir. Bu bağlamda duygu düzenleme; duyguların doğrudan kontrol edilmesi, duygunun yoğunluğunun yönetilmesi ve duygunun altında yatan nedenlerin düzenlenmesi gibi çeşitli stratejileri kapsar. Örneğin, kardeşler arasında yaşanan bir tartışmada karşı tarafa zarar vermemek amacıyla kişinin kendini yatıştırmaya çalışması, duygu düzenleme davranışına örnek teşkil eder (Güler, 2019, s. 22).

Önemli olaylar ve durumlar karşısında ortaya çıkan duygular, bireyler için değerli birer geri bildirim kaynağı işlevi görmektedir. Bu geri bildirimler, bireyin verdiği tepkileri şekillendirmede etkili olabilir. Bununla birlikte, duygular kişiler arası ilişkilerde ve toplumsal iletişimde bağ kurmayı kolaylaştıran önemli bir unsurdur. Duygular, bilgi

aktarımı ve dilin etkin kullanımı açısından da belirleyici bir rol üstlenmekte ve bu sayede sosyal etkileşimde kilit bir işlev görmektedir (Rimé, 2009, s. 60).

Bireyin erken çocukluk döneminde bakım veren kişi tarafından duygusal olarak desteklenmesi, sağlıklı duygusal gelişimin temelini oluşturmaktadır. Bireyin hedeflerine ulaşabilmesi için duygularını uygun şekilde tanımlayıp yönetebilme becerisine sahip olması gerekir; bu beceri, "duygu düzenleme" olarak tanımlanır. Daha dar bir çerçevede değerlendirildiğinde duygu düzenleme, kişinin içinde bulunduğu duruma göre duygusal tepkilerini uygun şekilde şekillendirme ve bu tepkileri kişisel hedeflerle uyumlu stratejilerle yönlendirme sürecidir (Calkins ve Hill, 2007, s. 229). Duygu düzenlemenin yalnızca bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerinde değil, aynı zamanda iş yaşamındaki performansı üzerinde de önemli etkilerinin bulunduğu görülmektedir (Diefendorff ve Gosserand, 2003, s. 945). Duygular, genellikle insanlara yardımcı olsa da, kontrol edilmediklerinde veya istenmeyen bir zamanda ortaya çıktıklarında olumsuz etkiler yaratabilir. Bu tarz mevzularda, duygu yoğunluğunun muhafazası, azaltılması veya artırılması, duygu düzenlemenin ne derece mühim olduğunu göstermektedir (Çakmak ve Saçar, 2022, s. 101).

Duygu düzenleme kavramı, kişinin yaşamında karşılaştığı mevzulara verdiği tepkileri kontrol etme ve gerektiğinde bu tepkileri esnetme yeteneğini açıklar. Ancak, bu terimin hangi özellikleri tam olarak yansıttığı mevzusunda kesin bir görüş birliği bulunmamaktadır (Cole ve diğerleri, 1994, s. 73). Duygu düzenleme kavramının hangi özellikleri kapsadığı mevzusunda kesin bir netlik bulunmamaktadır. Duygu düzenlemesi, duyguların dışarıdan kontrol edilmesi, dıştan gelen mevzulara verilen duygusal tepkilerin düzenlenmesi ya da bireyin kendi içsel durumunu yönetmesi gibi farklı anlamlar taşıyabilir. Bu alandaki net tanım ve ayrımlar henüz tam olarak oluşmamıştır (Cole ve diğerleri, 2004, s. 317).

Duygu düzenleme, düşüncelerin, fizyolojik tepkilerin ve davranışların kontrol edilmesini içeren bir süreçtir ve bu süreç bilinçli ya da bilinçsiz şekilde gerçekleşebilir (Thompson, 2006, s. 317). Duygu düzenleme kavramının, biyolojik, sosyal ve davranışsal süreçler üzerinde tesirinin var olduğu belirtilmiştir (Garnefski ve diğerleri, 2001, s. 1311). Duygular, kimi zaman yapıcı etkiler yaratırken, kimi durumlarda ise yıkıcı sonuçlara yol açabilir. Bu nedenle esas mesele, duyguları etkili biçimde düzenleyip denetlemeye yönelik yöntemler geliştirmek ve bunları hayata geçirmektir. Bu sayede, duyguların

zararlı ve olumsuz etkileri minimize edilirken, olumlu ve faydalı yönlerinin sürdürülebilmesi mümkün olur. Duygu düzenlemede iki temel yaklaşım öne çıkmaktadır. Bunlardan ilki olan bilişsel yeniden yapılandırma, bireyin yaşadığı duygusal durumu algılayış biçimini değiştirerek, bu duygunun etkisini azaltmayı amaçlamaktadır. İkinci yöntem olan dışavurumcu baskılama ise, bireyin hissettiği duyguların dışı vurumunu kontrol altına almayı ve duygusal tepkilerini bastırmayı hedeflemektedir (John ve Gross, 2004, s. 1301).

Duyguların bireyler tarafından nasıl algılandığını ve bu duyguların hangi özelliklere sahip olduğunu anlamada önemli bir kavram olan duygu düzenleme, bireylerin duyguları hangi zaman diliminde deneyimlemeye başladıklarını da ifade eder. Bu süreç aynı zamanda bireyin duygulara verdiği tepkilerin nasıl şekillendiğini ve hangi yollarla değişime uğradığını anlamada da rehberlik eder (Gross, 1998, s. 271). Duygu düzenleme, bireylerin sahip oldukları duygulara ne zaman ve nasıl ulaştıklarını ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerini inceler. Ayrıca, kişisel deneyimler aracılığıyla duygularda meydana gelen değişimleri anlamaya da katkı sağlar (Maus ve diğerleri, 2007, s. 698).

Duygu düzenleme, bireylerin içsel ya da dışsal uyaranlara verdikleri tepkileri kontrol etmek amacıyla kullandıkları bilişsel ve davranışsal süreçleri ifade eder. Her ne kadar “duygu düzenleme” ve “başa çıkma” terimleri benzer anlamlar taşıyor gibi görünse de, aralarında önemli farklar bulunmaktadır. Başa çıkma stratejileri daha çok stresli durumlara yönelik tepkisel düzenlemeleri kapsarken, duygu düzenleme hem stresli hem de stressiz durumları içeren daha geniş bir çerçevede ele alınır. Ayrıca, başa çıkma yaklaşımları genellikle daha genel amaçlara hizmet ederken, duygu düzenleme bireyin kendi duygusal yaşantılarını doğrudan değiştirme çabalarını içermektedir (Gruhn ve Compas, 2020, s. 103).

İnsana özgü duyguların bilişsel yollarla yönetilmesi, yaşam deneyimleriyle doğrudan ilişkilidir. Bilişsel süreçler, bireyin olumsuz ya da kaygı verici durumlarda kendini daha iyi hissetmesini sağlayacak biçimde devreye girer. Bu süreçler, genellikle iki temel başlık altında incelenir: bilinçdışı savunma mekanizmaları ile bireyin kendini veya başkalarını suçlamaya yönelik düşünsel kalıpları (Garnefski ve diğerleri, 2002, s. 403). Stresli durumlar karşısında bireylerin ne hissettiklerini ve bu durumlarla nasıl baş ettiklerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen dokuz farklı bilişsel duygu düzenleme stratejisi şu şekilde sıralanabilir (Garnefski ve diğerleri, 2007, s. 141):

- **Kendini Suçlama:** Kişinin yaşadığı negatif bir durumda kendini sorumlu tutması
- **Kabullenme:** Önceden olan ve istenilen şekilde sonuçlanmayan durumları kabul edip geride bırakma
- **Ruminasyon:** Olumsuz duygu ve durumlar üzerinde sürekli düşünerek takılı kalma
- **Olumlu Yeniden Odaklanma:** Negatif mevzular yerine olumlu ve keyifli anlara yönelme
- **Planlamaya Yeniden Odaklanma:** Stresle başa çıkmak ve çözüm yolları aramak
- **Olumlu Yeniden Değerlendirme:** Stresli olaylara olumlu anlamlar yükleyerek yeniden analiz etme
- **Perspektif Alma:** Yaşanılan olayın diğer insanların da başına gelebileceğini fark edip karşılaştırmalar yapma
- **Felaketleştirme:** Olayları abartarak gerçek dışı sonuçlar üretme
- **Başkasını Suçlama:** Sıkıntıların mesuliyetini başka insanlara yükleme

Bu süreçlerin sonucunda bilişsel değerlendirmeler yapılır ve bu değerlendirmeler doğrultusunda duygular ortaya çıkar. Bu analizler, bireylerin hangi duygulardan ne ölçüde etkilendiğini tahmin etmeye olanak sağlar; ayrıca duyguların yönü ve olası sonuçları hakkında çıkarımlar yapılır. Özellikle stres üreten mevzuların kişiler tarafından bilişsel süreçler aracılığıyla kontrol edilip yönetilmesi, her şekilde bireylere destek olarak dönebilir (Garnefski ve diğerleri, 2001, s. 1311). Duyguların karmaşık doğası, bilişsel süreçlerin bu duyguların oluşumunda ve düzenlenmesinde ne zaman devreye girdiğini tespit etmeyi güçleştirmektedir (Mauss ve diğerleri, 2007, s. 698).

Bu nedenle, duyguların içsel dinamikleri bağlamında bilişsel mekanizmaların etkisi ve zamanlaması uzun süre boyunca araştırmacılar arasında tartışma konusu olmuştur.

Ancak yapılan çalışmalar, dikkat süreçlerinin seçiciliği, bireylerin tutumları ve duygusal tepkilerdeki bireysel farklılıklar gibi bilişsel göstergeler dikkate alındığında, duygular ve bilişsel süreçlerin birbirinden bağımsız değil; aksine, karşılıklı etkileşim içinde ve birbirini tamamlayan yapılar olduğu sonucunu ortaya koymuştur (Joormann ve Stanton, 2016, s. 35).

Literatürde duygu düzenlemesi, özellikle bilişsel yönü vurgulayan bir yaklaşım çerçevesinde ele alınmıştır (Garnefski ve diğerleri, 2001, S. 1311). Bu yaklaşıma göre duygu düzenleme, bireyin karşılaştığı stresli veya rahatsız edici durumlar karşısında

ruhsal uyum sağlamaya yönelik içsel bir süreçtir. Alternatif bir tanımlama ise, bireyin yaşadığı olayların ya da durumların anlamını değiştirmek amacıyla bilinçli olarak duygularını değerlendirme ve yeniden yapılandırma süreci şeklindedir (Garnefski ve diğerleri, 2001, s. 1311).

Bilişsel duygu düzenleme, bireylerin yaşadıkları duyguları bilinçli bilişsel stratejiler aracılığıyla nasıl yönettiklerine odaklanır. Ancak bu süreç yalnızca bilinçli mekanizmalarla sınırlı değildir; aynı zamanda bilinçdışı etkenler de önemli bir rol oynar. Bilişsel süreçlerin hem fizyolojik hem de davranışsal tepkilerde değişimlere neden olabildiği, bu sayede bireyin mevcut ya da gelecekte ortaya çıkabilecek duygusal durumlara daha uygun ve zamanında tepkiler vermesinin mümkün hâle geldiği belirtilmektedir (Ochsner ve Gross, 2005, s. 242).

Duygu düzenleme, kişilerin hedeflerine ulaşmaları sırasında ortaya çıkan yoğun ve geçici duygulara verdikleri tepkilerin farkında olmaları ve bu duyguları etkili bir şekilde kontrol altına alabilmeleri süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç, hem içsel faktörlerin (örneğin bireysel deneyim ve bilinç düzeyi) hem de dışsal faktörlerin (çevresel uyaranlar ve sosyal etkileşimler) karşılıklı etkileşimini içerir (Thompson, 2006, s. 330). Bilişsel kuramlar bağlamında duyguların tanımlanması ve anlaşılması sürecinde, zihinsel süreçlerin ve bilişsel değerlendirmelerin önemi sıklıkla vurgulanmaktadır. Bilişsel yaklaşıma göre, bireyin duygusal deneyimleri, zihninde gerçekleşen bilgi işleme süreçlerinin sonucunda şekillenir. Bu bağlamda, özellikle stresli durumlarla karşılaşıldığında, bilişsel değerlendirme ve yeniden yapılandırma gibi stratejilerin bireyin duygularını yönetmesinde kritik bir rol oynadığı kabul edilmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001, s. 1311).

Duygu düzenleme, bireylerin duygusal tepkilerini kontrol etmeleri ve uygun şekilde yönetmeleri anlamına gelir. Sporcular, yüksek stresli ve yoğun mücadele ortamlarında bu beceriyi kullanarak performanslarını üst seviyeye çekmeyi hedeflerler (Tingaz ve Ekiz, 2021, s. 301).

Duygu düzenleme, bireyin amacını gerçekleştirmek için duygusal tepkilerini, özellikle de yoğun ve geçici özelliklerini gözlemleme, değerlendirme ve değiştirme süreçlerinden oluşur. (Hill ve Updegraff 2012, S. 81), duygu düzenlemesinin sadece olumsuz duyguları değil, aynı zamanda olumlu duyguları da yönettiğini söylüyor. Duygu düzenlemede, duyguyu yöneten kişinin hedefleri temeldir. Ek olarak, kültürel ortam ve

onun etkileri duygusal düzenlemeyi etkiler. Duygusal düzenleme, duygusal deneyimleri izlemek ve değerlendirmek anlamına gelir. Duygusal düzenleme, özellikle duygusal öz-izleme ve bilişsel değerlendirme ile ilgilidir (Prakash ve diğerleri, 2017, s. 77).

Duygu düzenleme ile ilgili net bir tanım bulmak yerine, hangi duyguları ne zaman ediniriz, nasıl sahip oluruz ve o duyguları nasıl yaşarız ve ifade ederiz, bu noktada bazı değerli sorular ortaya çıkar. Çocukluk döneminde zihinsel ve davranışsal mekanizmalar duygu düzenlemeyi değiştirir. Dil gelişiminde de bu duygu düzenleme yeteneği görülür, özellikle çeşitlendirme (Gross, 2015, S. 1). Duygu üreten vetiresi değiştirme amacının etkinleştirilmesi duygu düzenlemenin ilk temel özelliğidir (Sheppes ve diğerleri, 2011: Üstdağ 2023, s. 136). Kişinin kendi içsel durumuna ya da dışsal sürece odaklanması bu amaca ulaşmak için gereklidir (Gross, 2014: Üstdağ 2023, s. 136).

Duygu yörüngesini değiştiren süreçler, duygu düzenlemenin ikinci temel özelliğidir. Duyguları yönetmek için çok sayıda farklı yöntem kullanılmaktadır; bunlar, duyguların açık ya da örtük olma derecelerine göre önemli ölçüde farklılık göstermektedir. Örneğin, bir piyano resitalinden önce performans gösterecek bir kişinin çok kaygılı olmasına rağmen, duygularını düzenlemek için sakin kalmaya çalışması mümkündür. Bununla birlikte, duygu düzenleme faaliyetleri örtük olarak gerçekleşebileceği gibi, bilinçli farkındalık olmadan da gerçekleşebilir. Reddedilmekten korkmak, sevgisini gizlemenin bir yoludur, ancak bunun farkında değildir (Gross, 2014: Üstdağ 2023, s. 136).

1.3.1. Duygu Düzeleme Teknikleri

Sporcular, duygu düzenleme teknikleri kullanarak stres seviyelerini düşürebilirler ve duygularını pozitif yönde artırabilirler. Bu teknikler çok çeşitlidir. Arasında zihinsel yeniden değerlendirme, pozitif odaklanma, yön değiştirme ve bastırma gibi yöntemler yer alır. (Tingaz ve Ekiz 2021, s. 312).

- **Zihinsel Yeniden Değerlendirme:** Bu teknik, sporcuların olumsuz durumları farklı bir bakış açısından değerlendirmelerini sağlar. Örneğin, kaybedilen bir maçın gelecekteki başarılar için bir öğrenme fırsatı olarak görülebilir, tecrübe artışı sağlandığı için başarının bir anahtarı olarak görülebilir (Tingaz ve Ekiz 2021, s. 312).

- **Pozitif Odaklanma:** Sporcular, pozitif durumları ve başarıları odaklayarak motivasyonlarını artırabilirler. Pozitif odaklanma sporcunun veya normal bir insanın başarılarını artırmada da etkilidir (Tingaz ve Ekiz 2021, s. 313).
- **Bastırma:** Bu teknik, sporcuların duygusal tepkilerini kontrol altına alarak stresi azaltmalarına yardımcı olur (Tingaz ve Ekiz 2021, s. 313).
- **Yön Değiştirme:** Bu teknik, kötü bir alışkanlığı veya kötü bir huyu tersine çevirerek iyi yöne kullanmaya yarar. Örneğin, agresif, sinirli bir çocuğu boks branşına yönlendirerek negatif bir durumu pozitif bir duruma çevirebiliriz (Tingaz ve Ekiz 2021, s. 313).

1.4. DUYGU DÜZENLEMENİN ÖZELLİKLERİ

Canlıların yapısındaki kusursuzluğu fark etmemek imkânsızdır. Her bir organ, belirli bir düzen ve sıra içinde işleyen sistematik bir organizasyonun parçasıdır. Duygular ise bu sistemin hayati uyarıcılarıdır. Duyusal belleği alıp şekillendirerek etkili tepkiler verilmesini sağlar ve hızlı karar almaya olanak tanır. Aynı zamanda çevresel uyarıcıların optimize edilmesinde önemli bir rol oynarlar. Ancak, bu işlevlerinin yanında anlık hatalara da neden olabilirler. Duygular, belli bir düzen içinde yaşandığında yararlı hale gelirler. Bu nedenle, duyguların düzenlenmesi gerekliliği ortaya çıkmış ve bu konu üzerinde yıllar boyunca yoğun araştırmalar yapılmıştır (Gross, 2014, s. 3).

Duygu düzenleme, bireylerin duygusal tepkilerini yönetme ve kontrol etme sürecinde merkezi bir rol oynamaktadır. Gross ve Thompson'a (2007, s. 3) göre bu süreç, bireylerin duygusal iyi oluşlarını geliştirmelerinde ve duygusal deneyimlerini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerinde kritik öneme sahiptir. McRae ve arkadaşları (2008, s. 577) tarafından yapılan bir çalışmada ise, duygu düzenlemenin yalnızca bilinçli ve kontrollü bir süreçle sınırlı kalmadığı; aynı zamanda kendiliğinden ve istemsiz biçimlerde de ortaya çıkabileceği ifade edilmiştir.

Bu bulgular, duygu düzenlemenin hem karmaşık hem de esnek bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Zira bazı duygusal durumlar anlık olarak ve bilinçsiz biçimde düzenlenebilirken, bazıları ise bireyin aktif bilişsel müdahalesini ve çabasını gerektirir. Bu bağlamda, duygu düzenleme sürecinin koşullara bağlı olarak değişkenlik gösterebileceği ve bireyden bireye farklılık arz edebileceği anlaşılmaktadır.

Özellikle duyguların yoğun olarak deneyimlendiği anlarda, bireyler çevresine karşı kırıcı veya uygunsuz tepkiler verebilir. Bu tür tepkilerin önlenmesi ve sosyal ilişkilerin sağlıklı biçimde sürdürülebilmesi adına duyguların düzenlenmesi büyük bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır. Gottman ve Levenson (1992, s. 221), duygusal tepkilerin kontrol altına alınmaması durumunda bireylerin sosyal etkileşimlerinde olumsuz sonuçlar doğurabileceğine dikkat çekmektedir. Bu bağlamda, etkili duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi yalnız bireyin psikolojik sağlığı için değil, aynı zamanda sosyal uyum ve toplumsal ilişkiler açısından da hayati öneme sahiptir.

Duyguların etkili bir biçimde yönetimi, bireylerin bu tür anlarda daha kontrol odaklı, yapı odaklı ve uyumlu davranışlar sergilemelerine imkân tanır. Bu sebeple, duygu düzenleme, bireylerin sosyal etkileşimlerinde daha sağlıklı ve olumlu roller üstlenmelerini destekleyebilir. Bireyler, ihtiyaç ve arzuları doğrultusunda duygularını düzenlemeyi tercih edebilirler. Olumsuz yaşam deneyimleri, acı verici olaylar ya da bu olayların ilişkiler üzerinde yaratabileceği olumsuz etkiler gibi etkenler, duygu düzenleme ihtiyacını artırabilir. Aynı şekilde, çevresel baskılar, kültürel değerler ve sosyal ilişkiler de duyguların düzenlenmesini gerekli kılan unsurlar arasında yer alabilir (John ve Gross, 2004, s. 1301).

Duygu düzenleme, duyguların bastırılması ya da tamamen bastırılmaları anlamına gelmez. Bireylerin hedeflerine ulaşmak adına duygusal ifadelerini kontrol etme eğilimi, aynı zamanda bu ifadeleri farklı şekillerde kullanabilme becerisini de kapsar. Örneğin, oyun oynarken düşüp dizini yaralayan bir çocuk acısını dışa vurarak ağlayabilir. Küçük yaştaki çocuklar duygularını gizlemekte zorlanabilirken, yetişkin bir birey benzer bir durumda acı hissetse bile ağlamaktan çekinebilir ve duygularını kontrol altına alarak doğal tepkisini bastırabilir (Walden ve Smith, 1997, s. 7). Duygu düzenleme, zihinsel dayanıklılık kavramını da kapsayan ve bu iki kavram arasında bir ilişki olduğunu gösteren bir unsurdur (Orhan ve diğerleri, 2022, s. 4). Zihinsel dayanıklılık ise, genellikle stresin olumsuz etkilerini azaltan ve bireyin çevresine uyum sağlamasına yardımcı olan bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir (Jacelon, 1997, s. 123).

İnsanlar, yaşamları boyunca çeşitli olumsuz olaylarla karşılaşabilmektedir. Bu tür durumlar bireyler açısından başlangıçta zorlayıcı olsa da, zamanla bu güçlüklerle başa çıkmayı öğrenerek daha etkili uyum stratejileri geliştirdikleri görülmektedir. Bu noktada, bireyin zorluklara karşı gösterdiği direnç ve uyum kapasitesi olan zihinsel dayanıklılık,

önemli bir koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır. Uzun süreli ve zorlu yaşam süreçlerinde hedeflere ulaşma ya da olumsuzlukların üstesinden gelme, yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda sürekli bir içsel motivasyon ve psikolojik sağlamlık gerektirir. Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık birey için temel bir güç kaynağı olarak değerlendirilmektedir (Garmezy, Masten ve diğerleri, 1990, s. 425).

Zihinsel dayanıklılık, bireyin olumsuz yaşam olaylarının etkilerini en aza indirme, bu olaylara uyum sağlama ve psikolojik dengeyi koruyarak işlevselliğini sürdürme kapasitesi olarak tanımlanabilir. Bu yeti, özellikle başarısızlık, tutarsızlık, ilgisizlik ve dışsal stres faktörleri karşısında bireyin psikolojik esnekliğini sürdürmesini sağlar (Luthans, 2002, s. 57). Dolayısıyla zihinsel dayanıklılık, yalnızca zorluklara direnme değil, aynı zamanda bu zorluklar karşısında toparlanma ve olumlu yönde gelişim gösterme süreciyle de ilişkilidir.

Duygu düzenleme, bireylerin genel olarak öfke, üzüntü ve stres gibi negatif duyguları baskılamaya; sevgi, mutluluk, ilgi ve heyecan gibi pozitif duyguları ise yükseltmeye çalıştıkları bir zaman aralığıdır (Gross ve diğerleri, 2006, s. 13)

Yoğun duygularla başa çıkmak amacıyla bireylerin kullandığı çeşitli stratejiler bulunmaktadır. Bu stratejiler temel olarak bilişsel yeniden değerlendirme ve duygusal bastırma olmak üzere iki ana kategoriye ayrılmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme, bireyin yaşadığı olay ya da durumu farklı bir bakış açısıyla ele alarak, bu duruma yönelik algısını ve dolayısıyla duygusal tepkisini değiştirmesini sağlayan bir stratejidir. Bu yaklaşım, bireyin olaylara daha olumlu bir perspektiften bakmasını teşvik eder ve duygusal yoğunluğu azaltarak ruhsal dengeyi korumaya yardımcı olur (Gross, 2002, s. 281). Buna karşın, duygusal bastırma stratejisi, bireyin hissettiği duyguları dışa vurmasını engellemeyi ifade eder. Bu yöntemde birey, özellikle toplumsal normlar ya da olumsuz sonuçlardan kaçınmak amacıyla duygularını bastırır. Ancak bu bastırma süreci, kısa vadede uygun görünse de uzun vadede bireyin ruhsal sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

John ve Gross'un (2004, s. 1301) yürüttüğü bir çalışmada, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini tercih eden bireylerin daha az ruhsal sıkıntı yaşadıkları, olumlu duyguları daha yoğun yaşadıkları, yaşamlarına iyimser bir bakış açısıyla yaklaştıkları ve yüksek öz güven düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca bu bireylerin çevreleri tarafından daha çok kabul gördükleri, sosyal ilişkilerinde daha fazla hoşgörüyle

karşılandıkları saptanmıştır. Buna karşın, duygusal bastırma stratejisini kullanan bireylerde belirli düzeyde yaşam doyumu gözlemlenmesine rağmen, olumsuz duygular ve kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bireylerin bastırılmış duygular nedeniyle ruhsal sıkıntı yaşadıkları, ancak yakın çevrelerinden aldıkları sosyal destek sayesinde bu durumla bir ölçüde başa çıkabildikleri ifade edilmiştir (John ve Gross, 2004, s. 1301).

1.5. DUYGU DÜZENLEME VE SPOR

Duygular, sporun ayrılmaz bir parçası olarak, spor faaliyetleri sırasında önemli bir rol üstlenmektedir. Sporcular, antrenmanlar veya müsabakalar esnasında çeşitli dışsal ve içsel etkenlerle karşı karşıya kalabilmektedir. Bu etkenler arasında haksız uygulamalar, hakem hataları, takım arkadaşları veya antrenörle yaşanan anlaşmazlıklar ile seyirci tepkileri gibi durumlar yer almaktadır. Söz konusu faktörler, sporcuların duygusal durumlarını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve zaman zaman istemsiz duygusal tepkilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Örneğin, bir müsabaka sırasında yaşanan ani öfke patlaması veya motivasyon kaybı, sporcunun performansında ciddi düşüslere yol açabilir. Bu bağlamda, duyguların kontrol edilmesi ve uygun şekilde düzenlenmesi, sporculuk kariyerinde başarıyı sürdürebilmek açısından büyük önem taşımaktadır (Vallerand ve Blanchard, 2000, s. 175).

Özellikle taekwondo, voleybol, futbol, basketbol vb. gibi yoğun fiziksel ve zihinsel efor gerektiren bireysel sporlarda, sporcuların duygu düzenleme becerileri belirleyici bir rol oynamaktadır. Antrenman veya müsabaka esnasında yaşanan duygusal değişimler hem olumlu hem de olumsuz yönde etkiler oluşturabilir. Olumlu duygular, sporcu için motivasyon ve odaklanma avantajı sağlarken, olumsuz duygular ise dikkat dağınıklığı, anlık karar hataları ve düşük performansla sonuçlanabilir. Bu nedenle sporcuların, duygusal farkındalıklarının yüksek olması ve olumsuz duygularla başa çıkabilme stratejilerini etkili bir biçimde kullanabilmeleri gerekmektedir.

Duygu düzenleme stratejileri arasında yer alan bilişsel yeniden değerlendirme ve duygusal bastırma, sportif performans ile duygusal süreçler arasındaki ilişkinin yönetilmesinde kritik bir role sahiptir. Literatürde, bu stratejilerin hem duygusal değişimler hem de davranışsal tepkiler üzerindeki etkilerinin yoğun olarak incelendiği ve sportif başarı ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu

vurgulanmaktadır (Uphill ve diğerleri, 2009, s. 3). Bu bağlamda, sporcuların sadece fiziksel değil, duygusal anlamda da hazırlıklı olmaları, başarılarını sürdürebilmeleri açısından son derece önemlidir.

Duygular, bireylerin hayatında mühim bir yer alır ve sporcunun verimliliğini büyük ölçüde etkiler. Duygusal tetikleyiciler, başarı ile başarısızlık arasındaki farkı belirleyebilir. Örneğin, bir sporcu zor anlarda farklı tepkiler verebilir. Bu durumda sporcu, rahatsızlık veren duruma karşı koruyucu mekanizmalar geliştirerek dikkati dağıtan unsurlardan uzaklaşmalı ve farklı aktivitelere odaklanarak durumu aşmalıdır. Olumsuz etkilerle başa çıkmak için nefes egzersizleri yapmak, kıyafetini düzeltmek veya zihinsel olarak maça adapte olup mental antrenmanlar gerçekleştirmek gibi farklı teknikler kullanılabilir. Sporcu, bu tür anlarda duygularını düzenlemek için yeniden değerlendirme stratejilerini kullanarak ferahlama sağlayabilir (Cohn, 1990, s. 301).

İnsanların inançsal duyguları, zihinsel olarak duygu düzenlemesiyle yakın olarak bağlantılıdır. Devamlı olarak kendisini yetersiz hissetme, başarabileceklerine olan inancın zayıflığı ve kontrolü kaybetme hissi, bireylerde olumsuz sonuçlara yol açabilir. Bu hal özellikle sporcu bireylerin performansına negatif yönde tesir edebilir (Uphill ve diğerleri, 2009, s. 9).

Bir çalışmada, spor yarışmaları esnasında yaşanan olumlu ve hoş duyguların yeniden değerlendirme stratejisi ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ancak, istenmeyen ve olumsuz durumlarda ise bastırma veya yeniden değerlendirme stratejisinin etkisinin sınırlı olduğu ifade edilmiştir. Bu durumun nedeni olarak, sporcuların kötü anılarını hatırlamak istememeleri nedeniyle önyargılı davranıp sorulara cevap vermekten kaçınmaları gösterilmiştir (Uphill ve diğerleri, 2012, s. 761). Psikolojide duygusal gelişimle ilgili yapılan araştırmalar, duyguların farklı yönlerine odaklandığını göstermektedir. İşlevselci bakış açısına göre, duygular, bireylerin karşılaştığı zorluklara ve yakaladıkları fırsatlara uygun ve doğru bir şekilde tepki vermelerine yardımcı olur. Modern dünyada ise duygu tanımları, bireylerin hafızalarını geliştirmelerine, karar verme süreçlerine katkı sağlamalarına ve kişiler arası ilişkilerde olumlu etkiler yaratmalarına vurgu yapmaktadır (Güler, 2019, s. 22).

Spor psikolojisi bağlamında duygu kavramı, çoğunlukla sporcuların içinde bulundukları fiziksel ortamlar (örneğin spor salonları, sahalar veya müsabaka alanları) ile doğrudan ilişkilendirilmiştir. Bu tür ortamlarda meydana gelen olaylara karşı sporcuların

verdikleri tepkiler, onların mevcut duygusal durumlarının bir yansıması olarak değerlendirilmektedir. Duyguların bu bağlamdaki rolü yalnızca bireysel deneyimlerle sınırlı kalmamakta, aynı zamanda sportif performans, özgüven düzeyi, rekabet etme arzusu, stresle başa çıkma becerisi ve kararlılık gibi performansla doğrudan ilişkili psikolojik faktörleri de kapsamaktadır. Spor sahalarında yaşanan duygusal deneyimlerin yoğunluğu, özellikle müsabaka anlarında artmakta ve sporcuların karar alma süreçlerini, odaklanmalarını ve fiziksel verimliliklerini doğrudan etkileyebilmektedir. Bu nedenle, duygusal süreçlerin fark edilmesi ve düzenlenmesi, sadece psikolojik iyi oluş açısından değil, aynı zamanda sportif başarıya ulaşma ve sürdürülebilir performans sergileme açısından da kritik öneme sahiptir (Ağca, 2019, s. 115).

Duygusal gelişim ile toplumsal gelişim arasında güçlü bir etkileşim olduğu literatürde sıkça vurgulanmaktadır. Bireyin, duygusal gelişimini belirli aşamalarla sağlıklı bir biçimde tamamlaması, onun topluma anlamlı katkılar sunabilmesinin ön koşullarından biri olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda, kişinin kendi benliğini tanıması, kabul etmesi ve doğru bir şekilde anlamlandırması, bireysel uyumun yanı sıra toplumla sağlıklı bir etkileşim kurmasını da mümkün kılar. Bu durum, bireyin hem içsel gelişimini hem de sosyal çevresiyle olan etkileşimini daha verimli hâle getirir. Sportif etkinlikler, toplumun sosyokültürel yapısını ve bireylerin yaşantılarını yansıtmakla kalmaz; aynı zamanda duyguların ifadesine imkân tanıyan sosyal araçlar olarak da işlev görür. Spor, bireylere yalnızca fiziksel hareket olanağı sunmakla kalmaz, aynı zamanda bu hareketler aracılığıyla duygularını dışa vurma fırsatı da sağlar (Kavussanu ve Boardley, 2009, s. 97).

Özellikle saldırganlık, öfke, kıskançlık ve aşırı hırs gibi bireyi olumsuz etkileyebilecek duyguların düzenlenmesinde duygu düzenleme becerileri önemli bir rol oynar. Sportif faaliyetler her ne kadar bireysel performansa dayalı gibi görünse de esasen toplumsal bir boyut taşır. Spor aracılığıyla gerçekleşen rekabet, mücadele ve yarışma gibi deneyimler, toplumun temel dinamikleriyle doğrudan ilişkilidir. Bireyin sahip olduğu benlik bilinci, sporcunun kendi hedeflerini belirlemesinde, çevresini algılamasında ve kimlik inşasında etkili olur. Aynı zamanda spor, bireylere diğer bireylerle kendilerini karşılaştırma, sosyal konumlarını değerlendirme ve öz-farkındalık geliştirme imkânı da sunar (Güler, 2019, s. 22).

Öfke, hırs, kıskançlık ve saldırganlık gibi duygulardan arınmak, bireyin duygularını kontrol etme becerisini geliştirebilir. Spor faaliyetleri her ne kadar bireysel bir uğraş gibi görünse de, çoğunlukla toplumsal bir yapıya sahiptir. Spor yoluyla yaşanan mücadele, rekabet ve yarışma gibi etkinlikler, toplumsal ilişkilerin temelini oluşturan unsurlar arasında yer alır. Spor, bireyin benliğini daha ileri bir seviyeye taşıyabilir. Benlik, bireyin kim olduğunu, hedeflerini, çevresini nasıl algıladığını ve kendini nasıl tanımladığını ortaya koyar. Bu farkındalık sayesinde kişi, çevresindeki diğer bireylerle kendini kıyaslayarak yeteneklerini değerlendirir ve gelişim yolunda ilerler (Güler, 2019, s. 22).

Duyguların işlevsel olması, egzersiz esnasında gerçekleştirilen hareketlerin kalitesini artırmanın yanı sıra, takım içindeki diğer sporcularla sağlıklı iletişim kurmayı ve egzersiz sırasında sakatlanmaları önlemeyi mümkün kılması açısından büyük önem taşır. Bu durum, spor psikologları tarafından oldukça değerli bir psikolojik beceri olarak kabul edilmektedir (Ağca, 2019, s. 122).

Alan yazın incelendiğinde, genel olarak stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlara odaklanan çalışmalara sıklıkla rastlanmaktadır. Ancak son dönemlerde, bilişsel duygu düzenleme kavramına yönelik ilginin arttığı ve bu kavramın farklı değişkenlerle olan ilişkilerinin araştırıldığı görülmektedir. Gerek ulusal gerekse uluslararası düzeyde yürütülen araştırmalarda, bilişsel duygu düzenlemeye dair çeşitli bulgular ortaya konmuştur. Örneğin, Zlomke ve Hahn (2010, s. 296) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bireylerin kullandığı bilişsel stratejilerden kendini suçlama ve felaketleştirme ile stres ve kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benzer şekilde, Garnefski ve Kraaij (2006, s. 1659) tarafından yapılan başka bir araştırma, kaygı ile felaketleştirme, ruminasyon ve kendini suçlama stratejileri arasında pozitif bir korelasyon olduğunu göstermiştir.

Aldao ve Nolen-Hoeksema'nın (2010, s. 974) yürüttüğü bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon, kaygı ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmanın bulguları, olumsuz nitelikte değerlendirilen duygu düzenleme stratejilerinin depresyon, kaygı ve yeme bozukluğu belirtileriyle daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Martin ve Dahlen (2005, s. 1249) tarafından genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise, öfke, stres, kaygı ve depresyon düzeyleri üzerinde olumlu yeniden

değerlendirme, kendini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon stratejilerinin anlamlı etkiler yarattığı sonucuna ulaşılmıştır.

Eisenberg ve Fabes'in (1992, s. 445) araştırmasında ise öfke ve saldırganlık ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki yön ve ilişkinin derecesi ele alınmıştır. Bu çalışma sonucunda, uyum sağlayıcı ve olumlu özellik taşıyan duygu düzenleme stratejilerini tercih eden bireylerin, sosyal yaşamlarında daha pozitif ve uyumlu davranışlar sergiledikleri belirlenmiştir.

Garnefski ve arkadaşlarının (2001, s. 1311) yürüttükleri çalışmada, bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma biçimleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, felaketleştirme, kendini suçlama ve ruminasyon stratejilerinin depresyon belirtileriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu; buna karşılık, olumlu yeniden değerlendirme stratejisinin ise depresyon düzeyleriyle negatif yönde bağlantılı olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan, Izard ve çalışma arkadaşlarının (2001, s. 18) düşük sosyoekonomik düzeydeki ailelerden gelen çocuklar üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada, çocuklara duyguları tanıma ve ifade etme becerilerinin kazandırılmasına yönelik çeşitli eğitimler verilmiştir. Bu müdahale programının sonucunda, çocukların akademik başarılarında ve sosyal etkileşimlerinde olumlu gelişmeler gözlemlenmiş, aynı zamanda problem davranışlarında dikkate değer bir azalma olduğu belirlenmiştir.

Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir başka çalışmada ise olumlu yeniden değerlendirme ve kabullenme stratejilerinin depresyon düzeylerini azalttığı, buna karşın felaketleştirme ve sürekli düşünme (ruminasyon) gibi stratejilerin kaygı düzeyini artırdığı bulunmuştur (Ataman, 2011, s. 48). Üniversite öğrencilerini kapsayan farklı bir çalışmada, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının cinsiyete göre değiştiği belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kadınlar, erkeklere kıyasla ruminasyon stratejisini daha yoğun kullanırken; erkeklerin daha çok olumlu yeniden değerlendirme ve başkalarını suçlama stratejilerini tercih ettiği görülmüştür (Zengin, 2019, s. 29).

1.6. MÜCADELE VE TEHDİT ALGISI

Mücadele ve tehdit algısı, bireyin hem kendi özelliklerini hem de bulunduğu durumu değerlendirirken devreye giren duygusal ve bilişsel süreçlerin bütüncül bir yansımasıdır (Chen ve Qu, 2022, s. 163). Bu algı özellikle hedefe yönelik durumlarda ya

da sonucu önemli olan kritik anlarda ortaya çıkmaktadır. Bireyler yaşadıkları durumu ya bir mücadele fırsatı ya da bir tehdit unsuru olarak değerlendirme eğilimindedir. Biyopsikososyal modele göre ise mücadele ve tehdit algısı; bireyin içinde bulunduğu durumu, bilişsel, duygusal ve fizyolojik boyutlarıyla etkileyen çok yönlü bir yapı olarak ele alınmaktadır (Chen ve Qu, 2022, s. 163). Birincil ve ikincil değerlendirmelerin işlevselliği, psikofizyolojik yapının merkezini oluşturur. Birinci aşama değerlendirme, çaba gerekliliğini, belirsizlik ve tehlike unsurlarının bulunduğu taleplerin analizinden meydana gelmektedir. Biyopsikososyal Modeline göre, mücadele ve tehdit algısı yalnızca performans alanlarında ve bu nedenle bilinmezlik (mesela, rakibin hangi şekilde performans göstereceğinin belirsizliği vb.) ve değerlendirme riski bulunan durumlarda yaşanmaktadır. İkincil analiz kısmında, kaynakların analiz edilmesiyle tehlike durumu ile nasıl mücadele edilebileceği yer almaktadır. Kaynakların analizi, öz-yetersizlik, kontrol hissiyatı ve başarı amaçları ile bağlantılıdır. Kontrol algısı, öz-yeterliliği barındırmakta ve bireyin kontrolü altındaki ile dışındaki unsurları kabul etme ve buna dair farkındalık sağlama yeteneklerini kapsamaktadır. Başarı hedefler, sporcuların performansa katılım motivasyonlarına dayanarak hedefe ulaşma veya hedeflerden kaçınma tutumlarını ortaya koymaktadır (Meijen ve diğerleri, 2020, s. 11).

1.6.1. Sporda Mücadele

Sporda mücadele, sporcuların zorluklarla karşılaştıklarında, rakiplerine karşı rekabet ettiklerinde, hedeflerine ulaşmak için çaba gösterdiklerinde veya başarılarını artırmak istediklerinde sergiledikleri psikolojik ve fiziksel bir aktivitedir. Bu kavram, sporcuların zorluklarla başa çıkma yeteneği, rekabet ortamında performans gösterme kapasitesi, zorluklara karşı koyabilme yeteneği ve hedeflerine ulaşma konusundaki kararlılıklarını içerir. Sporda mücadele kavramı, spor psikolojisi ve performans psikolojisi alanlarında sıkça incelenen bir konudur. Araştırmalar, sporda mücadele etmenin, pozitif korelasyon olarak sporcuların başarılarını etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Sporculardaki mücadelecilik ruh hali, motivasyon düzeyi ve kararlılık, performanslarını önemli ölçüde belirleyen unsurlardır (Türkyılmaz ve Altıntaş 2020, s. 179).

Mücadele, sporcunun hedeflerine ulaşmak için gerekli olan çabayı göstermesini sağlar. Zorluklarla karşılaştıklarında, sporcuların gösterdikleri direnç ve kararlılık, başarılarını etkileyebilir. Mücadeleci bir zihinsel tutum, sporcuların hedeflerine odaklanmalarını ve engelleri aşmak için gereken çabayı göstermelerini teşvik edebilir (Dalğalı, 2024, s. 16).

Mücadele aynı zamanda rekabet ortamında performansı etkileyen bir faktördür. Rakiplere karşı gösterilen kararlılık ve azim, sporcuların performanslarını artırabilir veya azaltabilir. Mücadeleci bir ruh hali, sporcuların zorlu rekabet ortamlarında daha iyi performans göstermelerine yardımcı olabilir. Veya tam tersi negatif etki de sağlayabilir bu tamamen doza bağlıdır (Dalğalı, 2024, s. 16).

1.6.2. Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı

Sporda mücadele ve tehdit algısı, sporcuların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yeteneği ve rekabet ortamında hissettikleri endişe veya tehlike algısı üzerinde odaklanan önemli konulardan biridir. Bu kavramlar, spor psikolojisi ve performans psikolojisi alanlarında sıkça incelenmektedir (Onan, 2017, s. 18).

Mücadele, sporcuların hedeflerine ulaşmak ve başarılı olmak için gösterdikleri çabadır. Zorluklarla karşılaştıklarında veya rekabet ortamında performans gösterdiklerinde sergiledikleri kararlılık ve azim, mücadeleci ruh hallerini yansıtır. Sporcuların mücadeleci bir zihinsel tutum geliştirmeleri, hedeflerine ulaşmak için gerekli olan çabayı göstermelerini sağlar (Onan, 2017, s. 18).

Tehdit algısı ise, sporcuların rekabet ortamında karşılaştıkları olası riskleri veya endişeleri ifade eder. Bu, genellikle performanslarını etkileyebilecek dışsal veya içsel faktörlerden kaynaklanır. Örneğin, rakibin güçlü olması, sakatlık riski, yetersizlik duygusu veya başarısız olma korkusu gibi faktörler sporcuların tehdit algısını artırabilir (Çırak, 2017, s. 34). Bu nedenle, sporda mücadele ve tehdit algısıyla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi önemlidir. Spor psikolojisi alanında kullanılan stratejiler, sporcuların mücadeleci bir zihinsel tutum geliştirmelerine ve tehdit algılarını azaltmalarına yardımcı olabilir (Çırak, 2017, s. 34).

2. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi sürecinde yapılan işlemler hakkında bilgiler yer almaktadır.

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu çalışmada, lise öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile okul yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin bazı demografik özelliklerle bağlantılarını incelemek amacıyla, genel tarama ve betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama (survey) modeli tercih edilmiştir. Nicel araştırma tasarımları, sayısal verilerin toplanması ve analiz edilmesi temeline dayanır ve bu yöntemle değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya konmaya çalışılır. Özellikle yordayıcı ilişkisel araştırmalarda amaç; değişkenler arasındaki bağlantıları değerlendirerek, bir değişkenden hareketle diğerini tahmin edebilmektir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2014). Bu sebeple çalışma nicel araştırma yaklaşımı kapsamında tasarlanmıştır.

2.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırmanın evrenini, 2024-2025 eğitim ve öğretim yılında Kars İl'inde farklı liselerde öğrenim gören, okul takımlarında aktif olarak voleybol oynayan 654 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmacı tarafından toplanan ölçekler, kontrol edilerek eksik ve hatalı doldurulan 92 tane ölçek değerlendirmeye alınmamıştır. Ulaşılabilen ve dönüt veren, çalışmaya katılmaya gönüllü 225'i kadın 337'si erkek olmak üzere toplamda 562 lise öğrencisi araştırmanın örneklemi oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgileri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Voleybolcuların demografik bilgileri

Değişken	Düzy	N	%	Değişken	Düzy	N	%
Cinsiyet	Kadın	225	40.0	Spor yapma düzeyi	Amatör	470	83.6
	Erkek	337	60.0		Profesyonel	92	16.4
Değişken	Düzy	N	%	Değişken	Düzy	N	%
Branşla ilgilenme yılı	1-2 yıl	226	40.2	Okul başarısı	Kötü	28	5.0
	3-4 yıl	195	34.7		Orta	146	26.0
	5-6 yıl	80	14.2		İyi	250	44.5
	6 ve üstü	61	10.9		Çok iyi	138	24.6
Değişken	Düzy	N	%	Değişken	Düzy	N	%
Günlük spor yapma süresi	En az	256	45.6	Kardeş sayısı	1	54	9.6
	60 dk	223	39.7		2	82	14.6
	1-2 saat	83	14.8		3	185	32.9
	2 saat ve üzeri				4 ve üzeri	241	42.9
Değişken	Düzy	N	%	Değişken	Düzy	N	%
Anne öğrenim durumu	Okur-yazar	28	5.0	Baba öğrenim durumu	Okur-yazar	14	2.5
	değil	278	49.5		değil	181	32.2
	İlkokul	178	31.7		İlkokul	195	34.7
	Ortaokul	71	12.6		Ortaokul	132	23.5
	ul	7	1.2		Lise	34	6.0
	Lise				Lisans	6	1.1
	Lisans				Lisans üstü		
Değişken	Düzy	N	%	Değişken	Düzy	N	%
Branşını severek yapma	Evet	526	93.6	Branşını isteyerek seçme	Evet	536	95.4
	Hayır	36	6.4		Hayır	26	4.6
Değişken	Düzy	N	%	Değişken	Düzy	N	%
Ailede lisanslı sporcu olma	Evet	136	24.2	Aile desteği	Evet	526	93.6
	Hayır	426	75.8		Hayır	36	6.4
Değişken	Düzy	N	%	Değişken	Düzy	N	%
Antrenmana götüren kişi	Annem	60	10.7	Sportif ihtiyaçları nı gideren kişi	Annem	80	14.2
	Babam	345	61.4		Babam	386	68.7
	Diğer	157	27.9		Diğer	96	17.1
Değişken	Düzy	N	%	Değişken	Düzy	N	%
Sporla ilgili iletişim kurduğu kişi	Annem	108	19.2	Haftalık antrenman gün sayısı	1-3 gün	337	60.0
	Babam	300	53.4		4-5 gün	180	32.0
	Diğer	154	27.4		6-7 gün	45	8.0

Tablo 1’de öğrencilerin araştırma bulgularına yönelik demografik özelliklerine bakıldığında; 225’i (% 40.0) kadın, 337’si (% 60.0) erkektir. Spor yapma düzeyine göre 470’i (% 83.6) amatör, 92’si (% 16.4) profesyoneldir. Branşla ilgilenme yılı 226’sı (% 40.2) 1-2 yıl, 195’i (% 34.7) 3-4 yıl, 80’i (% 14.2) 5-6 yıl, 61’i (% 10.9) 6 ve üstü yıldır. Okul başarısı 28’i (% 5.0) kötü, 146’sı (% 26.0) orta, 250’si (% 44.5) iyi, 138’i (% 24.6) çok iyidir. Günlük spor yapma süresi 256’sı (% 45.6) en az 60 dk., 223’ü (% 39.7) 1-2 saat, 83’ü (% 14.8) 2 saat ve üzeridir. Kardeş sayısı 54’ü (% 9.6) 1, 82’si (% 14.6) 2, 185’i (% 32.9) 3, 241’i (% 42.9) 4 ve üzeridir. Anne öğrenim durumuna göre 28’i (% 5.0) okur-yazar değil, 278’i (% 49.5) ilkokul, 178’i (% 31.7) ortaokul, 71’i (% 12.6) lise, 7’si (% 1.2) lisans mezunudur. Baba öğrenim durumuna göre 14’ü (% 2.5) okur-yazar değil, 181’i (% 32.2) ilkokul, 195’i (% 34.7) ortaokul, 132’si (% 23.5) lise, 34’ü (% 6.0) lisans, 6’sı (% 1.1) lisans üstü mezunudur. Voleybolcuların 526’sı (% 93.6) branşını severek yapmakta, 36’sı (% 6.4) severek yapmamaktadır. 536’ı (% 95.4) branşını isteyerek seçmiş, 26’sı (% 4.6) isteyerek seçmemiştir. 136’sının (% 24.2) ailesinde lisanslı sporcu vardır, 426’sının (% 75.8) ailesinde yoktur. 526’sı (% 93.6) aile desteği almakta, 36’sı (% 6.4) almamaktadır. Voleybolcular antrenmana götüren kişiye göre 60’ı (% 10.7) annem, 345’i (% 61.4) babam, 157’si (% 27.9) diğer cevabını vermiştir. Sportif ihtiyaçlarını gören kişiye göre 80’i (% 14.2) annem, 386’sı (% 68.7) babam, 96’sı (% 7.1) diğer cevabını vermiştir. Sporla ilgili iletişim kurduğu kişiye göre 108’i (% 19.2) annem, 300’ü (% 53.4) babam, 154’ü (% 27.4) diğer cevabını vermiştir. Voleybolcuların antrenman gün sayısına göre 337’si (% 60.0) 1-3 gün, 180’i (% 32.0) 4-5 gün, 45’i (% 8.0) 6-7 gün cevabını vermiştir.

2.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi uygulanmıştır. Nicel araştırma içerisinde yer alan ilişkisel tarama (survey) yönteminde sıklıkla yararlanılan veri toplama aracı ankettir (Frankfort ve Nachmias; Nachmias, 1996). Anketlerin uygulanma aşamasından önce, Kars il Milli Eğitim Müdürlüğü’nden uygulama yapmaya ilişkin yasal izinler alınarak örnekleme yer alan lise öğrencilerine ulaştırılmak üzere araştırmacı tarafından okullara elden dağıtılmıştır. Uygulamada gönüllülük esasına bağlı kalınmıştır.

2.4.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada lise öğrencilerine, Gaudreau ve Blondin (2002) tarafından geliştirilen, Arsan (2007) tarafından Türkçe' ye uyarlanan “Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri” Tingaz ve Ekiz (2021) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Duygu Düzenleme Ölçeği” ve Rossato ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen ve Türkyılmaz ile Altınbaş (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı Ölçeği” uygulanmıştır.

Uzman kişi görüşü de alınarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda Cinsiyet ,branşla ilgilenme, spor yapma düzeyi, günlük spor yapma süresi, okul başarısı, anne öğrenim durumu, baba öğrenim durumu, ailede lisanslı sporcu olma, kardeş sayısı, branşını severek yapma, branşını isteyerek seçme ,antrenmana götüren kişi, sportif ihtiyaçlarını gideren kişi, sporla ilgili iletişim kurduğu kişi, aile desteği, haftalık antrenman gün sayısı ile ilgili bilgi toplamaya yönelik sorulara yer verilmiştir.

2.4.1. Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri

Gaudreau ve Blondin tarafından geliştirilen Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri (SSBÇSE): ölçeği, Arsan (2007) tarafından Türkçe' ye uyarlanmıştır. Sporcuların yarışma sırasında yararlandıkları başa çıkma stratejilerini değerlendirmek için kullanılmaktadır. Orijinali 10 alt ölçekten oluşmaktadır ancak Türkçe formunda maddeler üç alt faktör altında toplanmıştır. Bu araştırmada elde edilen veriler de bu üç alt boyut kullanılarak değerlendirilmiştir Bunlar görev yönelimli başa çıkma, dikkati başka tarafa çekme yönelimli başa çıkma ve çekilme yönelimli başa çıkma olarak ifade edilmiştir. Alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayıları ise .61 ve .76 arasında değişmektedir. Beşli likert tipi ölçek ile değerlendirmektedir ve ölçekte ters madde bulunmamaktadır (Arsan ve Koruç, 2011). Bu çalışma kapsamında yapılan analizlerde alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayıları görev yönelimli başa çıkma alt boyutu 0.89, dikkati başka tarafa çekme yönelimli başa çıkma alt boyutu 0.90, çekilme yönelimli başa çıkma alt boyutu 0.81 olarak hesaplanmıştır.

2.4.2. Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı Ölçeği

Sporda mücadele ve tehdit algısı ölçeği, Rossato ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilmiştir. Türkyılmaz ile Altınbaş (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Toplamda 12 maddeden oluşan ölçek, mücadele ve tehdit olmak üzere iki alt boyuta sahip bir yapıdadır. Ölçek, 6'lı Likert tipindedir ve ters maddeler içermez. Uyarlanan çalışmada, iç tutarlılık değerleri rapor edilmiştir. Tehdit boyutu için $\alpha=0,82$ ve mücadele boyutu için $\alpha=0,81$ olarak belirlenmiştir. Bu iç tutarlılık değerleri, ölçeğin güvenilirlik özelliklerini yansıtmaktadır. Bu değerler, ölçeğin alt boyutları için kabul edilebilir düzeyde yüksek iç tutarlılık gösterdiğini göstermektedir. Yapılan çalışmada ise tehdit boyutu için $\alpha=,88$, mücadele boyutunda ise $\alpha=,87$ olarak belirlenmiştir.

2.4.3. Sporcu Duygusal Düzenleme Ölçeği

(Gross ve John 2003) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması (Eldeleklioğlu ve Eroğlu 2015) tarafından yapılmıştır. Sporcu örneklemini için uyarlaması (Tingaz ve Ekiz Altun 2021) tarafından yapılan Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği 8 madde ve Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Bastırma alt boyutu olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 7'li likert tiptedir. Ölçeğe ait Cronbach Alpha değerleri bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için .74, bastırma alt boyutu için ise .65 iken, çalışmamızda bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için .78, bastırma alt boyutu için ise .66 bulunmuştur (Tablo 2). Literatürde cronbach alpha değerlerinin .64 - .85 aralığında olması yeterli kabul edildiğinden (Taber 2018), ulaşılan değerlerin yeterli olduğu kabul edilmiştir. Ölçek kuramsal yapısından dolayı alt boyutları ayrı olarak değerlendirilmiştir (Tingaz ve Ekiz Altun 2021).

2.5. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin normallik değerleri çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Araştırmada ölçeklerden elde edilen verilerin güvenirlik katsayısına ilişkin Cronbach Alfa değerlerine bakılmıştır. Araştırmaya katılan voleybolcuların tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans ve yüzde analizleri kullanılmıştır. Voleybolcuların sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma düzeylerini belirlemek için aritmetik ortalama ve standart sapma analizi yapılmıştır. Voleybolcuların cinsiyet, branşla ilgilenme yılı, spor yapma düzeyi, günlük spor yapma süresi, okul başarısı, anne öğrenim durumu, baba öğrenim durumu, ailede lisanslı sporcu olma durumu, kardeş sayısı, branşını severek yapma durumu, branşını isteyerek seçme durumu, antrenmana götüren kişi, sportif ihtiyaçlarını gideren kişi, sporla ilgili iletişim kurduğu kişi, aile desteği, haftalık antrenman gün sayısı değişkenlerine göre ölçeklerden aldıkları puanlarda farklılaşma olup olmadığını belirlemek için bağımsız t testi ve One-way ANOVA analizi yapılmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey analizi yapılmıştır. Ayrıca voleybolcuların sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Kolerasyon Çarpımı testi yapılmıştır. Voleybolcuların sporda mücadele ve tehdit ve duygu düzenleme durumlarının stresle başa çıkma düzeylerini yordayıp yordamadığını belirlemek için ise Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p=.05$ ve $p=.01$ olarak alınmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 23.0 paket programı kullanılmıştır.

Bu bölümde araştırma verilerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

3. BÖLÜM

BULGULAR

3.1.ARAŞTIRMAYA YÖNELİK BULGULARIN İNCELENMESİ

Araştırmada verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur. Tablo 2. Voleybolcuların sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma ölçeklerinden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık Katsayısı		Basıklık Katsayısı	
	Katsayı değeri	Standart hata	Katsayı değeri	Standart hata
Mücadele	-0.185	0.103	-0.545	0.206
Tehdit	0.196	0.103	-0.475	0.206
Bilişsel yeniden değerlendirme	0.194	0.103	0.433	0.206
Bastırma	0.381	0.103	0.021	0.206
Stresle başa çıkma	0.083	0.103	-0.395	0.206

Tablo 2’ye göre voleybolcuların sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma ölçeklerinden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.0 ve +1.0 aralığında olduğu tespit edilmiş, verilerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilerek (Tabachnick ve Fidell, 2013) parametrik analizler yapılmıştır.

Araştırmada voleybolcuların sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma düzeylerini belirlemede ortalama ve standart sapma analizinden yararlanılmıştır. Sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Voleybolcuların sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma düzeyleri

Değişkenler	N	En küçük değer	En büyük değer	$\bar{X}$	SS
Mücadele	562	1.00	6.00	3.83	1.33
Tehdit	562	1.00	6.00	3.04	1.20
Bilişsel yeniden değerlendirme	562	1.00	6.50	3.48	0.97
Bastırma	562	1.00	6.00	2.84	0.98
Stresle başa çıkma	562	1.00	5.00	2.98	0.92

Tablo 3 incelendiğinde, voleybolcuların mücadele puanlarının (3.83 ± 1.33) orta, tehdit puanlarının (3.04 ± 1.20) düşük, bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının (3.48 ± 0.97) düşük, bastırma puanlarının (2.84 ± 0.98) düşük ve stresle başa çıkma puanlarının (2.98 ± 0.92) düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Araştırmada voleybolcuların cinsiyete göre stresle başa çıkma puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Voleybolcuların cinsiyete göre stresle başa çıkma puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Düşünce kontrolü	Kadın	225	3.17	1.43	-0.319	0.750
	Erkek	337	3.21	1.39		
Hayal etme	Kadın	225	2.96	1.31	1.752	0.080
	Erkek	337	2.76	1.37		
Gevşeme	Kadın	225	3.24	1.23	1.459	0.145
	Erkek	337	3.08	1.27		
Çaba sarf etme	Kadın	225	3.35	1.28	0.195	0.845
	Erkek	337	3.32	1.29		
Mantıksal arama	Kadın	225	3.36	1.27	0.906	0.365
	Erkek	337	3.27	1.25		
Sosyal destek arama	Kadın	225	3.20	1.30	0.948	0.343
	Erkek	337	3.09	1.27		
Hoşa gitmeyen duyguların ifadesi	Kadın	225	2.04	1.27	-2.465	0.014*
	Erkek	337	2.30	1.21		
Zihinsel karmaşa	Kadın	225	2.65	1.35	-1.282	0.200
	Erkek	337	2.80	1.32		
Çekilme	Kadın	225	2.41	1.43	-1.582	0.114
	Erkek	337	2.61	1.48		
Sosyal geri çekilme	Kadın	225	2.43	1.30	-1.364	0.173
	Erkek	337	2.58	1.24		

p<0.05*

Tablo 4 incelendiğinde, voleybolcuların cinsiyete göre hoşa gitmeyen duyguların ifadesi ($t = -2.465$, $p = 0.014$.) puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenirken, diğer alt boyutlarda herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$). Analiz sonucuna göre, erkek voleybolcuların hoşa gitmeyen duyguların ifadesi puanlarının kadın voleybolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada voleybolcuların cinsiyete göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Voleybolcuların cinsiyete göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	P
Mücadele	Kadın	225	3.81	1.41	-0.256	0.798
	Erkek	337	3.84	1.28		
Tehdit	Kadın	225	3.08	1.23	0.682	0.495
	Erkek	337	3.01	1.19		
Bilişsel yeniden değerlendirme	Kadın	225	3.61	1.01	2.737	0.006*
	Erkek	337	3.38	0.94		
Bastırma	Kadın	225	2.83	0.97	-0.242	0.809
	Erkek	337	2.85	0.98		
Stresle başa çıkma	Kadın	225	3.02	0.93	0.858	0.391
	Erkek	337	2.95	0.91		

p<0.05*

Tablo 5 incelendiğinde, voleybolcuların cinsiyete göre bilişsel yeniden değerlendirme (t= 2.737, p= 0.006) puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, mücadele, tehdit, bastırma ve stresle başa çıkma puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05). Analiz sonucuna göre, kadın voleybolcuların bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada voleybolcuların branşla ilgilenme yılına göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Voleybolcuların branşla ilgilenme yılına göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Branşla ilgilenme yılı	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tuke y
Mücadele	1-2 yıl	226	3.70	1.24	3	1.56	0.19	-
	3-4 yıl	195	3.86	1.34	558			
	5-6 yıl	80	3.90	1.55	561			
	6 ve üzeri	61	4.09	1.26				
Tehdit	1-2 yıl	226	3.19	1.14	3	2.54	0.05	-
	3-4 yıl	195	3.01	1.22	558			
	5-6 yıl	80	2.77	1.22	561			
	6 ve üzeri	61	2.98	1.32				

Tablo 6.(Devam)Voleybolcuların branşla ilgilenme yılına göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Bilişsel yeniden değerlendirme	1-2 yıl	226	3.42	0.91	3	0.77	0.50	-
	3-4 yıl	195	3.49	0.98	558			
	5-6 yıl	80	3.47	1.12	561			
	6 ve üzeri	61	3.63	0.97				
Bastırma	1-2 yıl	226	2.91	0.97	3	1.30	0.27	-
	3-4 yıl	195	2.81	0.93	558			
	5-6 yıl	80	2.68	1.07	561			
	6 ve üzeri	61	2.92	1.02				
Stresle başa çıkma	1-2 yıl	226	2.92	0.85	3	1.45	0.22	-
	3-4 yıl	195	3.00	0.97	558			
	5-6 yıl	80	2.93	0.91	561			
	6 ve üzeri	61	3.19	0.99				

p<0.05*

Tablo 6 incelendiğinde, voleybolcuların branşla ilgilenme yılına göre mücadele, tehdit, bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve stresle başa çıkma puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

Araştırmada voleybolcuların spor yapma düzeyine göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Voleybolcuların spor yapma düzeyine göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Spor yapma düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	t	P
Mücadele	Amatör	470	3.83	1.33	0.038	0.969
	Profesyonel	92	3.82	1.35		
Tehdit	Amatör	470	3.08	1.20	1.819	0.069
	Profesyonel	92	2.83	1.20		
Bilişsel yeniden değerlendirme	Amatör	470	3.47	0.97	-0.035	0.972
	Profesyonel	92	3.48	0.98		
Bastırma	Amatör	470	2.87	0.97	1.741	0.082
	Profesyonel	92	2.68	1.02		
Stresle başa çıkma	Amatör	470	3.01	0.91	1.570	0.117
	Profesyonel	92	2.84	0.93		

p<0.05*

Tablo 7 incelendiğinde, voleybolcuların spor yapma düzeyine göre mücadele, tehdit, bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve stresle başa çıkma puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Araştırmada voleybolcuların günlük spor yapma süresine göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Voleybolcuların günlük spor yapma süresine göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Günlük spor yapma süresi	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	p	Tukey
Mücadele	En az 60 dk	256	3.85	1.28	2	4.101	0.017*	2 saat ve üzeri< En az 60 dk-1-2 saat
	1-2 saat	223	3.94	1.29	559			
	2 saat ve üzeri	83	3.45	1.52	561			
Tehdit	En az 60 dk	256	3.03	1.19	2	3.375	0.035*	2 saat ve üzeri< 1-2 saat
	1-2 saat	223	3.18	1.21	559			
	2 saat ve üzeri	83	2.80	1.22	561			
Bilişsel yeniden değerlendirme	En az 60 dk	256	3.39	0.98	2	2.535	0.080	-
	1-2 saat	223	3.52	0.93	559			
	2 saat ve üzeri	83	3.65	1.06	561			
Bastırma	En az 60 dk	256	2.83	0.96	2	0.047	0.954	-
	1-2 saat	223	2.86	0.97	559			
	2 saat ve üzeri	83	2.83	1.06	561			
Stresle başa çıkma	En az 60 dk	256	2.88	0.93	2	2.729	0.066	-
	1-2 saat	223	3.07	0.85	559			
	2 saat ve üzeri	83	3.06	1.04	561			

$p<0.05^*$

Tablo 8 incelendiğinde, voleybolcuların günlük spor yapma süresine göre mücadele [$F(2,559)= 4.101, p<0.05$] ve tehdit [$F(2,559)= 3.375, p<0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, bilişsel yeniden değerlendirme [$F(2,559)= 2.535, p>0.05$], bastırma [$F(2,559)= 0.047, p>0.05$] ve stresle başa çıkma [$F(2,559)= 2.729, p>0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; günlük spor yapma süresi 2 saat ve üzeri ($\bar{X} = 3.45, SS = 1.52$) olan voleybolcuların en az 60 dk ($\bar{X} = 3.85, SS = 1.28$) ve 1-2 saat ($\bar{X} = 3.94, SS = 1.29$) olanlara göre mücadele puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Günlük spor yapma süresi 2 saat ve üzeri ($\bar{X} = 2.80, SS = 1.22$) olan voleybolcuların 1-2 saat ($\bar{X} = 3.18, SS = 1.21$) olanlara göre tehdit puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada voleybolcuların okul başarısına göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Voleybolcuların okul başarısına göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Okul başarısı	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tukey
Mücadele	Kötü	28	3.53	1.37	3	2.877	0.036*	İyi>Orta
	Orta	146	3.65	1.22	558			
	İyi	250	4.00	1.27	561			
	Çok iyi	138	3.76	1.49				
Tehdit	Kötü	28	3.00	1.27	3	0.149	0.931	-
	Orta	146	3.06	1.14	558			
	İyi	250	3.07	1.16	561			
	Çok iyi	138	2.99	1.34				
Bilişsel yeniden değerlendirme	Kötü	28	3.48	1.03	3	0.246	0.864	-
	Orta	146	3.45	0.88	558			
	İyi	250	3.51	1.00	561			
	Çok iyi	138	3.43	1.01				
Bastırma	Kötü	28	2.76	0.96	3	3.509	0.015*	İyi>Çok iyi
	Orta	146	2.88	0.95	558			
	İyi	250	2.95	0.96	561			
	Çok iyi	138	2.62	1.03				
Stresle başa çıkma	Kötü	28	2.50	1.07	3	5.536	0.001*	Kötü<İyi-Çok iyi
	Orta	146	2.83	0.82	558			
	İyi	250	3.10	0.82	561			
	Çok iyi	138	3.02	1.09				

$p<0.05^*$

Tablo 9 incelendiğinde, voleybolcuların okul başarısına göre mücadele [$F(3,558)=2.877$, $p<0.05$], bastırma [$F(3,558)=3.509$, $p<0.05$] ve stresle başa çıkma [$F(3,558)=5.536$, $p<0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, tehdit [$F(3,558)=0.149$, $p>0.05$] ve bilişsel yeniden değerlendirme [$F(3,558)=0.246$, $p>0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; okul başarısı iyi ($\bar{X} = 4.00$, $SS = 1.27$) olan voleybolcuların orta ($\bar{X} = 3.65$, $SS = 1.22$) olanlara göre mücadele puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Okul başarısı iyi ($\bar{X} = 2.95$, $SS = 0.96$) olan voleybolcuların çok iyi ($\bar{X} = 2.62$, $SS = 1.03$) olanlara göre bastırma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Okul başarısı kötü ($\bar{X} = 2.50$, $SS = 1.07$) olan voleybolcuların iyi ($\bar{X} = 3.10$, $SS = 0.82$) ve çok iyi ($\bar{X} = 3.02$, $SS = 1.09$) olanlara göre stresle başa çıkma puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada voleybolcuların anne öğrenim durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Voleybolcuların anne öğrenim durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Anne öğrenim durumu	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	p	Tukey
Mücadele	Okur-yazar değil	28	3.64	1.31	4	0.246	0.912	-
	İlkokul	278	3.84	1.36	557			
	Ortaokul	178	3.82	1.30	561			
	Lise	71	3.84	1.32				
	Lisans	7	4.14	1.21				
Tehdit	Okur-yazar değil	28	3.03	1.20	4	0.816	0.515	-
	İlkokul	278	2.97	1.21	557			
	Ortaokul	178	3.08	1.19	561			
	Lise	71	3.21	1.21				
	Lisans	7	3.42	1.13				
Bilişsel yeniden değerlendirme	Okur-yazar değil	28	3.57	1.37	4	0.436	0.782	-
	İlkokul	278	3.47	0.96	557			
	Ortaokul	178	3.48	0.91	561			
	Lise	71	3.40	1.05				
	Lisans	7	3.85	0.37				

Tablo 10.(Devam) Voleybolcuların anne öğrenim durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Bastırma	Okur-yazar değil	28	2.85	0.90	4	0.592	0.66 8	-
	İlkokul	278	2.85	0.99	557			
	Ortaokul	178	2.89	0.99	561			
	Lise	71	2.71	1.01				
	Lisans	7	2.57	0.34				
Stresle başa çıkma	Okur-yazar değil	28	2.71	0.93	4	0.763	0.54 9	-
	İlkokul	278	2.99	0.93	557			
	Ortaokul	178	2.98	0.97	561			
	Lise	71	3.05	0.73				
	Lisans	7	3.14	0.69				

p<0.05*

Tablo 10 incelendiğinde, voleybolcuların anne öğrenim durumuna göre mücadele [F(4,557)= 0.246, p>0.05], tehdit [F(4,557)= 0.816, p>0.05], bilişsel yeniden değerlendirme [F(4,557)= 0.436, p>0.05], bastırma [F(4,557)= 0.592, p>0.05] ve stresle başa çıkma [F(3,558)= 0.763, p>0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmada voleybolcuların baba öğrenim durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Voleybolcuların baba öğrenim durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Baba öğrenim durumu	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	p	Tuke y
Mücadele	Okur-yazar değil	14	3.50	1.50	5	2.006	0.076	-
	İlkokul	181	3.91	1.27	556			
	Ortaokul	195	3.62	1.38	561			
	Lise	132	4.00	1.29				
	Lisans	34	4.08	1.37				
	Lisans üstü	6	3.66	1.03				

Tablo 11.(Devam) Voleybolcuların baba öğrenim durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Tehdit	Okur-yazar değil	14	3.07	1.32	5	0.510	0.769	-
	İlkokul	181	3.03	1.16	556			
	Ortaokul	195	2.98	1.22	561			
	Lise	132	3.11	1.18				
	Lisans	34	3.08	1.40				
	Lisans üstü	6	3.66	1.36				
Bilişsel yeniden değerlendirme	Okur-yazar değil	14	3.03	1.04	5	1.311	0.257	-
	İlkokul	181	3.51	0.92	556			
	Ortaokul	195	3.42	1.04	561			
	Lise	132	3.50	0.97				
	Lisans	34	3.75	0.88				
	Lisans üstü	6	3.41	0.49				
Bastırma	Okur-yazar değil	14	2.25	0.80	5	1.540	0.175	-
	İlkokul	181	2.91	0.95	556			
	Ortaokul	195	2.78	1.08	561			
	Lise	132	2.87	0.87				
	Lisans	34	2.98	1.02				
	Lisans üstü	6	2.66	0.25				
Stresle başa çıkma	Okur-yazar değil	14	2.50	0.75	5	5.882	0.000*	-
	İlkokul	181	3.17	0.82	556			
	Ortaokul	195	2.75	0.97	561			
	Lise	132	3.13	0.88				
	Lisans	34	2.97	0.96				
	Lisans üstü	6	2.66	0.81				

p<0.05*

Tablo 11 incelendiğinde, voleybolcuların baba öğrenim durumuna göre stresle başa çıkma [F(5,556)= 5.882, p<0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenirken, mücadele [F(5,556)= 2.006, p>0.05], tehdit [F(5,556)= 0.510, p>0.05], bilişsel yeniden değerlendirme [F(5,556)= 1.311, p>0.05] ve bastırma [F(5,556)= 1.540, p>0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmada voleybolcuların ailede lisanslı sporcu olma durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Voleybolcuların ailede lisanslı sporcu olma durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Ailede lisanslı sporcu	N	$\bar{X}$	SS	T	P
Mücadele	Evet	136	3.86	1.37	0.294	0.769
	Hayır	426	3.82	1.32		
Tehdit	Evet	136	3.02	1.28	-0.186	0.852
	Hayır	426	3.05	1.18		
Bilişsel yeniden değerlendirme	Evet	136	3.48	1.07	0.067	0.947
	Hayır	426	3.47	0.94		
Bastırma	Evet	136	2.97	1.03	1.672	0.095
	Hayır	426	2.80	0.96		
Stresle başa çıkma	Evet	136	3.07	0.98	1.274	0.203
	Hayır	426	2.95	0.90		

$p < 0.05^*$

Tablo 12 incelendiğinde, voleybolcuların ailede lisanslı sporcu olma durumuna göre mücadele, tehdit, bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve stresle başa çıkma puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Araştırmada voleybolcuların kardeş sayısına göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 13’de sunulmuştur.

Tablo 13. Voleybolcuların kardeş sayısına göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Kardeş sayısı	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tukey
Mücadele	1	54	4.00	1.18	3	0.856	0.464	-
	2	82	3.90	1.20	558			
	3	185	3.87	1.27	561			
	4 ve üzeri	241	3.73	1.44				
Tehdit	1	54	3.27	1.13	3	2.955	0.060	-
	2	82	3.20	1.20	558			
	3	185	3.12	1.18	561			
	4 ve üzeri	241	2.87	1.23				

Tablo 13.(Devam) Voleybolcuların kardeş sayısına göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Bilişsel yeniden değerlendirme	1	54	3.50	1.07	3	0.424	0.736	-
	2	82	3.58	0.99	558			
	3	185	3.47	0.85	561			
	4 ve üzeri	241	3.44	1.03				
Bastırma	1	54	3.01	0.89	3	0.615	0.605	-
	2	82	2.83	0.89	558			
	3	185	2.81	0.96	561			
	4 ve üzeri	241	2.83	1.04				
Stresle başa çıkma	1	54	3.35	0.99	3	7.257	0.000*	3<1-2
	2	82	3.25	0.82	558			
	3	185	2.92	0.86	561			
	4 ve üzeri	241	2.85	0.94				

p<0.050.

Tablo 13 incelendiğinde, voleybolcuların okul başarısına göre stresle başa çıkma [F(3,558)= 7.257, p<0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, mücadele [F(3,558)= 0.856, p>0.05], tehdit [F(3,558)= 2.955, p>0.05], bilişsel yeniden değerlendirme [F(3,558)= 0.424, p>0.05] ve bastırma [F(3,558)= 0.615, p>0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; kardeş sayısı 3 ($\bar{X}$ = 2.92, SS = 0.86) olan voleybolcuların 1 ($\bar{X}$ = 3.35, SS = 0.99) ve 2 ($\bar{X}$ = 3.25, SS = 0.82) olanlara göre stresle başa çıkma puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada voleybolcuların branşını severek yapma durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14. Voleybolcuların branşını severek yapma durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Branşını severek yapma	N	$\bar{X}$	SS	t	P
Mücadele	Evet	526	3.85	1.33	1.930	0.054
	Hayır	36	3.41	1.29		
Tehdit	Evet	526	3.05	1.21	0.379	0.705
	Hayır	36	2.97	1.20		
Bilişsel yeniden değerlendirme	Evet	526	3.49	0.97	1.552	0.121
	Hayır	36	3.23	1.00		

Tablo 14.(Devam) Voleybolcuların branşını severek yapma durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Bastırma	Evet	526	2.84	0.98	-0.521	0.603
	Hayır	36	2.93	0.99		
Stresle başa çıkma	Evet	526	2.99	0.91	0.651	0.516
	Hayır	36	2.88	1.00		

p<0.05*

Tablo 14 incelendiğinde, voleybolcuların branşını severek yapma durumuna göre mücadele, tehdit, bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve stresle başa çıkma puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

Araştırmada voleybolcuların branşını isteyerek seçme durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 15. Voleybolcuların branşını isteyerek seçme durumuna göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Branşını isteyerek seçme	N	$\bar{X}$	SS	t	P
Mücadele	Evet	536	3.84	1.33	1.296	0.196
	Hayır	26	3.50	1.36		
Tehdit	Evet	536	3.05	1.21	1.196	0.232
	Hayır	26	2.76	1.10		
Bilişsel yeniden değerlendirme	Evet	536	3.50	0.97	2.162	0.031*
	Hayır	26	3.07	1.02		
Bastırma	Evet	536	2.85	.99	0.723	0.470
	Hayır	26	2.71	.85		
Stresle başa çıkma	Evet	536	2.99	.91	1.225	0.221
	Hayır	26	2.76	1.03		

p<0.05*

Tablo 15 incelendiğinde, voleybolcuların branşını isteyerek seçme durumuna göre bilişsel yeniden değerlendirme (t= 2.162, p= 0.031) puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken; mücadele, tehdit, bastırma ve stresle başa çıkma puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05). Analiz sonucuna göre, branşını isteyerek seçme durumuna evet yanıtı veren voleybolcuların bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının hayır yanıtını verenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada voleybolcuların antrenmana götüren kişiye göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16. Voleybolcuların antrenmana götüren kişiye göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Antrenman a götüren kişi	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	p	Tukey
Mücadele	Annem	60	3.41	1.46	2	4.526	0.01	Diğer> Annem
	Babam	345	3.81	1.27	559			
	Diğer	157	4.01	1.38	561			
Tehdit	Annem	60	3.18	1.50	2	2.015	0.13	-
	Babam	345	2.96	1.11	559			
	Diğer	157	3.17	1.28	561			
Bilişsel yeniden değerlendirme	Annem	60	3.43	1.04	2	2.588	0.07	-
	Babam	345	3.42	0.95	559			
	Diğer	157	3.63	0.99	561			
Bastırma	Annem	60	2.88	1.07	2	0.479	0.62	-
	Babam	345	2.81	0.99	559			
	Diğer	157	2.90	0.93	561			
Stresle başa çıkma	Annem	60	2.98	0.98	2	0.459	0.63	-
	Babam	345	2.95	0.91	559			
	Diğer	157	3.04	0.92	561			

p<0.05*

Tablo 16 incelendiğinde, voleybolcuların antrenmana götüren kişiye göre mücadele [F(2,559)= 4.526, p<0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, tehdit [F(2,559)= 2.015, p>0.05], bilişsel yeniden değerlendirme [F(2,559)= 2.588, p>0.05], bastırma [F(2,559)= 0.479, p>0.05] ve stresle başa çıkma [F(2,559)= 0.459, p>0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; antrenmana götüren kişi diğer ($\bar{X}$ = 4.01, SS = 1.38) cevabı veren voleybolcuların annem ($\bar{X}$ = 3.41, SS = 1.46) cevabı verenlere göre mücadele puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada voleybolcuların sportif ihtiyaçlarını gideren kişiye göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17. Voleybolcuların sportif ihtiyaçlarını gideren kişiye göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Sportif ihtiyaçlarını gideren kişi	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tuke y
Mücadele	Annem	80	3.80	1.49	2	3.506	0.031*	Diğer > Babam
	Babam	38	3.75	1.29	559			
	Diğer	96	4.15	1.32	561			
Tehdit	Annem	80	3.07	1.23	2	1.315	0.269	-
	Babam	38	2.99	1.17	559			
	Diğer	96	3.21	1.33	561			
Bilişsel yeniden değerlendirme	Annem	80	3.45	1.02	2	2.619	0.074	-
	Babam	38	3.43	0.96	559			
	Diğer	96	3.68	0.95	561			
Bastırma	Annem	80	2.90	1.07	2	0.369	0.692	-
	Babam	38	2.82	0.97	559			
	Diğer	96	2.89	0.96	561			
Stresle başa çıkma	Annem	80	2.83	0.99	2	1.581	0.207	-
	Babam	38	2.99	0.91	559			
	Diğer	96	3.08	0.90	561			

p<0.05*

Tablo 17 incelendiğinde, voleybolcuların sportif ihtiyaçlarını gideren kişiye göre mücadele [F(2,559)= 3.506, p<0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, tehdit [F(2,559)= 1.315, p>0.05], bilişsel yeniden değerlendirme [F(2,559)= 2.619, p>0.05], bastırma [F(2,559)= 0.369, p>0.05] ve stresle başa çıkma [F(2,559)= 1.581, p>0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; sportif ihtiyaçlarını gideren kişi için diğer ($\bar{X}$ = 4.15, SS = 1.32) cevabını veren voleybolcuların babam ($\bar{X}$ = 3.75, SS = 1.28) cevabını verenlere göre mücadele puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada voleybolcuların sporla ilgili iletişim kurduğu kişiye göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18. Voleybolcuların sporla ilgili iletişim kurduğu kişiye göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Sporla ilgili iletişim kurduğu kişi	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tukey
Mücadele	Annem	108	3.65	1.51	2	1.447	0.236	-
	Babam	300	3.83	1.22	559			
	Diğer	154	3.94	1.40	561			
Tehdit	Annem	108	3.11	1.27	2	3.946	0.020*	Diğer> Babam
	Babam	300	2.92	1.16	559			
	Diğer	154	3.24	1.22	561			
Bilişsel yeniden değerlendirme	Annem	108	3.55	0.92	2	4.863	0.008*	Diğer> Babam
	Babam	300	3.36	0.95	559			
	Diğer	154	3.65	1.03	561			
Bastırma	Annem	108	2.82	1.00	2	0.903	0.406	-
	Babam	300	2.81	1.00	559			
	Diğer	154	2.93	0.92	561			
Stresle başa çıkma	Annem	108	2.93	0.89	2	3.371	0.035*	Diğer> Babam
	Babam	300	2.92	0.91	559			
	Diğer	154	3.14	0.94	561			

p<0.05*

Tablo 18 incelendiğinde, voleybolcuların sporla ilgili iletişim kurduğu kişiye göre tehdit [F(2,559)= 3.946, p<0.05], bilişsel yeniden değerlendirme [F(2,559)= 4.863, p<0.05] ve stresle başa çıkma [F(2,559)= 3.371, p<0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, mücadele [F(2,559)= 1.447, p>0.05] ve bastırma [F(2,559)= 0.903, p>0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; sporla ilgili iletişim kurduğu kişi için diğer ($\bar{X}$ = 3.24, SS = 1.22) cevabını veren voleybolcuların babam ($\bar{X}$ = 2.92, SS = 1.16) cevabını verenlere göre tehdit puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sporla ilgili iletişim kurduğu kişi için diğer ($\bar{X}$ = 3.65, SS = 1.03) cevabını veren voleybolcuların babam ($\bar{X}$ = 3.36, SS = 0.95) cevabını verenlere göre bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sporla ilgili iletişim kurduğu kişi için diğer ($\bar{X}$ = 3.14, SS = 0.94) cevabını veren voleybolcuların babam ($\bar{X}$ = 2.92, SS = 0.91) cevabını verenlere göre stresle başa çıkma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada voleybolcuların aile desteğine göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19. Voleybolcuların aile desteğine göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Aile desteği	N	$\bar{X}$	SS	t	P
Mücadele	Evet	526	3.88	1.33	3.377	0.001*
	Hayır	36	3.11	1.16		
Tehdit	Evet	526	3.06	1.21	1.235	0.217
	Hayır	36	2.80	1.06		
Bilişsel yeniden değerlendirme	Evet	526	3.49	0.98	1.109	0.268
	Hayır	36	3.30	0.90		
Bastırma	Evet	526	2.84	0.98	-0.083	0.934
	Hayır	36	2.86	0.91		
Stresle başa çıkma	Evet	526	3.01	0.90	3.101	0.002*
	Hayır	36	2.52	1.05		

p<0.05*

Tablo 19 incelendiğinde, voleybolcuların aile desteğine göre mücadele (t= 2.162, p= 0.031) ve stresle başa çıkma (t= 2.162, p= 0.031) puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken; tehdit, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05). Analiz sonucuna göre, aile desteğine evet yanıtı veren voleybolcuların mücadele puanlarının hayır yanıtını verenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca aile desteğine evet yanıtı veren voleybolcuların stresle başa çıkma puanlarının hayır yanıtını verenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada voleybolcuların haftalık antrenman gün sayısına göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20. Voleybolcuların haftalık antrenman gün sayısına göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Haftalık antrenman gün sayısı	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tukey
Mücadele	1-3 gün	337	3.86	1.32	2	2.308	0.100	-
	4-5 gün	180	3.86	1.32	559			
	6-7 gün	45	3.42	1.42	561			

Tablo 20.(Devam) Voleybolcuların haftalık antrenman gün sayısına göre sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Tehdit	1-3 gün	337	3.12	1.21	2	2.759	0.064	-
	4-5 gün	180	2.87	1.19	559			
	6-7 gün	45	3.13	1.17	561			
Bilişsel yeniden değerlendirme	1-3 gün	337	3.50	0.98	2	0.271	0.762	-
	4-5 gün	180	3.43	0.98	559			
	6-7 gün	45	3.50	0.94	561			
Bastırma	1-3 gün	337	2.91	0.97	2	4.170	0.016	1-3 gün>4-5 gün
	4-5 gün	180	2.68	0.93	559			
	6-7 gün	45	3.03	1.14	561			
Stresle başa çıkma	1-3 gün	337	2.99	0.92	2	1.416	0.244	-
	4-5 gün	180	2.92	0.89	559			
	6-7 gün	45	3.17	1.00	561			

p<0.05*

Tablo 20 incelendiğinde, voleybolcuların haftalık antrenman gün sayısına göre bastırma [$F(2,559)= 4.170$, $p<0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, mücadele [$F(2,559)= 2.308$, $p>0.05$], tehdit [$F(2,559)= 2.759$, $p>0.05$], bilişsel yeniden değerlendirme [$F(2,559)= 0.271$, $p>0.05$] ve stresle başa çıkma [$F(2,559)= 1.416$, $p>0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; haftalık antrenman gün sayısı 1-3 gün ($\bar{X} = 2.91$, $SS = 0.97$) olan voleybolcuların 4-5 gün ($\bar{X} = 2.68$, $SS = 0.93$) olanlara göre bastırma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada voleybolcuların sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Kolerasyon Çarpımı testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21. Voleybolcuların sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları arasındaki ilişki

	M	T	BYD	B	SB
Mücadele (M)	1				
Tehdit (T)	0.16**	1			
Bilişsel yeniden değerlendirme (BYD)	0.18**	0.04	1		
Bastırma (B)	0.06	0.23**	0.23**	1	
Stresle başa çıkma (SB)	0.28**	0.17**	0.25**	0.16**	1

**p<0.01

Tablo 21'e göre voleybolcuların sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında, mücadele ile tehdit ($r = 0.16$, $p < 0.01$), bilişsel yeniden değerlendirme ($r = 0.18$, $p < 0.01$) ve stresle başa çıkma ($r = 0.28$, $p < 0.01$) arasında; tehdit ile bastırma ($r = 0.23$, $p < 0.01$) ve stresle başa çıkma ($r = 0.17$, $p < 0.01$) arasında, bilişsel yeniden değerlendirme ile bastırma ($r = 0.23$, $p < 0.01$) ve stresle başa çıkma ($r = 0.25$, $p < 0.01$) arasında, bastırma ile stresle başa çıkma ($r = 0.16$, $p < 0.01$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Voleybolcuların sporda mücadele ve duygu düzenleme puanlarının stresle başa çıkma puanlarını yordayıp yordadığını belirlemek için Basit Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 22'de sunulmuştur.

Tablo 22. Voleybolcuların sporda mücadele ve duygu düzenleme puanlarının stresle başa çıkma puanlarını yordama düzeyi

	Değişkenler	β	Standart Hata	B	t	p
Stresle başa çıkma	Constant	1.327	0.184		7.196	0.000
	Mücadele	0.152	0.028	0.220	5.426	0.000*
	Tehdit	0.086	0.031	0.113	2.769	0.006*
	Bilişsel yeniden değerlendirme	0.175	0.039	0.185	4.522	0.000*
	Bastırma	0.072	0.039	0.077	1.855	0.064
R= 0.372		R ² =0.138	F= 22.340	P= 0.000		

*p<0.05

Tablo 22'ye göre, sporda mücadele ve duygu düzenlemenin voleybolcuların stresle başa çıkma düzeylerini yordama denklemi anlamlıdır. Sporda mücadele ve duygu düzenleme puanları, stresle başa çıkma puanlarının %13.8'ini açıklamaktadır ($R = 0.372$; $R^2 = 0.138$; $F(4,557) = 22.340$, $p < 0.05$). Yapılan regresyon analizi sonucunda, stresle başa çıkma ile mücadele ($\beta = 0.152$, $p < 0.05$), tehdit ($\beta = 0.086$, $p < 0.05$) ve bilişsel yeniden

düzenleme ($\beta = 0.175$, $p < 0.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, bastırmanın stresle başa çıkmanın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı anlaşılmaktadır.



SONUÇ

Bu bölümde, araştırma sorularının analizi sonucunda elde edilen bulguların, alan yazındaki çalışmalar dikkate alınarak karşılaştırılıp nedenleri tartışılmıştır.

Yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan voleybolcuların cinsiyete göre hoş gitmeyen duyguların ifadesi puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenirken, diğer alt boyutlarda herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Analiz sonucuna göre, erkek voleybolcuların hoş gitmeyen duyguların ifadesi puanlarının kadın voleybolculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4). Bu bulgu, Türkçapar, Atasoy ve Bolat'ın (2023) çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Söz konusu araştırmada da erkek katılımcıların hoş gitmeyen duyguların ifadesi puan ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Ancak, literatürde bu konuda çelişkili bulgular da mevcuttur. Örneğin Arsan ve Koruç'un (2009) yürüttüğü araştırmada, cinsiyete göre hoş gitmeyen duyguların ifadesi düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde, Arsan'ın (2007) bir başka çalışmasında ise kadın katılımcıların bu alt boyutta erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı bildirilmiştir. Bu farklı sonuçların ortaya çıkmasında katılımcı grubunun (örneğin elit sporcu, üniversite öğrencisi, amatör sporcu gibi), yaş dağılımının, kültürel bağlamın ya da kullanılan veri toplama araçlarının etkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, spor branşına özgü normlar ve cinsiyet rollerinin, bireylerin duygusal ifadelerini nasıl yönettikleri konusunda belirleyici olduğu da göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bağlamda, mevcut çalışmada erkek voleybolcuların hoş gitmeyen duyguları daha açık ifade etmeleri, takım içi rekabet, baskı ve performans beklentileri gibi faktörlerle ilişkilendirilebilir.

Yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan voleybolcuların cinsiyete göre bilişsel yeniden değerlendirme puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenirken, diğer alt boyutlarda herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Analiz sonucuna göre, kadın voleybolcuların bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 5). Bu sonuç, duygusal düzenleme süreçlerinde kadınların bilişsel başa çıkma stratejilerini daha etkin kullanabildiklerini düşündürmektedir. Ancak bu bulgu, Yazıcı'nın (2022) çalışmasıyla çelişmektedir. Söz konusu çalışmada, bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının erkek sporcularda kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Bu çelişki, farklı spor branşlarında cinsiyet rollerine

ilişkin beklentilerin değişmesi ya da örneklemdeki psikolojik yapıların çeşitlenmesinden kaynaklanabilir. Aynı şekilde Öcal ve Göncü (2023) çalışmasında katılımcıların sporda mücadele ve tehdit algılarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi ile birlikte anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmıştır. Buna göre, kadınların erkeklere oranla daha yüksek tehdit algılama eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Öte yandan, Gülen ve Kumartaşlı'nın (2025) çalışmasında ise cinsiyetler arasında bilişsel yeniden değerlendirme düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde Gültekin (2024) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerin bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşma bulunmamıştır. Aynı şekilde Erman, Turhan ve Sarı (2023) çalışmasında katılımcıların mücadele puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu açıdan incelendiğinde bu çalışma Erman, Turhan ve Sarı (2023) çalışması ile paralellik göstermektedir. Bu durum, bazı bireylerde duyguların yeniden yapılandırılmasında cinsiyetin belirleyici olmayabileceğini ve bireysel farklılıkların daha baskın rol oynayabileceğini göstermektedir. Mevcut araştırmanın bulgusu, özellikle kadın sporcuların bilişsel yeniden değerlendirme gibi işlevsel duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullandıklarını ortaya koyması açısından önemlidir. Bu durum kadın sporcuların stresli durumları yeniden çerçeveleme becerilerinin daha gelişmiş olabileceğini ve bunun da performans üzerindeki baskıyı azaltmada etkili bir unsur olabileceğini düşündürmektedir.

Yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan voleybolcuların branşla ilgilenme yılına göre mücadele, tehdit, bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve stresle başa çıkma puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 6). Benzer şekilde Erman, Turhan ve Sarı (2023) tarafından yapılan çalışmaya göre katılımcıların mücadele puanlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Aynı şekilde Yazıcı (2022) sporculuk deneyimine göre sporcuların duyguları düzenlemede bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme düzeyleri farklılık göstermemiştir. Fakat tehdit puanlarında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Aynı zamanda sporculuk düzeyine 1-3 yıl ve 4-6 yıl cevabını veren katılımcıların 10 yıl ve üzeri cevabını veren katılımcılara göre tehdit algılarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, spora yeni başlayan veya orta düzeyde deneyime sahip bireylerin, yeterli deneyim eksikliği nedeniyle stresli durumları daha tehditkâr algılama eğiliminde olduklarını göstermektedir. Farklı olarak Öcal ve Göncü (2023) çalışmasında spor yılı ile tehdit alt boyutu arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde

anlamli ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, spor yılı arttıķa tehdit algısının azaldığı yönündedir. Dolayısıyla, tecrübeli sporcuların stresli durumlarda daha soğukkanlı ve kontrollü davrandıkları, spora yeni başlayanların ise duygusal tepkilerinin daha yoğun olabileceğı söylenebilir.

Yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan voleybolcuların spor yapma düzeyine göre mücadele, tehdit, bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve stresle başa çıkma puanlarında herhangi anlamli bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 7). Benzer şekilde Türkçapar, Atasoy ve Bolat (2023) çalışmasında katılımcıların sporcu seviyesine göre stresle başa çıkma stratejileri düzeyinde anlamli bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Her iki araştırmada da, spor düzeyinin artmasıyla stresle başa çıkma becerilerinde anlamli bir değişiklik görülmemesi, psikolojik becerilerin yalnızca spor deneyimiyle değil, aynı zamanda bilişsel farkındalık, psikolojik eğitim ve duygusal zekâ gibi faktörlerle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan voleybolcuların günlük spor yapma süresine göre mücadele ve tehdit puanlarında anlamli bir farklılık tespit edilirken, bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve stresle başa çıkma puanlarında anlamli bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; günlük spor yapma süresi 2 saat ve üzeri olan voleybolcuların en az 60 dk ve 1-2 saat olanlara göre mücadele puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Günlük spor yapma süresi 2 saat ve üzeri olan voleybolcuların 1-2 saat olanlara göre tehdit puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir (Tablo 8). Ancak bu bulgu, literatürde yer alan bazı çalışmalarla çelişmektedir. Örneğin Erman, Turhan ve Sarı'nın (2023) gerçekleştirdiğı çalışmada spor yapma düzeyine göre mücadele ve tehdit algılarında anlamli bir fark saptanmamıştır. Benzer şekilde, şar (2021) tarafından yapılan araştırmada da günlük spor yapma süresi ile mücadele ve tehdit puanları arasında anlamli bir ilişki bulunmamıştır. Bu çelişkili bulgular, örneklem gruplarındaki sporcuların deneyim düzeyleri, antrenman yoğunlukları veya psikolojik dayanıklılık profillerindeki farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca bu farklılığın, branşa özgü talepler ve bireysel motivasyon faktörleri gibi değişkenlerle de ilişkilendirilmesi mümkündür. Mevcut çalışmanın bulguları, uzun süreli spor yapan bireylerde mücadele algısının beklenenden düşük çıkmasının, sportif yorgunluk ya da duygusal tükenmişlik gibi olgularla açıklanabileceğine işaret etmektedir. Bu durum,

sadece fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik iyilik hâlinin de antrenman programlarında dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan voleybolcuların okul başarısına göre mücadele, bastırma ve stresle başa çıkma puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, tehdit ve bilişsel yeniden değerlendirme puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; okul başarısı iyi olan voleybolcuların orta olanlara göre mücadele puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Okul başarısı iyi olan voleybolcuların çok iyi olanlara göre bastırma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Okul başarısı kötü olan voleybolcuların iyi ve çok iyi olanlara göre stresle başa çıkma puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir (Tablo 9). Bu durum, akademik başarı ile psikolojik dayanıklılık ya da motivasyon düzeyi arasında pozitif bir ilişki olabileceğine işaret etmektedir. Başarı odaklı bireyleCrin, hem akademik hem de sportif alanlarda daha yüksek bir hedef bilinci ve çaba düzeyi sergileyerek karşılaştıkları zorluklara daha çok mücadele odaklı yaklaşımları beklenebilir. Diğer yandan, bastırma alt boyutunda “iyi” düzeyde okul başarısına sahip voleybolcuların, “çok iyi” başarıya sahip olanlara kıyasla daha yüksek puan almış olmaları dikkat çekicidir. Bu bulgu, daha yüksek akademik başarıya sahip bireylerin duygularını bastırma stratejisini daha az kullandıkları, duygularını daha sağlıklı biçimde düzenleyebildikleri yönünde yorumlanabilir. Ayrıca, okul başarısı “kötü” olan voleybolcuların stresle başa çıkma puanlarının, “iyi” ve “çok iyi” düzeydeki katılımcılara göre anlamlı derecede düşük çıkması; akademik yetersizlik algısının stresle başa çıkma becerilerini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Bu durum, düşük akademik başarıya sahip bireylerin hem spor hem de akademik yaşamda karşılaştıkları stresli durumlarla etkili şekilde başa çıkmakta zorlandıklarını ve bu durumun genel psikolojik iyi oluşlarını tehdit edebileceğini düşündürmektedir. Genel olarak bakıldığında, sporcu öğrencilerde akademik başarı düzeyinin, yalnızca bilişsel yeterlik değil, aynı zamanda duygusal dayanıklılık ve stres yönetimi becerileriyle de ilişkili olduğu söylenebilir.

Yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan voleybolcuların anne öğrenim durumuna göre mücadele, tehdit, bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve stresle başa çıkma puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 10).

Yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan voleybolcuların baba öğrenim durumuna göre stresle başa çıkma puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenirken, mücadele, tehdit, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 11). Bu durum, ebeveynlerin özellikle de babaların eğitim düzeyinin, bireyin stresle başa çıkma becerileri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Baba öğrenim düzeyinin yüksek olması, çocuklara erken yaşlardan itibaren daha sağlıklı iletişim modelleri, problem çözme yaklaşımları ve duygusal destek sunulmasını kolaylaştırabilir. Bu da bireyin stresli durumlarla karşılaştığında daha işlevsel başa çıkma stratejileri geliştirmesine katkı sağlayabilir. Öte yandan, diğer değişkenlerde anlamlı bir fark çıkmaması, mücadele eğilimi, tehdit algısı ya da duygu düzenleme biçimlerinin daha çok bireyin kişisel özellikleri, sportif deneyimi ve antrenman ortamı gibi faktörlerden etkilendiğini düşündürülebilir. Stresle başa çıkma becerisinin sosyal öğrenme, model alma ve aile içi destek sistemleriyle doğrudan ilişkili olduğu göz önüne alındığında, babaların eğitim düzeyinin bu konuda belirleyici olabileceği sonucuna ulaşmak mümkündür. Bu bağlamda, aile dinamiklerinin ve ebeveyn eğitim düzeyinin genç sporcuların psikolojik dayanıklılık süreçlerinde dolaylı ancak önemli bir rol oynadığı ifade edilebilir.

Yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan voleybolcuların ailede lisanslı sporcu olma durumuna göre mücadele, tehdit, bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve stresle başa çıkma puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 12).

Yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan voleybolcuların okul başarısına göre stresle başa çıkma puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, mücadele, tehdit, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; kardeş sayısı 3 olan voleybolcuların 1 ve 2 olanlara göre stresle başa çıkma puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir (Tablo 13). Bu bulgu, aile içi sosyal yapıların bireyin psikolojik dayanıklılığı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Kardeş sayısının artması, özellikle ekonomik kaynakların paylaşımı, ebeveyn ilgisinin bölünmesi ve bireysel özerklik alanlarının kısıtlanması gibi faktörler aracılığıyla stres yönetimi becerilerinde zayıflamaya yol açabilir. Daha az kardeşe sahip bireylerin ise genellikle daha fazla bireysel destek ve yönlendirme alma olasılığına sahip oldukları, bu durumun da onların

stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmelerinde avantaj sağlayabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, kardeş sayısının birey üzerindeki etkisi yalnızca nicel değil, aynı zamanda nitel faktörlere de bağlıdır. Aile içi ilişkilerin kalitesi, kardeşlerle kurulan bağın niteliği ve bireyin kişilik özellikleri, stresle başa çıkma kapasitesinde belirleyici unsurlar olabilir. Mevcut bulgu, sosyal destek sistemlerinin hem spor hem de akademik yaşamda önemli bir rol oynadığını, ancak bu desteğin sadece sayısal varlıkla değil, niteliğiyle de değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan voleybolcuların branşını severek yapma durumuna göre mücadele, tehdit, bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve stresle başa çıkma puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 14).

Yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan voleybolcuların branşını isteyerek seçme durumuna göre bilişsel yeniden değerlendirme puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken; mücadele, tehdit, bastırma ve stresle başa çıkma puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Analiz sonucuna göre, branşını isteyerek seçme durumuna evet yanıtı veren voleybolcuların bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının hayır yanıtı verenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 15). Bu sonuç, bireyin içsel motivasyonla yaptığı tercihlerin, duygusal düzenleme kapasitesi üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme, stresli veya olumsuz durumları daha olumlu ya da nötr biçimde yeniden çerçeveleme becerisini içerir ve bu beceri genellikle yüksek öz-yeterlik ve içsel motivasyonla ilişkilendirilir. Sporcunun branş seçimini gönüllü olarak yapması hem özdeşleşme hem de anlam yükleme süreçlerini kolaylaştırabilir; bu da stresli durumları daha etkili biçimde yeniden değerlendirmesine imkân tanıyabilir. Buna karşın mücadele, tehdit, bastırma ve genel stresle başa çıkma düzeylerinde anlamlı bir fark saptanmamış olması, duygusal tepkilerin her zaman bilişsel tercihlerle paralel ilerlemeyebileceğini göstermektedir. Bu bulgu, spora yönelme biçiminin özellikle bilişsel düzeydeki duygu düzenleme stratejilerini etkilediğini, ancak diğer psikolojik tepkilerin daha çok çevresel koşullar, antrenman yoğunluğu veya kişilik özellikleri gibi etkenlere bağlı olabileceğini düşündürmektedir. Sonuç olarak, spora yönelimde gönüllülüğün ve bireysel seçimin, duygusal düzenleme açısından önemli bir koruyucu faktör olduğu söylenebilir.

Yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan voleybolcuların antrenmana götüren kişiye göre mücadele puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, tehdit, bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve stresle başa çıkma puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; antrenmana götüren kişi diğer cevabı veren voleybolcuların annem cevabı verenlere göre mücadele puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 16). Bu durum, antrenmana götüren kişinin kimliğinin sporcunun içsel motivasyonu ve psikolojik mücadele kapasitesi üzerinde dolaylı etkileri olabileceğini göstermektedir. “Diğer” seçeneği, çoğunlukla baba, antrenör, ağabey/abla gibi bireyleri kapsayabileceğinden, bu kişilerin daha otoriter ya da performansa odaklı destek sunmaları, sporcunun rekabet ortamına daha hızlı uyum sağlamasını ve mücadele gücünü artırmasını teşvik edebilir. Buna karşılık, anneler tarafından antrenmana götürülen sporcuların mücadele puanlarının daha düşük olması, daha koruyucu ve duygusal destek odaklı bir yaklaşımla açıklanabilir. Bu da sporcunun zorluklara karşı daha az meydan okuma eğiliminde olmasına neden olabilir. Ancak bu farkın, annenin rolüyle ilgili olumsuz bir durumdan ziyade, destek tarzlarının niteliğinden kaynaklandığı düşünülmelidir. Sonuç olarak, erken yaşlardan itibaren sporcunun çevresel destek kaynakları, sadece fiziksel devamlılığı değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı ve rekabet gücünü de şekillendiren önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan voleybolcuların sportif ihtiyaçlarını gideren kişiye göre mücadele puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, tehdit, bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve stresle başa çıkma puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; sportif ihtiyaçlarını gideren kişi için diğer cevabını veren voleybolcuların babam cevabını verenlere göre mücadele puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 17). Bu sonuç, bireyin sportif alandaki öz-yeterlik algısının ve mücadele gücünün, aldığı desteğin niteliği kadar kaynağıyla da ilişkili olabileceğini göstermektedir. "Diğer" kategorisinin genellikle antrenör, ağabey/abla, sponsor ya da kulüp gibi daha dışsal ve performans odaklı kaynakları içermesi, bu bireylerin mücadele gücünü daha rekabetçi bir atmosferde geliştirmelerine katkı sağlamış olabilir. Buna karşılık, babalar tarafından sağlanan destek daha koruyucu, yönlendirici veya geleneksel sorumluluk anlayışına dayalı bir yapıya sahip olabilir ve bu durum, sporcunun kişisel

mücadele motivasyonunu doğrudan artırmak yerine dolaylı biçimde etkileyebilir. Aynı zamanda, sporcu bireyin sportif ihtiyaçlarını kendisinin karşılaması ya da profesyonel destek alması, öz düzenleme ve mücadele kapasitesini doğrudan geliştiren bir unsur olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda, sporcunun sadece destek alması değil, bu desteğin kimden ve nasıl geldiği de onun psikolojik performans bileşenlerini şekillendiren önemli bir değişkendir.

Yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan voleybolcuların sporla ilgili iletişim kurduğu kişiye göre tehdit, bilişsel yeniden değerlendirme ve stresle başa çıkma puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, mücadele ve bastırma puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; sporla ilgili iletişim kurduğu kişi için diğer cevabını veren voleybolcuların babam cevabını verenlere göre tehdit puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sporla ilgili iletişim kurduğu kişi için diğer cevabını veren voleybolcuların babam cevabını verenlere göre bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sporla ilgili iletişim kurduğu kişi için diğer cevabını veren voleybolcuların babam cevabını verenlere göre stresle başa çıkma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 18). Bu durum, sporcunun iletişim ağı içinde yer alan farklı bireylerin psikolojik dayanıklılık ve duygusal düzenleme süreçleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. “Diğer” kategorisi, antrenörler, takım arkadaşları veya profesyonel psikolojik destek sağlayan kişiler gibi sporcuların daha stratejik ve profesyonel destek alabildiği kaynakları kapsıyor olabilir. Bu tür destekler, sporcuların karşılaştıkları stres ve tehdit algısını azaltarak bilişsel yeniden değerlendirme ve etkin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Öte yandan, babalarla kurulan iletişim genellikle daha duygusal ve koruyucu bir yapıya sahip olup, sporla ilgili teknik ve stratejik destekten ziyade moral ve motivasyon kaynağı işlevi görebilir. Bu farklı iletişim dinamikleri, sporcunun psikolojik dayanıklılık profilinde çeşitliliğe yol açabilir. Sonuç olarak, sporcuların kurdukları iletişim ağlarının niteliği ve çeşitliliği, onların duygu düzenleme ve stresle başa çıkma mekanizmalarının güçlendirilmesinde kritik bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır.

Yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan voleybolcuların aile desteğine göre mücadele ve stresle başa çıkma puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken; tehdit, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma puanlarında herhangi anlamlı bir

farklılık tespit edilmemiştir. Analiz sonucuna göre, aile desteğine evet yanıtı veren voleybolcuların mücadele puanlarının hayır yanıtını verenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca aile desteğine evet yanıtı veren voleybolcuların stresle başa çıkma puanlarının hayır yanıtını verenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 19). Bu durum, sosyal destek mekanizmalarının bireyin psikolojik dayanıklılığını güçlendirdiğini ve zorlayıcı durumlarda daha dirençli olmasını sağladığını düşündürmektedir. Ayrıca, aileden gelen destek, sporcuların kendine güvenini artırarak mücadele azimlerini olumlu yönde etkileyebilir. Özellikle genç sporcular için, aile desteğinin hem psikolojik iyilik hali hem de sportif performans açısından kritik bir rol oynadığı söylenebilir. Bu nedenle, sporcu gelişiminde aile ile olan iletişim ve destek sistemlerinin güçlendirilmesi önemli bir unsur olarak ele alınmalıdır.

Yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan voleybolcuların haftalık antrenman gün sayısına göre bastırma puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, mücadele, tehdit, bilişsel yeniden değerlendirme ve stresle başa çıkma puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; haftalık antrenman gün sayısı 1-3 gün olan voleybolcuların 4-5 gün olanlara göre bastırma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 20). Bu durum, daha az antrenman yapan sporcuların duygularını bastırma eğiliminin daha fazla olabileceğini göstermektedir. Antrenman sıklığının artmasıyla, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik dayanıklılıklarının gelişmesi ve duygusal düzenleme stratejilerinde daha sağlıklı yöntemlere yönelmeleri muhtemeldir. Daha yoğun antrenman yapan bireylerin, bastırma gibi işlevsiz duygu düzenleme biçimlerinden uzaklaşarak bilişsel yeniden değerlendirme gibi daha işlevsel stratejilere yönelebilecekleri düşünülebilir. Ayrıca, daha sık antrenman yapan sporcuların sosyal destek ve takım içi iletişim gibi faktörlerden daha fazla faydalandıkları ve bu sayede duygusal bastırmayı azaltabildikleri de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu sonuç, antrenman yoğunluğunun psikolojik esneklik ve duygusal sağlığın desteklenmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan voleybolcuların sporda mücadele ve tehdit, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında, mücadele ile tehdit, bilişsel yeniden değerlendirme ve stresle başa çıkma arasında; tehdit ile bastırma ve stresle başa çıkma arasında, bilişsel yeniden değerlendirme ile bastırma ve stresle başa çıkma arasında, bastırma ile stresle başa çıkma

pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo 21). Bu sonuçlar, duygusal süreçlerin ve stresle başa çıkma mekanizmalarının birbiriyle iç içe geçmiş dinamikler olduğunu ortaya koymaktadır. Sporcunun mücadele motivasyonunun arttığı durumlarda, aynı zamanda tehdit algısı, duygu düzenleme stratejileri ve stresle başa çıkma becerilerinin de güçlendiği anlaşılmaktadır. Benzer şekilde, olumsuz duyguların bastırılması ve bilişsel yeniden değerlendirme gibi stratejilerin etkin kullanımı, stresle başa çıkma kapasitesini olumlu yönde desteklemektedir. Bu durum, psikolojik dayanıklılık ve duygusal düzenleme süreçlerinin karşılıklı etkileşim içinde olduğunu ve spor performansının bu bütüncül psikolojik yapıların dengesiyle şekillendiğini göstermektedir.

Yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan sporda mücadele ve duygu düzenlemenin voleybolcuların stresle başa çıkma düzeylerini yordama denklemi anlamlıdır. Sporda mücadele ve duygu düzenleme puanları, stresle başa çıkma puanlarının %13,8'ini açıklamaktadır. Yapılan regresyon analizi sonucunda, stresle başa çıkma ile mücadele, tehdit ve bilişsel yeniden düzenleme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, bastırmanın stresle başa çıkmanın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı anlaşılmaktadır (Tablo 22). Bu durum, sporcunun karşılaştığı zorluklara karşı aktif mücadele etmesi ve duygularını bilinçli olarak yeniden değerlendirmesi durumunda stresle daha etkili başa çıkabildiğini göstermektedir. Öte yandan, bastırma stratejisinin stresle başa çıkma üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmaması, duyguları bastırmanın uzun vadede stres yönetimi için etkili veya işlevsel bir yol olmadığını düşündürmektedir. Genel olarak, bu bulgular, voleybolcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek için mücadele ve bilinçli duygu düzenleme stratejilerine odaklanılması gerektiğini vurgulamaktadır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- Erkek voleybolcuların hoşla gitmeyen duyguları daha fazla ifade ettikleri belirlenmiştir. Bu doğrultuda erkek sporculara yönelik duygu düzenleme ve duygusal ifade eğitim programlarının oluşturulması önerilmektedir.
- Kadın voleybolcuların bilişsel yeniden değerlendirme becerilerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Antrenörlerin, kadın sporcuların bu becerilerini

destekleyici antrenmanlarda psikolojik hazırlık tekniklerine daha fazla yer vermeleri önerilmektedir.

- Günlük spor yapma süresi 2 saat ve üzerinde olan sporcularda mücadele algısının düşük olduğu belirlenmiştir. Bu durumun önüne geçmek için uzun süreli antrenman yapan sporculara yönelik tükenmişlik ve psikolojik yorgunluk önleyici psikolojik destek programlarının planlanması önerilmektedir.
- Okul başarısı düşük olan voleybolcuların stresle başa çıkma düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle özellikle akademik olarak başarısız olan sporculara yönelik stres yönetimi eğitimleri verilmesi ve okul psikolojik danışmanları ile iş birliği yapılması önerilmektedir.
- Aile desteği alan sporcuların mücadele ve stresle başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna dayanarak, ailelere yönelik bilgilendirme toplantıları ve sporcu aile eğitim seminerleri düzenlenmesi önerilmektedir.
- Sporcuların antrenmana götüren ve sportif ihtiyaçlarını karşılayan kişilerin sporcunun mücadele gücünü etkilediği belirlenmiştir. Bu nedenle aile bireylerinin veya destek sağlayan kişilerin, sporcuların psikolojik gelişimini destekleyecek doğru iletişim yöntemleri hakkında bilinçlendirilmesi önerilmektedir.
- Sporcuların spora yönlendirilmesinde gönüllülük esasının duygusal düzenleme kapasitesini olumlu etkilediği tespit edilmiştir. Bu nedenle spor branşı seçimi sürecinde çocukların bireysel istek ve ilgi alanlarının dikkate alınması gerektiği vurgulanmalıdır.
- Araştırma sadece voleybol branşıyla sınırlıdır. Farklı branşlarda (basketbol, futbol, yüzme vb.) spora katılan bireylerle benzer araştırmalar yapılarak bulguların genellenebilirliği test edilmelidir.
- Araştırma örneklemi Kars'taki voleybolcular ile sınırlıdır. Kültürel farklılıkların etkisini belirlemek amacıyla farklı ülkelerde veya illerde benzer çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- Nitel veri toplama teknikleri kullanılarak sporcuların stresle başa çıkma, duygu düzenleme ve mücadele algıları üzerine derinlemesine görüşmeler yapılması, bulguların daha ayrıntılı anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

- Sporcuların psikolojik becerilerinin geliştirilmesine yönelik hazırlanan müdahale programlarının etkililiğini test eden deneysel çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- Özellikle sporcuların ebeveynleri, antrenörleri ve psikolojik danışmanları ile yapılacak çalışmaların, sosyal destek mekanizmalarının detaylandırılması açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Acun, H. G. (2022). Elit seviyede spor yapan taekwondo ve muaythai sporcularının örgütsel bağlılık ile örgütsel stres düzeylerinin karşılaştırılması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul. 24.
- Akbaş, S. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri ve Stresle Başa Çıkma Stilleri: Pamukkale Üniversitesinde Bir Araştırma. Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli. 24.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974–983. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002>
- Altunhan, Ö. Ü. A., ve Ökmen, M. Ş. (2022). Akut spor yaralanmalarında ilk yardımın önemi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi* 2021-II, 21.
- Arsan, N., Koruç, Z. (2009). Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi (Determining athletes strategies of coping with stress). *Spor Hekimliği Dergisi*, 44,
- Arsan, N. (2007) Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Türkiye’de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Belirlenmesi. *Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Yüksek Lisans Bitirme Tezi*, Ankara.
- Arsan, N., Koruç Z. (2011) Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi* Cilt: 44, 131-138, 2009. <https://journalofsportsmedicine.org/full-text/100/tur>
- Ataman, E. (2011). Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2011. 48.
- Bağ, V. (2012). Gazetecilerde İş Stresi: Balıkesir İli Yerel Basınında Çalışan Gazetecilerin İş Stresi Kaynaklarına İlişkin Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum. 5.
- Balcı, A. (2014). Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Sağlık Sektörü. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. 25-53.

- Başpınar, S. G., Ocak, Y., Yıldız, M., Erşan, K. (2016). Farklı saha zeminlerinin sporcuların sprint değerlerine etkisi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Beyaztaş, E. (2019). İstanbul'da görev yapan futbol hakemlerinin müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı düzeylerinin analizi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. 18.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (20. Baskı). Pegem Akademi.
- Calkins, S. D., Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York, NY: Guilford Press. 229-248. <https://psycnet.apa.org/record/2007-01392-011>
- Chen, L., Qu, L. (2022). The effects of challenge and threat states on coping flexibility: evidence from framing and exemplar priming. *Anxiety, Stress, Coping*. 36 (2): 163-183. <https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2059472>
- Cole, P. M., Michel, M. K., Teti, L. O. (1994). *The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73–100. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7984169/>
- Cole, P. M., Martin, S. E., Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317–333. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15056186/>
- Compas, B., Jaser, S., Bettis, A., Watson, K., Gruhn, M., Dunbar, J., et al. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A metaanalysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143, 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Cohn, P. J. (1990). Pre-performance routines in sport: Theoretical support and practical applications. *The Sport Psychologist*, 4(3), 301–312. <https://psycnet.apa.org/record/1991-06193-001>

- Çakmak, B., Saçar, H. H. (2022). *Duygu düzenleme*. H. Ekşi (Ed.), *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Manevi Yönelimli 101 Teknik: Vaka Örnekleriyle* Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. 101-104.
- Çırak, M. F. (2017). Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılmasının İncelenmesi: Ağrı ve Konya ili örneği, (Yüksek Lisans Tezi).Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın. 34-40.
- Çil, H., İlter, İ., İlhan, E. L. (2023). Sporcu olmak ya da olmamak: bedensel engelli bireylerde olumlu düşünme ve stres. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18(1), 38-49.
- Çöndü, A. (1999) *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 68.
- Dalğalı V. (2024) Basketbolcuların zihinsel antrenman ve cesaret düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Siirt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Siirt. 16.
- Demiralp, İ. (2023). Erkekler voleybol efeler liginde oynayan elit sporcuların voleybol branşına yönelmesinde aile, çevre ve toplum unsurlarının etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi. Malatya.
- Dereceli, Ç. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin covid 19 sürecinde algıladıkları stres düzeylerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. Spor Eğitim Dergisi, 5(2), 74-81.
- Dumangöz, P. D. (2021). Spor Bilimleri Alanında Yapılan İletişim Araştırmalarına İlişkin Bir Değerlendirme, Derleme, dergipark.gov.tr. 427
- Diefendorff, J. M.,Gosserand, R. H. (2003). Understanding the emotional labor process: A control theory perspective. *Journal of Organizational Behavior*, 24(8), 945–959. <https://doi.org/10.1002/job.230>
- Efek, E., Yiğiter, K. (2022). Spor, Stres ve Sportmentlik. Yalova Sosyal Bilimler Dergisi, 12(1), 109-130.
- Eldeleklioğlu, J. ve Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 1157-1168.
- Erdoğan, N., Zekioğlu, A., Dorak, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma.

- International Journal of Sport Culture and Science, 2(Special Issue 1), 194-207.
<https://doi.org/10.14486/IJSCS89>
- Eren, G. (2022). Örgütsel Stres Yönetimi. Yönetim Ekseninde Örgütsel Yaklaşımlar, 29.
- Erman, M.Y., Turhan, M.Ö. ve Sarı, C. (2023). Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının incelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 28(1), (mücadele ve tehdit değişkeni) 32-41.
<https://doi.org/10.53434/gbesbd.1149920>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A. (1992). Emotion regulation and children's socioemotional competence. *Child Development*, 63(2), 445–460.
- Frankfort-Nachmias, C., Nachmias, D. (1996). *Research methods in the social sciences* (5th ed.). St. Martin's Press.
- Fröhner, B. (1999). Voleybol Oyun Kuramı ve Alıştırmaları. (A. Cengiz, çev.) Ankara, Bağırğan Yayınevi. 213.
- Fivb Congress. Official Volleyball Rules 2017-2020. In: 35 Th Fivb Congress. ; 2016
- Garnefski, N., Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., van den Kommer, T., Teerds, J., Legerstee, J., Kraaij, V. (2002). *The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. European Journal of Personality*, 16(5), 403–420. <https://doi.org/10.1002/per.458>
- Garnefski, N., Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific strategies. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659–1669.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>
- Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., Gross, J. J. (2008). *The neural bases of emotion regulation: Reappraisal and suppression of negative emotion. Biological Psychiatry*, 63(6), 577–586. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.05.031>

- Gottman, J. M., Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. NY: The Guilford Press, 3-20
- Gross, J. J., Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York, NY: Guilford Press. 3-24
- Gross, J. J., Richards, J. M., John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. Washington, DC: American Psychological Association. 13-35. <https://doi.org/10.1037/11468-001>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Gruhn, M. A., Compas, B. E. (2020). Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Child Abuse & Neglect*, 103. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104446>
- Guay, F., Vallerand, R. J., Blanchard, C. M. (2000). On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24(3), 175–213. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1005614228250>
- Gök, M. (2024). Sporun Çalışanların Stres Yönetimi Ve Öfke Kontrolü Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Niğde, 2024. 7-9.

- Güler, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Spor İlişkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elâzığ. 22.
- Gültekin S. (2024) Bireysel ve Takım Sporcularının Duygu Düzenleme Ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. 33.
- Gümüşdağ, H., Bastık, C., Kartal, A. (2022). Aktif spor yapan ve yapmayan tıp fakültesi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi. 4. Uluslararası Tıp Bilimleri ve Multidisipliner Yaklaşımlar Kongresi, 123-124.
- Güney, S. (2012). Örgütsel davranış. Basım Yılı, Temmuz 2017. Ankara: Nobel Yayınevi. 322.
- Hallaçeli, B. (2017). 2015 – 2016 Sezonunda Adana Kulüplerinde Oynayan 12-14 Yaş Arasındaki Küçük Kız Voleybol Oyuncularının Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi. 19-22.
- Hill, C.L., Updegraff, J.A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-97. <http://dx.doi.org/10.1037/a0026355>
- Izard, C. E., Fine, S., Schultz, D., Mostow, A. J., Ackerman, B. P., Youngstrom, E. A. (2001). Emotion knowledge as a predictor of social behavior and academic competence in children at risk. *Psychological Science*, 12(1), 18–23.
- İmamoğlu Kaya, M., Çiçek, G., İmamoğlu, M. (2020). Kadın futbolcularda algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeyleri. *Journal Of International Social Research*, 13. 74.
- İştar, E. (2012). Stres ve verimlilik ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 33, 1-21.
- Kadioğlu, Y., Acar. D. (2015). Ekstrem hava olayları ve futbol. *Marmara Coğrafya Dergisi*, (32), 367-379.
- Kan, E. (2022). Sporcu ve Sedanterlerin Sürekli Öfke, Psikolojik Uyumsuzluk, Psikolojik Sağlık ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum. 16.
- Katırcı, H., Çalışkan, K., Yücel, A., Büyükakgöl, Ü. C. (2018). Futbolda nefretin anatomisi: türk spor basınında nefret dili. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 1(1), 1-21.

- Karadağlı, E. (2019). Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları İle Spor Bilimleri Fakültelerine Hazırlanan Öğrenci Adaylarının Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın
- Karaçam, A., Orhan, B. E., Özdemir, A. S., Sabuncu, A. (2022). Hakemlerin duygu düzenleme düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Sport for All and Recreation*, 4(1), 4-9.Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın. 43-49.
- Karafil, A. Y. (2022). Sporda Stres ve Stres Yönetimi. *Spor ve Bilim-2022*, 181.
- Kavas, E.T. (2024). Voleybolcuların güdülenmeleri ile duygu durumları ilişkilerinin araştırılması. Doktora Tezi, Sakarya. 8-25.
- Kavussanu, M., ve Boardley, I. D. (2009). The prosocial and antisocial behavior in sport scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(1), 97–117. <https://doi.org/10.1037/t33475-000>
- Kelek, Ş. (2020). Duygu Düzenlemenin Yordayıcıları: Üst Duygu, Duygudurum Ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği, Yüksek Lisans Tezi, Ankara. 15-17.
- Kumartaşlı, M., Gülen, Ö. (2025) Burdur Mehmet Akif Ersoy University Journal of Sport Sciences 2025 Volume: 3 Number:1 Mücadele Sporcularında Zihinsel Dayanıklılık: Duygu Düzenleme Etkisi. 63-75. <https://doi.org/10.70701/makusbd.1691371>
- Kurt, Ö. (2025). Üniversitelerin Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulları İle Spor Bilimleri Fakültelerine Hazırlanan Öğrenci Adaylarının Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi. Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Batman. 7.
- Kürkçü, C. (2015). Elektrokardiyogram ölçümleri, gps ve sınıflandırma algoritmaları kullanılarak futbol hakemlerinin maç aktivite analizi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Antalya. 4-37.
- Linehan, M. M. (2015). DBT skills training handouts and worksheets (2nd ed.). Guilford Press. 209.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57–72. <http://dx.doi.org/10.5465/AME.2002.6640181>
- Mandırallı, S. (2019). Farkındalık Temelli Yaratıcı Drama Programının Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık, Özgüven ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Üzerine Etkisi-

- Genç Basketbolcular Örneği. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2019.
- Martin, R. C., Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249–1260. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>
- Mauss, I. B., Cook, C. L., Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 698–711. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.07.003>
- Masten, A. S., Best, K. M., Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425–444. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/S0954579400005812>
- Meijen, C., Jones, M. V., Sheffield, D., Moll, T. (2020). A multi-level process model of challenge and threat states in sport and exercise: Review and theoretical synthesis. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1737.
- Mumcu, N. (2019). Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Beden Eğitimi Öğrencilerinin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum, 2019. 9-12.
- Jacelon, C. S. (1997). *The trait and process of resilience*. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123–129.
- Joormann, J., Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35–49. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>
- John, O. P., Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1333. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Pakoğlu, B. (2019). Voleybol efeler ve sultanlar ligleri 2017/2018 sezonu müsabakalarının analiz yöntemiyle incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas. 5.

- Prakash, R.S., Whitmoyer, P., Aldao, A., Schirda, B. (2017). Mindfulness and emotion regulation in older and young adults. *Aging, mental health*, 21(1), 77-87. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1100158>
- Ochsner, K. N., Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249.
- Onan, M. (2017). Profesyonel Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri ile Benlik Saygısı, Zihinsel Dayanıklılık ve Ego ve Görev Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul. 18.
- Öcal, T., ve Göncü, B. S. (2023). Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı ile Brunel Ruh Hali Arasındaki İlişki. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 215-224. <https://doi.org/10.38021/asbid.1344630>
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., Nasıroğlu, S. (2011). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589. <https://doi.org/10.5455/cap.20120433>
- Özer, E. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. 11.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M., Demirel, T., Ramazanoğlu, M., Altungül, O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutunun Değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*.S. 154-155.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60–85. <https://doi.org/10.1177/1754073908097189>
- Sarıçam, H. (2012). İş Sağlığı ve Güvenliği Kapsamında Hemşirelerin Karşılaştığı Risk ve Tehlikelerin İş Stresi Düzeyleri Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir. 27.
- Sheppes, G., Susanne, S., Suri, G. ve Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological Science*, 22(11), 1391–1396. <https://doi.org/10.1177/0956797611418350>
- Sülün, Ö. (2013). Futbol hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman. 20

- Stone, P. (2023). The effects of heat stress on cereal yield and quality. In Crop responses and adaptations to temperature stress CRC Press. 243-291
- Şahin, M. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Salon Hokey Süper Lig Oyuncularında Depresyon Kaygı Ve Stresin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi. 18.
- Şar, M. (2021) Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri İle Sporda Mücadele Ve Tehdit Algı Düzeylerinin Engelli-Engelli Olmayan Sporcularda Karşılaştırılması Yüksek Lisans Tezi Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Şentuna, M. (2005). Voleybolda Hücum Ve Savunmaya Ait Değişkenler İle Kazanma Ve Kaybetmenin Ayırıştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2005, III (2) 85-92
- Şimşek, A. (2024) Voleybolculara Uygulanan Düzeltici Egzersizlerin Fonksiyonel Hareket Tarama Test Skorları Üzerine Etkisi Yüksek lisans bitirme tezi. Konya. 7.
- Tekgöz, Ü. (2011). Futbol Hakemlerinin İş Stresi, İş Tatmini ve Yaşam Tatmin Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: 3. Bölge Hakemleri Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri. 3-4.
- Thompson, R. A., Lagattuta, K. H. (2006). Feeling and understanding: Early emotional development. In K. McCartney & D. Phillips (Eds.), *The Blackwell Handbook of Early Childhood Development*. Oxford, UK: Blackwell. 317-337. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/9780470757703.ch16>
- Tiring, O., Güloğlu, B. (2023). E-spor oynayanların psikolojik tepkilerinin yordayıcısı olarak benlik kurgusu, mükemmeliyetçilik ve olumlu gelecek beklentisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 28(2), 102-112. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1165009>
- Tingaz, Ekiz (2021) Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Gazi Journal of Physical Education and Sports Sciences 2021, 26(2), 301-313
- Türkçapar, Ü. Atasoy, M. Bolat, K. (2023) Judo Sporu Yapan Bireylerin Stresle Başa Çıkma ve Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi. Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt No: 7 Sayı No:2
- Türkyılmaz H. B, ve Altıntaş A, (2020). Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences, 12(2). 179-180.

- TVF, (2021) 19 Nisan (<https://www.tvf.org.tr/tarihce>) Adresinden Alınmıştır. Erişim Tarihi 12.06.2024
- TVF, (2017). Voleybol Federasyonu Tarihçesi <http://www.tvf.org.tr> Adresinden Alınmıştır. Erişim Tarihi 22.02.2024.
- Uphill, M., Lane, A. M., Jones, M. V. (2012). Emotion Regulation Questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 761–770.
- Uphill, M., McCarthy, P. J., Jones, M. (2009). Getting a grip on emotion regulation in sport: Conceptual foundations and practical applications. *Sport & Exercise Psychology Review*, 5(2), 3–18.
- Usta, N. (2012). İş Stresinin İlköğretim Okullarında Görev Yapan Yöneticilerin Davranışlarına Etkisi Edirne İli Örneği). Yüksek Lisan Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne. 18-19.
- Uzun, G. (2021). *Mediating role of emotion regulation in age and life satisfaction/affect relations: socioemotional selectivity theory perspective* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. 9.
- Ünal, C. (2013). Ülkemizde Kadın Sporcuların Gelişiminde Yerel Basın Ve Medyanın Etkisi İle Kadın Sporcuların Medyadan Beklentileri, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri. 52.
- Üstdağ, D. (2023) Üniversitede Eğitim Gören Z Kuşağı Gençlerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Duygusal Düzenleme Becerilerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi. 130-156.
- Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C., Schena, F. (2015). Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Sciences for Health*, 11(1), 103-108. <https://doi.org/10.1007/S11332-014-0214-9>
- Walden, T. A., Smith, M. C. (1997). *Emotion regulation. Motivation and Emotion*, 21(1), 7–25.
- Yavan Temizkan, Ö., Karakaya, A., ve Sağlam Ağca, F. (2019). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Econder Uluslararası Akademik Dergi*, 3(1), 115–135.
- Yazıcı, Ö. (2025) Sporcuda Duygu Düzenleme Olan Bastırma Ve Bilişsel Yeniden Değerlendirmenin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Tokat Gaziosmanpaşa

- Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 2022 129-147
- Yazıcı, Ö. (2022). Spor Bilimlerine Kuramsal Bakış. (Miyokinler, Genetik, Denge, Stabilizasyon, Analiz, Karar Verme, Duygu Düzenleme). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Yıldız, M., Güç, K., Erdem, S. (2015). Stresle başa çıkma tutumlarının insani değerler açısından incelenmesi: kamu kurumu çalışanları üzerine bir çalışma. Kara Harp Okulu Bilim Dergisi, 25(1), 41-62.
- Yıldız, L. (2018). Beden eğitimi öğretmen adaylarında stres tolerans düzeyi, bilişsel duygu düzenleme ve mizaç tipleri arasındaki ilişki. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İzmir. 30.
- Yılmaz, H.B. (2019). 48-72 aylık çocukların bilişsel stilleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara. 21.
- Yılmaz, İ. (2017). Stres Yönetimi Ve Sağlık Çalışanları, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul. 27.
- Yılmaz, Y. S. (2025). Sporda Stresle Başa Çıkma Yolları İle Algılanan Antrenör Davranışları Arasındaki İlişkide Denetim Odağının Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul. 7-8.
- Yiğiter, K. (2022). Spor, stres ve sportmentlik. Yalova Sosyal Bilimler Dergisi, 12(1), 109-130.
- Yüce, A. ve Salici, O. (2019). Elit Basketbolcuların Tribün Etkisi Algılarının İncelenmesi, Spor Bilimleri Araştırma Dergisi. 76-77. <https://doi.org/10.25307/jssr.570590>
- Yücetaş, R.C. (2024) Amatör Futbolcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Zihinsel Dayanıklılık İle İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya, 2024. 9-35.
- Yüksel, M. (2020). Sporun Sosyal Hareketlilik Üzerindeki Rolü, Araştırma Makalesi, dergipark.gov.tr. 920-928.
- Zengin, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Mükemmelliyeçilik Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ve Kaygı Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul. 29.

Zlomke, K. R., Hahn, A. (2010). Emotion regulation strategies in daily life: Mindfulness, reappraisal, and suppression. *Journal of College Student Psychotherapy*, 24(4), 296–312. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1218926>



EKLER

EK 1. ORJİNALLİK RAPORU FORMU

 ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA Tarih: 15/08/2025 Tez Başlığı: Voleybolcuların Sporda Mücadele ve Tehdit Algıları ile Duygu Düzenleme ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 96 sayfalık kısmına ilişkin, 15/08/2025 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %16'dır. Uygulanan filtrelemeler: 1- ☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç 2- ☒ Kaynakça hariç 3- ☒ Alıntılar hariç 4- ☒ 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nde belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. Gereğini saygılarımla arz ederim. 15/08/2025 Adı Soyadı: Furkan YILDIZ Öğrenci No: 2200500001 Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Programı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Statüsü: ☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora
<u>DANIŞMAN ONAYI</u> UYGUNDUR. Doç. Dr. Elif AYDIN

EK 2. ETİK KURUL İZNİ



T.C.
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük



Sayı : E-67796128-819-2500009733
Konu : Bilimsel Yayın ve Etik Kurul Kararı
(Doç.Dr. Elif AYDIN)

Sayın Doç. Dr. Elif AYDIN

Danışmanı olduğunuz Yüksek Lisans Öğrencisi Furkan YILDIZ'ın '**Voleybolcuların Sporda Mücadele ve Tehdit Algıları ile Duygu Düzenleme ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi**' başlıklı tez çalışması ve bu tez çalışması kapsamında yapılacak araştırmalarda uygulayacağı anket ve ölçek Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş olup, yapılan değerlendirme sonucu söz konusu çalışmanın Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kriterlerine uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Mustafa YILDIZ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanı

Adres: Ardahan Üniversitesi Yenisey Kampüsü Rektörlük Hizmet Binası , Çamlıçatak Mevkii, Ardahan 75002
Telefon No: (0 478) 2117575
e-Posta: buvek@ardahan.edu.tr
Kep Adresi: ardahanuni@hs01.kep.tr

Faks No: (0 478) 2117509
İnternet Adresi: www.ardahan.edu.tr

Bilgi için :
Telefon No:
Direkt Hat:

Derya Kuruçam
Etik Kurul Görevlisi
(0 478) 2117575



EK3. ÖLÇEK FORMU

DEMOGRAFİK BİLGİLER

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yürütülmekte olan **“Voleybolcuların Sporda Mücadele ve Tehdit Algıları ile Duygu Düzenleme ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi”** konulu yüksek lisans tez çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Gerçek sonuçlara ulaşabilmek için ankete içtenlikle cevap vermeniz büyük önem arz etmektedir. Veriler bilimsel amaçlı kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Yüksek Lisans Öğrencisi

FURKAN YILDIZ

1. **Cinsiyetiniz:** () Kadın () Erkek
2. **Kaç yıldır bu branş ile ilgileniyorsunuz?**
3. **Hangi düzeyde sporcusunuz?** () Amatör () Profesyonel () Milli
4. **Günlük spor yapma (fiziksel aktivite) süreniz:** () En az 60 dk. () 1-2 saat () 2 saat üzeri
5. **Okul başarınızı nasıl değerlendirirsiniz:** () Kötü () Orta () İyi () Çok İyi
6. **Annenizin öğrenim düzeyi:** () Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora
7. **Babanızın öğrenim düzeyi:** () Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora
8. **Ailede sizin dışınızda lisanslı olarak spor yapan veya yapmış birisi var mı?** () Evet (Branş:.....) () Hayır
9. **Kaç kardeşe sahipsiniz?** () 1 () 2 () 3 () 4 ve üzeri
10. **Branşınızı severek mi yapıyorsunuz?** () Evet () Hayır

11. Branşınızı isteyerek mi seçtiniz? ☐ Evet ☐ Hayır
12. Genellikle sizi antrenman veya müsabakalara kim götürür?
☐ Annem ☐ Babam Diğer.....
13. Sportif malzeme ihtiyaçlarınızın giderilmesiyle daha çok kim ilgilenir?
☐ Annem ☐ Babam Diğer.....
14. İlgilendiğiniz spor dalı ile ilgili olarak daha çok kiminle iletişim kurarsınız?
☐ Annem ☐ Babam Diğer.....
15. Aileniz spor yapmanızı destekliyor mu: ☐ Evet ☐ Hayır
16. Haftanın kaç gününü voleybol antrenmanına ayırmaktasınız? ☐ 1-3 gün (
☐ 4-5 gün ☐ 6-7 gün

SPORDA BAŞA ÇIKMA YOLLARI ÖLÇEĞİ	Hiç uymuyor	Biraz uyuyor	Ara sıra uyuyor	Uyuyor	Tamamen uyuyor
1. Durumun bütünüyle kontrolüm altında olduğunu gözümde canlandırıdım.					
2.Öfkemi yatıştırmak için, içimden ya da yüksek sesle, küfürler savurdum.					
3. Diğer sporculardan uzaklaştım.					
4. Sıkı bir gayret sarf ederek, kararlılıkla işe koyuldum.					
5. Yarışmayı düşünmemek için aklımı başka şeylerle meşgul ettim.					
6. Başka sporcuların gözümü korkutmasına izin vermedim.					
7. Zihinsel olarak hazırlanmak için başkalarından tavsiyeler aldım.					
8. Bedenimi gevşetmeye çalıştım.					
9. Önceki performanslarımı inceledim.					
10. Hedefime ulaşabileceğime dair bütün ümitlerimi yitirdim.					

DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (DDÖ)	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Genelde kendimi suçlu hissedirim.					
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.					
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.					
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.					
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.					
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.					
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.					
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.					
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.					
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.					

SPORDA MÜCADELE VE TEHDİT ÖLÇEĞİ	Tamamen Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Yanlış şeyler söyleyeceğim veya yapacağım diye endişeleniyorum						
2.Nasıl bir izlenim bırakacağım hakkında endişeleniyorum						
3.Başkaları bende hata bulacak diye endişeleniyorum						
4.Başarısızlık deneyimi yaşamak yerine başarıya ulaşacağımı umuyorum						
5.Başarımın ödülleri ve faydalarını sabırsızlıkla bekliyorum						
6.Başkaları hakkımda ne düşünecek diye endişeleniyorum						
7.Mücadele gerektiren bir durum çabamı arttırmam için benimotive eder.						
8.Başarısız olmayı beklemek yerine bu görevde başarılı olmayı düşünüyorum						
9.Bir fark yaratmasa da diğer insanların benim hakkımda ne düşündükleri beni endişelendiriyor						
10.Beceri ve yeteneklerimi testetme						

fırsatını sabırsızlıkla bekliyorum						
11.Başkalarının benim hakkımda düşündükleri beniendişelendiriyor						
12.Bu görevin tehdit olduğunu hissediyorum						



ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Furkan YILDIZ

Doğum Yeri ve Tarihi

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Yüksek Lisans Öğrenimi : Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliği

Bildiği Yabancı Diller :

Bilimsel Faaliyetleri :

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler :

Çalıştığı Kurumlar : Milli Eğitim Bakanlığı

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih : 11.09.2025