



TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
MARMARA ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİN SPORCULARDA TUTKUNLUK İLE KAYGI  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESLE BAŞA ÇIKMA  
STRATEJİLERİNİN ARACILIK ROLÜ**

FAHRİ ŞAHİN  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI, EGZERSİZ VE SPOR  
PSİKOLOJİSİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN  
Prof. Dr. F. HÜLYA AŞÇI

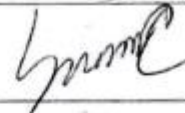
İSTANBUL - 2020

## TEZ ONAYI

### TEZ ONAY FORMU

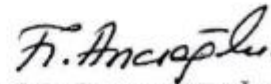
Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Program Türü : Yüksek Lisans  
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor  
Tez Sahibi : Fahri ŞAHİN  
Sınav Tarihi ve Saati : 21.01.2020 / 11:00  
Tez Başlığı : Yetişkin Sporcularda Tutkunluk ile Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılık Rolü

Bu çalışma, içerik ve kalite bakımından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

|                 | Ünvan, Adı-Soyadı (Kurum adı)                       | İmza                                                                                  |
|-----------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Danışman</b> | Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI<br>Marmara Üniversitesi     |    |
| <b>Üye</b>      | Doç. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU<br>Marmara Üniversitesi |   |
| <b>Üye</b>      | Doç. Dr. Gözde ERSÖZ<br>Namık Kemal Üniversitesi    |  |

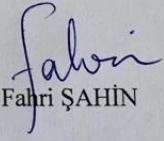
### ONAY

Bu tez, yukarıda isimleri bulunan jüri üyeleri tarafından "Marmara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun .....05.02.2020.....tarih ve .....21.....sayılı kararı ile onaylanmıştır.

  
Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## BEYAN

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

  
Fahri ŞAHİN

## TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında beni yönlendiren, sabırlı, anlayışlı ve disiplinli tavırlarıyla bana destek olan değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. F. Hülya Aşçı'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca aracılık analizindeki yardımı için Osman Urfa'ya teşekkür ederim.

Eğitim öğretim hayatım boyunca desteklerini hep yanımda hissettiğim aileme teşekkür ederim. Çalışma süresince her an, her konuda koşulsuz yanımda olan eşim Meryem'e sabır ve destekleri için çok teşekkür ederim.

Araştırmanın gerçekleştirilmesine katkılarından dolayı ölçekleri dolduran tüm sporculara ve ölçekleri uygulamama fırsat veren antrenör ve yöneticilere ayırdıkları zaman ve gösterdikleri alakalarından dolayı teşekkür ederim

Fahri ŞAHİN

# İÇİNDEKİLER

|                                                               |             |
|---------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>BEYAN.....</b>                                             | <b>i</b>    |
| <b>TEŞEKKÜR .....</b>                                         | <b>iii</b>  |
| <b>ŞEKİLLER LİSTESİ.....</b>                                  | <b>vii</b>  |
| <b>TABLolar LİSTESİ.....</b>                                  | <b>viii</b> |
| <b>EKLER LİSTESİ .....</b>                                    | <b>x</b>    |
| <b>ÖZET.....</b>                                              | <b>1</b>    |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                         | <b>2</b>    |
| <b>1.GİRİŞ ve AMAÇ .....</b>                                  | <b>3</b>    |
| <b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>                                 | <b>6</b>    |
| 2.1. Tutkunluk .....                                          | 6           |
| 2.2. Tutkunluk Süreci .....                                   | 6           |
| 2.3. İki Boyutlu Tutkunluk Modeli .....                       | 7           |
| 2.3.1. Uyumlu tutkunluk .....                                 | 8           |
| 2.3.2. Takıntılı tutkunluk .....                              | 9           |
| 2.4. Stres .....                                              | 9           |
| 2.4.1. Stresin oluşum süreçleri .....                         | 10          |
| 2.4.1.1. Cannon'un savaşıma ya da kaçma yaklaşımı.....        | 10          |
| 2.4.1.2. Genel Adaptasyon Sendromu .....                      | 10          |
| 2.4.1.3. McGrath ve Spielberger'in stres modeli .....         | 12          |
| 2.5. Stresle Başa Çıkma.....                                  | 13          |
| 2.5.1. Stresle başa çıkma modelleri .....                     | 13          |
| 2.6. Kaygı .....                                              | 16          |
| 2.6.1. Kaygı türleri.....                                     | 17          |
| 2.7. Tutkunluk, Stresle Başa Çıkma ve Kaygı Çalışmaları ..... | 18          |
| 2.7.1. Tutkunluk ve stresle başa çıkma .....                  | 18          |
| 2.7.2. Tutkunluk ve kaygı .....                               | 19          |
| 2.7.3. Stresle başa çıkma ve kaygı .....                      | 19          |
| 2.7.4. Tutkunlukla ilgili diğer araştırmalar .....            | 20          |
| 2.7.5. Stresle başa çıkmayla ilgili diğer araştırmalar .....  | 21          |
| 2.7.6. Kaygıyla ilgili diğer araştırmalar .....               | 23          |

|                                                                                                                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>3. GEREÇ ve YÖNTEM.....</b>                                                                                                                                     | <b>26</b> |
| 3.1. Araştırma Deseni .....                                                                                                                                        | 26        |
| 3.2. Katılımcılar.....                                                                                                                                             | 29        |
| 3.3. Veri Toplama Araçları.....                                                                                                                                    | 30        |
| 3.4. Verilerin Toplanması.....                                                                                                                                     | 32        |
| 3.5. Verilerin Analizi.....                                                                                                                                        | 33        |
| 3.6. Sınırlılıklar.....                                                                                                                                            | 36        |
| <b>4. BULGULAR.....</b>                                                                                                                                            | <b>37</b> |
| 4.1. Yetişkin Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 1) .....                                             | 37        |
| 4.2. Yetişkin Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 2) .....                                 | 38        |
| 4.3. Yetişkin Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 3).....                                                  | 39        |
| 4.4. Yetişkin Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 4) .....                                           | 40        |
| 4.5. Yetişkin Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 5) .....                               | 41        |
| 4.6. Yetişkin Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 6) .....                                               | 43        |
| 4.7. Yetişkin Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 7) .....                                       | 44        |
| 4.8. Yetişkin Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 8) .....                           | 45        |
| 4.9. Yetişkin Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 9) .....                                           | 46        |
| 4.10. Uyumlu Tutkunluk ile Endişe Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular (Hipotez 10, 11, 12).....              | 47        |
| 4.11. Uyumlu Tutkunluk ile Somatik Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular (Hipotez 13, 14) .....          | 51        |
| 4.12. Uyumlu Tutkunluk ile Konsantrasyon Dağınıklığı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular (Hipotez 15, 16) .. | 55        |
| 4.13. Uyumlu Tutkunluk ile Toplam Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular (Hipotez 17, 18).....            | 59        |
| 4.14. Takıntılı Tutkunluk ile Endişe Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular (Hipotez 19, 20, 21).....           | 63        |

|                                                                                                                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4.15. Takıntılı Tutkunluk ile Somatik Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular (Hipotez 22, 23) .....          | 67         |
| 4.16. Takıntılı Tutkunluk ile Konsantrasyon Dağılıklığı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular (Hipotez 24, 25) .. | 71         |
| 4.17. Takıntılı Tutkunluk ile Toplam Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular (Hipotez 26, 27) .....           | 75         |
| <b>5. TARTIŞMA ve SONUÇ .....</b>                                                                                                                                     | <b>80</b>  |
| 5.1. Tutkunluğun Cinsiyet, Spor Türü ve Spor Deneyimine Göre İncelenmesi (Hipotez 1, 4, 7).....                                                                       | 80         |
| 5.2. Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Cinsiyet, Spor Türü ve Spor Deneyimine Göre İncelenmesi (Hipotez 2, 5, 8) .....                                               | 82         |
| 5.3. Kaygının Cinsiyet, Spor Türü ve Spor Deneyimine Göre İncelenmesi (Hipotez 3, 6, 9).....                                                                          | 85         |
| 5.4. Tutkunluk ile Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılık Rolünün İncelenmesi (Hipotez 10-27) .....                                    | 87         |
| 5.5. Sonuç ve Öneriler .....                                                                                                                                          | 92         |
| 5.5.1. Sonuçlar .....                                                                                                                                                 | 92         |
| 5.5.2. Öneriler .....                                                                                                                                                 | 94         |
| 5.5.2.1. Araştırmaya yönelik öneriler .....                                                                                                                           | 94         |
| 5.5.2.2. Uygulamaya yönelik öneriler.....                                                                                                                             | 94         |
| <b>KAYNAKLAR .....</b>                                                                                                                                                | <b>96</b>  |
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>                                                                                                                                                  | <b>125</b> |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                                                                                                                               | Sayfa No |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Şekil 2.1: Tutkunluk Gelişimi.....                                                                                                                            | 7        |
| Şekil 2.2: Düzenleme Stilleri ve İki Boyutlu Tutkunluk Modeli İlişkisi....                                                                                    | 8        |
| Şekil 2.3: Genel Adaptasyon Sendromu.....                                                                                                                     | 11       |
| Şekil 2.4: McGrath'ın Stres Süreci .....                                                                                                                      | 12       |
| Şekil 2.5: Spielberger'in Kaygı Süreci.....                                                                                                                   | 12       |
| Şekil 3.1: Aracılık Modeli.....                                                                                                                               | 26       |
| Şekil 3.2: Araştırma Modeli.....                                                                                                                              | 27       |
| Şekil 4.1: Yetişkin Sporcularda Uyumlu Tutkunluk ile Endişe Arasındaki<br>İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılığı.....                          | 48       |
| Şekil 4.2: Yetişkin Sporcularda Uyumlu Tutkunluk ile Somatik Kaygı<br>Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılığı.....                   | 52       |
| Şekil 4.3: Yetişkin Sporcularda Uyumlu Tutkunluk ile Konsantrasyon<br>Dağınıklığı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin<br>Aracılığı.....    | 56       |
| Şekil 4.4: Yetişkin Sporcularda Uyumlu Tutkunluk ile Toplam Kaygı<br>Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılığı.....                    | 60       |
| Şekil 4.5: Yetişkin Sporcularda Takıntılı Tutkunluk ile Endişe Arasındaki<br>İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılığı.....                       | 64       |
| Şekil 4.6: Yetişkin Sporcularda Takıntılı Tutkunluk ile Somatik Kaygı<br>Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılığı.....                | 68       |
| Şekil 4.7: Yetişkin Sporcularda Takıntılı Tutkunluk ile Konsantrasyon<br>Dağınıklığı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin<br>Aracılığı..... | 72       |
| Şekil 4.8: Yetişkin Sporcularda Takıntılı Tutkunluk ile Kaygı Arasındaki<br>İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılığı .....                       | 76       |

## TABLolar LİSTESİ

|                                                                                                                                                                                                   | Sayfa No |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Tablo 3.1. Stresle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutları ve Tanımları.....                                                                                                                        | 31       |
| Tablo 3.2. Çalışmada Ele Alınan Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler..                                                                                                                         | 34       |
| Tablo 4.1. Yetişkin Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....                                                                                                      | 37       |
| Tablo 4.2. Yetişkin Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....                                                                                          | 38       |
| Tablo 4.3. Yetişkin Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....                                                                                                          | 39       |
| Tablo 4.4. Yetişkin Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması.....                                                                                                    | 40       |
| Tablo 4.5. Yetişkin Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması.....                                                                                        | 42       |
| Tablo 4.6. Yetişkin Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması.....                                                                                                        | 43       |
| Tablo 4.7. Yetişkin Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması.....                                                                                                | 44       |
| Tablo 4.8. Yetişkin Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması.....                                                                                    | 45       |
| Tablo 4.9. Yetişkin Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması.....                                                                                                    | 46       |
| Tablo 4.10. Yetişkin Sporcularda Uyumlu Tutkunluğun Stresle Başa Çıkma Stratejileri Aracılığıyla Endişe Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları.....        | 50       |
| Tablo 4.11. Yetişkin Sporcularda Uyumlu Tutkunluğun Stresle Başa Çıkma Stratejileri Aracılığıyla Somatik Kaygı Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları..... | 54       |

|                                                                                                                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 4.12. Yetişkin Sporcularda Uyumlu Tutkunluğun Stresle Başa Çıkma Stratejileri Aracılığıyla Konsantrasyon Dağınıklığı Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları.....    | 58 |
| Tablo 4.13. Yetişkin Sporcularda Uyumlu Tutkunluğun Stresle Başa Çıkma Stratejileri Aracılığıyla Toplam Kaygı Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları.....                 | 62 |
| Tablo 4.14. Yetişkin Sporcularda Takıntılı Tutkunluğun Stresle Başa Çıkma Stratejileri Aracılığıyla Endişe Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları.....                    | 66 |
| Tablo 4.15. Yetişkin Sporcularda Takıntılı Tutkunluğun Stresle Başa Çıkma Stratejileri Aracılığıyla Somatik Kaygı Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları.....             | 70 |
| Tablo 4.16. Yetişkin Sporcularda Takıntılı Tutkunluğun Stresle Başa Çıkma Stratejileri Aracılığıyla Konsantrasyon Dağınıklığı Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları..... | 74 |
| Tablo 4.17. Yetişkin Sporcularda Takıntılı Tutkunluğun Stresle Başa Çıkma Stratejileri Aracılığıyla Kaygı Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları.....                     | 78 |

## EKLER LİSTESİ

|                                                                  | Sayfa No |
|------------------------------------------------------------------|----------|
| Ek 1 – Kişisel Bilgi Formu.....                                  | 110      |
| Ek 2 – Tutkunluk Ölçeği.....                                     | 111      |
| Ek 3 – Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri.....     | 112      |
| Ek 4 – Sporda Kaygı Ölçeği–2.....                                | 113      |
| Ek 5 – Etik Kurul Onayı.....                                     | 114      |
| Ek 6 – Tutkunluk Ölçeği Kullanım İzni.....                       | 115      |
| Ek 7 – Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Kullanım İzni..... | 116      |
| Ek 8 – Sporda Kaygı Ölçeği–2 Kullanım İzni.....                  | 117      |
| Ek 9 – Kulüp İzin Yazıları.....                                  | 118      |
| Ek 10 – Bilgilendirme Formu.....                                 | 123      |
| Ek11 – Onam Formu .....                                          | 124      |

## **Yetişkin Sporcularda Tutkunluk ile Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılık Rolü**

Fahri ŞAHİN,

Danışman: Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

### **ÖZET**

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı yetişkin sporcularda tutkunluk ile kaygı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejilerinin aracılık etkilerini ve bu değişkenlerin cinsiyet, spor türü ve spor deneyimine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

**Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya bireysel spor ve takım sporu yapan 147 kadın ( $\bar{X}$ yaş:  $20,65 \pm 3,76$ ) ve 190 erkek ( $\bar{X}$ yaş:  $21,02 \pm 3,90$ ) olmak üzere toplam 337 sporcu ( $\bar{X}$ yaş:  $20,86 \pm 3,84$ ) katılmıştır. Katılımcılara “Tutkunluk Ölçeği”, “Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri” ve “Sporda Kaygı Ölçeği-2” ile “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Verilerin analizinde bootstrap yöntemi ve bağımsız örneklemelerde t test kullanılmıştır.

**Bulgular:** Yapılan analizlerde stresle başa çıkma ve kaygı alt boyutlarında cinsiyet, spor türü ve spor deneyimine göre farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Tutkunluk alt boyutlarında cinsiyete göre fark yok iken ( $p > 0,05$ ), spor türü ve spor deneyimine göre anlamlı farklılık vardır ( $p < 0,05$ ).

Çalışmada elde edilen aracılık testi sonuçları, uyumlu ve takıntılı tutkunluk ile kaygı arasında aracılık etkisi olduğunu göstermektedir. Buna göre, uyumlu tutkunluk ile somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı arasındaki ilişkilere çekilme stratejisi, uyumlu tutkunluk ile endişe arasındaki ilişkiye destek arama ve çekilme stratejileri aracılık etmektedir. Ayrıca takıntılı tutkunluk ile endişe arasındaki ilişkiye destek arama stratejisi, takıntılı tutkunluk ile konsantrasyon dağınıklığı arasındaki ilişkiye sosyal geri çekilme stratejisi ve takıntılı tutkunluk ile toplam kaygı arasındaki ilişkiye düşünce kontrolü stratejisi aracılık yapmaktadır.

**Sonuç:** Sonuç olarak; yetişkin sporcuların yaptıkları spora olan tutkularının stresle başa çıkma stratejileri aracılığıyla kaygılarını etkilediğini söyleyebiliriz.

**Anahtar Kelimeler:** Tutkunluk, stresle başa çıkma, kaygı.

# **The Mediating Role of Coping Strategies in The Relationship Between Passion and Anxiety in Adult Athletes**

Fahri ŞAHİN,

Supervisor: Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI; Department of Physical Education and Sport

## **ABSTRACT**

**Purpose:** The aim of this study was to investigate the mediating role of coping strategies in the relationship between passion and anxiety in adult athletes. The study was also aimed to examine differences in passion, coping strategies and anxiety in terms of sex, sport type and sport experiences.

**Methods:** One hundred forty seven female ( $M_{age} = 20,65 \pm 3,76$ ) and 190 male ( $M_{age} = 21,02 \pm 3,90$ ) and in total 337 adult athletes ( $M_{age} = 20,86 \pm 3,84$ ) voluntarily participated in this study. Passion Scale, Coping Inventory for Competitive Sport, Sports Anxiety Scale-2 and Demographic Information form were administered to the participants. The independent sample t test and Bootstrapping method were used to analyze the data.

**Results:** There was a significant difference in coping and anxiety subscales in terms of gender, sport type and sports experience ( $p < 0,05$ ). The passion scores were differed with regard to sport type and sport experience ( $p < 0,05$ ), but not sex. The mediation analysis showed mediating role of coping strategies between passion and anxiety. The relationships of harmonious passion with somatic anxiety, concentration disruption and total anxiety were mediated by the disengagement strategy. The relationship between harmonious passion and worry was mediated by the seeking support and disengagement strategies. The relationship between obsessive passion and worry was mediated by the seeking support strategy; the relationship between obsessive passion and concentration disruption was mediated by the social withdrawal strategy, and the relationship between obsessive passion and total anxiety was mediated by the thought control strategy.

**Conclusion:** It can be concluded that adult athletes' passion to the sport affects their anxiety through coping strategies.

**Keywords:** Passion, coping, anxiety.

## 1.GİRİŞ ve AMAÇ

Spor endüstrisindeki gelişmeler ve sporun dünya pazar payındaki artışına bağlı olarak sporculardan beklentiler günden güne artmakta, rekabet koşulları her geçen gün zorlaşmakta ve zorluklar karşısında bazı sporcular sporu bırakırken bazıları tüm zorluklara rağmen mücadeleye devam etmektedirler. Araştırmacılar bu süreçte sporcuları etkileyebileceğini düşündükleri tutkunluk, stresle başa çıkma stratejileri ve kaygıyı gibi psikolojik yapıları incelemişlerdir.

Alan yazında son yıllarda birçok araştırmaya konu olan tutkunluk kavramı, kişinin hoşlandığı (sevdiği), önem verdiği, enerji harcayarak vakit ayırdığı aktiviteye güçlü eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Vallerand ve ark., 2003). Vallerand ve arkadaşları (2003) tutkunluğun uyumlu ve takıntılı tutkunluk olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu belirtmişlerdir. Uyumlu tutkunluk; dış etkenler olmadan kişinin etkinliği özgürce gerçekleştirilmesini içerirken, takıntılı tutkunluk aktiviteye katılımın bireysel veya bireylerarası baskılar ya da başkaları tarafından kabul ve saygı görme gibi olgular ile kontrollü bir şekilde içselleştirilmesini içerir. Uyumlu tutkunluk düzeyi yüksek bireyler aktiviteyi dikkatli bir şekilde yaparlar ve yapılan etkinliğe karşı esneklik gösterirler (Donahue ve ark., 2009). Vallerand ve arkadaşlarına (2003) göre takıntılı tutkunluğu yüksek olan kişiler daha katı ve ısrarcı olmakla birlikte kızgınlık, kaygı ve konsantrasyon güçlüğü sergileyebilirler.

Yapılan araştırmalarda tutkunluk ile birçok psikolojik faktörün ilişkisi ele alınmıştır. Örneğin, tutkunlukla ilişkisi ele alınan psikolojik yapılardan biri psikolojik uyumdur. Amiot, Vallerand ve Blanchard'ın (2006) yaptığı çalışmada, psikolojik uyum rekabet seviyesi yüksek liglerde takıntılı tutkunluk ile rekabet seviyesi düşük liglerde ise uyumlu tutkunluk ile ilişkili bulunmuştur. Araştırmacılar tutkunlukla benlik saygısı arasındaki ilişkiyi de ele almışlardır. Örneğin, Bayköse ve arkadaşlarının (2017) çalışma sonuçlarına göre benlik saygısı uyumlu tutkunluk ile pozitif, takıntılı tutkunluk ile negatif ilişkilidir. Alan yazında iş doyumunu ve yaşam doyumunu ile tutkunluk ilişkisi de sıklıkla araştırılmıştır. Yaşam doyumunu ile uyumlu tutkunluk, genel iş doyumunu ve dışsal iş doyumunu ile de hem uyumlu hem takıntılı tutkunluk pozitif ilişkili bulunmuştur (Keleş ve ark., 2014; Keleş ve ark., 2015). Yaşam doyumunu, iş doyumunu ve benlik saygısı kavramlarının yansıması, bazı olumsuz

psikolojik yapılarında tutkunlukla ilişkisi alan yazında ele alınmıştır. Örneğin, Moen ve arkadaşları (2016) uyumlu tutkunluk ile tükenmişliğin negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Bunun yanı sıra tutkunluk ile ilişkisi ele alınan diğer yapılar stresle başa çıkma ve kaygıdır. Örneğin; Schellenberg, Gaudreau ve Crocker (2013) sporcularda tutkunluk ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçlar uyumlu tutkunluk ile görev odaklı başa çıkma, takıntılı tutkunluk ile de ayrılma odaklı başa çıkma stratejilerinin pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Tutkunluk ve kaygı arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmalar birbirinden farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Örneğin; Mageau ve arkadaşları (2005) ile Ratelle ve arkadaşlarının (2004) çalışmalarına göre uyumlu tutkunluk ile kaygı arasında anlamlı ilişki yok iken takıntılı tutkunluk ile kaygı arasında pozitif ilişki vardır. Başka bir çalışmada ise uyumlu tutkunluk ile durumluk kaygının negatif ilişkili iken takıntılı tutkunluk ile kaygı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Carbonneau ve ark., 2010). Verner-Filion ve arkadaşlarına (2014) göre ise uyumlu tutkunluğun bilişsel kaygı üzerinde negatif ve anlamlı etkisi vardır.

Bu bilgilerden yola çıkarak tutkunluk, stresle başa çıkma ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesinin sporun ve sporcunun gelişimine katkı sağlayacağı ve alan yazındaki çalışmaları zenginleştireceği düşünülmektedir. Çalışma kapsamında önce tutkunluk, kaygı ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki ele alınacaktır. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde tutkunluk ve kaygı arasındaki ilişkiyi ele alan az sayıdaki araştırma sonuçlarının birbirinden farklı olduğu görülmüştür (Ratelle ve ark., 2004; Mageau ve ark., 2005; Carbonneau ve ark., 2010; Verner-Filion ve ark., 2014). Tutkunluk ve kaygı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışma bulgularının birbirinden farklılık göstermesi bu ilişkinin diğer psikolojik faktörlerden etkilenebileceği düşündürmüştür. Spor aktivitesine katılmanın genel olarak kişi için strese ve kaygıya neden olacağı belirtilmiştir (Smith ve ark., 1990). Sporcunun stresle başa çıkmak için kullandığı stratejiler kaygı düzeylerini etkilemektedir (Verner-Filion ve ark., 2014). Araştırmalar genel olarak, stresle başa çıkmak için problem odaklı stratejileri kullanan sporcuların kaygı düzeyinin düşük, duygu odaklı stratejileri kullanan sporcuların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermiştir (Barrel ve Terry, 2003; Dias ve ark., 2012). Geçmiş araştırmalardan elde edilen bu sonuçlar, tutkunluk ile kaygı arasındaki

ilişkiye stresle başa çıkmak için kullanılan stratejilerin aracılık edebileceğini düşündürmüştür.

Bu bağlamda çalışmanın amacı; tutkunluk ile kaygı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejilerinin aracılığını yetişkin sporcular üzerinde incelemektir. Çalışmanın ikincil amacı, yetişkin sporcularda tutkunluk, stresle başa çıkma stratejileri ve kaygının cinsiyet, spor türü ve spor deneyimine farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.



## 2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde çalışma kapsamında ele alınan temel kavramlar tanımlanacak ve bu kavramlarla ilgili sporda yapılan çalışmalar özetlenecektir.

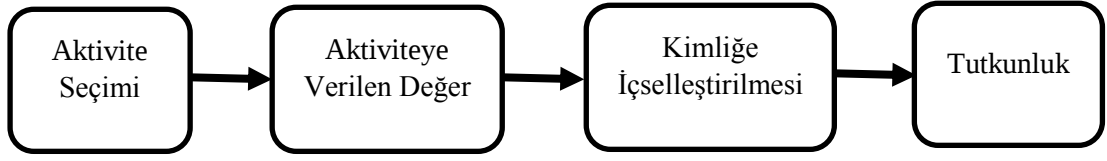
### 2.1. Tutkunluk

Tutkunluk kavramı, akademik alan yazında uzun ve köklü bir çalışma geçmişine sahiptir. Konu felsefecilerin çokça dikkatini çekmesine rağmen psikoloji alan yazında çok az incelenmiştir (Mageau ve ark., 2009; Martin, 2011; Vallerand, 2008). Tutkunluk kavramı ilk zamanlar bazı psikolojik kavramlarla aynı anlama gelecek şekilde kullanılmıştır. Örneğin; bilişsel-motivasyonel-ilişkisel stres ve duygu modelinin yaratıcısı Richard Lazarus ve eşi Bernice ‘*Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions*’ adlı bir kitap yazmış ve bu kitapta “tutkunluk” ve “duygu” terimlerini eşanlamlı olarak kullanmışlardır ( Schellenberg, 2011).

Tutkunluk kavramı ile ilgili alan yazında çeşitli tanımlar yer almakla birlikte en sık kullanılan tanım iki boyutlu tutkunluk modelini geliştiren Vallerand ve arkadaşları (2003) tarafından yapılmıştır. Buna göre tutkunluk; kişinin vaktit ayırdığı, hoşlandığı (sevdiği) ve önem verdiği etkinliğe güçlü ilgi olarak tanımlanmıştır (Vallerand ve ark., 2003). Amiot ve arkadaşları (2006) da ilk tanıma benzer olacak şekilde tutkunluğu; bireyin değer verdiği, zaman ve enerji harcadığı faaliyete karşı güçlü bir eğilim olarak tarif etmişlerdir. Tutkunluğun özelliği, tutkulu etkinliğin kişinin kimliğinde içselleştirilip içselleştirilmemesidir (Amiot ve ark., 2006) ve tutkun olunan aktiviteler kişinin yaşamındaki önemi nedeniyle içselleştirilerek kişinin kimliğinin önemli bir parçası haline gelirler (Schellenberg, 2011).

### 2.2. Tutkunluk Süreci

Vallerand ve Miquelon (2007) aktivitenin kişi için tutkulu olabilmesi için üç aşamadan geçmesi gerektiğini belirtmişlerdir (Şekil 2.1). Buna göre ilk adım aktivitenin seçilmesidir. Aktivitenin seçilmesinden sonra kişi, aktiviteye katılmak için zaman ayırarak değer vermeye başlar. Kişi değer verdiği etkinliği yapmaktan zevk alırsa etkinliğe verilen değer artar. Bunun sonucu olarak etkinliğe dışsal ya da içsel güdülenme ile bağlanır ve etkinliği içselleştirir. Böylece kişi değer verilerek içselleştirdiği aktivite için tutkunluk geliştirmiş olur (Kelecek, 2013).

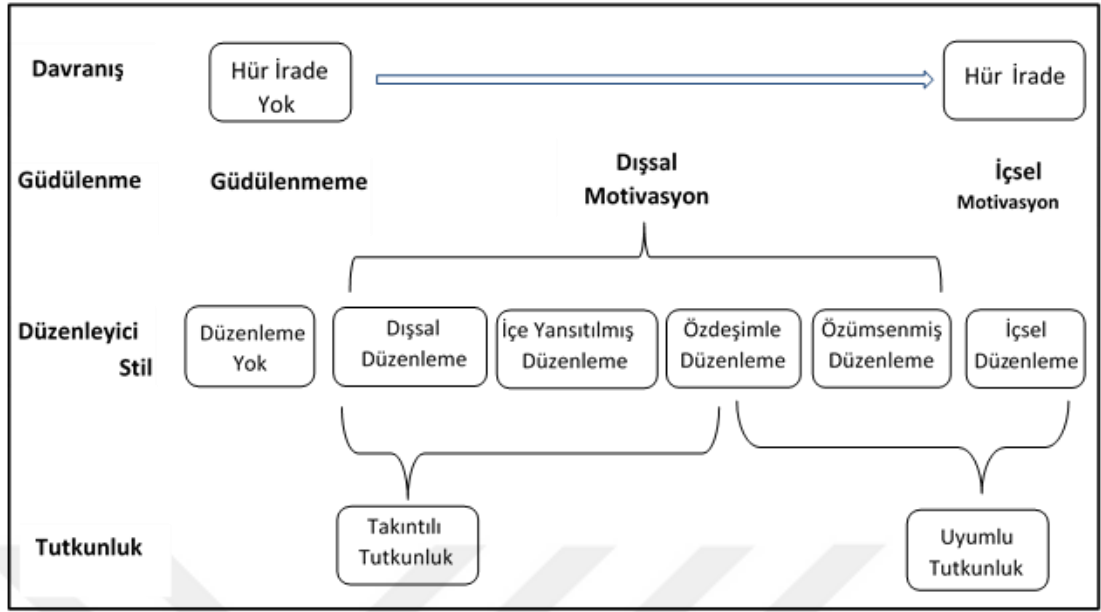


Şekil 2.1: Tutkunluk Gelişimi. (Vallerand RJ, Miquelon P. Passion for Sport in Athletes. In: Jowett S, & Lavalley D, Eds, Social Psychology in Sport, Human Kinetics; 2007)

### 2.3. İki Boyutlu Tutkunluk Modeli

Vallerand ve arkadaşları (2003) geliştirdikleri tutkunluk modelinde tutkunluğun uyumlu ve takıntılı tutkunluk olacak şekilde iki boyutunun olduğunu ileri sürmüşlerdir. Modeli ortaya atarken hür irade kuramından yararlanmışlardır. Aktivitelerin hür iradeli ya da hür iradesiz içselleştirilmesi iki çeşit tutkunluğa neden olmuştur. Kuramda düzenleme stilleri; dışsal düzenleme (external regulation), içe yansıtılmış düzenleme (introjected regulation), özdeşimle düzenleme (identified regulation), özümsemiş düzenleme (integrated regulation) ve içsel düzenleme (intrinsic regulation) olacak şekilde sınıflandırılmıştır (Deci ve Ryan, 2000) ve bu düzenleme stilleri ile tutkunluk kavramı ilişkilendirilmiştir (Şekil 2.2.).

Kişinin benimsediği düzenleme stili tutkunluk çeşidini etkilemektedir. Buna göre; özümsemiş düzenleme ve içsel düzenleme uyumlu tutkunluk, dışsal düzenleme ve içe yansıtılmış düzenleme takıntılı tutkunluk gelişimine zemin hazırlamaktadır. Davranışsal düzenleme stillerinden özdeşimle düzenleme uyumlu ve takıntılı tutkunluk arasında ayrımın yapıldığı merkez noktasında yer almaktadır ve bu düzenleme stili sergilendiğinde uyumlu ve takıntılı tutkunluk arasındaki ayrım daha azdır (Şekil 2.2) (Schellenberg, 2011).



Şekil 2.2: Düzenleme Stilleri ve İki Boyutlu Tutkunluk Modeli İlişkisi (Schellenberg BJ I. Passion and Coping: Relationships Between Burnout and Goal Attainment in Collegiate Athletes. The University of British Columbia, The Faculty of Graduate Studies, Master's Thesis, 2011)

### 2.3.1. Uyumlu tutkunluk

Uyumlu tutkunlukta kişi zevk aldığı aktiviteyi yapmaya mecbur değildir, aksine serbestçe tercih yapabilir (Amiot ve ark., 2006). Bu tutkunluk boyutunda kişinin kontrolü altındaki faaliyeti sürdürmek için güçlü bir isteği vardır ve aktivite kişinin kimliğine otonom bir şekilde içselleştirilmiştir (Deci ve Ryan, 2000; Vallerand ve ark., 2003). Uyumlu tutkunluk görev katılımı sırasında takıntılı tutkunluktan daha fazla pozitif etki ve daha az olumsuz etki yaratmaktadır böylece faaliyet daha eksiksiz bir şekilde hayata geçirilmektedir. (Vallerand ve ark., 2003). Aktivite kişi için hem önemli hem de ilginç veya zevkli ise uyumlu tutkunluktan söz edilebilir (Vallerand ve ark., 2007).

Aktiviteye katılımın hiçbir dış olgu ya da etki olmaksızın özgürce gerçekleştirilmesi söz konusudur. Uyumlu tutkunluk düzeyi yüksek olan kişiler aktivite seçiminde dikkatlidirler ve esnek davranırlar (Donahue ve ark., 2009). Örneğin; basketbolu uyumlu tutkunlukla seven ve değer veren kişi aktiviteyi kontrol

altında tutar ve aktiviteye ne zaman katılacağını ya da katılmayacağını serbestçe belirleyebilir (Philippe ve ark., 2009b).

### **2.3.2. Takıntılı tutkunluk**

Tutkunlukla yapılan etkinlikler kişinin hayatındaki diğer faaliyetlerle çatışma halindedir. Bu tutkunluk türünde de uyumlu tutkunluktaki gibi aktiviteye katılmak için güçlü bir istek vardır ancak aktiviteden ayrılma isteği kişinin kontrolü altında değildir. Burada kişinin aktiviteyi kontrol etmesi değil aktivitenin kişiyi kontrol etmesi söz konusudur (Vallerand ve ark., 2003) ve aktiviteye katılmaya bağlı olarak elde edilen heyecan duygusu zamanla kontrol edilemez hale gelir (Vallerand ve ark., 2007). Birey aktiviteye katılmak için kendini zorunlu hisseder. Aktiviteye katılmak kişi için sosyal kabul görme ve öz saygı anlamına gelebilir. Aksi durumda yani aktiviteye katılmama durumunda ise suçluluk, üzüntü ve utanç duyma gibi olumsuz duygular ortaya çıkabilir. Takıntılı tutkunluğu yüksek olan kişi egzersiz konusunda esnek değildir ve aktiviteye katılım için ısrarcıdır (Vallerand ve ark., 2003). Örneğin; basketbolu takıntılı tutkunlukla seven ve değer veren kişi aktiviteye güçlü bir onay arama ve performans gereksiniminden dolayı katılır. Kişi aktiviteye katılmaması ya da aktiviteyi durdurması gereken zamanlarda bile devam eder (Philippe ve ark., 2009b). Başka bir örnek; ertesi günkü sınavına hazırlanması gereken basketbola takıntılı tutkunlukla bağlı öğrencinin çalışmayı bırakıp arkadaşlarıyla basketbol oynamaya gitmesi muhtemeldir (Amiot ve ark., 2006).

### **2.4. Stres**

Stres günlük hayatta çok sık kullanılan ve her an karşılaşılabilecek bir kavramdır (Atkinson ve ark., 2006). Farklı bakış açılarıyla yapılmış birçok stres tanımı vardır. Örneğin, Lazarus'a göre stres, kişi bazı taleplerle karşılaştığında ortaya çıkan durumluk bir olaydır ve bu durumla başa çıkmak belirli bir tepkiyi gerektirmektedir (Akt., Arsan, 2007). Stres başka bir tanımda ise, kişi – çevre etkileşimine odaklanılmıştır. Buna göre, stres kişi çevre uyumunu olumsuz etkileyen ve kişinin sahip olduğu kaynaklarla karşılanamayan talepler olarak tanımlanmaktadır (Folkman ve ark., 1986). Cryer ve arkadaşları (2003) tarafından ise; kişinin stres verici uyarıcılara gösterdiği duygusal ve fiziksel tepkiler olarak tanımlanmıştır. Atkinson ve arkadaşları (2006) stresi, fiziksel veya psikolojik sağlık açısından tehlikeli olarak

algılanan durumlar karşısında verilen tepki, Baltaş ve Baltaş (1993) ise fiziksel ve psikolojik alanın zorlanması ve tehdit edilmesine bağlı olarak gelişen bir durum olarak tarif etmişlerdir.

#### **2.4.1. Stresin oluşum süreçleri**

Alan yazında savaş – kaç yaklaşımı, genel adaptasyon sendromu, McGrath ve Spielberger'in stres modeli gibi stresin oluşum süreçlerine ilişkin farklı modeller vardır. Bu bölümde kısaca bu modellere değinilmiştir.

##### **2.4.1.1. Cannon'un savaşma ya da kaçma yaklaşımı**

Cannon'un 1932 de geliştirdiği 'Savaş ya da Kaç' modeli ilk geliştirilen stres modellerindendir. Modelde stres dış stresörlere yanıt olarak verilen fizyolojik tepkiler olarak tanımlamıştır (Ogden, 2007). Strese maruz kalındığında kişi, stresten olumsuz etkilenmemek için savaş ya da kaç denilen tepki zincirini harekete geçirir. Tehlike ile karşılaşan kişi; tehlikenin üstesinden gelebileceğine inanırsa onunla savaşır, üstesinden gelemeyeceğine inanırsa ondan uzaklaşır (Baltaş ve Baltaş, 1993). Modelde stresin uyum sağlanabilecek bir durum olduğu ancak uzun vadede devam etmesinin tıbbi problemlere zemin hazırladığı belirtilmiştir (Ogden, 2007).

##### **2.4.1.2. Genel Adaptasyon Sendromu**

Cannon'un modelini temel alan Genel Adaptasyon Sendromu, Selye tarafından 1952'de ortaya atılmış olup stresin ortaya çıkışını üç aşamalı olarak ele almıştır. Bu aşamalar alarm tepkisi, direnme ve tükenme aşamaları olmak üzere birbirini takip eden süreçte gelişmektedir (Şekil 2.3) (Salgırlı Demirbaş ve Emre, 2015). Aşağıda bu süreçler detaylı olarak anlatılmıştır.

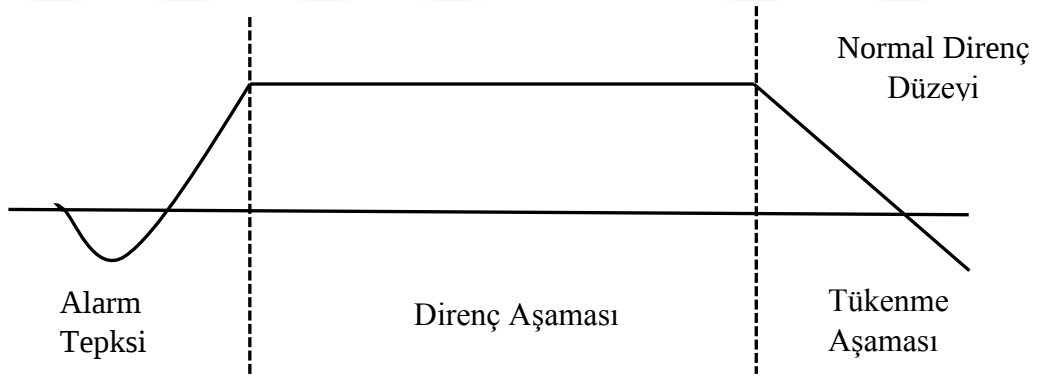
*Alarm Tepkisi:* Alarm tepkisi, kişinin fizyolojik olarak stresörden uzak durmaya hazırlandığı genel olarak kısa ama etkili bir fazdır (Colligan ve Higgins, 2005). Bireyin stres kaynağı ile karşılaşması ilk olarak beyin tarafından algılanmakta ve buna bağlı olarak bedende çeşitli fizyolojik ve kimyasal belirtiler ortaya çıkmaktadır. Strese neden olan hormon adrenalin ve kortizol salınımına neden olmaktadır (Çınar, 2010).

Strese maruz kalma süresi uzarsa organizma direnç durumuna geçmekte ve bu noktadan itibaren direnç dönemi başlamaktadır (Salgırlı Demirbaş ve Emre, 2015).

Bu aşamada vücutta görülebilen tipik özellikler; taşikardi, kas tonunun değişmesi, vücut ısısında düşme, bağırsak ve mide ülseri oluşması, kan yoğunluğunda artış, idrarın kesilmesi, ödem oluşması, klor iyonu azlığı, kanda akyuvar sayısında aşırı yükselme, terleme azlığı, geçici kan şekeri yükselmesidir (Ceylan, 2005).

*Direnç Aşaması:* Bu aşamada devreye giren savunma mekanizmaları stres veren duruma karşı koyabilmek için enerji ve güç sağlarlar. Bu sayede en basit anlamda metabolizmanın kendini korumasına yarayan "savaş ya da kaç" reaksiyonu oluşur (Ceylan, 2005). Bedenin strese karşı adaptasyon yeteneğine ve enerjisine bağlı olarak süresi değişmektedir (Salgırlı Demirbaş ve Emre, 2015). Organizma strese uyum gösterirse normal işlevine döner ve vücutta oluşan bozukluklar onarılmaya çalışılır. Stresle başa çıkma süreci başarılı olursa parasempatik sinir sistemi devreye girer ve vücut fonksiyonları normale döner (Güçlü, 2001).

Stres varlığını koruduğu sürece organizmanın adaptasyonu devam edemez. Adaptasyon için kullanılan enerjisinin tükenmesine bağlı olarak stresin son aşaması yani tükenme dönemi başlar (Salgırlı Demirbaş ve Emre, 2015).



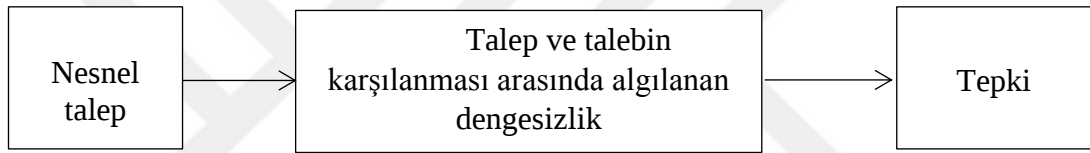
Şekil 2.3: Genel Adaptasyon Sendromu (Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve Başa Çıkma Yollar (13. Baskı). Remzi Kitabevi, İstanbul; 1993, s 26).

*Tükenme Aşaması:* Stres verici olaya uzun süre maruz kalınması (Baltaş ve Baltaş, 1993), stres kaynağı ile başa çıkılamaması ve strese uyum sağlanamaması sonucu fiziksel kaynaklar kullanılamaz ve tükenme aşamasına geçilir (Güçlü, 2001). Bu aşamada bağışıklık sistemi zayıflar ve kişi savunmasız kalır (Colligan ve Higgins,

2005). Savunmasız kalan metabolizma uzun süreli stres kaynakları ile mücadele edemez ve kişi başka stres kaynaklarının etkilerine de açık hale gelir (Güçlü, 2001). Eğer bu aşama çok uzun sürerse aşırı strese maruz kalmaya bağlı olarak; tedirginlik, rahatsızlık duygusu, baş ağrıları, hazımsızlık, yorgunluk, cilt bozuklukları, tansiyon, astım, ülser, kanser, kalp rahatsızlıkları, felç, depresyon ve diğer psikolojik bozukluklara zemin oluşur (Hisli Şahin, 2010).

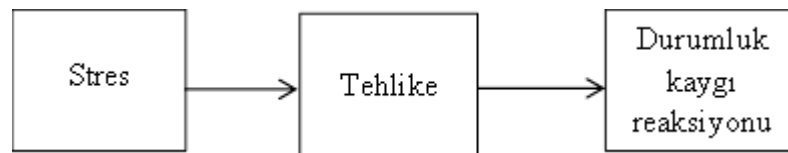
#### 2.4.1.3. McGrath ve Spielberger'in stres modeli

Stresin oluşumunu açıklayan araştırmacılardan bir diğeri McGrath'tır. McGrath stresi algılanan çevresel talep ve talebin karşılanma kapasitesi arasındaki önemli dengesizlik olarak tanımlamıştır (McGrath, 1970; Akt., Weinberg ve Gould, 2015) (Şekil 2.4).



Şekil 2.4: McGrath'ın Stres Süreci (Martens R, Vealey RS, Burton D. Competitive Anxiety in Sport. Human Kinetics Books, Champaign Illinois; 1990, s.7)

Spielberger genel bir süreçte bir uyarıcı olayı anlamak için stres yerine kaygı terimini kullanır. Spielberger'e göre birey bir durumun öznel değerlendirmesini fiziksel veya psikolojik açıdan tehlikeli olarak nitelendirirse durumluk kaygı tepkisi ortaya çıkar (Şekil 2.5) (Martens ve ark., 1990).



Şekil 2.5: Spielberger'in Kaygı Süreci (Martens R, Vealey RS, Burton D. Competitive Anxiety in Sport. Human Kinetics Books, Champaign Illinois; 1990, s.8)

Ayrıca McGrath ve Spielberger uyarıcı, biliş ve tepki bileşenlerini tanımlamak için de farklı terimler kullanırlar. Spielberger uyarıcıyı stres olarak, McGrath ise nesnel talep olarak adlandırmaktadır. McGrath'ın öznel bilişsel değerlendirme sürecini tanımlamak için kullandığı talep ve tepki yeteneği arasında algılanan dengesizlik ifadesi yerine Spielberger kısaca tehdit tabirini kullanır. Spielberger tepki ifadesi yerine durumluk kaygı reaksiyonu McGrath ise genel olarak tepki demektedir (Martens ve ark., 1990).

## **2.5. Stresle Başa Çıkma**

Hayatın her anında karşılaşılabilecek bir kavram olan strese verilen tepki kişiden kişiye farklılık gösterir. Strese verilen tepkide görülen farklılık gibi başa çıkma tanımı da farklılaşmaktadır (Hisli Şahin, 2010). Bu farklılıklara bağlı olarak alan yazında birçok başa çıkma tanımı bulunmaktadır (Aydın, 2008).

Örneğin, Lazarus ve Folkman (1984) bireyin strese neden olan olay nedeniyle içsel ya da dışsal taleplerle mücadele edebilmek için geliştirdiği bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlamışlardır. Fleming ve arkadaşları (1984) ise stresle başa çıkmayı; stres vericilerin zemin hazırladığı duygusal gerilimi elimine etme ve gerilimle mücadele etme amacıyla gösterilen davranışsal ve duygusal tepkiler olarak ele almışlardır (Akt., Terzi ve Cihangir Çankaya, 2009). Stresle başa çıkma Bacanlı ve arkadaşları (2013) tarafından strese sebep olan kaynakların azaltılmasına yönelik olarak gösterilen bilişsel ve davranışsal çıktıları içeren süreç olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir deyişle, başa çıkma, stres faktörlerinin neden olduğu duygusal gerilime dayanma, gerilimi azaltma ya da yok etme amacıyla gösterilen davranış veya duygusal tepkilerin bütünüdür (Uçman 1990). Carver ve Canor-Smith'e (2010) göre ise, tehdit, zarar ve kayıp önleme ve ilişkili sıkıntıyı elimine etme çabalarıdır.

### **2.5.1. Stresle başa çıkma modelleri**

Stresle başa çıkma konusunda mikro analitikten makro analitiğe uzanan başa çıkma sınıflamaları geliştirilmiştir. Mikro analitik yaklaşımlar spesifik bir başa çıkma stratejisi belirlemeyi içerir. Bu stratejilerin en yaygınları; çabayı artırma, dine sığınma, sosyal destek isteme, kaçınma, problem çözme, planlama, rahatlama,

gevşeme, taktik deęiřtirme, güzel dūřünme, yüzleřme gibi stratejilerdir (Crocker ve ark., 2015).

Makro analitik yaklaşımlar ise benzer başa çıkma stratejilerini bir araya getirerek sınıflama yapmaktadır. Sınıflandırmalardan bazıları; problem odaklı-duygu odaklı başa çıkma, yaklaşma-ayrılma (engagement-disengagement) başa çıkma, yaklaşma-kaçınma (approach-avoidance) başa çıkmadır (Crocker ve ark., 2015).

Önerilen başa çıkma stratejileri ve sınıflamaları birbirinden farklı olmasına rağmen stresle başa çıkma bir süreç olarak ele alındığında ilk olarak stres kaynağına ilişkin değerlendirmelerin yapıldığı ve başa çıkma sürecinin bilişsel değerlendirme ile başladığı görölmektedir (Terzi, 2009). Değerlendirme başa çıkmanın ilk adımıdır ve kişinin başa çıkma seçimini etkilemektedir (Arsan, 2007). Değerlendirme birincil ve ikincil bilişsel değerlendirme ve başa çıkma olmak üzere üç adım olarak tanımlanır. Stresle başa çıkmanın ilk aşamasında yer alan birincil değerlendirme strese neden olan faktörün kişiye ne ifade ettiğinin değerlendirilmesidir. İkincil değerlendirme herhangi bir şey olursa üstesinden gelmek veya önlemek için nelerin yapılabileceğinin değerlendirildiğı aşamadır (Folkman ve ark., 1986). Üçüncü aşamada yer alan başa çıkma ise bireyin stresle ne şekilde başa ıkacağıının açıklandığı aşamadır ve Lazarus ve Folkman (1984) tarafından problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma olarak ikiye ayrılmıştır. Endler ve Parker (1990) bu modeli genişleterek kaçınma başa çıkmayı eklemiş ve üçlü bir sınıflama önermişlerdir. Bu bölümde problem odaklı, duygu odaklı ve yaklaşma - kaçınma yönelimli stratejiler ele alınmıştır.

*Problem odaklı bařa çıkma*, problemi tanımlama, alternatif çözümler bulma, bulunan çözümleri kar-zarar açısından değerlendirme ve değerlendirme sonrası bařa çıkma stratejisinin seçimi uygulanması şeklindeydir (Atkinson ve ark., 2006). Stres veren durumu ortadan kaldırmaya ve etkisini azaltmaya yöneliktir. Durumu değiştirmek için aktif, mantıklı ve bilinçli çabaları içerir. Deęiřim için problem çözme becerileri kullanılır (Dicle ve Ersanlı, 2015). Problem çözme, bilgi sağlama, planlama, yeni beceriler öğrenme, çabayı artırma, istenileni dūřünme, sosyal desteğe güvenme, kendini suçlama, duyguları ortaya ıkarma (Arsan, 2007), bilgi arama, hedef planlama ve ayarlama gibi stratejileri içerir (Nicholls ve Polman, 2007).

*Duygu odaklı başa çıkma*, stresi ortadan kaldırmak yerine etkisini elimine etmek için stres kaynaklarından uzaklaşma ve olumsuz duyguları paylaşma etkinliklerine sahiptir. Uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, kabullenme (Lazarus ve Folkman 1984), duygusal destek arayışı, gevşeme, meditasyon ve istekli düşünme gibi stratejileri içerir (Nicholls ve Polman, 2007). İstenmeyen duyguların kontrol edebilmesi ve istendik bir yere yönlendirme yapılır (Dicle ve Ersanlı, 2015).

Bu iki başa çıkma stratejisinden biri ya da her ikisi birden çok başa çıkma stratejisini temsil eder ve herhangi bir durumda uygulanabilir. İkisi arasındaki en büyük fark, seçilen başa çıkma stratejisinin doğrudan stres faktörünü kontrol edip etmediğidir (Jensen ve ark., 2016).

Bu model sonraki yıllarda genişletilmiş ve Folkman ve Lazarus (1988) tarafından yüzleşmecili başa çıkma, uzaklaşma, benlik kontrolü, sosyal destek arama, sorumluluğu kabul etme, kaçma-kaçınma, planlı problem çözme ve olumlu yeniden değerlendirme gibi 8 temel başa çıkma stratejisi daha belirlenmiştir. Bu stratejilerden planlı problem çözme ve yüzleşmecili başa çıkma problem odaklı teknikler olarak düşünülürken, diğerleri duygu odaklı teknikler olarak sınıflandırılmaktadır (Arşan, 2007).

Endler ve Parker (1990) ise stresle başa çıkma için üç kategorili bir sınıflama önermiştir. Bu kategoriler; görev ve duygu yönelimli başa çıkma ve kaçınma tarzı başa çıkmadır. Görev yönelimli başa çıkma problem odaklı başa çıkmaya, duygu yönelimli başa çıkma ise duygu odaklı başa çıkmaya benzemektedir. Bu modelin farkı kaçınma biçiminde başa çıkmanın eklenmesidir (Arşan, 2007). Kaçınma başa çıkma yaklaşma başa çıkmayla birlikte aşağıda açıklanmıştır.

Kaçınma başa çıkmanın Lazarus ve Folkman'ın modeline eklenmesiyle oluşturulan üçlü sınıflamanın yanı sıra alan yazında yaklaşma ve kaçınma başa çıkma sınıflaması yaygın olarak kullanılmaktadır (Roth ve Cohen, 1986).

*Yaklaşma yönelimli başa çıkma*, bazı problem ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerinden oluşur (Skinner ve ark., 2003). Stres yaratan durumlarla mücadele etme ve istemli olarak bu stresli durumları azaltma çabalarını içerir (stratejiler; doğrudan harekete geçmeyi, çabayı arttırmayı ve planlamayı içermektedir). Durum kontrol

edilemez olarak algılandığında bu başa çıkmanın etkili olduğu düşünülmektedir (Roth ve Cohen, 1986).

*Kaçınma yönelimli başa çıkma*, kişinin kendisini stres veren durumdan/görevden uzaklaştırmak ve dikkatini görevle alakasız ipuçlarına yönlendirmek için kullandığı eylemlerdir (Gaudreau ve Blondin, 2002). Stresli durumdan uzaklaşmak için harcanan fiziksel veya zihinsel çaba olarak tanımlanır ve kısa süreli streste daha etkili olacağı düşünülmektedir (Arsan, 2007). Duygusal kaynakların sınırlı olduğu durumlarda genellikle başa çıkmanın değerli bir şeklidir (Roth ve Cohen, 1986). Sıkıntılı duygulardan kaçma girişiminden dolayı genellikle duygu odaklıdır. Bazen tam anlamıyla stresörler yokmuş gibi davranma söz konusudur bu sayede duygusal ya da davranışsal tepkiye gerek kalmaz. Asıl probleme odaklanılmadığı için uzun vadede stresi azaltmak için etkisizdir (Skinner ve ark., 2003). Kaçınma, reddetme, güzel düşünme (Skinner ve ark., 2003), davranışsal ayrılma, inkar ve alkol ya da ilaç kullanımı gibi stratejileri içerir (Gaudreau ve Blondin, 2002). Durum kontrol edilebilir olarak algılandığında daha etkilidir (Roth ve Cohen, 1986).

## **2.6. Kaygı**

Kaygı uzun yıllardır spor alanında araştırmalara konu olan bir kavramdır. Freud tarafından, istenmeyen bir olaya karşı kişinin istediği davranışta bulunamaması ve üstesinden gelme direnci gösterememesi sonucu psikolojik yapıda istemsiz olarak gelişen bir duygu olarak tanımlamıştır (Akt., Ültaş, 2005). Başka bir tanımda ise, tehdit karşısında kişinin korkması ve gerilmesi olarak tarif edilmektedir (Büyüköztürk, 1997). Cüceloğlu (1991) kaygıyı, üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe, yargılama gibi heyecanları içeren bir kavram; Aydın (2008) ise, üzüntü, rahatsızlık, korku, başarısızlık, yetersizlik algısı, belirsizlik, başkaları tarafından olumsuz olarak yargılanma gibi duygusal öğeleri içeren bir olgu olarak tanımlamıştır. Kaygı; kişinin, varlığı ve temel değerleri için tehlikeli olarak algılanan durumlara karşı gösterilen normal ama nahoş duygu olarak tanımlanmaktadır (Özen Kutaniş ve Tunç, 2013).

Stresli bir durumla karşılaşıldığında verilen en genel tepki kaygıdır. Kaygı ile kişinin arasına yaşadığı üzüntü, korku gibi nahoş duygular kastedilmektedir (Atkinson ve ark., 2006).

Bu açıklamalar ışığında kaygı; tehlikeli olarak algılanan durumlar karşısında kişinin korku, üzüntü, yetersizlik, başarısızlık gibi olumsuz duygular hissetmesi ve kişide istemsiz olarak ortaya çıkan negatif bir duygu olarak tanımlanabilir.

### **2.6.1. Kaygı türleri**

Kaygı Spielberger (1966) tarafından bireyin sahip olduğu kişilik özelliklerini içeren ve duruma göre değişkenlik gösterebilen geçici ya da sürekli bir durum olarak tanımlanmıştır. Bu bağlamda Spielberger (1966) kaygıyı durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere ikiye ayırmıştır.

Durumluk kaygı; her zaman görülmeyen sadece kişi tarafından nahoş olarak algılanan durumlarda görülen kaygı olarak tanımlanmıştır (Spielberger,1966). Nesnel tehlikeden bağımsız olarak, bir olay ya da durum kişi tarafından tehdit olarak algılanırsa durumluk kaygı düzeyi yükselmektedir (Barnes ve ark., 2002).

Sürekli kaygı; nesnel bir neden yokken ortaya çıkan, uzun süreli ve şiddetli kaygıdır (Spielberger, 1966). Adında belirtildiği gibi kişide sürekli olarak görülür. Kişinin içinde bulunduğu durumu genel olarak olumsuz algılama olarak tanımlanmaktadır (Çepikkut, 2011). Dışarıdan gelebilecek tehlikelerden bağımsız olarak içsel sebeplerden kaynaklanır ve bir kişilik özelliğini belirtmektedir (Le Compte ve Öner, 1985; Akt., Uğrak ve ark., 2016). Sürekli kaygı, kişiyi yaşadığı anda tehlike göstermeyen çeşitli durumları tehdit olarak algılamaya yatkın hale getirir. Buna bağlı olarak kişi, tehlikeli olarak algılanan nesnel tehlikeye karşı tehlike seviyesi ile orantısız olacak şekilde şiddetli tepki verir hale gelir (Spielberger, 1966).

Durumluk ve sürekli kaygı kendini bilişsel ve somatik olarak gösterir. Bilişsel kaygı ile bireyin sahip olduğu endişe veya negatif düşüncelerinin düzeyi tarif edilmektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Bilişsel kaygı, kaygının zihinle ilgili kısmıdır. Kişinin kendi olumsuz değerlendirmeleri ya da başarıya dair olumsuz beklentiler nedeniyle ortaya çıkmaktadır (Verner- Fillion ve ark., 2014). Sporda genellikle negatif performans beklentisi şeklinde kendini göstermektedir (Konter 1996). Bu çalışmada incelenen kaygı alt boyutlarından endişe ve konsantrasyon dağınıklığı bilişsel kaygının birer çıktısı olarak ele alınmıştır (Dunn ve ark., 2000).

Somatik kaygı ise kişi tarafından algılanan fizyolojik değişimleri ifade etmektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Somatik kaygı istem dışı uyarılar sonucu gelişerek kaygıyı etkileyen fizyolojik değişimleri içerir. Kalp atışında artış, nefes alışverişinde değişiklik, terleme, karın ağrısı ve kas gerginliği gibi tepkilerle kendini göstermektedir (Konter 1996).

## **2.7. Tutkunluk, Stresle Başa Çıkma ve Kaygı Çalışmaları**

Bu bölümde alan yazındaki tutkunluk, stresle başa çıkma ve kaygıyı inceleyen araştırmalar sunulmuştur. İlk olarak bu kavramların birbiriyle ilişkilerinin araştıran çalışmalara daha sonra ise bu kavramlarla diğer psikolojik ve demografik değişimlerin ilişkisini irdeleyen çalışmalara yer verilmiştir.

### **2.7.1. Tutkunluk ve stresle başa çıkma**

Alan yazında tutkunluk ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar mevcuttur. Örneğin; Schellenberg ve arkadaşlar (2013) tutkunluk (takıntılı-uyumlu) ile başa çıkma ilişkisini 278 voleybolcunun katıldığı bir çalışmada incelemişlerdir. Sonuçta uyumlu tutkunluk ile görev odaklı başa çıkma; takıntılı tutkunluk ile de ayrılma odaklı başa çıkma pozitif ilişkili bulunmuştur. Buna göre; voleybolcular işlerine uyumlu bir tutkuyla bağlıysa stresli durumlarla görev odaklı olarak, takıntılı bir tutkuyla bağlıysa ayrılma odaklı olarak başa çıkmaktadırlar.

Verner-Filion ve arkadaşları (2014) iki farklı örnekleme toplam 348 kişinin katılımıyla bir araştırmaya yapmışlardır. Birinci çalışmaya spor eğitim programına katılan 180 lise öğrencisi, ikinci çalışmaya ise çeşitli spor branşlarından 168 yetişkin sporcu katılmıştır. İlk çalışmada tutkunluk ile bilişsel kaygı arasındaki ilişkide sıkıntılarla başa çıkmanın, ikinci çalışmada stresle başa çıkma stratejilerinin aracılığı test edilmiştir. İlk çalışmanın bulgularına göre; sıkıntılarla başa çıkma ile uyumlu ve takıntılı tutkunluk arasında pozitif ilişki vardır. Ayrıca bilişsel kaygı takıntılı tutkunluk ile pozitif, sıkıntılarla başa çıkma ile negatif ilişkilidir. Bulgular sıkıntılarla başa çıkmanın uyumlu tutkunluk ile somatik kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Yetişkin sporcularla yapılan ikinci çalışmanın sonuçlarına göre; uyumlu tutkunluk ile bilişsel kaygı arasında negatif ve anlamlı ilişki vardır. Bu ilişkiye problem odaklı ve kaçınma odaklı başa çıkma kısmi olarak aracılık etmektedir. Yine

aynı çalışmaya göre takıntılı tutkunluk ve bilişsel kaygı arasında kaçınma odaklı başa çıkmanın tam aracılık ettiği negatif ve anlamlı bir ilişki vardır.

### **2.7.2. Tutkunluk ve kaygı**

Carbonneau ve arkadaşları (2010) yoga katılımcılarıyla iki aşamalı bir çalışma yapmışlardır. İlk çalışmaya düzenli olarak yoga yapan 75 kişi katılmıştır. Yogaya karşı uyumlu ve takıntılı tutkulu olmanın psikolojik çıktılarla (pozitif duygulanım, negatif duygulanım, durumluk kaygı) nasıl ilişkilendiğini araştırmak için yapılan araştırma bulgularına göre; uyumlu tutkunluk pozitif duygulanım ile pozitif, negatif duygulanım ve durumluk kaygı ile negatif ilişkilidir. Takıntılı tutkunluk ile bahsedilen değişkenler arasında anlamlı ilişki görülmemiştir. İkinci çalışma ise, yaşları 16-62 arasında değişen ve ortalama 6.21 yıldır yoga yapan 89 yoga katılımcısı ile yapılmıştır (Carbonneau ve ark., 2010). İlgili çalışma için katılımcılardan 3 ay arayla veri toplanmıştır. Uyumlu tutkunluk düzeyi yüksek olan katılımcılarda üç aylık yoga egzersizi sonrası pozitif duygulanımın arttığı, negatif duygulanım ve durumluk kaygının azaldığı görülmüştür. Buna karşın takıntılı tutkunluk düzeyi yüksek katılımcılarda üç aylık dönem sonrası olumsuz duygulanımın arttığı bulunmuştur.

### **2.7.3. Stresle başa çıkma ve kaygı**

Birçok psikolojik faktörler olduğu gibi alan yazında kaygı ve stresle başa çıkma ilişkisi çeşitli araştırmalarda ele alınmıştır.

Barrel ve Terry (2003) balerinlerde kaygı ve stresle başa çıkma ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmaya yaşları 15-35 arasında değişen 104 Avusturyalı klasik balet katılmıştır. Çalışma sonunda, kaygının balerinlerde seçilen baş etme stratejilerinin kullanımını anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Kaygı seviyesi yüksek olan balerinler, düşük kaygılılara göre baş etme stratejisini daha sık kullandıklarını bildirmişler ve tüm duygu odaklı ölçeklerde daha yüksek skor almışlardır. Ayrıca, sürekli kaygı seviyesi düşük olan balerinler problem odaklı baş çıkma stratejilerini, sürekli kaygı seviyesi yüksek olanlar duygu odaklı stratejileri daha fazla kullanma eğilimindedirler. Benzer sonuç Dias ve arkadaşlarının (2012) kaygı ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada da bulunmuştur. Çalışmaya 15-35 yaşları arası 550 bireysel ve takım sporcusu katılmıştır.

Sonuçlara göre, yüksek düzeyde bilişsel kaygı düzeyi duygu odaklı (inkâr, kendini suçlama) ve/ veya kaçınma başa çıkma stratejileri (davranışsal geri çekilme, kendini avutma) ile pozitif, problem odaklı başa çıkma ile negatif ilişkilidir.

Kaygı ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışma iki örneklem kullanılarak Cresswell ve Hodge (2004) tarafından yapılmıştır. İlk örneklem Yeni Zelanda sörfçü cankurtaran ekibinden yaşları 15-38 arasında değişen 47 sörfçüden ikincisi ise Yeni Zelanda ragbi takımından yaşları 16-46 arasında değişen 77 ragbi sporcusundan oluşmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre; kaygı ile zorluklarla başa çıkma, baskı altında zirve yapma (Peaking Under Pressure) ve endişeden kurtulma (Freedom From Worry ) başa çıkma alt boyutları arasında negatif ilişki bulunmuştur.

#### **2.7.4. Tutkunlukla ilgili diğer araştırmalar**

Önceki bölümlerde tutkunluk, kaygı ve stresle başa çıkmanın doğrudan ilişkisinin inceleyen araştırmalara yer verilmiştir. Bu bölümde kaygı ve stresle başa çıkma dışında tutkunluk ile ilişkisi araştırılan diğer demografik ve psikolojik faktörlere yer almaktadır.

Kelecek'in (2013) 390 sporcunun katıldığı bir çalışmada tutkunluk ile optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yönelimini ilişkisini incelemiştir. Sonuçlara göre, uyumlu tutkunluk optimal performans duygu durum, içsel güdülenme ve dışsal güdülenme ile pozitif, güdülenmeme ile negatif ilişkilidir. Takıntılı tutkunluk ise güdülenmeme, içsel güdülenme ve dışsal güdülenme ile pozitif, optimal performans duygu durumu ile negatif ilişkilidir. Çalışmadan elde edilen bir diğer sonuç, tutkunluğun sporcunun cinsiyetine göre farklılık göstermediğidir.

Alan yazında iş ve yaşam doyumunun tutkunlukla ilişkisi hakemler (Kelecek ve ark., 2014) ve fitness uzmanları (Kelecek ve ark., 2015) üzerinde ele alınmıştır. Sonuçlar hakemlerde uyumlu tutkunluk ile yaşam doyumu, genel iş doyumu, içsel ve dışsal iş doyumunun, takıntılı tutkunluk ile ise genel ve dışsal iş doyumunun pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir (Kelecek ve ark., 2014). Kelecek ve arkadaşlarının (2015) fitness uzmanları ile yaptığı çalışmaya 200 kişi katılmıştır. Sonuçlar hem uyumlu hem de takıntılı tutkunluk ile iş ve yaşam doyumu alt boyutları arasında pozitif

ilişki olduğunu göstermiştir. Philippe ve arkadaşlarının (2009b) çalışmasında ise takıntılı tutkunluk erkeklerde kadınlardan yüksek bulunmuştur. Demirci (2018) tarafından yapılan ve 267 sporcunun katıldığı çalışma sonuçlarına göre ise, kadın sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri erkek sporculardan yüksektir. Yine aynı çalışmaya göre bireysel spor ve takım sporu yapan sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeyi farklılaşmamaktadır.

Alan yazında tutkunlukla ilgili yapılan çalışmalarda incelenen konulardan biride çevrimiçi oyun oynama davranışdır. Wang ve Chu (2007) internet üzerinden oyun oynayan 404 katılımcı üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Sonuçlar takıntılı tutkunluk düzeyi yüksek olan kişilerde oyun oynamanın bağımlılığını dönüştürebileceği göstermektedir. Aynı çalışmaya göre, internet üzerinden oyun oynayan kişilerde uyumlu tutkunluk ile yaşamdan zevk alma pozitif ilişkilidir. Stoeber ve arkadaşları (2011) internet üzerinden oyun oynama davranışı ve tutkunluk ilişkisini inceledikleri çalışmada uyumlu tutkunluğun oyun esnasında yaşamdan zevk alma, yüksek enerji, odaklanma gibi olumlu duygulanımlarla, takıntılı tutkunluğun ise yaşamdan zevk alamama, kişisel sıkıntı gibi olumsuz duygulanımlarla ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Philippe ve arkadaşları (2009a) yaptıkları iki çalışmada tutkunluğun hakemler üzerindeki etkisini ele almışlardır. İlk çalışmaya ulusal ve uluslararası liglerde görev yapan 90 Fransız hakem katılmıştır. Sonuçlar oyun esnasında uyumlu tutkunluğun pozitif duygulanım ve akış deneyimiyle pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Tutkunluğun takıntılı alt boyutu ile negatif duygulanım ise pozitif ilişkilidir. İkinci çalışmaya ise 227 futbol hakemi katılmıştır (Philippe ve ark., 2009a). Bu çalışmada hakemlerin önemli bir hata yaptıktan sonraki duygusal ve bilişsel işlevsellikleri incelenmiştir. Bulgulara göre; yanlış bir düdükten sonra uyumsuz (maladaptif) duygular ve bilişsel işlev ile uyumlu tutkunluk negatif ilişkiliyken takıntılı tutkunluk hatalı karardan sonra bu uyumsuz işlevlerle pozitif ilişkilidir.

#### **2.7.5. Stresle başa çıkmayla ilgili diğer araştırmalar**

Stresle başa çıkmanın tutkunluk ve kaygıyla ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar yukarıda özetlenmiştir. Bu bölümde tutkunluk ve kaygı dışında stresle başa çıkma ile ilişkisi araştırılan diğer demografik ve psikolojik faktörlere yer almaktadır.

Arsan (2007) ve Arsan ve Koruç (2009) Türkiye'deki sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla çalışmalar yapılmıştır. Çalışmaların sonuçlarına göre; kadın sporcular destek arama, erkeklerde ise kaçınma başa çıkma stratejisini daha fazla kullanmaktadır. Spor türü açısından kıyaslama yapıldığında ise; takım sporu yapan sporcular bilşsel ve fiziksel çaba sarf etme, bireysel sporcular ise gevşeme, kaçınma ve sosyal geri çekilme stratejilerini daha çok tercih etmektedirler (Arsan, 2007; Arsan ve Koruç, 2009).

Ertoğan ve Kocaekşi'nin (2014) bölgesel liglerdeki voleybolcuların cinsiyete göre stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışma sonucunda Arsan (2007) ve Arsan ve Koruç'un (2009) sonuçlarına benzer şekilde kadın voleybolcular destek arama stratejisini erkeklerden daha çok kullanmaktadır. Buna ek olarak, kadın voleybolcular stresle başa çıkmak için gevşeme stratejisini de erkeklerden daha çok tercih etmektedirler. Arsan (2007) tarafından yapılan çalışmanın bir diğer sonucuna göre ise stresle başa çıkma stratejilerinin kullanılmasında genç takım ve büyük takım arasında fark bulunmamıştır.

Pensgaard ve Roberts (2003) 1994 Kış Olimpiyat Oyunlarına katılan Norveçli sporcuların görev ve ego yönelimleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgulara göre; yüksek görev / düşük ego yönelimi ile aktif başa çıkma ve sosyal duygusal desteğin kullanımı, düşük görev / yüksek ego yönelimi ise pozitif yeniden tanımlama ve büyüme stratejilerinin kullanılmasıyla ilişkilidir.

Anshel ve Kaissidis (1997) Avusturalyalı basketbolcuların kişisel eğilimlerinin ve durumsal değerlendirmelerinin stresle başa çıkma tepkilerine etkilerinin araştırmışlardır. Çalışmaya 93 erkek ve 97 kadın basketbolcu katılmıştır. Sonuçlar algılanan stres ile yaklaşma yönelimli başa çıkmanın pozitif, kaçınma yönelimli başa çıkmanın negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca durumun kontrol edilebilir olarak algılanması yaklaşma yönelimli başa çıkma ile pozitif, kaçınma başa çıkma negatif ile ilişkilidir. Benzer bir çalışmada Anshel ve Anderson (2002) masa tenis oynarken karşılaşılan stresli durumların ardından yaklaşma ve kaçınma başa çıkma stratejilerinin kullanımını incelemişlerdir. Çalışmaya 19 ile 35 yaş arası 40 erkek Avusturalyalı masa tenisi oyuncusu katılmıştır. Bulgular yaklaşma yönelimli başa çıkma stratejisi ile negatif duygulanımın negatif ve anlamlı ilişkili olduğunu

göstermiştir. Kaçınma yönelimli başa çıkma stratejisi ile pozitif ve negatif duygulanım ise anlamlı ilişki görülmemiştir. Yaklaşma ve kaçınma yönelimli başa çıkmanın incelendiği bir diğer çalışma Kaissidis – Rodafinos ve Anshel (2000) tarafından yapılmıştır. Çalışma kapsamında 162 Yunan basketbol hakeminin durumsal değerlendirmeleri, başa çıkma stilleri ve kişisel eğilimlerinin yaklaşma ve kaçınma başa çıkmaya etkileri incelenmiştir. Yaklaşma başa çıkmanın kullanımı algılanan stres, algılanan kontrol ve izleme tarzı ile pozitif, iyimserlik ve benlik saygısı ile negatif ilişkilidir. Kaçınma başa çıkmanın kullanılması ise bu değişkenlerle anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Buna göre, stresli durumlarla karşılaştıklarında yaklaşma yönelimli başa çıkma stratejiler kullanan katılımcıların durumu daha fazla kontrol edilebilir algıladıkları, daha fazla stres algıladıkları ve iyimserlik ve özgüven düzeylerinin daha az olduğu belirtilmiştir.

#### **2.7.6. Kaygıyla ilgili diğer araştırmalar**

Kaygının tutkunluk ve stresle başa çıkmayla ilişkisinin araştırıldığı çalışmalara yukarıda değinilmiştir. Bu bölümde tutkunluk ve stresle başa çıkma dışında kaygı ile ilişkisi araştırılan diğer demografik ve psikolojik faktörlere yer almaktadır.

Kaygının cinsiyete göre değişip değişmediğini Özgül (2003) 160 öğrencinin katıldığı çalışmada incelemiştir. Sonuçlar kaygının cinsiyete göre değişiklik gösterdiği yönündedir. Buna göre kadınların sürekli kaygıları erkeklerden yüksektir. Başaran ve arkadaşlarının (2009) 324 sporcu ve ile yaptığı çalışma göre durumluk kaygı düzeyi erkek sporcularda, Parnabas'ın (2015) 78 sporcu ile yaptığı çalışmada ise durumluk kaygı kadın sporcularda daha yüksektir. Engür'ün (2002) 279 sporcu ile yaptığı çalışma sonucuna göre durumluk kaygı, Çepikkurt'un (2001) hentbolcularla yaptığı çalışma sonucuna göre ise bilişsel ve somatik kaygı cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Aynı şekilde Karabulut ve Mavi-Var (2019) tarafından 399 taekwondocunun ve Aksoy ve arkadaşları (2016) tarafından 100 sporcunun katılımıyla yapılan çalışmalar kadın ve erkekler arasından kaygı bakımından fark olmadığını göstermiştir.

Kaygıyı spor deneyim açısından ele alan çalışmalara incelendiğinde; Aşçı ve Gökmen'in (1995) 103 kadın hentbolcu ve Öğüt'ün (2004) 87'si spor yapan 100

öğrenci ile yaptığı araştırma sonuçlarına göre sporcuların deneyimlerine göre kaygı farklılık göstermemektedir. Aynı şekilde Engür (2002) tarafından yapılan araştırma sonuçları durumluk kaygının deneyime göre farklılaşmadığını göstermiştir.

Bu çalışmaların yanı sıra kaygının spor türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran çalışmalarda vardır. Örneğin; Başaran ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları bireysel bir spor olan teakwondocuların takım sporu olan basketbolculardan daha kaygılı olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Radzi ve arkadaşları (2013) tarafından 520 sporcu ile yapılan çalışmaya göre bireysel sporcuların sürekli kaygı düzeyleri takım sporcularından yüksektir. Diğer taraftan Engür' ün (2002) çalışma sonuçları, takım sporu yapan sporcuların durumluk kaygı puanlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Hussain ve arkadaşları (2014) ise 720 sporcu ile yaptıkları araştırmada bilişsel ve somatik kaygı düzeyinin spor türüne göre değişmediğini bulmuşlardır.

Ayrıca araştırmacılar farklı psikolojik yapılarla kaygının ilişkisini inceleyen araştırmalarda yapmışlardır. Gustafsson ve arkadaşları (2011) tükenmişlik ile kaygı arasındaki ilişkiyi 258 sporcunun katıldığı çalışmada incelemişlerdir. Bulgulara göre; takıntılı tutkunluk düzeyi yüksek olan sporcularda algılan stres ve tükenmişlik değerleri daha yüksektir.

Hamidi ve Besharat (2010) sporcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Sonuçlar, olumlu mükemmeliyetçilik için çabalama ile bilişsel ve somatik kaygı arasındaki ilişkinin negatif olduğunu göstermiştir. Ayrıca olumsuz tepki gösterilen negatif mükemmeliyetçilik somatik ve bilişsel kaygı ile pozitif ilişkilidir. Mükemmeliyetçilik kaygı ilişkisini araştıran bir diğer çalışma Stoeber ve arkadaşları (2007) tarafından dört farklı sporcu örnekleme ile yapılmıştır. Bulgulara göre, genel mükemmeliyetçilik ile somatik ve bilişsel kaygı pozitif ilişkilidir. Stoeber ve arkadaşları (2007) lise düzeyindeki sporcuların oluşturduğu örnekleme Hamidi ve Besharat'a (2010) benzer şekilde negatif mükemmeliyetçilik ile somatik ve bilişsel kaygıyı pozitif ilişkili bulmuşlardır.

Schaefer ve arkadaşları (2016) 173 golfçünün katıldığı çalışmada kaygı ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi araştırılmıştır. Bulgular, golfçülerde zihinsel dayanıklılık

düzeyi azaldıkça kaygının arttığını; düşük motivasyon ile kaygı arasında ise negatif ilişki olduğu bulunmuştur.



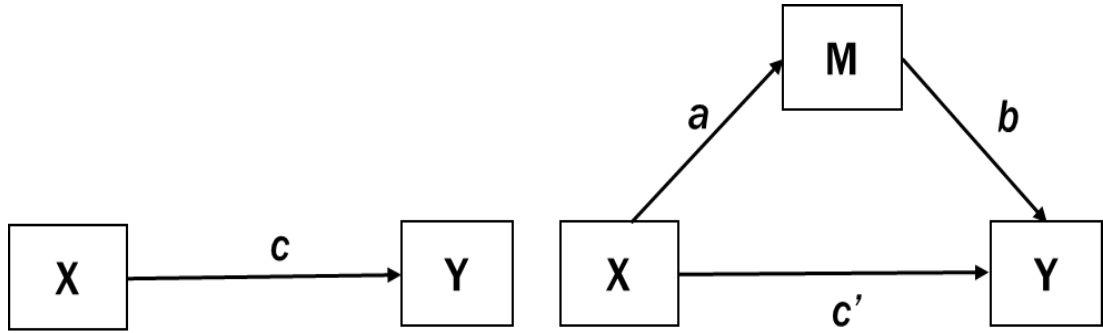
### 3. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde verilerin çözümlenmesinde kullanılan model, çalışmanın evren ve örnekleme, araştırmaya dair hipotezler, veri toplama araçları, verilerin ne şekilde toplandığı ve verilerin analizine dair bilgiler sunulmuştur.

#### 3.1. Araştırma Deseni

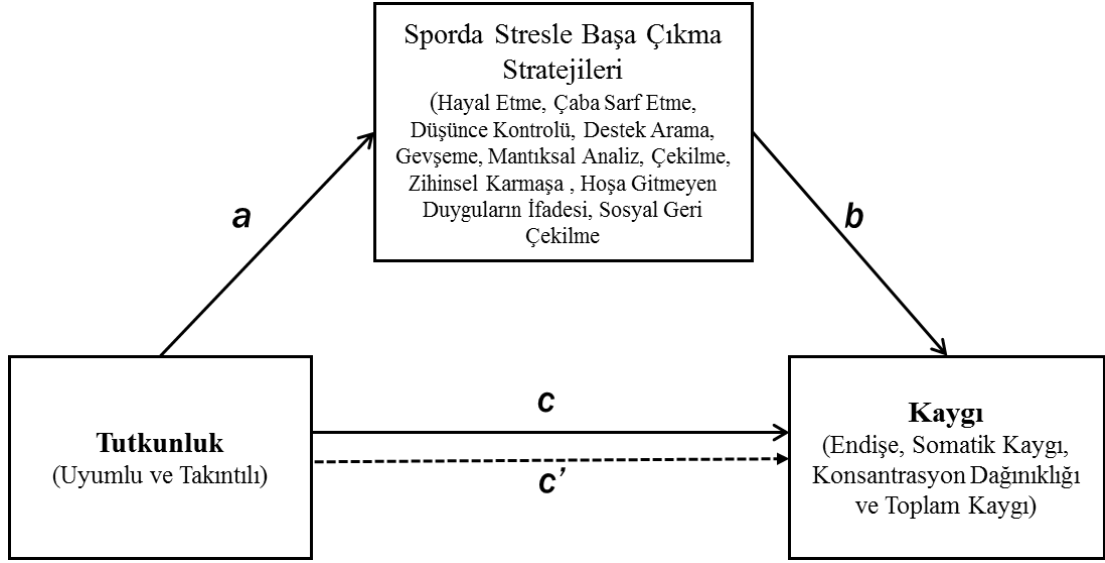
Bu çalışma tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Araştırma kapsamında tutkunluk, stresle başa çıkma stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkiler çoklu aracılık yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir.

Aracılık kavramı, bağımsız değişkenin (X) bağımlı değişkene (Y) etkilerini üçüncü değişkenler (M) (aracı değişken) aracılığıyla açıklamada kullanılmaktadır (Örs Özdil, 2017). Şekil 3.1’de aracı etkiyi gösteren model görülmektedir. Modelde X’in Y’ye etkisi  $c$  yolu ile, X’in M’ye etkisi  $a$  yolu ile ve M’nin Y’ye etkisi  $b$  yolu ile gösterilmiştir. Aracı değişken (M) ile X modele birlikte dahil edildiğinde X’in Y’ye etkisi ise  $c'$  ile belirtilmiştir (Preacher ve Hayes, 2008).



Şekil 3.1: Aracılık Modeli

Bu çalışmada tutkunluk ile kaygı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejilerinin aracılık rolü test edilmiştir. Test edilen aracılık modeli Şekil 3.2’de gösterilmiştir.



Şekil 3.2: Araştırma Modeli

Çalışma kapsamında modelde belirtilen  $a$ ,  $c$ , ve  $c'$  yolları için hipotezler test edilmiştir. Ancak tüm model birlikte analize dahil edildiğinde stresle başa çıkma stratejilerinin kaygı üzerindeki etkisi aracılık nedeniyle bazı farklılıklar göstermektedir. Bu nedenle çalışmaya stresle başa çıkma ile kaygı arasındaki ilişkiye ( $b$  yolu) dair hipotez eklenmemiştir.

**Araştırmaya ait hipotezle aşağıda sunulmuştur:**

- i. Yetişkin sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeylerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- ii. Yetişkin sporcuların stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- iii. Yetişkin sporcuların endişe, somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı düzeylerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- iv. Yetişkin sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeylerinde spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- v. Yetişkin sporcuların stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarında spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- vi. Yetişkin sporcuların endişe, somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı düzeylerinde spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

- vii. Yetişkin sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeylerinde spor deneyimine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- viii. Yetişkin sporcuların stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarında spor deneyimine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- ix. Yetişkin sporcuların endişe, somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı düzeylerinde spor deneyimine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- x. Uyumlu tutkunluk düzeyi stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xi. Uyumlu tutkunluk düzeyi endişenin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xii. Uyumlu tutkunluk ile endişe arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarının aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xiii. Uyumlu tutkunluk düzeyi somatik kaygının istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xiv. Uyumlu tutkunluk ile somatik kaygı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarının aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xv. Uyumlu tutkunluk düzeyi konsantrasyon dağınıklığının istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xvi. Uyumlu tutkunluk ile konsantrasyon dağınıklığı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarının aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xvii. Uyumlu tutkunluk düzeyi toplam kaygının istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xviii. Uyumlu tutkunluk ile toplam kaygı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarının aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xix. Takıntılı tutkunluk düzeyi stresle başa çıkma stratejilerinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xx. Takıntılı tutkunluk düzeyi endişenin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xxi. Takıntılı tutkunluk ile endişe arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarının aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.

- xxii. Takıntılı tutkunluk düzeyi somatik kaygının istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xxiii. Takıntılı tutkunluk ile somatik kaygı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarının aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xxiv. Takıntılı tutkunluk düzeyi konsantrasyon dağınıklığının istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xxv. Takıntılı tutkunluk ile konsantrasyon dağınıklığı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarının aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xxvi. Takıntılı tutkunluk düzeyi toplam kaygının istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xxvii. Takıntılı tutkunluk ile toplam kaygı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarının aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.

### 3.2. Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Bu bağlamda çalışmaya 2018-2019 sezonunda İstanbul ilinde yarışan bireysel spor ve takım sporu yapan ve en az iki yıllık spor deneyimine sahip 337 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma grubu 147 kadın, 190 erkek sporcudan oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 35 ( $\bar{X}=20,86 \pm 3,84$ ) arasındadır. Yaş ortalaması kadın sporcularda  $20,65 \pm 3,76$ , erkek sporcularda  $21,02 \pm 3,90$ 'dır. Sporcuların 168'i takım sporu, 169'u ise bireysel spor yapmaktadır. Takım sporu yapan katılımcılar basketbol branşında Kadınlar Basketbol Süper Ligi, Kadınlar ve Erkekler Basketbol Bölgesel Ligi ve Erkekler İstanbul Büyükler Ligi, futbol branşında erkekler U21 Ligi ve TFF 3. Lig, kadınlar 1.lig ve 2.lig, hentbol branşında Kadınlar Süper Lig ve erkekler 1.lig, voleybol branşında ise kadınlar ve erkekler 1.lig seviyelerinden seçilmiştir. Bireysel spor yapan katılımcılar ise; atletizm, boks, güreş, kick-boks, karate, okçuluk, tekvando, tenis ve yüzme branşlarında gençler ve büyükler seviyesinde ulusal ve uluslararası yarışmalara katılan sporcular arasından seçilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların %40,9'u milli sporculardan oluşmaktadır. Katılımcıların spor deneyimi ortalaması  $\bar{X}=9,00 \pm 4,62$  yıl olup kadın sporcuların spor deneyimi ortalaması  $\bar{X}=8,70 \pm 4,39$  ve erkek sporcuların ortalaması  $\bar{X}=9,23 \pm 4,79$ 'dur.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında sporculara Kişisel Bilgi Formu, Tutkunluk Ölçeği, Sporda Kaygı Ölçeği-2 ve Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri uygulanmıştır. Ölçeklere ait bilgiler aşağıda verilmiştir.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırma kapsamında analize dahil edilen cinsiyet, deneyim, spor türü gibi demografik değişkenleri saptamak için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır (Ek 1).

**Tutkunluk Ölçeği:** Katılımcıların tutkunlukları Vallerand ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen Tutkunluk Ölçeği kullanılarak belirlenmiştir (Ek 2). Ölçek çeşitli aktivitelere olan tutkunluğu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Takıntılı Tutkunluk ve Uyumlu Tutkunluk olmak üzere iki alt boyutu vardır. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin 6 tanesi uyumlu tutkunluk, 6 tanesi takıntılı tutkunluk, 4 tanesi de yapılan aktiviteye olan tutkunluğu ölçmek için kullanılır. Ölçek 7'li derecelendirme ölçeğinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türk sporcular için uyarlamasını Kelecek ve Aşçı (2013) yapmıştır. Alt boyutlardan uyumlu tutkunluğun iç tutarlılık katsayısı 0,83, takıntılı tutkunluğun katsayısı 0,78 olarak hesaplanmıştır (Kelecek ve Aşçı, 2013). Tutkunluk alt boyutlarını ölçmek için kullanılan örnek ölçek maddeleri aşağıda sunulmuştur.

Uyumlu tutkunluk: *“Bu aktivite farklı deneyimler yaşamamı sağlar.”*

Takıntılı tutkunluk: *“Yaptığım aktivitenin beni kontrol ettiğini hissedirim.”*

**Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri (SSBÇSE):** Sporcuların stresle başa çıkmak için kullandıkları stratejileri değerlendirmek için Gaudreau ve Blondin'in (2002) geliştirdiği Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri kullanılmıştır (Ek 3). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Arsan ve Kuruç (2011) tarafından yapılmıştır. Envanter düşünce kontrolü, gevşeme, hayal etme, mantıksal analiz, çaba sarf etme, destek arama, zihinsel karmaşa, hoş gitmeyen duyguların ifade edilmesi, çekilme ve sosyal geri çekilme olmak üzere 10 alt boyut ve 39 madden oluşmaktadır. Bu 10 alt ölçek üç alt boyut altında sınıflandırılabilir: (1) Görev yönelimli başa çıkma (hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme, zihinsel analiz), (2) Dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma (sosyal geri çekilme ve zihinsel karmaşa) ve (3) Çekilme yönelimli başa çıkma (hoş gitmeyen duyguların

ifadesi ve çekilme). Bu çalışmada 10 alt boyutlu yapı kullanılmıştır. Alt boyutların tanımları ve örnek maddeler Tablo 3.1’de sunulmuştur. Ölçeğin maddeleri 5’li likert yapıdadır ve uymuyor (1), biraz uyuyor (2), ara sıra uyuyor (3), uyuyor (4) ve tamamen uyuyor (5) şeklinde değerlendirilmektedir. Alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayıları 0,61 ve 0,76 arasında değişmektedir (Arsan ve Kuruç, 2011).

**Tablo 3.1. Stresle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutları ve Tanımları**

| Alt Boyutlar                     | Tanımlar ve Örnek Maddeler                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hayal Etme                       | Sporda stres ile ilişkilendirilen teknik, taktik ve zihinsel yönleri prova etme veya zihinsel olarak uygulama şeklinde kullanılan bilişsel faaliyetlerdir.<br>Örneğin; “İyi bir performans sergilediğimi gözümde canlandırdım.”                 |
| Çaba Sarf Etme                   | Stresli durumlara karşı harekete geçmede kullanılan fiziksel ve zihinsel kaynakları harekete geçiren davranışsal faaliyetlerdir.<br>Örneğin; “Elimden gelen maksimum çabayı gösterdim.”                                                         |
| Düşünce Kontrolü                 | Geçmiş, şimdi ve gelecekteki stresli spor durumlarının olumlu yönlerini vurgulayarak kişinin bilişlerini yeniden yapılandırması şeklinde kullanılan bilişsel eylemler. Örneğin; “Olumsuz düşüncelerimi olumlularla değiştirdim.”                |
| Destek Arama                     | Tavsiye, geri bildirim, duygusal ve araçsal destek sağlama şeklinde kullanılan davranışsal eylemler.<br>Örneğin; “Beni motive edebilecek biriyle konuştum.”                                                                                     |
| Gevşeme                          | Fizyolojik, kasal ve zihinsel gerginliği azaltmak için kullanılan davranışsal eylemler. Örneğin; “Bedenimi gevşetmeye çalıştım.”                                                                                                                |
| Mantıksal Analiz                 | Spor ortamlarında karşılaşılan geçmiş, şimdi ve gelecekteki stresli durumlarla ilişkili içsel ve dışsal faktörleri tanımlama veya değerlendirme şeklinde kullanılan bilişsel eylemler.<br>Örneğin; “Rakiplerimin zayıf yönlerini analiz ettim.” |
| Sosyal Geri Çekilme              | Sosyal ilişkileri anlık olarak azaltma veya ortadan kaldırma şeklinde kullanılan davranışsal faaliyettir. Örneğin; “Etrafımdaki herkesten uzaklaştım.”                                                                                          |
| Zihinsel Karmaşa                 | Performansla ilgili olmayan şeylere bilerek odaklanma şeklinde kullanılan bilişsel ve davranışsal faaliyettir.<br>Örneğin; “Yarışma ortamını düşünmemek için rahatlatıcı şeyler yaptım.”                                                        |
| Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi | Stresli spor ortamlarında karşılaşılan nahoş duygusal gerilimleri ifade etmek ve açıklamaktır. Örneğin; “Hayal kırıklığımı ifade ettim.”                                                                                                        |
| Çekilme                          | Performans hedeflerine ulaşmak için gerekli hareketleri yapmaktan kaçınma şeklinde kullanılan bilişsel ve davranışsal faaliyetlerdir.<br>Örneğin; “Kendimi umutsuzluğa salıverdim.”                                                             |

**Sporda Kaygı Ölçeği-2 (SAS-2):** Sporcuların kaygı düzeylerini ölçmek için Smith ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilen ve Smith ve arkadaşları tarafından (2006) revize edilen Sporda Kaygı Ölçeği-2 kullanılmıştır (Ek 4). Ölçek her biri 5 maddeden oluşan üç alt boyut olmak üzere (somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu) toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlardan somatik kaygı, mide ve kaslarda yoğunlaşmış otonom uyarılma belirtilerini; endişe, kötü performans ve buna bağlı olarak ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçlar hakkındaki kaygıları içermektedir. Konsantrasyon dağınıklığı ise görevle ilgili ipuçlarına odaklanma zorluğu olarak tarif edilmektedir (Smith ve ark., 2006). Ölçeğin maddeleri 4'lü likert yapıdadır. Türk sporcular için uyarılma çalışması Akyol ve arkadaşları (Akyol ve ark., 2015; Akyol ve ark., 2016) tarafından yapılmıştır. Maddelerin faktör yükleri 0,42 ile 0,75 aralığında değişmektedir. Hesaplanan iç tutarlık katsayıları ise; somatik kaygı için 0,65, endişe için 0,78 ve konsantrasyon dağınıklığı için 0,67 olarak bulunmuştur (Akyol ve ark., 2015). Kaygı alt boyutlarını ölçmek için kullanılan örnek ölçek maddeleri aşağıda sunulmuştur.

Endişe: *“İyi oynamayacağım diye endişelenirim.”*

Somatik kaygı: *“Kaslarımın titrediğinin hissedirim.”*

Konsantrasyon dağınıklığı: *“Yapmam gereken şeye odaklanmakta zorlanırım.”*

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmaya başlamadan önce Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulundan çalışmanın bilimsel ve etik olarak uygun olduğuna dair onay (14.10.2019-203) alınmıştır (Ek 5). Çalışmada kullanılması planlanan ölçekler için ilgili araştırmacılardan (Ek 6, Ek 7, Ek 8), verilerin toplanması için kulüp yöneticileri ve antrenörlerden izin alınmıştır (Ek 9). Gerekli izinler alındıktan sonra çalışma kapsamında kullanılan veri toplama araçları sporcuların bilgi (Ek 10) ve onam formu (Ek 11) ile dinlenme saatlerinde araştırmacı tarafından gönüllülük esası dikkate alınarak uygulanmıştır. Ölçeklerin doldurulmasıyla ilgili bilgiler araştırmacı tarafından sporculara verilmiştir.

### 3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik, bootstrap yöntemi ve bağımsız örneklemelerde t test kullanılmıştır.

Veri seti incelenmiştir. Gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını saptamak ve sonuçları etkileyebileceği düşünülen durumlardan sakınmak (Seçer, 2013) için ve veri setindeki kayıp ve boş veriler incelenmiş ve veri setinde herhangi kayıp ya da boş verinin olmadığı bulunmuştur. Daha sonra verilerdeki uç değerler incelenmiş ve çok değişkenli normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri kullanılarak test edilmiştir. Veri setinde herhangi bir uç değer bulunmamıştır.

Çalışmaya katılan sporcular spor deneyimine göre iki gruba ayrılmıştır. Birinci grup 2-9 yıl, ikinci grup 10 yıl ve üstü deneyimi olan sporculardan oluşmaktadır. Gruplandırma Gladwel'in (2008) 10 bin saat çalışma kriteri dikkate alınarak yapılmıştır. Gladwell'in (2008) yaptığı araştırmalar uzmanlaşmak için 10 bin saat ve üzeri çalışma yapmanın gerekli olduğunu göstermiştir.

Verilerin normal dağılıp dağılmadığını saptamak amacıyla araştırma kapsamında değerlendirilen değişkenlerin basıklık, çarpıklık ve uç değerleri incelenir. Bu kapsamda aritmetik ortalama, mod ve medyanın eşit ya da yakın olması, normal dağılımın varlığına kanıt olarak değerlendirilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). İdeal olan, basıklık ve çarpıklık katsayı değerlerinin +1 ile -1 arasında olmasıdır. Bunun yanı sıra +2 ile -2 arasındaki değerlerin de kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (George ve Mallery, 2016). Bu kapsamda elde edilen sonuçlar Tablo 3. 2'de sunulmuştur.

Tablo 3.2'de görüldüğü gibi, uyumlu tutkunluk haricindeki verilerin basıklık ve çarpıklık katsayıları değerlerinin ideal sınırlar (+1 ile -1), uyumlu tutkunluğun ise kabul edilebilir (+2 ile -2) sınırlar içerisinde yer aldığı görülmektedir. Buna göre örneklem grubuna ait verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

**Tablo 3.2. Çalışmada Ele Alınan Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler**

| Değişkenler       | n   | En Düşük | En Yüksek | Mod  | Medyan | $\bar{X}$ | Ss   | Çarp. | Bas.  |
|-------------------|-----|----------|-----------|------|--------|-----------|------|-------|-------|
| Endişe Somatik    | 337 | 1,00     | 4,00      | 1,80 | 2,00   | 2,13      | 0,75 | 0,66  | -0,20 |
| Kaygı Kons.       | 337 | 1,00     | 4,00      | 1,40 | 1,80   | 1,86      | 0,63 | 0,88  | 0,29  |
| Dağımlıklığı      | 337 | 1,00     | 3,60      | 1,20 | 1,60   | 1,77      | 0,55 | 0,72  | 0,06  |
| Toplam            |     |          |           |      |        |           |      |       |       |
| Kaygı Uyuml.      | 337 | 1,00     | 3,60      | 1,67 | 1,80   | 1,92      | 0,55 | 0,68  | -0,03 |
| Tutkunluk Takınt. | 337 | 1,00     | 7,00      | 7,00 | 5,83   | 5,65      | 1,14 | -1,13 | 1,28  |
| Tutkunluk         | 337 | 1,00     | 7,00      | 4,83 | 4,33   | 4,27      | 1,25 | -0,11 | -0,36 |
| Hayal Etme        | 337 | 1,25     | 5,00      | 4,00 | 4,00   | 3,90      | 0,77 | -0,62 | 0,08  |
| Çaba Sarf Etme    | 337 | 1,33     | 5,00      | 5,00 | 4,33   | 4,12      | 0,78 | -0,90 | 0,53  |
| Düşünce Kontrolü  | 337 | 1,00     | 5,00      | 4,00 | 4,00   | 3,84      | 0,79 | -0,51 | -0,15 |
| Destek            |     |          |           |      |        |           |      |       |       |
| Arama             | 337 | 1,00     | 5,00      | 4,00 | 3,75   | 3,65      | 0,88 | -0,32 | -0,56 |
| Gevşeme           | 337 | 1,25     | 5,00      | 4,00 | 3,75   | 3,70      | 0,87 | -0,43 | -0,51 |
| Mantıksal         |     |          |           |      |        |           |      |       |       |
| Analiz            | 337 | 1,50     | 5,00      | 3,75 | 4,00   | 3,89      | 0,76 | -0,44 | -0,30 |
| Sosyal            |     |          |           |      |        |           |      |       |       |
| G.Çekilme         | 337 | 1,00     | 5,00      | 2,75 | 2,75   | 2,81      | 0,81 | 0,21  | -0,30 |
| Zihinsel          |     |          |           |      |        |           |      |       |       |
| Karmaşa           | 337 | 1,00     | 5,00      | 3,00 | 3,00   | 3,02      | 0,88 | -0,22 | -0,22 |
| Hoşa GD           |     |          |           |      |        |           |      |       |       |
| İfadesi           | 337 | 1,00     | 5,00      | 2,00 | 2,64   | 2,71      | 0,92 | 0,27  | -0,41 |
| Çekilme           | 337 | 1,00     | 5,00      | 1,00 | 2,00   | 2,07      | 0,94 | 0,77  | -0,19 |

Değişkenlerin çok değişkenli normalliğinin belirlenmesi için Mardia'nın Çok Değişkenli Normallik Testi uygulanmıştır. Sonuçlar verilerin çok değişkenli normallik varsayımını karşılamadığını göstermektedir (Mardia'nın Çok Değişkenli Normallik Testi = 91,072,  $p = 0,000$ ). Bu nedenle analizlerde çoklu aracılık çalışmalarında normallik ve çok değişkenli normalliği ön koşul olarak sunmayan bir yeniden örnekleme yöntemi olan Bootstrap Yöntemi kullanılmıştır (Preacher ve Hayes, 2008; Hayes, 2012).

Çalışma kapsamındaki Bootstrap analizleri PROCESS Macro eklentisi aracılığıyla IBM SPSS kullanılarak yapılmıştır. Analizlerin yapılması için “Multiple Mediation Model 4” (Hayes, 2012) kullanılmıştır. Çalışmada test edilen modeldeki ilişkileri etkileyebileceği düşünülen “cinsiyet, spor türü ve spor deneyimi” değişkenleri kontrol değişkenleri (covariate değişkenler) olarak analize dahil edilmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Aracılık etkisinin test edilmesinde ve yorumlanmasında alan yazında iki yaklaşım vardır. Bunlar; Baron ve Kenny'nin (1986) öncülük ettiği geleneksel yaklaşım ve Hayes'in (2012) öncülük ettiği çağdaş yaklaşımdır. Bu yaklaşımlardan geleneksel yaklaşım alan yazında uzun zamandır kullanılmaktayken çağdaş yaklaşım son yıllarda kullanılmaya başlamıştır (Gürbüz, 2019). Geleneksel yaklaşıma göre aracılığın anlamlı olabilmesi için; bağımsız değişken ile bağımlı değişken, bağımsız değişken ile aracı değişken ve aracı değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkiler anlamlı olmalıdır (Baron ve Kenny, 1986). Yani aracılık etkisinden söz edebilmek için bu koşullar adım adım sağlanmalıdır. Adımlardan biri sağlanmazsa sonraki adıma geçmeye gerek yoktur. Bu aracı değişkenin modele aracılık etmediği anlamına gelmektedir (Gürbüz, 2019).

Çağdaş yaklaşıma göre ise; aracılık analizi için bağımsız değişken ile bağımlı değişken, bağımsız değişken ile aracı değişken ve aracı değişken ilse bağımlı değişken arasındaki ilişkilere bakılmalı ancak aracılığın anlamlı olabilmesi için geleneksel yaklaşımda belirtilen koşulların sağlanması zorunlu değildir. Aracılık etkisinin anlamlılığına bootstrap analizinden elde edilen %95 güven aralığına bakılarak karar verilmektedir. Buna göre; dolaylı etkiye ait %95 güven aralığının alt ve üst değerleri sıfır (0) içeriyorsa aracılığın anlamsız, sıfır içermiyorsa anlamlı olduğu kabul edilir (Hayes, 2012). Bu çalışmada aracılığın anlamlılığı çağdaş yaklaşım dikkate alınarak test edilmiştir.

Verilerin homojen dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Levene skorlarının anlamlılık değerlerinin 0,05'ten büyük olduğu tespit edilmiş ve homojenlik varsayımı karşıladığı görülmüştür. Levene değerleri ilgili analizlerin altına eklenmiştir. Varyansların homojen dağılmadığı durumlarda t test analizlerinin varyansların homojen olmaması durumunda elde edilen t değerine bakılmıştır (Karagöz, 2016). Yapılan normallik ve homojenlik analizleri sonucunda; sporcuların tutkunluk, stresle başa çıkma stratejileri ve kaygı düzeylerinin cinsiyet, deneyim ve spor türüne göre karşılaştırılması amacıyla bağımsız örneklemelerde t testi kullanılmasına karar verilmiştir.

### **3.6. Sınırlılıklar**

Bu çalışma 2018-2019 sezonunda İstanbul ilinde yarışmalara katılan, 18-35 yaş arası, en az iki yıllık spor deneyimi olan bireysel spor (atletizm, boks, güreş, halter, karate, okçuluk, tekvando, tenis, yüzme ) ve/veya takım sporu (basketbol, futbol, hentbol, voleybol) yapan kadın ve erkek sporcularla sınırlandırılmıştır.



## 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında test edilen hipotezlere yönelik bulgular sunulmuştur. İlk olarak bağımsız örneklemelerde t test analizi sonuçları daha sonra ise çoklu aracılık analizi sonuçları verilmiştir.

### 4.1. Yetişkin Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 1)

Tablo 4.1’de yetişkin sporcuların tutkunluk düzeylerinin cinsiyete değişkenine göre kıyaslanmasından elde edilen bağımsız örneklemelerde t test analizi sonuçları sunulmuştur. Tutkunluk alt boyutlarından uyumlu tutkunluğa ait levene değeri 0,02 ( $p < 0,05$ ), takıntılı tutkunluğa ait levene değeri 0,34’tür ( $p > 0,05$ ). Uyumlu tutkunluğun varyans değeri homojen dağılmamışken takıntılı tutkunluğun varyansı homojen dağılmıştır.

**Tablo 4.1. Yetişkin Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| Tutkunluk Ölçeği<br>Alt Boyutları | Kadın     |      | Erkek     |      | t    | p    |
|-----------------------------------|-----------|------|-----------|------|------|------|
|                                   | $\bar{X}$ | Ss   | $\bar{X}$ | Ss   |      |      |
| Uyumlu Tutkunluk                  | 5,78      | 1,04 | 5,55      | 1,21 | 1,82 | 0,07 |
| Takıntılı Tutkunluk               | 4,35      | 1,20 | 4,20      | 1,28 | 1,06 | 0,29 |

Tutkunluk ölçeği alt boyutlarında en yüksek ortalama değer kadınlarda ( $\bar{X}=5,78 \pm 1,04$ ) ve erkeklerde ( $\bar{X}=5,55 \pm 1,21$ ) uyumlu tutkunluk alt boyutunda elde edilmiştir. En düşük ortalama değer ise kadınlarda ( $\bar{X}=4,35 \pm 1,20$ ) ve erkeklerde ( $\bar{X}=4,20 \pm 1,28$ ) takıntılı tutkunluk boyutundadır.

Bağımsız örneklemelerde t test analiz sonuçlarına göre; yetişkin sporcularda tutkunluk ölçeği alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı fark yoktur ( $p > 0,05$ ).

#### 4.2. Yetişkin Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 2)

Tablo 4.2’de yetişkin sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması neticesinde elde edilen bağımsız örneklemelerde t test analizi bulguları sunulmuştur. Başa çıkma stratejilerinin levene değerleri 0,02 ile 0,89 arasındadır. Mantıksal analiz ve çekilme alt boyutları hariç tüm alt boyutlarında varyans homojen dağılmıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4.2. Yetişkin Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| Sporda Stresle<br>Başa Çıkma<br>Stratejileri<br>Envanteri Alt | Kadın     |      | Erkek     |      | t     | p    |
|---------------------------------------------------------------|-----------|------|-----------|------|-------|------|
|                                                               | $\bar{X}$ | Ss   | $\bar{X}$ | Ss   |       |      |
| Hayal Etme                                                    | 3,99      | 0,72 | 3,84      | 0,81 | 1,84  | 0,07 |
| Çaba Sarf Etme                                                | 4,17      | 0,76 | 4,07      | 0,80 | 1,17  | 0,24 |
| Düşünce Kontrolü                                              | 3,93      | 0,73 | 3,77      | 0,83 | 1,81  | 0,72 |
| Destek Arama                                                  | 3,69      | 0,88 | 3,62      | 0,89 | 0,76  | 0,45 |
| Gevşeme                                                       | 3,81      | 0,83 | 3,62      | 0,90 | 1,95  | 0,05 |
| Mantıksal Analiz                                              | 3,95      | 0,72 | 3,85      | 0,79 | 1,19  | 0,24 |
| Sosyal Geri Çekilme                                           | 2,83      | 0,80 | 2,79      | 0,82 | 0,42  | 0,67 |
| Zihinsel Karmaşa                                              | 3,03      | 0,87 | 3,01      | 0,89 | 0,22  | 0,83 |
| Hoşa Gitmeyen<br>Duyguların İfadesi                           | 2,74      | 0,93 | 2,69      | 0,92 | 0,51  | 0,61 |
| Çekilme                                                       | 1,93      | 0,87 | 2,17      | 0,98 | -2,33 | 0,02 |

Sporda stresle başa çıkma stratejileri envanteri alt boyutlarında en yüksek ortalama değer kadınlarda ( $\bar{X}=4,17 \pm 0,76$ ) ve erkeklerde ( $\bar{X}=4,07 \pm 0,80$ ) çaba sarf etme, en düşük ortalama değer ise kadınlarda ( $\bar{X}=1,93 \pm 0,87$ ) ve erkeklerde ( $\bar{X}=2,17 \pm 0,98$ ) çekilme alt boyutunda bulunmuştur.

Bağımsız örneklemelerde t test analiz sonuçlarına göre; stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarından hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü, destek arama, mantıksal analiz, sosyal geri çekilme, zihinsel karmaşa ve hoşla gitmeyen duyguların ifadesi alt boyutları arasında cinsiyetler açısından anlamlı bir fark yok iken, gevşeme ( $t_{(335)} = 1,95$ ;  $p < 0,05$ ) ve çekilme ( $t_{(335)} = -2,33$ ;  $p < 0,05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre kadın sporcuların gevşeme ( $\bar{X} = 3,62 \pm 0,90$ ) alt boyutunda erkeklerden ( $\bar{X} = 3,81 \pm 0,83$ ), erkek sporcuların ise çekilme ( $\bar{X} = 2,17 \pm 0,98$ ) alt boyut kadın ( $\bar{X} = 1,93 \pm 0,87$ ) sporculardan daha yüksek ortalama puanlar aldığı görülmektedir.

#### 4.3. Yetişkin Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 3)

Tablo 4.3’de yetişkin sporcuların kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması neticesinde elde edilen bağımsız örneklemelerde t test analiz sonuçları sunulmuştur. Kaygı alt boyutları ve toplam kaygı için levene değerleri 0,00 ile 0,06 arasındadır. Endişe, somatik kaygı ve toplam kaygının varyansı homojen dağılmamışken konsantrasyon dağınıklığı varyans değeri homojen dağılmıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4.3. Yetişkin Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| Kaygı Ölçeği Alt Boyutları | Kadın     |      | Erkek     |      | t     | p    |
|----------------------------|-----------|------|-----------|------|-------|------|
|                            | $\bar{X}$ | Ss   | $\bar{X}$ | Ss   |       |      |
| Endişe                     | 2,11      | 0,68 | 2,12      | 0,80 | -0,08 | 0,94 |
| Somatik Kaygı              | 1,88      | 0,54 | 1,85      | 0,69 | 0,39  | 0,70 |
| Konsantrasyon Dağınıklığı  | 1,70      | 0,51 | 1,83      | 0,58 | -2,19 | 0,03 |
| Toplam Kaygı               | 1,90      | 0,46 | 1,93      | 0,61 | -0,64 | 0,52 |

Cinsiyete göre sporda kaygı ölçeği alt boyutları ve toplam kaygı düzeyinde en yüksek ortalama değer kadınlarda ( $\bar{X}=2,11 \pm 0,68$ ) ve erkeklerde ( $\bar{X}=2,12 \pm 0,80$ ) endişe alt boyutunda, en düşük ortalama değer ise kadınlarda ( $\bar{X}=1,70 \pm 0,51$ ) ve erkeklerde ( $\bar{X}=1,83 \pm 0,58$ ) konsantrasyon dağınıklığı alt boyutunda elde edilmiştir.

Yapılan bağımsız örneklemelerde t test analiz sonuçlarına göre, sporda kaygı ölçeği alt boyutlarından endişe, somatik kaygı ve toplam kaygı puanlarında cinsiyete göre anlamlı fark yoktur ( $p > 0,05$ ). Öte yandan, konsantrasyon dağınıklığı ( $t_{(335)} = -2,19$ ;  $p < 0,05$ ) alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı fark vardır. Konsantrasyon dağınıklığı alt boyutunda erkek sporcular ( $\bar{X}=1,83 \pm 0,58$ ) kadın sporculardan ( $\bar{X}=1,70 \pm 0,51$ ) daha yüksek ortalama puan elde etmişlerdir.

#### 4.4. Yetişkin Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 4)

Tablo 4.4'te yetişkin sporcuların tutkunluk düzeylerinin spor türü değişkenine göre karşılaştırılması neticesinde elde edilen bağımsız örneklemelerde t test analizi sonuçları sunulmuştur. Tutkunluk alt boyutları için levene değerleri 0,18 ile 0,27 arasındadır. Tutkunluğun tüm alt boyutlarında varyans homojen dağılmıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4.4. Yetişkin Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması**

| Tutkunluk Ölçeği<br>Alt Boyutları | Takım sporu |      | Bireysel Spor |      | t     | p    |
|-----------------------------------|-------------|------|---------------|------|-------|------|
|                                   | $\bar{X}$   | Ss   | $\bar{X}$     | Ss   |       |      |
| Uyumlu Tutkunluk                  | 5,53        | 1,20 | 5,77          | 1,07 | -2,00 | 0,05 |
| Takıntılı Tutkunluk               | 4,29        | 1,16 | 4,24          | 1,33 | 0,34  | 0,73 |

Tutkunluk ölçeği alt boyutlarında en yüksek ortalama değer takım sporu ( $\bar{X}=5,53 \pm 1,20$ ) ve bireysel spor yapan sporcularda ( $\bar{X}=5,77 \pm 1,07$ ) uyumlu tutkunluk alt boyutunda bulunmuştur. En düşük ortalama değer ise takım sporu ( $\bar{X}=4,29 \pm 1,16$ ) ve bireysel spor yapan sporcularda ( $\bar{X}=4,24 \pm 1,33$ ) takıntılı tutkunluk boyutundadır.

Yapılan bağımsız örneklemelerde t-test analiz sonuçlarına göre takıntılı tutkunluk alt boyutunda spor türüne göre anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Diğer taraftan uyumlu tutkunluk ( $t_{(335)} = -2,00$ ;  $p<0,05$ ) puanı yapılan spor türüne göre anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre; bireysel spor yapan sporcular ( $\bar{X}=5,77\pm 1,07$ ) takım sporu yapan sporculardan ( $\bar{X}=5,53 \pm 1,20$ ) daha yüksek uyumlu tutkunluğa sahiptirler.

#### **4.5. Yetişkin Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 5)**

Tablo 4.5’de yetişkin sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin spor türüne göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklemelerde t test analizi sonuçları sunulmuştur. Başa çıkma stratejilerinin levne değerleri 0,03 ile 0,77 arasındadır. Zihinsel karmaşa ve çekilme alt boyutları hariç tüm alt boyutlarında varyans homojen dağılmıştır ( $p > 0,05$ ).

On alt boyuttan oluşan sporda stresle başa çıkma stratejileri envanterinde en yüksek ortalama değer takım sporunda da ( $\bar{X}=3,96\pm 0,82$ ) bireysel sporda da ( $\bar{X}=4,27\pm 0,72$ ) çaba sarf etme alt boyutundadır. Spor türüne göre en düşük ortalama değer ise çekilme alt boyutundadır ( $\bar{X}$  takım sporu=  $2,11 \pm 0,98$ ;  $\bar{X}$  bireysel spor =  $2,02 \pm 0,89$ ).

**Tablo 4.5. Yetişkin Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması**

| Sporda Stresle<br>Başa Çıkma<br>Stratejileri<br>Envanteri Alt<br>Boyutları | Takım Sporu |      | Bireysel Spor |      | t     | p    |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|------|---------------|------|-------|------|
|                                                                            | $\bar{X}$   | Ss   | $\bar{X}$     | Ss   |       |      |
| Hayal Etme                                                                 | 3,83        | 0,74 | 3,97          | 0,80 | -1,70 | 0,09 |
| Çaba Sarf Etme                                                             | 3,96        | 0,82 | 4,27          | 0,72 | -3,61 | 0,00 |
| Düşünce Kontrolü                                                           | 3,84        | 0,76 | 3,84          | 0,83 | -0,01 | 0,99 |
| Destek Arama                                                               | 3,64        | 0,84 | 3,65          | 0,93 | 0,10  | 0,92 |
| Gevşeme                                                                    | 3,59        | 0,87 | 3,82          | 0,87 | -2,40 | 0,02 |
| Mantıksal Analiz                                                           | 3,88        | 0,72 | 3,91          | 0,80 | -0,35 | 0,73 |
| Sosyal Geri Çekilme                                                        | 2,74        | 0,76 | 2,87          | 0,85 | -1,56 | 0,12 |
| Zihinsel Karmaşa                                                           | 3,09        | 0,79 | 2,95          | 0,96 | 1,43  | 0,15 |
| Hoşa Gitmeyen<br>Duyguların İfadesi                                        | 2,81        | 0,87 | 2,62          | 0,96 | 1,95  | 0,05 |
| Çekilme                                                                    | 2,11        | 0,98 | 2,02          | 0,89 | 0,88  | 0,38 |

Bağımsız örneklemelerde t test analiz sonuçlarına göre; stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarından hayal etme, düşünce kontrolü, destek arama, mantıksal analiz, sosyal geri çekilme, zihinsel karmaşa ve çekilme alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Çaba sarf etme ( $t_{(335)} = -3,61$ ;  $p<0,05$ ), gevşeme ( $t_{(335)} = -2,40$ ;  $p<0,05$ ) ve hoşa gitmeyen duyguların ifadesi ( $t_{(335)} = 1,95$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutlarında ise spor türüne göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre hoşa gitmeyen duyguların ifadesi alt boyutunda takım sporu yapan sporcular ( $\bar{X}=2,81 \pm 0,87$ ) bireysel spor yapan sporculara ( $\bar{X}=2,02 \pm 0,89$ ) göre daha yüksek ortalama puana sahiptirler. Çaba sarf etme ve gevşeme alt boyutlarında ise bireysel sporla uğraşan sporcuların ( $\bar{X}$  çaba sarf etme  $=4,27 \pm 0,72$  ;  $\bar{X}$  gevşeme  $=3,82 \pm 0,87$ ) ortalama puanları takım sporu ( $\bar{X}$  çaba sarf etme  $=3,96 \pm 0,82$ ;  $\bar{X}$  gevşeme  $=3,59 \pm 0,87$ ) yapan sporculara göre daha yüksektir.

#### 4.6. Yetişkin Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 6)

Tablo 4.6'da yetişkin sporcuların kaygı düzeylerinin spor türüne göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklemelerde t test analiz sonuçları sunulmuştur. Kaygı alt boyutları ve toplam kaygı için levene değerleri 0,02 ile 0,57 arasındadır. Kaygının somatik kaygı alt boyutu hariç tüm alt boyutlarında varyans homojen dağılmıştır ( $p > 0,05$ ).

Spor türüne göre bakıldığında; toplam kaygı ve kaygı ölçeği alt boyutlarında en yüksek ortalama değer takım sporu ( $\bar{X}=1,98 \pm 0,70$ ) ve bireysel spor yapanlarda ( $\bar{X}=2,25 \pm 0,78$ ) endişe alt boyutundadır. En düşük ortalama değer ise takım sporu yapan sporcularda ( $\bar{X}=1,69 \pm 0,56$ ) ve bireysel sporcularda ( $\bar{X}=1,85 \pm 0,54$ ) konsantrasyon dağınıklığı alt boyutunda görülmüştür.

**Tablo 4.6. Yetişkin Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması**

| Kaygı Ölçeği Alt Boyutları | Takım Sporu |      | Bireysel Spor |      | t     | p    |
|----------------------------|-------------|------|---------------|------|-------|------|
|                            | $\bar{X}$   | Ss   | $\bar{X}$     | Ss   |       |      |
| Endişe                     | 1,98        | 0,70 | 2,25          | 0,78 | -3,31 | 0,00 |
| Somatik Kaygı              | 1,73        | 0,55 | 1,99          | 0,67 | -3,89 | 0,00 |
| Konsantrasyon Dağınıklığı  | 1,69        | 0,56 | 1,85          | 0,54 | -2,58 | 0,01 |
| Toplam Kaygı               | 1,80        | 0,50 | 2,03          | 0,58 | -3,88 | 0,00 |

Bağımsız örneklemelerde t test analiz sonuçlarına göre, yetişkin sporcuların sporda kaygı ölçeği alt boyutlarından endişe ( $t_{(335)} = -3,31$ ;  $p < 0,05$ ), somatik kaygı ( $t_{(335)} = -3,89$ ;  $p < 0,05$ ) ve konsantrasyon dağınıklığı ( $t_{(335)} = -2,58$ ;  $p < 0,05$ ) ile toplam kaygı ( $t_{(335)} = -3,88$ ;  $p < 0,05$ ) puanlarında spor türüne göre anlamlı farklılık vardır. Elde

edilen ortalama değerler incelendiğinde, bireysel sporcuların endişe, somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı puanları takım sporu yapan sporculardan daha yüksektir (Tablo 4.6).

#### 4.7. Yetişkin Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 7)

Tablo 4.7’de yetişkin sporcuların tutkunluk düzeylerinin spor deneyimine göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklemelerde t test analizi sonuçları sunulmuştur. Tutkunluk alt boyutlarına ait levene değerleri 0,06 ile 0,88 arasındadır. Tutkunluğun tüm alt boyutlarında varyans homojen dağılmıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4.7. Yetişkin Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması**

| Tutkunluk Ölçeği<br>Alt Boyutları | 2-9 Yıl   |      | 10 Yıl ve Üstü |      | t    | p    |
|-----------------------------------|-----------|------|----------------|------|------|------|
|                                   | $\bar{X}$ | Ss   | $\bar{X}$      | Ss   |      |      |
| Uyumlu Tutkunluk                  | 5,77      | 1,06 | 5,49           | 1,22 | 2,31 | 0,02 |
| Takıntılı Tutkunluk               | 4,41      | 1,26 | 4,08           | 1,21 | 2,44 | 0,02 |

Tutkunluk ölçeği alt boyutlarında en yüksek ortalama değer 2-9 yıl spor deneyimi olanlarda ( $\bar{X}=5,77 \pm 1,06$ ) ve 10 yıl ve üstü spor deneyimine sahip olanlarda ( $\bar{X}=5,49 \pm 1,22$ ) uyumlu tutkunluk alt boyutunda bulunmuştur. En düşük ortalama değer ise her iki spor deneyimi grubunda da (sırası ile : $\bar{X}_{2-9 \text{ yıl}}=4,41 \pm 1,26$  ve  $\bar{X}_{10 \text{ yıl ve üstü}}= 4,08 \pm 1,21$ ) takıntılı tutkunluk alt boyutundadır.

Yapılan bağımsız örneklemelerde t test analiz sonuçlarına göre; tutkunluk ölçeğinin uyumlu tutkunluk ( $t_{(335)}= 2,31$ ;  $p<0,05$ ) ve takıntılı tutkunluk ( $t_{(335)}= 2,44$ ;  $p<0,05$ ) alt boyut puanlarında spor deneyimine göre anlamlı farklılık bulunmuştur.

Deneyimleri 2-9 yıl arasında olan sporcuların uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk puanları diğer sporculardan daha yüksektir.

#### 4.8. Yetişkin Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 8)

Tablo 4.8’de yetişkin sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin spor deneyimine göre karşılaştırılmasına dair bağımsız örneklemelerde t test analizi sonuçları sunulmuştur. Stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarına ait levene değerleri 0,07 ile 0,91 arasındadır. Stresle başa çıkma stratejilerinin tüm alt boyutlarında varyans homojen dağılmıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4.8. Yetişkin Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması**

| Sporda Stresle<br>Basa Çıkma<br>Stratejileri<br>Envanteri Alt<br>Boyutları | 2-9 Yıl   |      | 10 yıl ve Üstü |      | t     | p    |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|------|----------------|------|-------|------|
|                                                                            | $\bar{X}$ | Ss   | $\bar{X}$      | Ss   |       |      |
| Hayal Etme                                                                 | 3,97      | 0,72 | 3,82           | 0,83 | 1,82  | 0,07 |
| Çaba Sarf Etme                                                             | 4,17      | 0,76 | 4,04           | 0,81 | 1,58  | 0,11 |
| Düşünce Kontrolü                                                           | 3,90      | 0,77 | 3,76           | 0,82 | 1,58  | 0,12 |
| Destek Arama                                                               | 3,79      | 0,89 | 3,46           | 0,84 | 3,47  | 0,00 |
| Gevşeme                                                                    | 3,81      | 0,84 | 3,56           | 0,90 | 2,61  | 0,01 |
| Mantıksal Analiz                                                           | 3,96      | 0,74 | 3,81           | 0,77 | 1,86  | 0,06 |
| Sosyal Geri Çekilme                                                        | 2,78      | 0,80 | 2,84           | 0,83 | -0,78 | 0,44 |
| Zihinsel Karmaşa                                                           | 3,02      | 0,86 | 3,02           | 0,91 | -0,04 | 0,97 |
| Hoşa Gitmeyen<br>Duyguların İfadesi                                        | 2,66      | 0,93 | 2,78           | 0,91 | -1,18 | 0,24 |
| Çekilme                                                                    | 2,03      | 0,90 | 2,11           | 0,99 | -0,72 | 0,48 |

Sporda stresle başa çıkma stratejileri envanteri alt boyutlarında en yüksek ortalama değer 2-9 yıl spor deneyimi ( $\bar{X}=4,17 \pm 0,76$ ) ve 10 yıl ve üstü deneyimi olanlarda ( $\bar{X}=4,04 \pm 0,81$ ) çaba sarf etme, en düşük ortalama değer ise 2-9 yıl spor

deneyimi olanlarda ( $\bar{X}=2,03 \pm 0,90$ ) ve 10 yıl ve üstü deneyimi olanlarda ( $\bar{X}=2,11 \pm 0,99$ ) çekilme alt boyutunda bulunmuştur.

Bağımsız örneklemelerde t test analiz sonuçlarına göre; stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarından hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü, mantıksal analiz, sosyal geri çekilme, zihinsel karmaşa, hoşla gitmeyen duyguların ifadesi ve çekilme alt boyutlarında spor deneyimine göre anlamlı fark olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Destek arama ( $t_{(335)}= 3,47$ ;  $p<0,05$ ) ve gevşeme ( $t_{(335)}= 2,61$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutlarında ise spor deneyimine göre anlamlı farklılık vardır. Stresle başa çıkma stratejileri envanterinin iki alt boyutunda da 2-9 yıl spor deneyimine sahip olan sporcular 10 yıl ve üstü spor deneyimine sahip sporculardan yüksek puan almışlardır.

#### 4.9. Yetişkin Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 9)

Tablo 4.9’da yetişkin sporcuların kaygı düzeylerinin spor deneyimine göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bağımsız örneklemelerde t test analiz sonuçları sunulmuştur. Kaygı alt boyutları ve toplam kaygıya ait levene değerleri 0,14 ile 0,58 arasındadır. Kaygının tüm alt boyutlarında varyans homojen dağılmıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4.9. Yetişkin Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması**

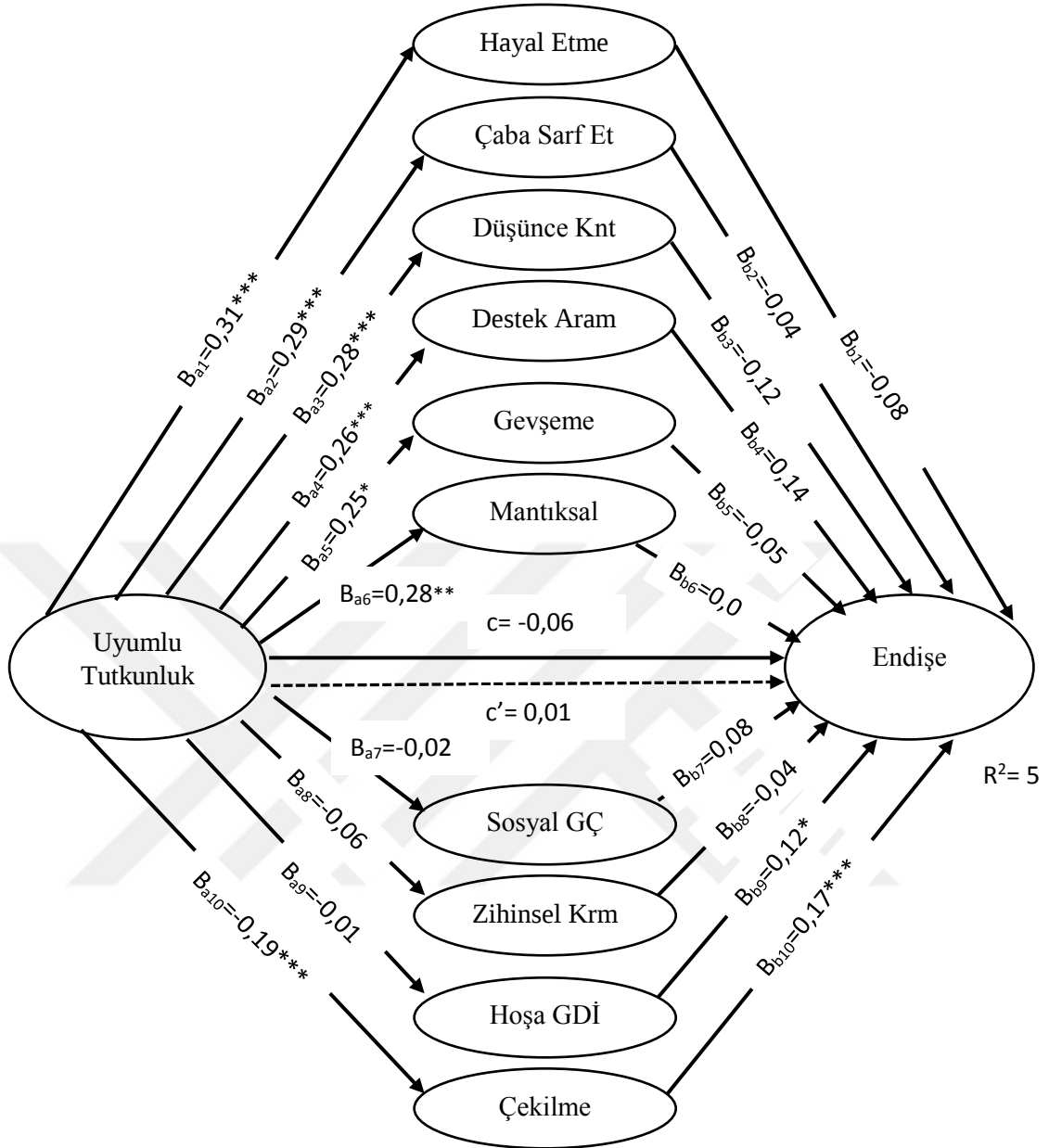
| Kaygı Ölçeği Alt Boyutları | 2-9 Yıl   |      | 10 Yıl ve Üstü |      | t     | p    |
|----------------------------|-----------|------|----------------|------|-------|------|
|                            | $\bar{X}$ | Ss   | $\bar{X}$      | Ss   |       |      |
| Endişe                     | 2,19      | 0,78 | 2,01           | 0,70 | 2,20  | 0,03 |
| Somatik Kaygı              | 1,87      | 0,64 | 1,85           | 0,61 | 0,22  | 0,83 |
| Konsantrasyon Dağınıklığı  | 1,75      | 0,57 | 1,79           | 0,53 | -0,66 | 0,51 |
| Toplam Kaygı               | 1,94      | 0,57 | 1,89           | 0,53 | 0,86  | 0,39 |

Spor deneyimine göre sporda kaygı ölçeği alt boyutları ve toplam kaygı düzeyinde en yüksek ortalama değer 2-9 yıl spor deneyimi ( $\bar{X}=2,19 \pm 0,78$ ) ve 10 yıl ve üstü deneyimi olanlarda ( $\bar{X}=2,01 \pm 0,70$ ) endişe, en düşük ortalama değer ise 2-9 yıl spor deneyimi olanlarda ( $\bar{X}=1,75 \pm 0,57$ ) ve 10 yıl ve üstü deneyimi olanlarda ( $\bar{X}=1,79 \pm 0,53$ ) konsantrasyon dağınıklığı alt boyutunda görülmüştür.

Yapılan bağımsız örneklemelerde t test analiz sonuçlarına göre, sporda kaygı ölçeği alt boyutlarından somatik kaygı ve konsantrasyon dağınıklığı ile toplam kaygı yetişkin sporcularda spor deneyimine göre farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ). Öte yandan, endişe ( $t_{(335)}= 2,20$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutunda spor deneyimine göre anlamlı farklılık vardır. Buna göre; 2-9 yıl spor deneyimine sahip sporcuların ( $\bar{X}=2,19 \pm 0,78$ ) ortalama endişe puanları 10 yıl ve üstü deneyime sahip sporculardan ( $\bar{X}=2,01 \pm 0,70$ ) daha yüksektir.

#### **4.10. Uyumlu Tutkunluk ile Endişe Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular (Hipotez 10, 11, 12)**

Uyumlu tutkunluk ile endişe arasındaki ilişkide sporda stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarının çoklu aracılığını (multiple mediation) belirlemek amacıyla Hayes'in (2012) önerdiği regresyona dayalı yaklaşım olan Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem ile dağılımdan kaynaklanan Tip 1 hata oranını düşürmek amacıyla standardize edilmemiş beta katsayıları hesaplanmaktadır. Yeniden örnekleme sonucu elde edilen değerler ve dağılımdan kaynaklanabilecek sorunlar dolaylı etkileri incelemek amacıyla yapılan Bootstrap yöntemi aracılığıyla kontrol altına alınabilmektedir. Elde edilen bulgular Şekil 4.1'de verilmiştir.



Şekil 4.1. Yetişkin Sporcularda Uyumlu Tutkunluk ile Endişe Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılığı. Not: Standardize olmayan beta değerleri raporlanmıştır. \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , \*\*\* $p < 0,001$

Şekil 4.1’de görüldüğü gibi, uyumlu tutkunluğun endişe üzerindeki toplam etkisi ( $c = -0,06$ ,  $SH = 0,04$ ,  $t = -1,56$ ,  $p > 0,05$ ) anlamlı değildir. Öte yandan, uyumlu tutkunluğun, aracı değişkenler olan “Hayal Etme” ( $B = 0,31$ ,  $SH = 0,03$ ,  $t = 9,32$ ,  $p < 0,001$ ), “Çaba Sarf Etme” ( $B = 0,29$ ,  $SH = 0,03$ ,  $t = 8,53$ ,  $p < 0,001$ ), “Düşünce Kontrolü” ( $B = 0,28$ ,  $SH = 0,04$ ,  $t = -7,84$ ,  $p < 0,001$ ), “Destek Arama” ( $B = 0,25$ ,  $SH =$

0,04,  $t= 6,33$ ,  $p<0,001$ ), “Gevşeme” ( $B= 0,25$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= 6,19$ ,  $p<0,001$ ), “Mantıksal Analiz” ( $B= 0,28$ ,  $SH= 0,03$ ,  $t= 8,24$ ,  $p<0,001$ ) ve “Çekilme” ( $B= -0,19$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= -4,25$ ,  $p<0,001$ ), üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı düzeydedir. Bunun yanı sıra, uyumlu tutkunluğun, “Sosyal Geri Çekilme” ( $B= -0,02$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= -0,47$ ,  $p>0,05$ ) “Zihinsel Karmaşa” ( $B= -0,06$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= -1,29$ ,  $p>0,05$ ) ve “Hoşa Gitmeyen Düşüncelerin İfadesi” ( $B= -0,01$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= -0,20$ ,  $p>0,05$ ) üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı düzeyde değildir. Aracı değişkenlerin endişe üzerindeki doğrudan etkilerine bakıldığında ise, “Destek Arama” ( $B= 0,14$ ,  $SH= 0,06$ ,  $t= 2,52$ ,  $p<0,05$ ), “Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi” ( $B= 0,12$ ,  $SH=0,05$ ,  $t=2,57$ ,  $p<0,05$ ) ve “Çekilmenin” ( $B= 0,17$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= 3,42$ ,  $p<0,001$ ) etkileri anlamlı düzeyde bulunurken; “Hayal Etme” ( $B= -0,08$ ,  $SH= 0,07$ ,  $t=-1,04$ ,  $p>0,05$ ), “Çaba Sarf Etme” ( $B= -0,04$ ,  $SH= 0,06$ ,  $t= -0,63$ ,  $p>0,05$ ), “Düşünce Kontrolü” ( $B= -0,12$ ,  $SH= 0,06$ ,  $t= -1,89$ ,  $p>0,05$ ), “Gevşeme” ( $B= -0,05$ ,  $SH= 0,06$ ,  $t= -0,91$ ,  $p>0,05$ ), “Mantıksal Analiz” ( $B= 0,05$ ,  $SH= 0,07$ ,  $t= 0,66$ ,  $p>0,05$ ), “Sosyal Geri Çekilme” ( $B= 0,08$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= 1,56$ ,  $p>0,05$ ) ve “Zihinsel Karmaşanın” ( $B= -0,04$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= -0,76$ ,  $p>0,05$ ) endişe üzerinde doğrudan etkileri anlamlı değildir. Uyumlu tutkunluk ve aracı değişkenler birlikte analiz edildiğinde uyumlu tutkunluk ile endişe arasındaki doğrudan ilişkinin yine anlamsız olduğu görülmektedir ( $c'= 0,01$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= 0,23$ ,  $p>0,05$ ).

Sporcuların uyumlu tutkunluklarının stresle başa çıkma stratejileri aracılığıyla endişe üzerindeki dolaylı ve spesifik dolaylı etkilerinin karşılaştırmaları Tablo 4.10’da görülmektedir.

**Tablo 4.10. Yetişkin Sporcularda Uyumlu Tutkunluğun Stresle Başa Çıkma Stratejileri Aracılığıyla Endişe Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları**

| Aracı Değişkenler          | Nokta Tahmini | Katsayılar Çarpımı<br>(Product of Coefficients)<br>SH | Bootstrap<br>%95 BCA Güven Aralığı |         |
|----------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|
|                            |               |                                                       | Düşük                              | Yüksek  |
| Toplam Dolaylı Etki        | -0,0651       | 0,0278                                                | -0,1211                            | -0,0132 |
| Hayal Etme                 | -0,0234       | 0,0248                                                | -0,0751                            | 0,0233  |
| Çaba Sarf Etme             | -0,0119       | 0,0213                                                | -0,0531                            | 0,0311  |
| Düşünce Kontrolü           | -0,0331       | 0,0194                                                | -0,0739                            | 0,0036  |
| Destek Arama               | 0,0356        | 0,0167                                                | 0,0055                             | 0,0704  |
| Gevşeme                    | -0,0112       | 0,0138                                                | -0,0406                            | 0,0144  |
| Mantıksal Analiz           | 0,0131        | 0,0226                                                | -0,0306                            | 0,0588  |
| Sosyal Geri Çekilme        | -0,0015       | 0,0037                                                | -0,0106                            | 0,0048  |
| Zihinsel Karmaşa           | 0,0020        | 0,0045                                                | -0,0047                            | 0,0138  |
| Hoşa G. Duyguların İfadesi | -0,0011       | 0,0056                                                | -0,0135                            | 0,0105  |
| Çekilme                    | -0,0327       | 0,0132                                                | -0,0614                            | -0,0093 |

N= 337, 5000 = Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

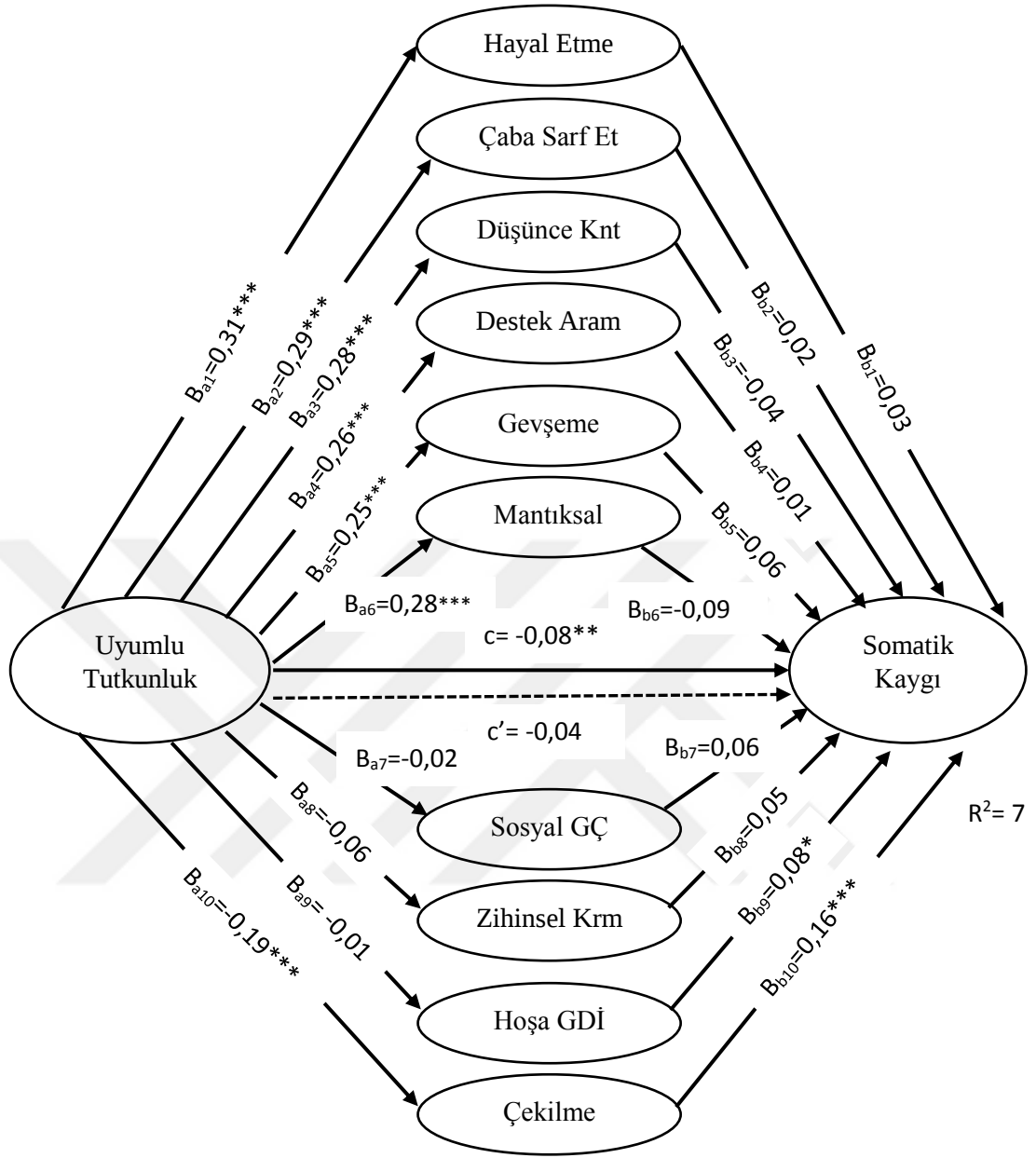
Çalışma kapsamında test edilen model bootstrap tekniği ile analiz edilmiştir. Tahminler % 95 güven aralığında değerlendirilerek yanlılık hatasından arındırılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.10’da sunulmuştur. Tablo 4.10’da görüldüğü gibi, uyumlu tutkunluğun sporda stresle başa çıkma stratejileri aracılığıyla endişe üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır ( $b = -0,0651$ , % 95 BCA CI  $[-0,1211, -0,0132]$ ). Modelde uyumlu tutkunluğun endişe üzerindeki dolaylı etkilerine on aracı değişkenin aracılık yapıp yapmadığına bakıldığında; “Destek Arama” ( $b = 0,0356$ , % 95 BCA CI  $[0,0055, 0,0704]$ ) ve “Çekilme” ( $b = -0,0327$ , % 95 BCA CI  $[-0,0614, -0,0093]$ ) stratejilerinin aracılığı anlamlıdır. Diğer taraftan, “Hayal Etme” ( $b = -0,0234$ , % 95 BCA CI  $[-0,0751, 0,0233]$ ), “Çaba Sarf Etme” ( $b = -0,0119$ , % 95 BCA CI  $[-0,0531, 0,0311]$ ), “Düşünce Kontrolü” ( $b = -0,0331$ , % 95 BCA CI  $[-0,0739, 0,0036]$ ), “Gevşeme” ( $b = -0,0112$ , % 95 BCA CI  $[-0,0406, 0,0144]$ ), “Mantıksal Analiz” ( $b = -0,0131$ , % 95 BCA CI  $[-0,0306, 0,0588]$ ), “Sosyal Geri Çekilme” ( $b = -0,0015$ , % 95 BCA CI  $[-0,0106, 0,0048]$ ), “Zihinsel Karmaşa” ( $b = -0,0020$ , % 95 BCA CI  $[-0,0047, 0,0138]$ ) ve “Hoşa

Gitmeyen Duyguların İfadesi” ( $b = -0,0011$ , % 95 BCA CI[-0,0135, 0,0105]) stratejilerinin aracılığı anlamlı değildir.

Bu verilere göre, destek arama ve çekilme stratejilerinin uyumlu tutkunluk ile endişe arasındaki ilişkilere aracılık yaptığı görülmektedir. Ayrıca, tüm modeli anlamlıdır ( $F_{(10-337)} = 4,39$ ,  $p < 0,01$ ) ve endişedeki toplam varyansın % 5’ini açıklamaktadır.

#### **4.11. Uyumlu Tutkunluk ile Somatik Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular (Hipotez 13, 14)**

Uyumlu tutkunluk ile somatik kaygı arasındaki ilişkide sporda stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarının çoklu aracılığını belirlemek amacıyla Hayes’in (2012) önerdiği regresyona dayalı yaklaşım olan Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bu yaklaşımda dağılımdan kaynaklanan Tip 1 hata oranını düşürmek amacıyla standardize edilmemiş beta katsayıları hesaplanmaktadır. Yeniden örnekleme sonucu elde edilen değerler ile dağılımdan kaynaklanabilecek sorunlar dolaylı etkileri incelemek amacıyla yapılan Bootstrap yöntemi aracılığıyla kontrol altına alınabilmektedir. Elde edilen bulgular Şekil 4.2’de verilmiştir.



Şekil 4.2: Yetişkin Sporcularda Uyumlu Tutkunluk ile Somatik Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılığı. Not: Standardize olmayan beta değerleri raporlanmıştır.  $*p < 0,05$ ,  $**p < 0,01$ ,  $***p < 0,001$

Şekil 4.2’de görüldüğü gibi, uyumlu tutkunluğun somatik kaygı üzerindeki toplam etkisi  $c = -0,08$ ,  $SH = 0,03$ ,  $t = -20,75$ ,  $p < 0,01$ ) anlamlı düzeydedir. Uyumlu tutkunluğun aracı değişkenler üzerindeki etkileri hipotez 10 doğrultusundan test edilmiş ve uyumlu tutkunluk ile endişe arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejilerinin çoklu

aracılığına ilişkin bulgular başlığı altında belirtilmiştir. Bu nedenle burada tekrar verilmemiştir. Aracı değişkenlerin somatik kaygı üzerindeki doğrudan etkilerine bakıldığında ise, “Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi” ( $B= 0,08$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= 2,09$ ,  $p<0,05$ ) ve “Çekilmenin” ( $B= 0,16$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= 3,76$ ,  $p<0,001$ ) etkileri anlamlı düzeyde bulunurken; “Hayal Etme” ( $B=0,03$ ,  $SH= 0,06$ ,  $t=0,52$ ,  $p>0,05$ ), “Çaba Sarf Etme” ( $B= 0,02$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= 0,42$ ,  $p>0,05$ ), “Düşünce Kontrolü” ( $B= -0,04$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= -0,75$ ,  $p>0,05$ ), “Destek Arama” ( $B=0,01$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= 0,21$ ,  $p>0,05$ ), “Gevşeme” ( $B= 0,06$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= 1,36$ ,  $p>0,05$ ), “Mantıksal Analiz” ( $B= -0,09$ ,  $SH= 0,06$ ,  $t= -10,58$ ,  $p>0,05$ ), “Sosyal Geri Çekilme” ( $B= 0,06$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= 1,45$ ,  $p>0,05$ ) ve “Zihinsel Karmaşanın” ( $B= 0,05$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= 1,21$ ,  $p>0,05$ ) somatik kaygı üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı düzeyde değildi. Uyumlu tutkunluk ile aracı değişkenler birlikte analiz edildiğinde uyumlu tutkunluk ile somatik kaygı arasındaki ilişki azalmış ve anlamsız hale gelmiştir ( $c'= -0,04$ ,  $SH= 0,03$ ,  $t= -1,34$ ,  $p>0,05$ ).

Sporcuların uyumlu tutkunluklarının stresle başa çıkma stratejileri aracılığıyla somatik kaygı üzerindeki dolaylı ve spesifik dolaylı etkilerinin karşılaştırmaları Tablo 4.11’de görülmektedir.

**Tablo 4.11. Yetişkin Sporcularda Uyumlu Tutkunluğun Stresle Başa Çıkma Stratejileri Aracılığıyla Somatik Kaygı Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları**

| Aracı Değişkenler          | Nokta Tahmini | Katsayılar Çarpımı<br>(Product of coefficients)<br>SH | Bootstrap<br>%95 BCA Güven Aralığı |         |
|----------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|
|                            |               |                                                       | Düşük                              | Yüksek  |
| Toplam Dolaylı Etki        | -0,0375       | 0,0230                                                | -0,0825                            | 0,0091  |
| Hayal Etme                 | 0,0098        | 0,0197                                                | -0,0295                            | 0,0497  |
| Çaba Sarf Etme             | 0,0066        | 0,0164                                                | -0,0244                            | 0,0403  |
| Düşünce Kontrolü           | -0,0110       | 0,0162                                                | -0,0456                            | 0,0199  |
| Destek Arama               | 0,0025        | 0,0123                                                | -0,0222                            | 0,0262  |
| Gevşeme                    | 0,0153        | 0,0117                                                | -0,0061                            | 0,0401  |
| Mantıksal Analiz           | -0,0259       | 0,0190                                                | -0,0656                            | 0,0103  |
| Sosyal Geri Çekilme        | -0,0012       | 0,0028                                                | -0,0077                            | 0,0042  |
| Zihinsel Karmaşa           | -0,0027       | 0,0037                                                | -0,0047                            | 0,0138  |
| Hoşa G. Duyguların İfadesi | -0,0011       | 0,0056                                                | -0,0119                            | 0,0028  |
| Çekilme                    | -0,0299       | 0,0109                                                | -0,0530                            | -0,0110 |

N= 337, 5000 = Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

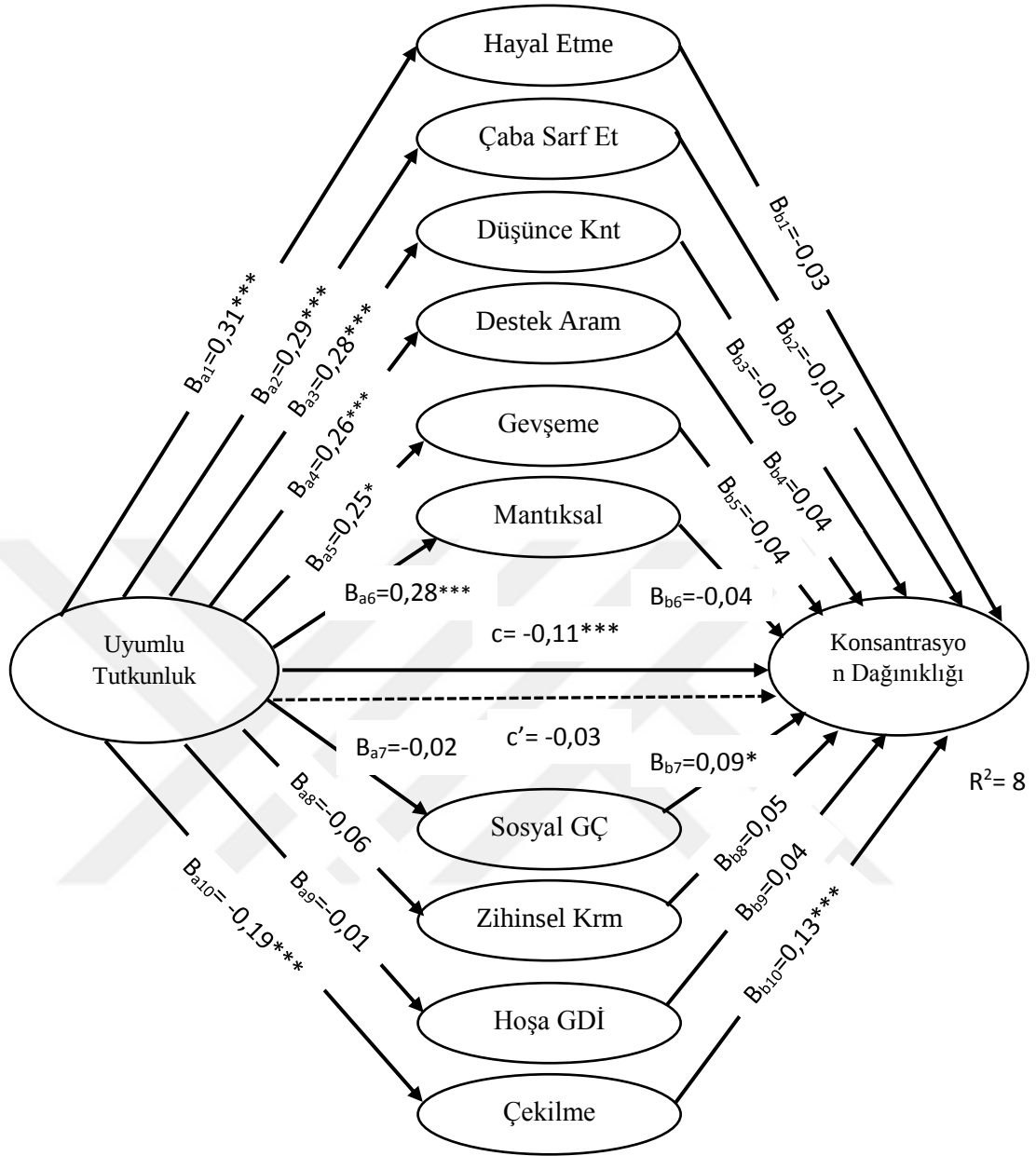
Çalışma kapsamında test edilen modeldeki dolaylı etkilerin istatistiksel açıdan önemli olup olmadığı, bootstrap tekniği ile analiz edilmiştir. Tahminler % 95 güven aralığında değerlendirilerek ve yanlılık hatasından arındırılmıştır. Düzeltilmiş sonuçlar Tablo 4.11’de görülmektedir. Tablo 4.11’de görüldüğü gibi, uyumlu tutkunluğun sporda stresle başa çıkma stratejileri aracılığıyla somatik kaygı üzerindeki toplam dolaylı etkisi %95 güven aralığı sıfır içerdiği için anlamlı değildir (b= -0,0375, % 95 BCA CI [-0,0825, 0,0091]). Modelde uyumlu tutkunluğun somatik kaygı üzerindeki dolaylı etkilerine on aracı değişkenin aracılık yapıp yapmadığına bakıldığında, “Çekilme Stratejisinin” (b= -0,0299, % 95 BCA CI[-0,0530, -0,0110]) aracılığı anlamlıdır. Diğer taraftan, “Hayal Etme ” (b= 0,0098, % 95 BCA CI[-0,0295, 0,0497]), “Çaba Sarf Etme” (b= -0,0066, % 95 BCA CI[-0,0244, 0,0403]), “Düşünce Kontrolü” (b= -0,0110, % 95 BCA CI[-0,0456, 0,0199]), Destek Arama” (b= 0,0025, % 95 BCA CI[-0,0222, 0,0262]) “Gevşeme” (b= -0,0153, % 95 BCA CI[-0,0061, 0,0401]), “Mantıksal Analiz” (b= -0,0259, % 95 BCA CI[-0,0656, 0,0103]), “Sosyal

Geri Çekilme” ( $b = -0,0012$ , % 95 BCA CI $[-0,0077, 0,0042]$ ), “Zihinsel Karmaşa” ( $b = -0,0027$ , % 95 BCA CI $[-0,0047, 0,0138]$ ) ve “Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi” ( $b = -0,0011$ , % 95 BCA CI $[-0,0119, 0,0028]$ ) stratejilerinin aracılığı anlamlı değildir.

Bu sonuca göre, çekilme stratejisinin uyumlu tutkunluk ile somatik kaygı arasındaki negatif ilişkiye aracılık yapmaktadır. Bunun yanı sıra, tüm modeli anlamlı düzeydedir ( $F_{(12-337)} = 6,01$ ,  $p < 0,001$ ) ve somatik kaygıdaki varyansın % 7’ini açıklamaktadır.

#### **4.12. Uyumlu Tutkunluk ile Konsantrasyon Dağınıklığı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular (Hipotez 15, 16)**

Uyumlu tutkunluk ile konsantrasyon dağınıklığı arasındaki ilişkide sporda stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarının çoklu aracılığını belirlemek amacıyla Hayes’in (2012) önerdiği regresyona dayalı yaklaşım olan Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bu yaklaşımda dağılımdan kaynaklanan Tip 1 hata oranını düşürmek amacıyla standardize edilmemiş beta katsayıları hesaplanmaktadır. Yeniden örnekleme sonucu elde edilen değerler ile dağılımdan kaynaklanabilecek sorunlar dolaylı etkileri incelemek amacıyla yapılan Bootstrap yöntemi aracılığıyla kontrol altına alınabilmektedir. Elde edilen bulgular, Şekil 4.3’de verilmiştir.



Şekil 4.3: Yetişkin Sporcularda Uyumlu Tutkunluk ile Konsantrasyon Dağınlıklı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılığı. Not: Standardize olmayan beta değerleri raporlanmıştır.  $^*p < 0,05$ ,  $^{**}p < 0,01$ ,  $^{***}p < 0,001$

Şekil 4.3’de görüldüğü gibi, uyumlu tutkunluğun konsantrasyon dağınlıklığı üzerindeki toplam dolaylı etkisi ( $c = -0,11$ ,  $SH = 0,03$ ,  $t = -4,35$ ,  $p < 0,001$ ) anlamlı düzeydedir. Uyumlu tutkunluğun aracı değişkenler üzerindeki etkileri hipotez 10 doğrultusundan test edilmiş ve uyumlu tutkunluk ile endişe arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejilerinin çoklu aracılığına ilişkin bulgular başlığı altında belirtilmiştir.

Bu nedenle burada tekrar verilmemiştir. Aracı değişkenlerin konsantrasyon dağınıklığı üzerindeki doğrudan etkilerine bakıldığında ise, “Sosyal Geri Çekilme” ( $B= 0,09$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= 2,45$ ,  $p<0,05$ ) ve “Çekilme” ( $B= 0,13$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= 3,68$ ,  $p<0,001$ ) stratejilerinin etkileri anlamlı düzeyde bulunurken; “Hayal Etme” ( $B= -0,03$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t=-0,66$ ,  $p>0,05$ ), “Çaba Sarf Etme” ( $B= -0,01$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= -0,24$ ,  $p>0,05$ ), “Düşünce Kontrolü” ( $B= -0,09$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= -1,90$ ,  $p>0,05$ ), “Destek Arama” ( $B=0,04$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= 0,90$ ,  $p>0,05$ ), “Gevşeme” ( $B= -0,04$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= -1,13$ ,  $p>0,05$ ), “Mantıksal Analiz” ( $B= -0,04$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= -0,88$ ,  $p>0,05$ ), “Zihinsel Karmaşanın” ( $B= 0,05$ ,  $SH= 0,03$ ,  $t= 0,47$ ,  $p>0,05$ ) ve “Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi” ( $B= 0,04$ ,  $SH= 0,03$ ,  $t= 1,09$ ,  $p>0,05$ ) stratejilerinin konsantrasyon dağınıklığı üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı düzeyde değildir. Uyumlu tutkunluk ile aracı değişkenler birlikte analiz edildiğinde uyumlu tutkunluk ile konsantrasyon dağınıklığı arasındaki ilişki azalmış ve anlamsız hale gelmiştir ( $c'= -0,03$ ,  $SH= 0,03$ ,  $t= -1,09$ ,  $p>0,05$ ).

Sporcuların uyumlu tutkunluklarının stresle başa çıkma stratejileri aracılığıyla konsantrasyon dağınıklığı üzerindeki dolaylı ve spesifik dolaylı etkilerinin karşılaştırmaları Tablo 4.12’de görülmektedir.

**Tablo 4.12. Yetişkin Sporcularda Uyumlu Tutkunluğun Stresle Başa Çıkma Stratejileri Aracılığıyla Konsantrasyon Dağılıklığı Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları**

| Aracı Değişkenler          | Nokta Tahmini | Katsayılar Çarpımı<br>(Product of coefficients)<br>SH | Bootstrap<br>%95 BCA Güven Aralığı |         |
|----------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|
|                            |               |                                                       | Düşük                              | Yüksek  |
| Toplam Dolaylı Etki        | -0,0821       | 0,0190                                                | -0,1204                            | -0,0460 |
| Hayal Etme                 | -0,0106       | 0,0173                                                | -0,0463                            | 0,0215  |
| Çaba Sarf Etme             | -0,0032       | 0,0145                                                | -0,0317                            | 0,0266  |
| Düşünce Kontrolü           | -0,0239       | 0,0147                                                | -0,0542                            | 0,0029  |
| Destek Arama               | 0,0091        | 0,0125                                                | -0,0142                            | 0,0355  |
| Gevşeme                    | -0,0110       | 0,0091                                                | -0,0294                            | 0,0067  |
| Mantıksal Analiz           | -0,0124       | 0,0156                                                | -0,0447                            | 0,0172  |
| Sosyal Geri Çekilme        | -0,0017       | 0,0038                                                | -0,0103                            | 0,0053  |
| Zihinsel Karmaşa           | -0,0028       | 0,0036                                                | -0,0112                            | 0,0033  |
| Hoşa G. Duyguların İfadesi | -0,0003       | 0,0021                                                | -0,0051                            | 0,0041  |
| Çekilme                    | -0,0252       | 0,0103                                                | -0,0473                            | -0,0076 |

N= 337, 5000 = Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

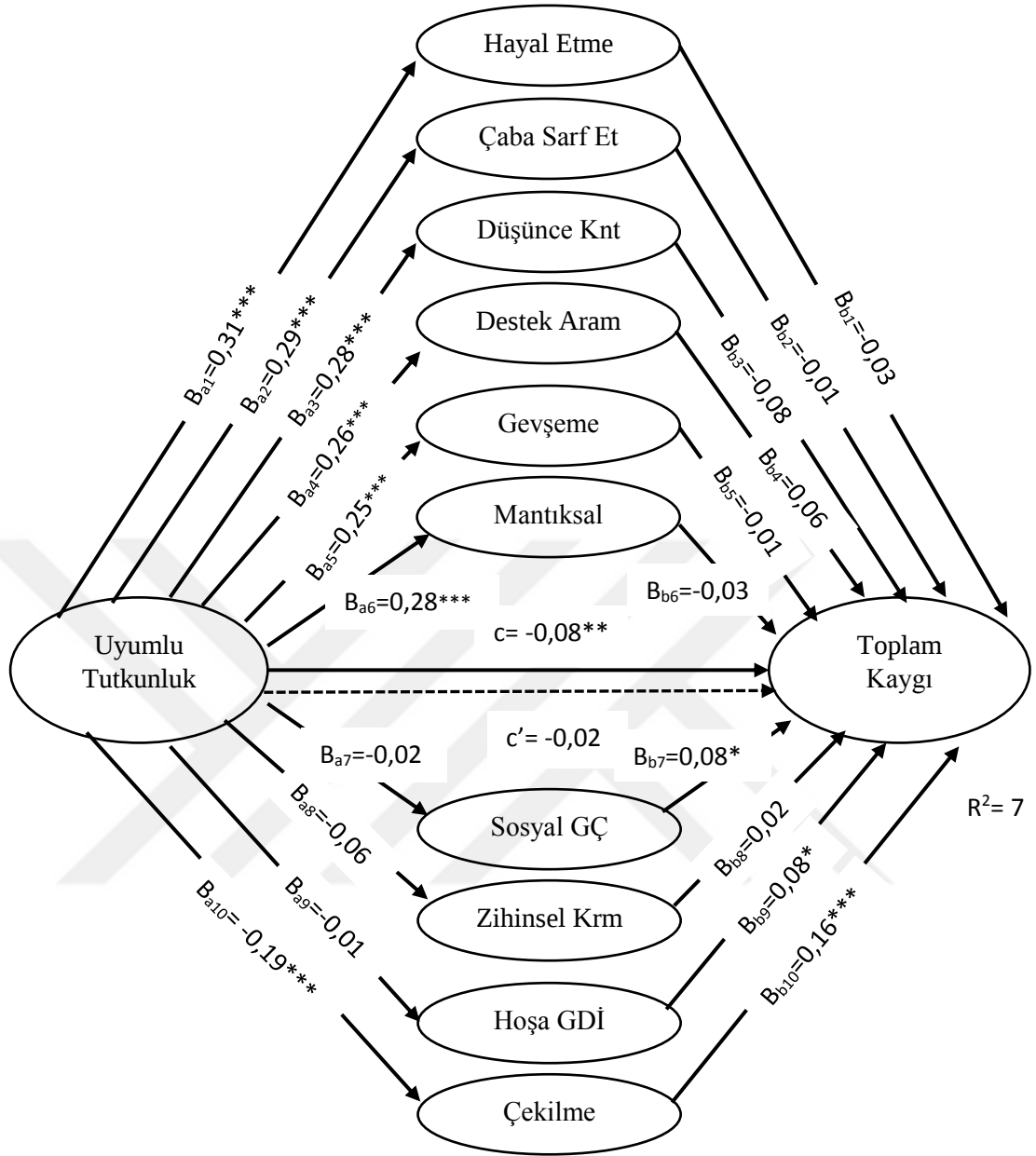
Çalışma kapsamında test edilen modeldeki dolaylı etkilerin istatistiksel açıdan önemli olup olmadığı, bootstrap tekniği ile analiz edilmiştir. Tahminler % 95 güven aralığında değerlendirilerek ve yanlılık hatasından arındırılmıştır. Düzeltilmiş sonuçlar Tablo 4.12’de görülmektedir. Tablo 4.12’de görüldüğü gibi, uyumlu tutkunluğun sporda stresle başa çıkma stratejileri aracılığıyla konsantrasyon dağılıklığı üzerindeki toplam dolaylı etkisi anlamlıdır (b= -0,0821, % 95 BCA CI [-0,1204, -0,0460]). Modelde uyumlu tutkunluğun konsantrasyon dağılıklığı üzerindeki dolaylı etkilerine on aracı değişkenin aracılık yapıp yapmadığına bakıldığında, “Çekilme Stratejisinin” (b= -0,0252, % 95 BCA CI[-0,0473, -0,0076]) aracılığı anlamlıdır. “Hayal Etme ” (b= -0,0106, % 95 BCA CI[-0,0463, 0,0215]), “Çaba Sarf Etme” (b= -0,0032, % 95 BCA CI[-0,0317, 0,0266]), “Düşünce Kontrolü” (b= -0,0239, % 95 BCA CI[-0,0542, 0,0029]), “Destek Arama” (b= 0,0091, % 95 BCA CI[-0,0142, 0,0355]), “Gevşeme” (b= -0,0110, % 95 BCA CI[-0,0294, 0,0067]), “Mantıksal Analiz” (b= -0,0127, % 95 BCA CI[-0,0447, 0,0172]), “Sosyal Geri

Çekilme” ( $b = -0,0017$ , % 95 BCA CI $[-0,0103, 0,0053]$ ), “Zihinsel Karmaşa” ( $b = -0,0028$ , % 95 BCA CI $[-0,0112, 0,0033]$ ), “Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi” ( $b = -0,0003$ , % 95 BCA CI $[-0,0051, 0,0041]$ ) stratejilerinin aracılığı ise anlamlı değildir.

Bu sonuca göre, çekilme stratejisinin uyumlu tutkunluk ile konsantrasyon dağınıklığı arasındaki negatif ilişkiye aracılık yaptığı görülmektedir. Bunun yanı sıra, tüm modeli anlamlı düzeydedir ( $F_{(10-337)} = 7,52$ ,  $p < 0,001$ ) ve konsantrasyon dağınıklığındaki varyansın % 8’ini açıklamaktadır.

#### **4.13. Uyumlu Tutkunluk ile Toplam Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular (Hipotez 17, 18)**

Uyumlu tutkunluk ile toplam kaygı arasındaki ilişkide sporda stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarının çoklu aracılığını belirlemek amacıyla Hayes’in (2012) önerdiği regresyona dayalı yaklaşım olan Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bu yaklaşımda dağılımdan kaynaklanan Tip 1 hata oranını düşürmek amacıyla standardize edilmemiş beta katsayıları hesaplanmaktadır. Yeniden örnekleme sonucu elde edilen değerler ile dağılımdan kaynaklanabilecek sorunlar dolaylı etkileri incelemek amacıyla yapılan Bootstrap yöntemi aracılığıyla kontrol altına alınabilmektedir. Elde edilen bulgular, Şekil 4.4’de verilmiştir.



Şekil 4.4: Yetişkin Sporcularda Uyumlu Tutkunluk ile Toplam Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılığı. Not: Standardize olmayan beta değerleri raporlanmıştır.  $*p < 0,05$ ,  $**p < 0,01$ ,  $***p < 0,001$

Şekil 4.4’de görüldüğü gibi, uyumlu tutkunluğun toplam kaygı üzerindeki toplam etkisi ( $c = -0,08$ ,  $SH = 0,03$ ,  $t = -3,23$ ,  $p < 0,01$ ) anlamlı düzeydedir. Uyumlu tutkunluğun aracı değişkenler üzerindeki etkileri hipotez 10 doğrultusundan test edilmiş ve uyumlu tutkunluk ile endişe arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejilerinin çoklu aracılığına ilişkin bulgular başlığı altında belirtilmiştir. Bu nedenle burada tekrar

verilmemiştir. Aracı değişkenlerin toplam kaygı üzerindeki doğrudan etkilerine bakıldığında ise, “Sosyal Geri Çekilme” ( $B= 0,08$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= 2,16$ ,  $p<0,05$ ), “Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi” ( $B= 0,08$ ,  $SH= 0,03$ ,  $t= 2,43$ ,  $p<0,05$ ) ve “Çekilme” ( $B= 0,16$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= 4,38$ ,  $p<0,001$ ) stratejilerinin etkileri anlamlı düzeyde bulunurken; “Hayal Etme” ( $B= -0,03$ ,  $SH= 0,06$ ,  $t=-0,51$ ,  $p>0,05$ ), “Çaba Sarf Etme” ( $B= -0,01$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= -0,22$ ,  $p>0,05$ ), “Düşünce Kontrolü” ( $B= -0,08$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= -1,85$ ,  $p>0,05$ ), “Destek Arama” ( $B=0,06$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= 1,59$ ,  $p>0,05$ ), “Gevşeme” ( $B= -0,01$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= -0,28$ ,  $p>0,05$ ), “Mantıksal Analiz” ( $B= -0,03$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= -0,61$ ,  $p>0,05$ ) ve “Zihinsel Karmaşa” ( $B= 0,02$ ,  $SH= 0,03$ ,  $t= 0,62$ ,  $p>0,05$ ) stratejilerinin toplam kaygı üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı düzeyde değildir. Uyumlu tutkunluk ile aracı değişkenler birlikte analiz edildiğinde uyumlu tutkunluk ile toplam kaygı arasındaki ilişki azalmış ve anlamsız hale gelmiştir ( $c' = -0,02$ ,  $SH= 0,03$ ,  $t= -0,80$ ,  $p>0,05$ ).

Sporcuların uyumlu tutkunluklarının stresle başa çıkma stratejileri aracılığıyla toplam kaygı üzerindeki dolaylı ve spesifik dolaylı etkilerinin karşılaştırmaları Tablo 4.13’de görülmektedir.

**Tablo 4.13. Yetişkin Sporcularda Uyumlu Tutkunluğun Stresle Başa Çıkma Stratejileri Aracılığıyla Toplam Kaygı Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları**

| Aracı Değişkenler          | Nokta Tahmini | Katsayılar Çarpımı<br>(Product of coefficients)<br>SH | Bootstrap<br>%95 BCA Güven Aralığı |         |
|----------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|
|                            |               |                                                       | Düşük                              | Yüksek  |
| Toplam Dolaylı Etki        | -0,0615       | 0,0197                                                | -0,1002                            | -0,0222 |
| Hayal Etme                 | -0,0081       | 0,0178                                                | -0,0446                            | 0,0263  |
| Çaba Sarf Etme             | -0,0028       | 0,0144                                                | -0,0296                            | 0,0275  |
| Düşünce Kontrolü           | -0,0227       | 0,0138                                                | -0,0524                            | 0,0016  |
| Destek Arama               | 0,0157        | 0,0111                                                | -0,0049                            | 0,0388  |
| Gevşeme                    | -0,0027       | 0,0092                                                | -0,0210                            | 0,0161  |
| Mantıksal Analiz           | -0,0084       | 0,0159                                                | -0,0411                            | 0,0228  |
| Sosyal Geri Çekilme        | -0,0015       | 0,0032                                                | -0,0089                            | 0,0047  |
| Zihinsel Karmaşa           | -0,0012       | 0,0027                                                | -0,0077                            | 0,0038  |
| Hoşa G. Duyguların İfadesi | -0,0007       | 0,0037                                                | -0,0083                            | 0,0069  |
| Çekilme                    | -0,0293       | 0,0101                                                | -0,0500                            | -0,0110 |

N= 337, 5000 = Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

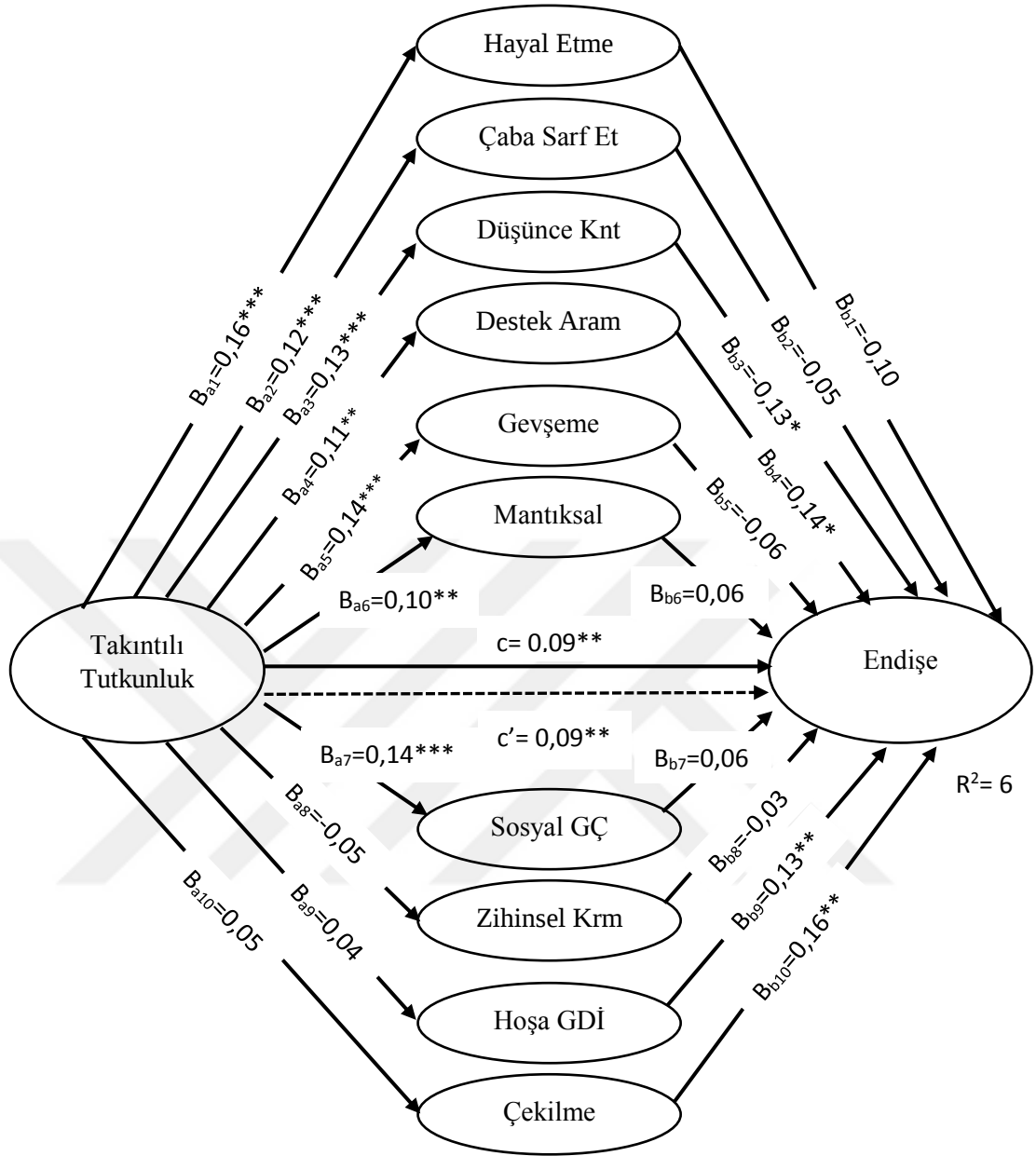
Çalışma kapsamında test edilen modeldeki dolaylı etkilerin istatistiksel açıdan önemli olup olmadığı, bootstrap tekniği ile analiz edilmiştir. Tahminler % 95 güven aralığında değerlendirilerek ve yanlılık hatasından arındırılmıştır. Düzeltilmiş sonuçlar Tablo 4.13de görülmektedir. Tablo 4.13’de görüldüğü üzere, uyumlu tutkunluğun sporda stresle başa çıkma stratejileri aracılığıyla toplam kaygı üzerindeki toplam dolaylı etkisi anlamlıdır (b= -0,0615, % 95 BCA CI [-0,1002, -0,0222]). Modelde uyumlu tutkunluğun toplam kaygı üzerindeki dolaylı etkilerine on aracı değişkenin aracılık yapıp yapmadığına bakıldığında, “Çekilme Stratejisinin” (b= -0,0293, % 95 BCA CI [-0,0500, -0,0110]) aracılığı anlamlıdır. “Hayal Etme ” (b= -0,0081, % 95 BCA CI[-0,0446, 0,0263]), “Çaba Sarf Etme” (b= -0,0028, % 95 BCA CI[-0,0296, 0,0275]), “Düşünce Kontrolü” (b= -0,0227, % 95 BCA CI[-0,0524, 0,0016]), “Destek Arama” (b= 0,0157, % 95 BCA CI[-0,0049, 0,0388]), “Gevşeme” (b= -0,0027, % 95 BCA CI[-0,0210, 0,0161]), “Mantıksal Analiz” (b= -0,0084, % 95 BCA CI[-0,0411, 0,0228]), “Sosyal Geri Çekilme” (b= -0,0015, % 95 BCA CI[-

0,0089, 0,0047]), “Zihinsel Karmaşa” ( $b = -0,0012$ , % 95 BCA CI[-0,0077, 0,0038]), “Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi” ( $b = -0,0007$ , % 95 BCA CI[-0,0083, 0,0069]) stratejilerinin aracılığı anlamlı değildir.

Bu sonuca göre, çekilme stratejisinin uyumlu tutkunluk ile toplam kaygı arasındaki negatif ilişkiye aracılık yaptığı görülmektedir. Ayrıca, tüm modelin anlamlı düzeydedir ( $F_{(10-337)} = 6,54$ ,  $p < 0,001$ ) ve kaygıdaki varyansın % 7’ini açıklamaktadır.

#### **4.14. Takıntılı Tutkunluk ile Endişe Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular (Hipotez 19, 20, 21)**

Takıntılı tutkunluk ile endişe arasındaki ilişkide sporda stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarının çoklu aracılığını belirlemek amacıyla Hayes’in (2012) önerdiği regresyona dayalı yaklaşım olan Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bu yaklaşımda dağılımdan kaynaklanan Tip 1 hata oranını düşürmek amacıyla standardize edilmemiş beta katsayıları hesaplanmaktadır. Yeniden örnekleme sonucu elde edilen değerler ile dağılımdan kaynaklanabilecek sorunlar dolaylı etkileri incelemek amacıyla yapılan Bootstrap yöntemi aracılığıyla kontrol altına alınabilmektedir. Elde edilen bulgular Şekil 4.5’de verilmiştir.



Şekil 4.5: Yetişkin Sporcularda Takıntılı Tutkunluk ile Endişe Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılığı. Not: Standardize olmayan beta değerleri raporlanmıştır. \* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$ , \*\*\* $p<0,001$

Şekil 4.5’de görüldüğü gibi, takıntılı tutkunluğun endişe üzerindeki toplam etkisi ( $c = 0,09$ ,  $SH = 0,03$ ,  $t = 2,70$ ,  $p < 0,01$ ) anlamlı düzeydedir. Ayrıca takıntılı tutkunluğun, aracı değişkenler olan “Hayal Etme” ( $B = 0,16$ ,  $SH = 0,03$ ,  $t = 4,97$ ,  $p < 0,001$ ), “Çaba Sarf Etme” ( $B = 0,12$ ,  $SH = 0,03$ ,  $t = 3,66$ ,  $p < 0,001$ ), “Düşünce Kontrolü” ( $B = 0,13$ ,  $SH = 0,03$ ,  $t = 3,66$ ,  $p < 0,001$ ), “Destek Arama” ( $B = 0,11$ ,  $SH = 0,04$ ,  $t = 2,94$ ,  $p < 0,01$ ),

“Gevşeme” ( $B= 0,14$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= 3,64$ ,  $p<0,001$ ), “Mantıksal Analiz” ( $B= 0,10$ ,  $SH= 0,03$ ,  $t= 3,13$ ,  $p<0,01$ ) ve “Sosyal Geri Çekilme” ( $B= 0,14$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= 3,99$ ,  $p<0,001$ ) stratejileri üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı düzeydedir. Diğer taraftan, takıntılı tutkunluğun “Zihinsel Karmaşa” ( $B= 0,05$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= 1,28$ ,  $p>0,05$ ), “Hoşa Gitmeyen Düşüncelerin İfadesi” ( $B= 4,04$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= 0,90$ ,  $p>0,05$ ) ve “Çekilme” ( $B= 0,05$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= 1,24$ ,  $p>0,05$ ) üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı düzeyde değildir. Aracı değişkenlerin endişe üzerindeki doğrudan etkilerine bakıldığında ise, “Düşünce Kontrolü” ( $B= -0,13$ ,  $SH= 0,06$ ,  $t= -2,10$ ,  $p<0,05$ ), “Destek Arama” ( $B= 0,14$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= 2,54$ ,  $p<0,05$ ), “Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi” ( $B= 0,13$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= 2,76$ ,  $p<0,01$ ) ve “Çekilme” ( $B= 0,16$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= 3,10$ ,  $p<0,01$ ) stratejilerinin etkileri anlamlı düzeyde bulunurken; “Hayal Etme” ( $B= -0,10$ ,  $SH= 0,07$ ,  $t=-1,44$ ,  $p>0,05$ ), “Çaba Sarf Etme” ( $B= -0,05$ ,  $SH= 0,06$ ,  $t= -0,75$ ,  $p>0,05$ ), “Gevşeme” ( $B= -0,06$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= -1,09$ ,  $p>0,05$ ), “Mantıksal Analiz” ( $B= 0,06$ ,  $SH= 0,07$ ,  $t= 0,81$ ,  $p>0,05$ ) “Sosyal Geri Çekilme” ( $B= 0,06$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= 1,14$ ,  $p>0,05$ ) ve “Zihinsel Karmaşanın” ( $B= -0,03$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= -0,74$ ,  $p>0,05$ ) endişe üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı düzeyde değildir. Takıntılı tutkunluk ile aracı değişkenler birlikte analiz edildiğinde takıntılı tutkunluk ile endişe arasındaki ilişki değişmemiştir ( $c' = 0,09$ ,  $SH= 0,03$ ,  $t= 2,96$ ,  $p<0,01$ ).

Sporcuların takıntılı tutkunluklarının stresle başa çıkma stratejileri aracılığıyla endişe üzerindeki dolaylı ve spesifik dolaylı etkilerinin karşılaştırmaları Tablo 4.14’de görülmektedir.

**Tablo 4.14. Yetişkin Sporcularda Takıntılı Tutkunluğun Stresle Başa Çıkma Stratejileri Aracılığıyla Endişe Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları**

| Aracı Değişkenler          | Nokta Tahmini | Katsayılar Çarpımı<br>(Product of coefficients)<br>SH | Bootstrap<br>%95 BCA Güven Aralığı |        |
|----------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|
|                            |               |                                                       | Düşük                              | Yüksek |
| Toplam Dolaylı Etki        | -0,0064       | 0,0193                                                | -0,0441                            | 0,0317 |
| Hayal Etme                 | -0,0169       | 0,0131                                                | -0,0451                            | 0,0063 |
| Çaba Sarf Etme             | -0,0058       | 0,0091                                                | -0,0253                            | 0,0117 |
| Düşünce Kontrolü           | -0,0163       | 0,0097                                                | -0,0387                            | 0,0001 |
| Destek Arama               | 0,0155        | 0,0095                                                | 0,0014                             | 0,0378 |
| Gevşeme                    | -0,0080       | 0,0081                                                | -0,0256                            | 0,0070 |
| Mantıksal Analiz           | 0,0058        | 0,0087                                                | -0,0108                            | 0,0242 |
| Sosyal Geri Çekilme        | 0,0084        | 0,0083                                                | -0,0063                            | 0,0265 |
| Zihinsel Karmaşa           | -0,0017       | 0,0037                                                | -0,0104                            | 0,0044 |
| Hoşa G. Duyguların İfadesi | 0,0047        | 0,0065                                                | -0,0058                            | 0,0203 |
| Çekilme                    | 0,0079        | 0,0080                                                | -0,0052                            | 0,0268 |

N= 337, 5000 = Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

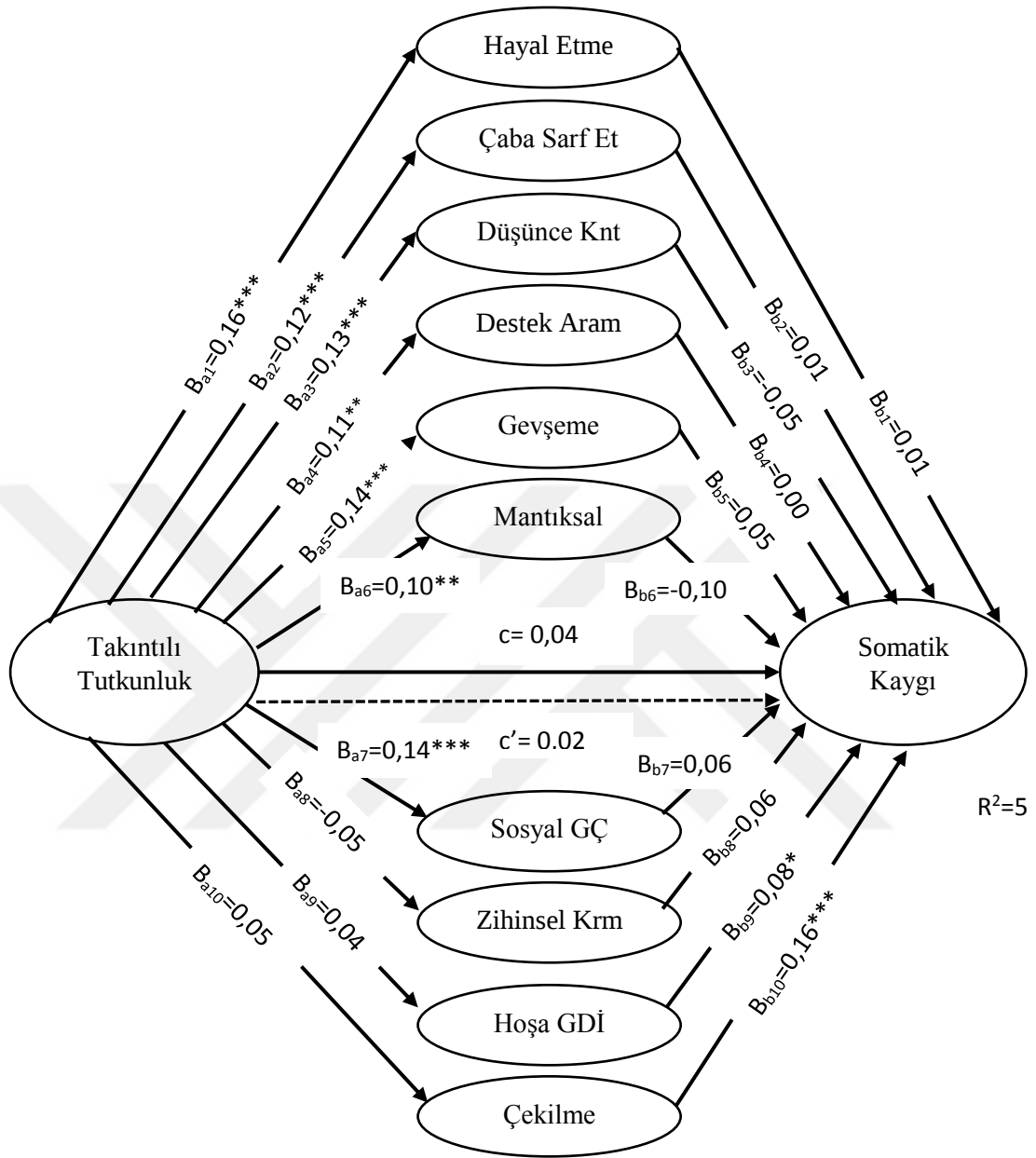
Çalışma kapsamında test edilen modeldeki dolaylı etkilerin istatistiksel açıdan önemli olup olmadığı bootstrap tekniği ile analiz edilmiştir. Tahminler % 95 güven aralığında değerlendirilerek ve yanlılık hatasından arındırılmıştır. Düzeltilmiş sonuçlar Tablo 4.14’de görülmektedir. Tablo 4.14’de görüldüğü üzere, takıntılı tutkunluğun sporda stresle başa çıkma stratejileri aracılığıyla endişe üzerindeki toplam dolaylı etkisi %95 güven aralığının sıfır içermesi nedeniyle istatistiksel olarak anlamlı değildir (b= -0,0064, % 95 BCA CI [-0,0441, 0,0317]). Modelde takıntılı tutkunluğun endişe üzerindeki dolaylı etkilerine on aracı değişkenin aracılık yapıp yapmadığına bakıldığında, “Destek Arama” (b= 0,0555, % 95 BCA CI[0,0014, 0,0378]) stratejisinin aracılığı anlamlı bulunmuştur. “Hayal Etme ” (b= -0,0169, % 95 BCA CI[-0,0451, 0,0063]), “Çaba Sarf Etme” (b= -0,0058, % 95 BCA CI[-0,0253, 0,0117]), “Düşünce Kontrolü” (b= -0,0163, % 95 BCA CI[-0,0387, 0,0001]), “Gevşeme” (b= -0,0080, % 95 BCA CI[-0,0256, 0,0070]), “Mantıksal Analiz” (b= 0,0058, % 95 BCA CI[-0,0108, 0,0242]), “Sosyal Geri Çekilme” (b= 0,0084, % 95 BCA CI[-0,0063, 0,0265]),

“Zihinsel Karmaşa” ( $b = -0,0017$ , % 95 BCA CI[-0,0104, 0,0044]), “Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi” ( $b = 0,0047$ , % 95 BCA CI[-0,0058, 0,0203]) ve “Çekilme” ( $b = 0,0079$ , % 95 BCA CI[-0,0052, 0,0268]) stratejilerinin aracılığı ise istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır.

Sonuçlar destek arama stratejisinin takıntılı tutkunluk ile endişe arasındaki pozitif ilişkiye aracılık yaptığını göstermektedir. Tüm model anlamlı düzeydedir ( $F_{(10-337)} = 5,67$ ,  $p < 0,001$ ) ve modelin endişedeki toplam varyansın % 6’sını açıkladığı görülmektedir.

#### **4.15. Takıntılı Tutkunluk ile Somatik Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular (Hipotez 22, 23)**

Takıntılı tutkunluk ile somatik kaygı arasındaki ilişkide sporda stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarının çoklu aracılığını belirlemek amacıyla Hayes’in (2012) önerdiği regresyona dayalı yaklaşım olan Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bu yaklaşımda dağılımdan kaynaklanan Tip 1 hata oranını düşürmek amacıyla standardize edilmemiş beta katsayıları hesaplanmaktadır. Yeniden örnekleme sonucu elde edilen değerler ile dağılımdan kaynaklanabilecek sorunlar dolaylı etkileri incelemek amacıyla yapılan Bootstrap yöntemi aracılığıyla kontrol altına alınabilmektedir. Elde edilen bulgular Şekil 4.6’da verilmiştir.



Şekil 4.6: Yetişkin Sporcularda Takıntılı Tutkunluk ile Somatik Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılığı. Not: Standardize olmayan beta değerleri raporlanmıştır. \* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$ , \*\*\*  $p<0,001$

Şekil 4.6’da görüldüğü üzere, takıntılı tutkunluğun somatik kaygı üzerindeki toplam etkisi ( $c= 0,04$ ,  $SH= 0,03$ ,  $t= 1,52$ ,  $p>0,05$ ) anlamlı değildir. Takıntılı tutkunluğun aracı değişkenler üzerindeki etkileri hipotez 19 doğrultusundan test

edilmiş ve takıntılı tutkunluk ile endişe arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejilerinin çoklu aracılığına ilişkin bulgular başlığı altında belirtilmiştir. Bu nedenle burada tekrar verilmemiştir. Aracı değişkenlerin somatik kaygı üzerindeki doğrudan etkilerine bakıldığında ise “Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi” ( $B= 0,08$ ,  $SH= 0,45$ ,  $t= 2,09$ ,  $p<0,05$ ) ve “Çekilme” ( $B= 0,16$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= 3,76$ ,  $p<0,001$ ) stratejilerinin etkileri anlamlı düzeyde bulunurken; “Hayal Etme” ( $B= 0,01$ ,  $SH= 0,06$ ,  $t=0,52$ ,  $p>0,05$ ), “Çaba Sarf Etme” ( $B= 0,01$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= 0,42$ ,  $p>0,05$ ), “Düşünce Kontrolü” ( $B= -0,05$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t=-0,75$ ,  $p>0,05$ ), “Destek Arama” ( $B= 0,00$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t=0,21$ ,  $p>0,05$ ), “Gevşeme” ( $B= 0,05$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= 1,36$ ,  $p>0,05$ ), “Mantıksal Analiz” ( $B= -0,10$ ,  $SH= 0,06$ ,  $t= -1,58$ ,  $p>0,05$ ) “Sosyal Geri Çekilme” ( $B= 0,06$ ,  $SH= 0,05$ ,  $t= 1,45$ ,  $p>0,05$ ) ve “Zihinsel Karmaşa” ( $B= 0,06$ ,  $SH= 0,04$ ,  $t= 1,22$ ,  $p>0,05$ ) stratejilerinin somatik kaygı üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı düzeyde değildir. Takıntılı tutkunluk ile on aracı değişken birlikte analiz edildiğinde takıntılı tutkunluk ile somatik kaygı arasındaki ilişkinin yine anlamsız olduğu görülmektedir ( $c' = 0,02$ ,  $SH= 0,03$ ,  $t= 0,90$ ,  $p>0,05$ ).

Sporcuların takıntılı tutkunluklarının stresle başa çıkma stratejileri aracılığıyla somatik kaygı üzerindeki dolaylı ve spesifik dolaylı etkilerinin karşılaştırmaları Tablo 4.15’de verilmiştir.

**Tablo 4.15. Yetişkin Sporcularda Takıntılı Tutkunluğun Stresle Başa Çıkma Stratejileri Aracılığıyla Somatik Kaygı Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları**

| Aracı Değişkenler          | Nokta Tahmini | Katsayılar Çarpımı<br>(Product of coefficients)<br>SH | Bootstrap<br>%95 BCA Güven Aralığı |        |
|----------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|
|                            |               |                                                       | Düşük                              | Yüksek |
| Toplam Dolaylı Etki        | 0,0171        | 0,0163                                                | -0,0153                            | 0,0492 |
| Hayal Etme                 | 0,0021        | 0,0105                                                | -0,0192                            | 0,0226 |
| Çaba Sarf Etme             | 0,0023        | 0,0069                                                | -0,0129                            | 0,0147 |
| Düşünce Kontrolü           | -0,0065       | 0,0778                                                | -0,0234                            | 0,0071 |
| Destek Arama               | 0,0004        | 0,0058                                                | -0,0115                            | 0,0123 |
| Gevşeme                    | 0,0074        | 0,0066                                                | -0,0042                            | 0,0215 |
| Mantıksal Analiz           | -0,0101       | 0,0081                                                | -0,0291                            | 0,0030 |
| Sosyal Geri Çekilme        | -0,0086       | 0,0069                                                | -0,0034                            | 0,0233 |
| Zihinsel Karmaşa           | 0,0029        | 0,0035                                                | -0,0020                            | 0,0113 |
| Hoşa G. Duyguların İfadesi | 0,0031        | 0,0045                                                | -0,0037                            | 0,0141 |
| Çekilme                    | 0,0079        | 0,0075                                                | -0,0510                            | 0,0250 |

N= 337, 5000 = Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

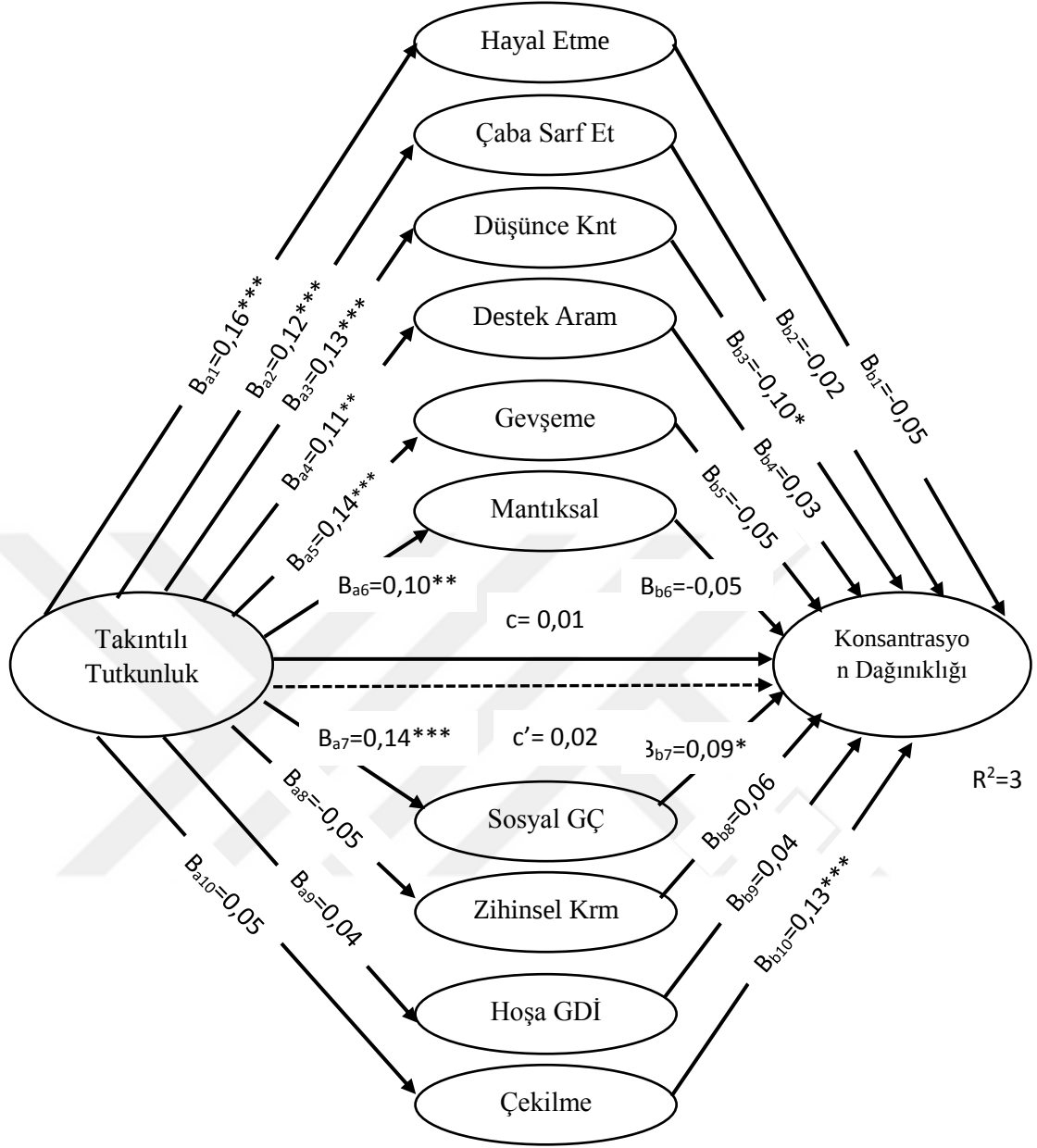
BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

Çalışma kapsamında test edilen model bootstrap tekniği ile analiz edilmiştir. Tahminler % 95 güven aralığında değerlendirilerek ve yanlılık hatasından arındırılmıştır. Düzeltilmiş sonuçlar Tablo 4.15’de görülmektedir. Tablo 4.15’de görüldüğü üzere, takıntılı tutkunluğun sporda stresle başa çıkma stratejileri aracılığıyla somatik kaygı üzerindeki toplam dolaylı etkisi % 95 güven aralığının sıfır içermesi nedeniyle istatistiksel olarak anlamlı değildir (b= 0,0171, % 95 BCA CI [-0,0153, 0,0492]). Modelde takıntılı tutkunluğun somatik kaygı üzerindeki dolaylı etkilerine on aracı değişkenin aracılık yapıp yapmadığına bakıldığında, tüm değişkenlerin %95 güven aralığında sıfır içerdiği görülmüştür (Tablo 4.15). Bu nedenle başa çıkma stratejilerinin aracılığı anlamsız bulunmuştur.

#### **4.16. Takıntılı Tutkunluk ile Konsantrasyon Dağınlıklığı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular (Hipotez 24, 25)**

Takıntılı tutkunluk ile konsantrasyon dağınlıklığı arasındaki ilişkide sporda stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarının çoklu aracılığını belirlemek amacıyla Hayes'in (2012) önerdiği regresyona dayalı yaklaşım olan Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bu yaklaşımda dağılımdan kaynaklanan Tip 1 hata oranını düşürmek amacıyla standardize edilmemiş beta katsayıları hesaplanmaktadır. Yeniden örnekleme sonucu elde edilen değerler ile dağılımdan kaynaklanabilecek sorunlar dolaylı etkileri incelemek amacıyla yapılan Bootstrap yöntemi aracılığıyla kontrol altına alınabilmektedir. Elde edilen bulgular Şekil 4.7'de verilmiştir.





Şekil 4.7: Yetişkin Sporcularda Takıntılı Tutkunluk ile Konsantrasyon Dağıncılığı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılığı. Not: Standardize olmayan beta değerleri raporlanmıştır.  $^{*}p<0,05$ ,  $^{**}p<0,01$ ,  $^{***}p<0,001$

Şekil 4.7’de görüldüğü üzere, takıntılı tutkunluğun konsantrasyon dağıncılığı üzerindeki toplam etkisi ( $c=0,01$ ,  $SH=0,02$ ,  $t=0,40$ ,  $p>0,05$ ) anlamlı değildir. Takıntılı tutkunluğun aracı değişkenler üzerindeki etkileri hipotez 19 doğrultusundan test edilmiş ve takıntılı tutkunluk ile endişe arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejilerinin çoklu aracılığına ilişkin bulgular başlığı altında belirtilmiştir. Bu nedenle

burada tekrar verilmemiştir. Aracı değişkenlerin konsantrasyon dağınıklığı üzerindeki doğrudan etkilerine bakıldığında ise “Düşünce Kontrolü” ( $B = -0,10$ ,  $SH = 0,05$ ,  $t = -2,10$ ,  $p < 0,05$ ), “Sosyal Geri Çekilme” ( $B = 0,09$ ,  $SH = 0,04$ ,  $t = 2,38$ ,  $p < 0,05$ ) ve “Çekilme” ( $B = 0,13$ ,  $SH = 0,04$ ,  $t = 3,59$ ,  $p < 0,001$ ) stratejilerinin etkileri anlamlı düzeyde bulunurken; “Hayal Etme” ( $B = -0,05$ ,  $SH = 0,05$ ,  $t = -0,90$ ,  $p > 0,05$ ), “Çaba Sarf Etme” ( $B = -0,02$ ,  $SH = 0,05$ ,  $t = -0,42$ ,  $p > 0,05$ ), “Destek Arama” ( $B = 0,03$ ,  $SH = 0,04$ ,  $t = 0,21$ ,  $p > 0,80$ ), “Gevşeme” ( $B = -0,05$ ,  $SH = 0,04$ ,  $t = -1,27$ ,  $p > 0,05$ ), “Mantıksal Analiz” ( $B = -0,05$ ,  $SH = 0,05$ ,  $t = -0,94$ ,  $p > 0,05$ ), “Zihinsel Karmaşanın” ( $B = 0,06$ ,  $SH = 0,03$ ,  $t = 1,66$ ,  $p > 0,05$ ) ve “Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi” ( $B = 0,04$ ,  $SH = 0,03$ ,  $t = 1,10$ ,  $p > 0,05$ ) stratejilerinin somatik kaygı üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı düzeyde değildir. Takıntılı tutkunluk ile on aracı değişken birlikte analiz edildiğinde takıntılı tutkunluk ile konsantrasyon dağınıklığı arasındaki ilişkinin yine anlamsız olduğu görülmektedir ( $c' = 0,02$ ,  $SH = 0,02$ ,  $t = 0,68$ ,  $p > 0,05$ ).

Sporcuların takıntılı tutkunluklarının stresle başa çıkma stratejileri aracılığıyla konsantrasyon dağınıklığı üzerindeki dolaylı ve spesifik dolaylı etkilerinin karşılaştırmaları Tablo 4.16’da verilmiştir.

**Tablo 4.16. Yetişkin Sporcularda Takıntılı Tutkunluğun Stresle Başa Çıkma Stratejileri Aracılığıyla Konsantrasyon Dağılıklığı Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları**

| Aracı Değişkenler          | Nokta Tahmini | Katsayılar Çarpımı<br>(Product of coefficients)<br>SH | Bootstrap<br>%95 BCA Güven Aralığı |        |
|----------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|
|                            |               |                                                       | Düşük                              | Yüksek |
| Toplam Dolaylı Etki        | -0,0062       | 0,0148                                                | -0,0333                            | 0,0237 |
| Hayal Etme                 | -0,0076       | 0,0091                                                | -0,0271                            | 0,0092 |
| Çaba Sarf Etme             | -0,0023       | 0,0062                                                | -0,0150                            | 0,0096 |
| Düşünce Kontrolü           | -0,0119       | 0,0074                                                | -0,0282                            | 0,0000 |
| Destek Arama               | 0,0036        | 0,0059                                                | -0,0062                            | 0,0175 |
| Gevşeme                    | -0,0068       | 0,0053                                                | -0,0185                            | 0,0025 |
| Mantıksal Analiz           | -0,0049       | 0,0064                                                | -0,0195                            | 0,0066 |
| Sosyal Geri Çekilme        | 0,0129        | 0,0071                                                | 0,0011                             | 0,0289 |
| Zihinsel Karmaşa           | 0,0028        | 0,0034                                                | -0,0020                            | 0,0117 |
| Hoşa G. Duyguların İfadesi | 0,0014        | 0,0028                                                | -0,0027                            | 0,0087 |
| Çekilme                    | 0,0067        | 0,0067                                                | -0,0040                            | 0,0227 |

N= 337, 5000 = Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

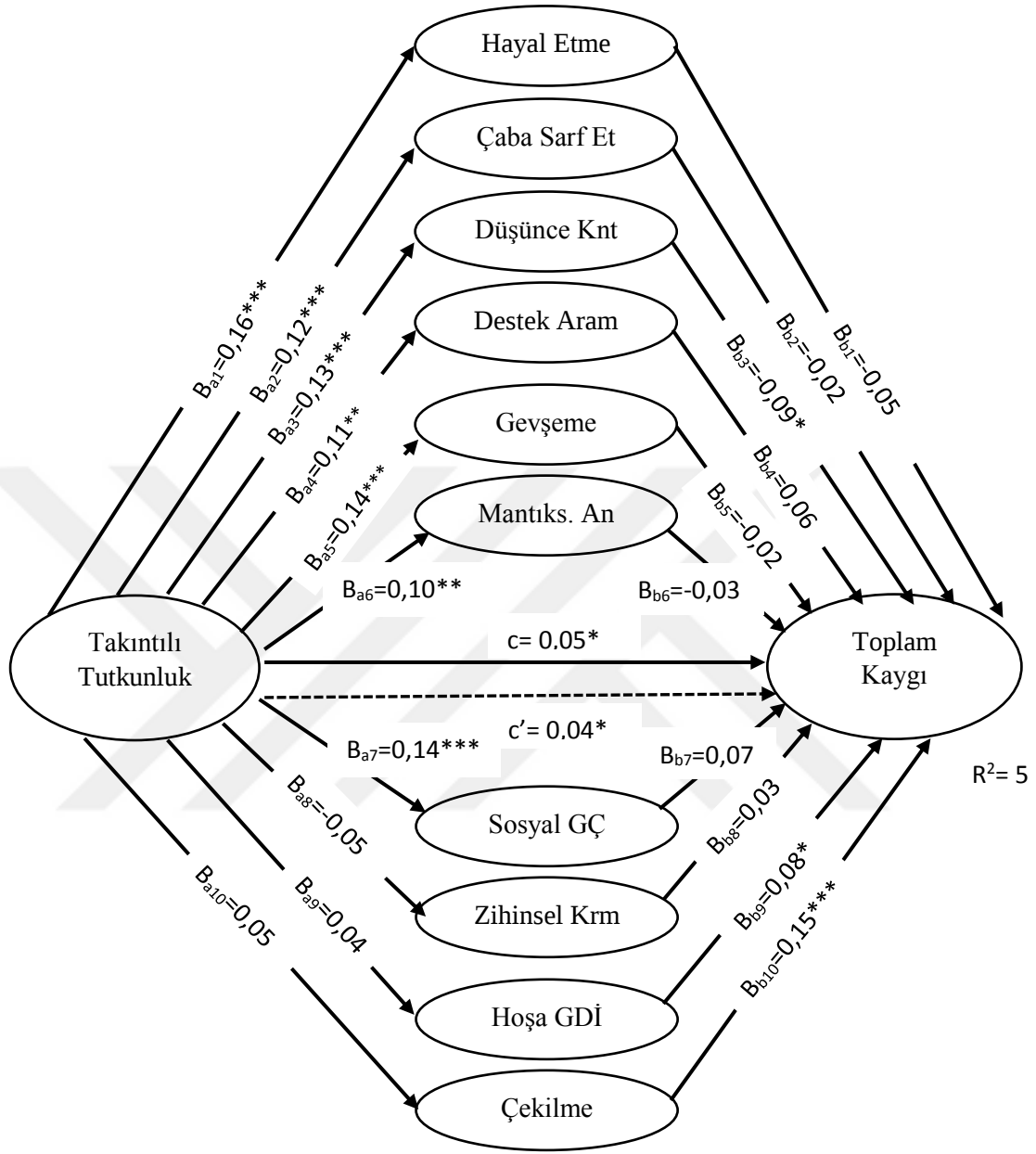
Çalışma kapsamında test edilen modeldeki dolaylı etkilerin istatistiksel açıdan önemli olup olmadığı bootstrap tekniği ile analiz edilmiştir. Tahminler % 95 güven aralığında değerlendirilerek ve yanlılık hatasından arındırılmıştır. Düzeltilmiş sonuçlar Tablo 4.16’da görülmektedir. Tablo 4.16’da görüldüğü üzere, takıntılı tutkunluğun sporda stresle başa çıkma stratejileri aracılığıyla konsantrasyon dağılıklığı üzerindeki toplam dolaylı etkisi %95 güven aralığının sıfır içermesi nedeniyle istatistiksel olarak anlamlı değildir (b= -0,0062, % 95 BCA CI [-0,0333, 0,0237]). Modelde takıntılı tutkunluğun konsantrasyon dağılıklığı üzerindeki dolaylı etkilerine on aracı değişkenin aracılık yapıp yapmadığına bakıldığında, “Sosyal Geri Çekilme” (b= 0,0129, % 95 BCA CI[0,0011, 0,0289]) stratejisinin aracılığı anlamlıdır. Diğer taraftan “Hayal Etme ” (b= -0,0076, % 95 BCA CI[-0,0271, 0,0092]), “Çaba Sarf Etme” (b= -0,0023, % 95 BCA CI[-0,0150, 0,0096]), “Düşünce Kontrolü” (b= -0,0119, % 95 BCA CI[-0,0282, 0,0000]), “Destek Arama” (b= 0,0036, % 95 BCA CI[-

0,0062, 0,0175]), “Gevşeme” ( $b = -0,0068$ , % 95 BCA CI[-0,0185, 0,0025]), “Mantıksal Analiz” ( $b = -0,0049$ , % 95 BCA CI[-0,0195, 0,0066]), “Zihinsel Karmaşa” ( $b = 0,0028$ , % 95 BCA CI[-0,0020, 0,0117]), “Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi” ( $b = 0,0014$ , % 95 BCA CI[-0,0027, 0,0087]) ve “Çekilme” ( $b = 0,0067$ , % 95 BCA CI[-0,0040, 0,0227]) stratejilerinin aracılığı ise istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır.

Bu sonuçlar sosyal geri çekilme stratejisinin takıntılı tutkunluk ile konsantrasyon dağınıklığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Tüm model anlamlıdır ( $F_{(10-337)} = 2,67$ ,  $p < 0,05$ ) ve konsantrasyon dağınıklığı varyansın % 3’ünü açıklamaktadır.

#### **4.17. Takıntılı Tutkunluk ile Toplam Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular (Hipotez 26, 27)**

Takıntılı tutkunluk ile toplam kaygı arasındaki ilişkide sporda stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarının çoklu aracılığını belirlemek amacıyla Hayes’in (2012) önerdiği regresyona dayalı yaklaşım olan Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bu yaklaşımda dağılımdan kaynaklanan Tip 1 hata oranını düşürmek amacıyla standardize edilmemiş beta katsayıları hesaplanmaktadır. Yeniden örnekleme sonucu elde edilen değerler ile dağılımdan kaynaklanabilecek sorunlar dolaylı etkileri incelemek amacıyla yapılan Bootstrap yöntemi aracılığıyla kontrol altına alınabilmektedir. Elde edilen bulgular Şekil 4.8’de verilmiştir.



Şekil 4.8: Yetişkin Sporcularda Takıntılı Tutkunluk ile Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılığı. Not: Standardize olmayan beta değerleri raporlanmıştır. \* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$ , \*\*\*  $p<0,001$

Şekil 4.8’de görüldüğü gibi, takıntılı tutkunluğun toplam kaygı üzerindeki toplam etkisi ( $c=0,05$ ,  $SH=0,02$ ,  $t=1,95$ ,  $p=0,05$ ) anlamlı düzeydedir. Takıntılı tutkunluğun aracı değişkenler üzerindeki etkileri hipotez 19 doğrultusundan test edilmiş ve takıntılı

tutkunluk ile endişe arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejilerinin çoklu aracılığına ilişkin bulgular başlığı altında belirtilmiştir. Bu nedenle burada tekrar verilmemiştir. Aracı değişkenlerin toplam kaygı üzerindeki doğrudan etkilerine bakıldığında ise, “Düşünce Kontrolü” ( $B = -0,09$ ,  $SH = 0,04$ ,  $t = -2,12$ ,  $p < 0,05$ ), “Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi” ( $B = 0,08$ ,  $SH = 0,03$ ,  $t = 2,53$ ,  $p < 0,05$ ) ve “Çekilme” ( $B = 0,15$ ,  $SH = 0,04$ ,  $t = 4,16$ ,  $p < 0,001$ ) stratejilerinin etkileri anlamlı düzeyde bulunurken; “Hayal Etme” ( $B = -0,05$ ,  $SH = 0,05$ ,  $t = -0,91$ ,  $p > 0,05$ ), “Çaba Sarf Etme” ( $B = -0,02$ ,  $SH = 0,04$ ,  $t = -0,42$ ,  $p > 0,05$ ), “Destek Arama” ( $B = 0,06$ ,  $SH = 0,04$ ,  $t = 1,51$ ,  $p > 0,05$ ), “Gevşeme” ( $B = -0,02$ ,  $SH = 0,04$ ,  $t = -0,48$ ,  $p > 0,05$ ), “Mantıksal Analiz” ( $B = -0,03$ ,  $SH = 0,05$ ,  $t = -0,61$ ,  $p > 0,05$ ) “Sosyal Geri Çekilme” ( $B = 0,07$ ,  $SH = 0,04$ ,  $t = 1,91$ ,  $p > 0,05$ ) ve “Zihinsel Karmaşanın” ( $B = 0,03$ ,  $SH = 0,03$ ,  $t = 0,80$ ,  $p > 0,05$ ) toplam kaygı üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı düzeyde değildir. Takıntılı tutkunluk ile on aracı değişken birlikte analiz edildiğinde takıntılı tutkunluk ile toplam kaygı arasındaki ilişki düzeyi azalmakla birlikte anlamlılık düzeyi değişmemiştir ( $c' = 0,04$ ,  $SH = 0,02$ ,  $t = 2,00$ ,  $p < 0,05$ ).

Sporcuların takıntılı tutkunluklarının stresle başa çıkma stratejileri aracılığıyla toplam kaygı üzerindeki dolaylı ve spesifik dolaylı etkilerinin karşılaştırmaları Tablo 4.17’de verilmiştir.

**Tablo 4.17. Yetişkin Sporcularda Takıntılı Tutkunluğun Stresle Başa Çıkma Stratejileri Aracılığıyla Kaygı Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları**

| Aracı Değişkenler          | Nokta Tahmini | Katsayılar Çarpımı<br>(Product of coefficients)<br>SH | Bootstrap<br>%95 BCA Güven Aralığı |         |
|----------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|
|                            |               |                                                       | Düşük                              | Yüksek  |
| Toplam Dolaylı Etki        | 0,0015        | 0,0152                                                | -0,0270                            | 0,0329  |
| Hayal Etme                 | -0,0075       | 0,0095                                                | -0,0277                            | 0,0101  |
| Çaba Sarf Etme             | -0,0023       | 0,0063                                                | -0,0151                            | 0,0097  |
| Düşünce Kontrolü           | -0,0116       | 0,0069                                                | -0,0270                            | -0,0001 |
| Destek Arama               | 0,0065        | 0,0058                                                | -0,0026                            | 0,0199  |
| Gevşeme                    | -0,0025       | 0,0052                                                | -0,0129                            | 0,0077  |
| Mantıksal Analiz           | -0,0031       | 0,0062                                                | -0,0171                            | 0,0083  |
| Sosyal Geri Çekilme        | -0,0100       | 0,0063                                                | -0,0007                            | 0,0240  |
| Zihinsel Karmaşa           | 0,0013        | 0,0025                                                | -0,0025                            | 0,0078  |
| Hoşa G. Duyguların İfadesi | 0,0031        | 0,0043                                                | -0,0038                            | 0,0135  |
| Çekilme                    | 0,0075        | 0,0072                                                | -0,0054                            | 0,0237  |

N= 337, 5000 = Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

Çalışma kapsamında test edilen modelin anlamlı olup bootstrap tekniği ile analiz edilmiştir. Tahminler % 95 güven aralığında değerlendirilerek ve yanlılık hatasından arındırılmıştır. Düzeltilmiş sonuçlar Tablo 4.17’de görülmektedir. Tablo 4.17’de görüldüğü üzere, takıntılı tutkunluğun sporda stresle başa çıkma stratejileri aracılığıyla toplam kaygı üzerindeki toplam dolaylı etkisi %95 güven aralığının sıfır içermesi nedeniyle istatistiksel olarak önemli değildir (b= 0,0015, % 95 BCA CI [-0,0270, 0,0329]). Modelde takıntılı tutkunluğun toplam kaygı üzerindeki dolaylı etkilerine on aracı değişkenin aracılık yapıp yapmadığına bakıldığında, “Düşünce Kontrolü” (b= -0,0116, % 95 BCA CI[-0,0270, -0,0001]) stratejisinin aracılığı anlamlıdır. “Hayal Etme ” (b= -0,0075, % 95 BCA CI[-0,0277, 0,0101]), “Çaba Sarf Etme” (b= -0,0023, % 95 BCA CI[-0,0151, 0,0097]), “Destek Arama” (b= 0,0065, % 95 BCA CI[-0,0026, 0,0199]), “Gevşeme” (b= -0,0025, % 95 BCA CI[-0,0129, 0,0077]), “Mantıksal Analiz” (b= -0,0031, % 95 BCA CI[-0,0171, 0,0083]), “Sosyal

Geri Çekilme” ( $b = -0,000$ , % 95 BCA CI $[-0,0007, 0,0240]$ ), “Zihinsel Karmaşa” ( $b = 0,0013$ , % 95 BCA CI $[-0,0025, 0,0078]$ ), “Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi” ( $b = 0,0031$ , % 95 BCA CI $[-0,0038, 0,0138]$ ) ve “Çekilme” ( $b = 0,0075$ , % 95 BCA CI $[-0,0054, 0,0237]$ ) stratejilerinin aracılığı ise anlamlı değildir.

Bu sonuç, düşünce kontrolü stratejisinin takıntılı tutkunluk ile toplam kaygı arasındaki pozitif ilişkiye aracılık yaptığını göstermektedir. Bunun yanı sıra, tüm model anlamlı düzeydedir ( $F_{(10-337)} = 9,52$ ,  $p < 0,001$ ) ve kaygıdaki toplam varyansın % 5’ini açıklamaktadır.



## 5. TARTIŞMA ve SONUÇ

### 5.1. Tutkunluğun Cinsiyet, Spor Türü ve Spor Deneyimine Göre İncelenmesi (Hipotez 1, 4, 7)

Çalışmadan elde edilen sonuçlar sporcularda hem uyumlu hem de takıntılı tutkunluk düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir. Bu bulgulara göre; yetişkin sporcularda kadın ve erkeklerin tutkunluk düzeylerinin benzer olduğu, aktiviteleri otonom mu yoksa kontrolü mü içselleştireceklerinin cinsiyete bağlı olmadığı ve aktiviteyi dış etkilerle mi yoksa kendi istekleriyle mi tercih edeceklerinin cinsiyet değişkeniyle belirlenmediğini söylenebilir. Sonuçlar Mageau ve arkadaşlarının (2009) gençler ve çocuklar, Keleş'in (2013) yetişkin sporcular ve Keleş ve arkadaşlarının hakemler (2014) ve fitness liderleri (2015) ile yaptıkları çalışma sonuçları ile benzerdir. Diğer taraftan, sonuçlar Philippe ve arkadaşlarının (2009b) 184 basketbolcu ve Demirci'nin (2018) yetişkin sporcularla yaptıkları çalışmaların sonuçlarıyla farklılıklar göstermektedir. Philippe ve arkadaşları (2009b) genç erkeklerin takıntılı tutkunluk düzeylerinin aynı yaş grubundaki kadınlardan daha yüksek olduğunu, Demirci (2018) ise kadınların uyumlu tutkunluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Bu konuda alan yazında yapılan çalışma bulguları farklılık göstermektedir. Çalışma bulgularının farklılaşması çeşitli nedenlerle açıklanabilir. Profesyonel anlamda spor yapmak zor ve zahmetli bir etkinliktir. Yalnızca bazı sporcular bu zorlukların üstesinden gelerek spor yaşamlarını sürdürebilirler. Sporunun cinsiyeti ister kadın ister erkek olsun zorlukların üstesinden gelip spor yaşantısını devam ettirebilmesi için belli bir tutku düzeyi gerekir. Bu nedenle yetişkin sporcuların tutkunluk düzeylerinin benzer olmasının ve tutkunluğun cinsiyete göre farklılık göstermemesi beklenebilir. Ayrıca yetişkin sporcularda kadınlarla erkeklerin tutkunluk düzeylerinin benzer olması kadınlarla erkeklerin elit sporcu oluncaya kadar benzer süreçlerden geçmeleriyle açıklanabilir. Sporcular ister kadın olsun ister erkek müsabaka ve antrenmanlarda sporun doğası gereği benzer süreçleri yaşarlar. Sporcuların benzer yaşantılara sahip olmaları, aynı özelliklere sahip sporcuların profesyonel anlamda spora devam etmelerine ve tutkunluk düzeylerinin farklılaşmamasına zemin hazırlayabilir.

Çalışmadan elde edilen diğer bir bulgu ise, deneyimleri 2-9 yıl aralığında olan sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeylerinin deneyimleri 10 yıl ve üzeri olan sporculardan yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda deneyimin artmasına bağlı olarak yapılan spora olan tutkunlukta azalma olduğu söylenebilir. Konuyla ilgili alan yazındaki çalışmalar sınırlıdır. Keleş (2013) 0-10 yıl ve 10 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip sporcuların tutkunluk düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını yetişkin sporcuların katıldığı bir çalışmada incelemiştir. Sonuçlar 0-10 yıl deneyime sahip sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeylerinin 10 yıl ve üzeri deneyime sahip sporculardan yüksek olduğunu göstermiştir. Bu çalışmadan elde edile bulgular ile Keleş'in (2013) bulguları benzerdir.

Tutkunluğun tanımına göre tutkunluk, aktivitenin sevilmesi ve içselleştirilmesi ile tarif edilmektedir (Vallerand ve ark., 2003). Spor deneyimi az olan sporcuların kariyerlerinin başında olmaları nedeniyle aktiviteye yükledikleri anlam tecrübeli sporculardan farklı olabilir. Ancak zamanla aktiviteyle ilişkilendirdiği duyguların etkisi azalabilir. Bu spor deneyimi 2-9 yıl olan sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeylerinin deneyimi 10 yıl ve üzeri olanlardan daha yüksek olmasına sebep olabilir. Kariyerlerinin başındaki sporcular ile tecrübeli sporcuların spordan beklentileri farklı olabilir. Örneğin kariyerinin başındaki sporcu için gelişmek ve aktiviteyi daha iyi yapmak, tecrübeli sporcu için ise kariyerinin sonlarına yaklaşmanın etkisiyle daha fazla kazanç elde etmek önemli olabilir. Ayrıca kariyerinin sonuna yaklaşan sporcuların gelecekle ilgili kaygıları ortaya çıkabilir. Bu durum spor deneyimi 2-9 yıl olan sporcuların tutkunluk düzeylerinin daha fazla deneyime sahip sporculardan yüksek olmasının sebebi olabilir.

Bireysel spor ve takım sporu yapan sporcuların tutkunluk düzeyleri arasında fark olup olmadığının test edilmesine yönelik analiz sonuçları, uyumlu tutkunluğun bireysel sporcularda takım sporu yapan sporculardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Takıntılı tutkunluk düzeyinde ise iki spor türü arasında fark yoktur. Elde edilen bulgulara göre, bireysel sporu tercih eden sporcuların diğer sporculara kıyasla daha yüksek düzeyde uyumlu tutkunluk geliştirdikleri söylenebilir. Demirci (2018) tarafından sporcularla yapılan çalışma sonucuna göre ise bireysel spor ve takım sporu yapan sporcuların tutkunluk düzeyleri farklılık göstermemektedir. Bu

çalışmadan elde edilen takıntılı tutkunluk bulgularıyla Demirci'nin (2018) bulguları benzerlik gösterirken, uyumlu tutkunluk bulguları farklılık göstermektedir.

Alan yazında konuyla ilgili fazla çalışmanın olmadığı görülmüştür. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular, takım sporu ve bireysel spor yapan sporcuların özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir. Bireysel sporcular başarı ya da başarısızlığın sorumluluğunu tek başına üstlenirken takım sporlarında bu tüm takıma yayılmaktadır. Vallerand ve arkadaşları (2003) uyumlu tutkunluğun aktiviteye katılım açısından daha fazla pozitif etki ve daha az olumsuz etki içerdiğini buna bağlı olarak da performansın daha eksiksiz bir şekilde yapıldığını belirtmişlerdir. Bireysel sporcuların daha iyi performans gösterebilmek için bilinçli ya da bilinçsiz şekilde uyumlu tutkunluk geliştirmiş olabilirler.

## **5.2. Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Cinsiyet, Spor Türü ve Spor Deneyimine Göre İncelenmesi (Hipotez 2, 5, 8)**

Çalışmadan elde edilen bulgular, kadın sporcuların gevşeme stratejisini, erkek sporcuların ise çekilme stratejisini daha fazla kullandığını göstermektedir. Bu stratejilerden gevşeme problem odaklı, çekilme ise duygu odaklı stratejiler kategorisinde yer almaktadır. Buna göre, kadın sporcular stresle başa çıkmak için fiziksel ve zihinsel gerilimi azaltmaya yönelik davranışları içeren gevşeme stratejisini erkeklerden daha fazla kullanmaktadırlar. Erkekler ise, istenilen performansa ulaşmak için gerekli olan davranışsal ve bilişsel faaliyetleri terk etme davranışlarını içeren çekilme stratejisini stresli durumlarda kadınlardan daha fazla kullanmaktadırlar. Stresle başa çıkmada cinsiyet farkının araştırıldığı çalışmalarda da benzer sonuçlar bulunmuştur. Arsan (2007) ve Arsan ve Koruç (2009) tarafından yapılan çalışmaların bulgularına göre, kadın sporcular problem odaklı başa çıkma stratejilerinden destek arama, erkek sporcular ise duygu odaklı stratejilerden kaçınma stratejisini daha fazla kullanmaktadır. Benzer şekilde, Ertoğan ve Kocaekşi (2014) kadınlar sporcuların problem odaklı strateji kategorisinde yer alan gevşeme ve destek arama stratejilerini erkeklerden daha fazla kullandıklarını bulmuşlardır.

Gevşeme ve çekilme stratejileri hariç diğer başa çıkma stratejileri sporcu cinsiyetine göre farklılık göstermemiştir. Başa çıkma stratejisinin çoğunun yetişkin

kadın ve erkek sporcularda benzer olmasından yola çıkarak kadın ve erkek sporcuların genel olarak benzer stresle başa çıkma stratejileri kullandığı söylenebilir. Alan yazında bu sonucu destekleyen birçok araştırma vardır (Lopez ve ark., 2001; Bebetos ve Antoniou, 2003). Bu çalışmanın bulguları ve alan yazındaki çalışmalar başa çıkma stratejilerinin çoğunda cinsiyete göre fark olmadığını göstermiştir. Bu durum sporun her iki cinsiyet içinde benzer stres ve zorlukları yaratmasıyla açıklanabilir. Goyen ve Anshel (1998) başa çıkma stratejilerindeki farkı toplumun kadın ve erkeklere yüklediği sosyal roller ile açıklamaktadır. Kadın ve erkeklere benzer sosyal roller yüklendiğinde rol çatışması olur ve stresle başa çıkmada kullanılan stratejilerde cinsiyete göre fark ortadan kalkar. İki strateji (gevşeme ve çekilme) hariç diğer başa çıkma stratejilerinde cinsiyet açısından fark olmaması kadın ve erkek sporculara yüklene rollerin benzerliğiyle açıklanabilir.

Spor deneyimi açısından sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini kullanmaları kıyaslandığında 2-9 yıl deneyime sahip sporcuların problem odaklı stratejiler kategorisinde yer alan destek arama ve gevşemeyi 10 yıl ve üzeri deneyime sahip sporculardan daha fazla kullandığı görülmektedir. Diğer stratejilerin kullanılmasında ise deneyime göre farklılık görülmemiştir. Buna göre, deneyimi daha az olan sporcuların stres başa çıkmak için çevrelerinden duygusal yardım, tavsiye ve geri bildirim aldıkları ve fiziksel ve zihinsel gerginliği azaltmaya yönelik davranışlar sergiledikleri söylenebilir.

Akman'ın (2019) yetişkin sporcularla yaptığı çalışmaya göre, 11 yıl ve üstü deneyime sahip sporcular problem odaklı başa çıkma stratejilerinden hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü ve mantıksal analiz stratejilerini 1-10 yıl deneyime sahip sporculardan daha fazla kullanmaktadırlar. Akman'ın (2019) bulguları ile bu çalışmanın bulguları çelişmektedir. İki çalışma arasındaki çelişkinin sebebi bu çalışmaya bireysel ve takım sporcularının, Akman'ın (2019) çalışmasına ise sadece takım sporu yapan sporcuların katılması olabilir. Arsan (2007) tarafında yapılan çalışmada ise gençler ve yetişkinler kıyaslanmış ve stresle başa çıkma stratejisi kullanımı açısından fark bulunmamıştır. Bu çalışmada elde edilen destek arama ve gevşeme haricindeki stratejilerin kullanılmasının deneyime göre farklılaşmaması ile Arsan'ın (2007) bulguları benzerlik göstermektedir. Spor deneyimi ne olursa olsun sporcuların maruz kaldıkları stres kaynaklarının benzer olması bu sonucun ortaya

çıkmasına neden olmuş olabilir. Benzer stres kaynaklarına maruz kalan sporcuların kullandıkları başa çıkma stratejilerinin benzer olması beklenebilir.

Genç sporcularda strese zemin hazırlayan en önemli faktörlerden biri baskıdır (Goyen ve Anshel, 1998). Baskı nedeniyle kendilerini kanıtlamak için çabalamaları gerekir. 2-9 yıl deneyime sahip sporcuların problem odaklı stratejilerden destek arama ve gevşemeyi diğer sporculardan daha fazla kullanmaları stresli durumlarla karşılaştıkları zaman daha problem odaklı olmaları ve problemi ortadan kaldırmaya yönelik fiziksel ve zihinsel çabalar göstermelerinin gerekliliğiyle açıklanabilir.

Çalışmadan elde edilen bir diğer sonuca göre; bireysel sporcular problem odaklı stratejilerden çaba sarf etme ve gevşemeyi, takım sporcuları ise duygu odaklı bir strateji olan hoşça gitmeyen duyguların ifadesini daha fazla kullanmaktadır. Diğer stratejilerin kullanılmasında ise iki grup arasında fark yoktur. Bu bulgulara göre stresli durumlarda başa çıkmak için bireysel sporcuları problem odaklı, takım sporcularının ise duygu odaklı stratejiler kullanma eğiliminde oldukları söylenebilir. Arsan (2007) ve Arsan ve Koruç (2009) tarafından yapılan çalışmaların sonuçları gevşeme stratejisinin bireysel sporcular tarafından daha fazla kullanılması yönüyle bu çalışmanın bulgularıyla benzerdir. Kaçınma ve sosyal geri çekilme stratejilerinin bireysel sporcular tarafından daha fazla kullanılması yönüyle ise bu çalışmanın bulgularından farklıdır. Görüldüğü üzere alan yazındaki çalışmalarda sporcuların kullandığı stratejiler konusunda tutarlılık yoktur.

Park (2000) bireysel sporcuların takım sporu yapan sporculara kıyasla daha fazla başa çıkma stratejisi kullandığını belirtmiştir. Bu görüş çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Bireysel sporcuların çaba sarf etme ve gevşeme gibi doğrudan stresli durumu ortadan kaldırmaya yönelik stratejileri daha fazla kullanmaları yarışmanın sorumluluğunun tek başlarına kendilerinde olmasından kaynaklanabilir. Sonuçların sorumluluğunu tek başına üstlenmek durumunda kalan sporcular stresli durumla mücadele ederek etkilerini ortadan kaldırmaya yönelik zihinsel ve fiziksel çabalar kullanabilirler. Diğer taraftan takım sporu yapan sporcular hoşça gitmeyen duyguların ifadesi stratejisini daha fazla kullanmaktadır. Bu strateji spor ortamındaki hoşça gitmeyen duygusal gerilimlerin dışa vurulması şeklinde görülmektedir. Takım

sporcularının bu stratejiyi daha fazla kullanmaları stresli durumda bunu paylaşabilecekleri bir grup içerisinde olmalarıyla ilişkilendirilebilir.

### **5.3. Kaygının Cinsiyet, Spor Türü ve Spor Deneyimine Göre İncelenmesi (Hipotez 3, 6, 9)**

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri sporcuların kaygı düzeylerinin demografik faktörlerden etkilenip etkilenmediğinin incelenmesidir. Bu doğrultuda yapılan analiz sonuçları endişe, somatik kaygı ve toplam kaygı düzeylerinin kadın ve erkek sporcular arasında farklılaşmadığını göstermiştir. Diğer taraftan erkek sporcuların konsantrasyon dağınıklığı düzeyi kadın sporculardan yüksek bulunmuştur. Buna göre, kadın ve erkek sporcularda endişe, somatik kaygı ve toplam kaygı düzeylerinin benzer olduğu ancak göreve ilişkin ipuçlarına odaklanma zorluğu şeklinde ortaya çıkan konsantrasyon dağınıklığı düzeyinin erkeklerde daha yüksek olduğu söylenebilir.

Alan yazında kaygının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran çalışmalarda da erkek ve kadınlar arasında kaygı düzeyine göre bazı farklılıklar görülmüştür. Örneğin; Özgül (2003) sürekli kaygı düzeyini, Parnabas (2015) ise durumluk kaygı düzeyini kadın sporcularda daha yüksek bulmuştur. Konsantrasyon dağınıklığı durumluk olarak ortaya çıkan bilişsel temelli bir kaygıdır. Bu yönüyle bu çalışmanın bulgularıyla Özgül (2003) ve Parnabas'ın (2015) sonuçları çelişmektedir. Diğer taraftan Başaran ve arkadaşlarının (2009) çalışmasında erkek sporcularda durumluk kaygı düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen konsantrasyon dağınıklığı düzeyinin erkeklerde daha yüksek olması bulgusuyla Başaran ve arkadaşlarının (2009) sonuçları benzerdir. Ayrıca, Aksoy ve arkadaşlarına (2016) göre sürekli kaygı düzeyi, Çepikkurt'a (2011) göre somatik ve bilişsel kaygı düzeyleri, Karabulut ve Mavi-Var'a (2019) göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve Engür'e (2002) göre durumluk kaygı düzeyi cinsiyete göre değişmemektedir. Bu çalışmadan elde edilen endişe, somatik kaygı ve toplam kaygı düzeylerinin cinsiyete göre değişmemesi bulgusu ile alan yazındaki çalışmaların (Aksoy ve ark., 2016; Çepikkurt, 2011; Karabulut ve Mavi-Var, 2019; Engür, 2002) sonuçları benzerlik göstermektedir. Alan yazındaki ve bu çalışmadaki kaygının cinsiyete göre farklılık göstermemesi sonuçları, sporcuların içinde bulundukları ortam ve sahip oldukları

imkanların benzer olmasıyla açıklanabilir. İncelen araştırmalar ve bu çalışmanın sonuçlarında genel bir tutarlılık olmadığı görülmektedir. Sonuçlarında görülen bu tutarsızlıklar çalışmalarda kullanılan ölçüm araçlarının farklı olması ve farklı kaygı türlerini ölçmelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Sporcuların kaygı düzeylerinin deneyimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde sadece endişe düzeyinin farklılaştığı bulunmuştur. Bulgulara göre, 2-9 yıl deneyime sahip sporcuların endişe puanları 10 yıl ve üzeri deneyime sahip sporculardan yüksektir. Bu durum deneyimi az olan sporcuların performans çıktıları ve bu çıktıların sonuçlarına dair daha fazla kaygı yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı düzeylerinde ise sporcuların deneyimlerine göre farklılık yoktur.

Konuyla ilgili yapılan çalışmalar sınırlı olmakla birlikte sonuçlar birbirinden farklılık göstermektedir. Başaran ve arkadaşlarının (2009) yaptıkları çalışmaya göre, spor yaşı küçük olan sporcuların durumluk kaygı düzeyi yüksektir. Bu bağlamda; Başaran ve arkadaşlarının (2009) bulgularıyla bu araştırmadan elde edilen endişenin sonucu benzerlik göstermektedir. Weinberg ve Gould'a (2015) göre kaygı bilişsel ve bedensel olarak kendini göstermektedir. Kötü performans ve buna bağlı olarak ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçlar hakkındaki endişe (Smith ve ark., 2006) bilişsel kaygının sonucu ortaya çıkmaktadır. Tavacıoğlu'na (1999) göre genç sporculardan büyük bir başarı beklentisi vardır. Sporcunun kapasitesi beklentiyi karşılamakta zorlanırsa durum tehdit edici olarak algılanır ve kaygı düzeyi yükselir. Bu durum daha az deneyimli sporcuların endişe düzeylerinin yüksek olmasını açıklar niteliktedir.

Diğer taraftan; Aşçı ve Gökmen'e (1995) göre yarışma kaygısı, Ögüt'e (2004) göre sürekli kaygı düzeyi ve Karabulut ve Mavi-Var'a (2019) göre ise durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri deneyime göre farklılaşmamaktadır. Alan yazında kaygının deneyime göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar (Aşçı ve Gökmen, 1995; Ögüt, 2004; Karabulut ve Mavi-Var, 2019) ile bu çalışmadan elde edilen somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı düzeyinin deneyime göre farklılaşmaması bulguları benzerlik göstermektedir. Sporcuların kaygı düzeylerinin deneyime göre değişmemesi sporcuların deneyimleri ne olursa olsun benzer rekabet süreçlerini yaşamaları ve buna bağlı olarak benzer kaygı düzeyleri göstermeleriyle açıklanabilir.

Sporcular yarışma esnasında rakip, taraftar, yanlış hakem kararları, kötü hava şartları gibi kaygıya sebep olabilecek faktörlerle karşılaşır. Deneyimleri ne olursa olsun karşılaşılan bu durumlar benzerdir. Ayrıca kaygı düzeyinin yükseldiği durumlarda insanlar genel olarak benzer belirtiler gösterirler. Tüm bunlar değerlendirildiğinde deneyimleri ne olursa olsun sporcuların benzer kaygı düzeyi yaşamaları beklenebilir.

Sporcuların kaygı düzeylerini etkileyebileceği düşünülen bir diğer faktör spor türüdür ve takım sporu ve bireysel spor yapan sporcuların kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Sonuç bireysel sporcuların tüm kaygı alt boyutlarında (endişe, somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı) takım sporcularından yüksek kaygı düzeyine sahip olduğunu göstermiştir.

Başaran ve arkadaşları (2009) taekvondocularla basketbolcuların sürekli kaygı düzeylerini karşılaştırmış ve taekvondocuların kaygı düzeyini daha yüksek bulmuşlardır. Elde edilen bu sonuç bu çalışmadan elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Diğer taraftan bu çalışmanın bulgularıyla Engür'ün (2002) sonuçları çelişmektedir. Engür'e göre, takım sporcularının durumluk kaygı düzeyleri bireysel sporculardan daha yüksektir. Hussain ve arkadaşlarına (2014) göre ise spor türüne göre bilişsel ve somatik kaygı düzeyleri farklılaşmamaktadır.

#### **5.4. Tutkunluk ile Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılık Rolünün İncelenmesi (Hipotez 10-27)**

Bu araştırmanın amaçlarından biri de tutkunluk ve kaygı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejilerinin aracılığını test etmektir. Bu bağlamda elde edilen araştırma sonuçları bu bölümde tartışılmıştır.

Tutkunluk ve kaygı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejilerin aracı rolünü test etmek için bootstrap analizi yapılmıştır. Analiz çerçevesinde önce uyumlu ve takıntılı tutkunluk ile kaygı arasındaki ilişki ele alınmış ve uyumlu tutkunluk ile somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunurken, takıntılı tutkunluk ile endişe ve toplam kaygı arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlar, sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyi arttıkça somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygının azalacağını göstermektedir. Diğer taraftan takıntılı tutkunluk arttıkça endişe ve toplam kaygı

düzeyleri de artmaktadır. Aktiviteye katılmayı herhangi bir dış etki olmaksızın seçen ve aktiviteyi otonom bir şekilde içselleştiren sporcularda mide ve kaslarda yoğunlaşan otonom uyarılma ve göreve ilişkin ipuçlarına odaklanma zorlukları azalmaktadır. Aktiviteye dış etkenlerin etkisiyle katılan ve aktiviteyi kontrollü içselleştiren sporcularda ise kötü performans ve buna bağlı ortaya çıkabilecek sonuçlar hakkında endişelenme arttırmaktadır. Alan yazındaki çalışmalarda bu çalışmanın sonuçlarına benzer ve bu çalışmanın sonuçlarıyla çelişen sonuçlar görülmektedir. Bu çalışmanın sonuçlarıyla benzer şekilde; Ratelle ve arkadaşları (2004) ile Mageau ve arkadaşları (2005) takıntılı tutkunluk ile kaygının pozitif ilişkili, Carbonneau ve arkadaşları (2010) ise uyumlu tutkunluk ile durumluk kaygının negatif ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Alan yazındaki çalışmalar (Ratelle ve ark., 2004; Mageau ve ark. 2005; Carbonneau ve ark., 2010) ve bu çalışmada elde edilen bulgulardan yola çıkarak; uyumlu tutkunluk ile kaygının negatif, takıntılı tutkunluk ile kaygının pozitif ilişki eğiliminde olduğu söylenebilir. Ancak bu sonuçlardan farklı olarak Verner-Filion ve arkadaşlarının (2014) yaptıkları çalışmada uyumlu tutkunluk ile somatik kaygı pozitif ilişkili bulunmuştur.

Stresle başa çıkmanın kaygı ve tutkunluk arasındaki aracılığını test etmek için yapılan analiz sonuçları bazında stresle başa çıkma ve tutkunluk arasındaki ilişkide test edilmiştir. Yapılan analizler, problem odaklı başa çıkma çatısı altında yer alan hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme ve mantıksal analiz stratejileri ile hem uyumlu hem de takıntılı tutkunluğun pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Duygu odaklı strateji çatısı altında yer alan çekilme uyumlu tutkunluk ile negatif, sosyal geri çekilme ise takıntılı tutkunluk ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Diğer başa çıkma stratejileri ile tutkunluk arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda yetişkin sporcular yaptıkları sporu hangi tutkuyla yaparsa yapsınlar tutkunluk düzeyi arttıkça problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanılmasının artacağı düşünülebilir. Duygu odaklı stratejilerin kullanılması ise tutkunluk türüne göre farklılaşabilir. Uyumlu tutkunluk arttıkça duygu odaklı stratejilerin kullanılması azalmakta, takıntılı tutkunluk arttıkça duygu odaklı stratejilerin kullanılması artmaktadır. Yani tutkunluk düzeyi yüksek yetişkin sporcuların strese neden olan durumu ortadan kaldırmaya yönelik olarak aktif ve bilinçli çaba göstermeleri beklenebilir. Geçmiş çalışmalarla bu çalışmanın sonucu benzerlik göstermektedir.

Örneğin, Schellenberg ve arkadaşları (2013) uyumlu tutkunluk ile görev odaklı, takıntılı tutkunluk ile de ayrılma odaklı başa çıkma stratejilerinin ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde Verner-Filion ve arkadaşlarının (2014) çalışma sonuçlarına göre, uyumlu tutkunluk ile problem odaklı başa çıkma takıntılı tutkunluk ise kaçınma başa çıkma pozitif ile ilişkilidir.

Araştırma kapsamında test edilen çoklu aracılık testi sonuçları incelendiğinde; yetişkin sporcularda uyumlu tutkunluk ile endişe arasındaki ilişkiye destek arama ve çekilme stratejilerinin aracılık ettiği görülmektedir. Bunun yanı sıra, uyumlu tutkunluk ile somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı arasındaki ilişkilere çekilme stratejisi aracılık etmektedir. Diğer taraftan takıntılı tutkunluk ile endişe arasındaki ilişkiye destek arama, takıntılı tutkunluk ile konsantrasyon dağınıklığı arasındaki ilişkiye sosyal geri çekilme ve takıntılı tutkunluk ile toplam kaygı arasındaki ilişkiye de düşünce kontrolü stratejisi aracılık etmektedir. Takıntılı tutkunluk ile somatik kaygı arasındaki ilişkide ise hiçbir stresle başa çıkma stratejinin aracılık etkisi yoktur.

Çoklu aracılık analizi sonuçlarına göre; destek arama ve çekilme stratejileri uyumlu tutkunluk ile endişe arasındaki negatif anlamsız ilişkiye aracılık etmektedir. Uyumlu tutkunluk ile somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı arasındaki negatif ve anlamlı ilişkilere ise çekilme stratejisi aracılık etmektedir. Ayrıca destek arama stratejisi takıntılı tutkunluk ile endişe arasındaki pozitif anlamlı ilişkiye, sosyal geri çekilme stratejisi takıntılı tutkunluk ile konsantrasyon dağınıklığı arasındaki pozitif anlamsız ilişkiye ve düşünce kontrolü stratejisi ise takıntılı tutkunluk ile toplam kaygı arasındaki pozitif anlamlı ilişkiye aracılık etmektedir.

Bulgulara göre; yetişkin sporcularda uyumlu tutkunluk düzeyi arttıkça başkalarından tavsiye, geri bildirim ya da duygusal yardım almak şeklinden ortaya çıkan destek arama stratejisinin kullanılması artmaktadır. Sporunun stresli durumlarda bu stratejiyi kullanması ise endişe düzeyini arttırmaktadır. Ayrıca uyumlu tutkunluk arttıkça istenilen performansa ulaşmak için gerekli olan davranışsal ve bilişsel faaliyetleri terk etme davranışlarını içeren çekilme stratejisinin kullanılması azalmaktadır. Bu stratejinin daha az kullanılması ise sporcularda görülen endişe, somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı düzeylerini azaltmaktadır.

Bu verilere göre aktiviteyi uyumlu tutkunlukla yapan yetişkin sporcularda endişe düzeyinin yüksek olmasına stresle başa çıkmak için kullandıkları destek arama stratejisinin neden olduğu söylenebilir. Destek arama stratejisi dış kaynakların yardımı kullanılarak stresin üstesinden gelmeyi içerdiği için kötü performans ve kötü performansın sonuçları hakkındaki endişeleri arttırabilir. Bu nedenle aktiviteyi uyumlu tutkunlukla yapan sporcuların destek arama stratejisini kullanmaktan uzak durmaları yararlı olabilir. Yaptıkları sporu uyumlu tutkunluk ile yapan sporcuların stresle başa çıkmak için çekilme stratejisini kullanmaları ise endişe, somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı düzeylerini düşürmektedir. Bunun nedeni aktiviteyi herhangi bir dış etki olmaksızın özgürce seçen ve otonom bir şekilde içselleştiren sporcuların stresle başa çıkmak için dış etkenlerden çok kendi içlerine dönerek stresli durumun üstesinden gelmek istemeleri olabilir. Uyumlu tutkunluğu yüksek sporcuların çekilme stratejisini daha az kullanması uyumlu tutkunluğun sporcunun kimliğindeki öneminden kaynaklanabilir. Uyumlu tutkunluğa sahip sporcular sevdiği aktiviteyi yapmak için kendilerinin zorunlu hissetmezler (Amiot ve ark., 2006). Aktivite sporcu tarafından otonom bir şekilde içselleştirilmiştir (Deci ve Ryan, 2000; Vallerand ve ark., 2003) ve aktiviteyi uyumlu tutkunlukla yapan sporcular sonuçların sorumluluğunu almaktan çekinmezler. Bu nedenle de stresli bir durumla karşılaştıkları zaman performansın gerektirdiği davranışsal ve bilişsel faaliyetlerden uzaklaşarak kaygı (endişe, somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı) yaşamak yerine sonuçların sorumluluğunu almayı tercih edebilirler.

Uyumlu tutkunluğa benzer şekilde, yetişkin sporcularda takıntılı tutkunluk düzeyi arttıkça destek arama stratejisinin kullanılması da artmaktadır. Bu durum endişe düzeyinin yükselmesine sebep olmaktadır. Bu sonuç takıntılı tutkunluk düzeyi yüksek olan sporcuların endişe düzeyinin yüksek olmasına stresle başa çıkmak için kullandıkları destek arama stratejisinin etkisi olduğunu göstermektedir. Aktiviteye dış olguların etkisiyle katılan ve aktiviteyi kontrollü bir şekilde içselleştiren sporcuların stresle başa çıkmak için de dış kaynaklı stratejiler kullanılması ve endişe düzeylerinin yüksek olması beklenebilir. Bu nedenle endişe düzeyini düşürmek için takıntılı tutkunluk düzeyinin azaltılması ve stresle başa çıkmak için destek arama stratejisinin kullanılmaması faydalı olabilir.

Takıntılı tutkunluk düzeyi yüksek olan sporcuların kullandığı başa çıkma stratejilerinden biri de sosyal ilişkileri anlık olarak azaltma davranışı şeklinde ortaya çıkan sosyal geri çekilmedir. Stresli durumlarda sosyal geri çekilme stratejisinin kullanılmasına bağlı olarak da konsantrasyon dağınıklığı düzeyi yükselmektedir. Konsantrasyon dağınıklığı aktiviteye dair ipuçlarına odaklanmayı içermektedir. Sosyal geri çekilme stratejisinde ise sosyal ilişkilerin elimine edilmesi söz konusudur. Bu durumda takıntılı tutkunluk düzeyi yüksek olan sporcularda sosyal geri çekilme stratejisinin kullanılmasının konsantrasyon dağınıklığı düzeyini yükseltmesi kaçınılmazdır. Sporcularda konsantrasyon dağınıklığı düzeyini düşürmek için sosyal geri çekilme stratejisinin kullanılmasının azaltılması faydalı olacağı düşünülebilir.

Takıntılı tutkunluk ile toplam kaygı arasındaki ilişkiye ise düşünce kontrolü stratejisi aracılık etmektedir. Buna göre yetişkin sporcularda takıntılı tutkunluk düzeyi arttıkça düşünce kontrolü stratejisinin kullanılması artmakta düşünce kontrolü stratejisinin kullanılması ise toplam kaygı düzeyi yükselmektedir. Bu bulguya göre; düşünce kontrolü stratejisinin kullanılmasının yetişkin sporcuların toplam kaygı düzeyini olumsuz etkilediği söylenebilir. Düşünce kontrolünde geçmiş, gelecek ve şimdiki durumların değerlendirilmesi vardır. Stresli durumların üstesinden gelmek için geçmiş ya da gelecekle uğraşmanın aktiviteye katılmayı dış olguların etkisiyle tercih eden sporcuların kaygı düzeylerini yükseltmesi olağan karşılanabilir.

Alan yazında tutkunluk ile kaygı arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın etkisini incelemeye yönelik olarak Verner-Filion ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir çalışma vardır. Çalışma sonuçlarına göre uyumlu tutkunluk ile bilişsel kaygı arasındaki ilişkiye problem odaklı ve kaçınma odaklı başa çıkma stratejileri aracılık etmektedir. Bu çalışmada ise uyumlu tutkunluk ile endişe, somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı arasındaki ilişkilere ayrılma yönelimli bir strateji olarak kabul edilen çekilme aracılık etmektedir. Ayrıca uyumlu tutkunluk ile endişe arasındaki ilişkiye problem odaklı bir strateji olan destek arama da aracılık etmektedir. Bu sonuç Verner-Filion ve arkadaşlarının (2014) sonuçlarıyla benzerdir. Diğer taraftan Verner-Filion ve arkadaşlarının (2014) bulgularına göre kaçınma odaklı başa çıkmanın takıntılı tutkunluk ile bilişsel kaygı arasındaki ilişkiye de aracılık ettiği görülmektedir. Bu çalışmada problem odaklı ve ayrılma odaklı stratejilerden bazılarının aracılığı anlamlıdır. Bulgular problem odaklı stratejilerden destek aramanın

takıntılı tutkunluk ile endişe arasındaki ilişkiye, düşünce kontrolünün ise takıntılı tutkunluk ile toplam kaygı arasındaki ilişkiye aracılık yaptığını göstermektedir. Sonuçlar bu yönüyle Verner-Filion ve arkadaşlarının (2014) sonuçlarıyla farklılaşmaktadır. Ek olarak, takıntılı tutkunluk ile konsantrasyon dağınıklığı arasındaki ilişkiye ayrılma yönelimli bir strateji olan sosyal geri çekilme aracılık yapmaktadır. Bu yönüyle ise Verner-Filion ve arkadaşlarının (2014) sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Gerek konuyla ilgili çalışmaların yetersiz olması gerekse yapılan iki çalışmanın sonuçlarında bazı farklılıkların görülmesi tutkunluk ile kaygı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejilerinin aracılığına dair kesin yargılara ulaşmayı zorlaştırmaktadır. İki çalışmanın sonuçlarında farklılıklar görülmesi tutkunluk ve kaygı arasındaki ilişkide farklı durumlarında etkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu doğrultuda çalışmalar yapılması alan yazını zenginleştirmesi açısından yararlı olabilir.

## **5.5. Sonuç ve Öneriler**

### **5.5.1. Sonuçlar**

Yetişkin sporcularda tutkunluk ile kaygı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejilerinin aracı rolünü araştırmak amacıyla yapılan çalışmanın bulgularından yola ulaşılan sonuçlar aşağıda verilmiştir.

1. Kadın ve erkek yetişkin sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeyleri arasında fark yoktur.
2. Kadın yetişkin sporcular stresle başa çıkmada gevşeme stratejisini erkek sporculardan daha fazla kullanmaktadır.
3. Erkek yetişkin sporcular stresle başa çıkmada çekilme stratejisini kadın sporcularında daha fazla kullanmaktadır.
4. Erkek yetişkin sporcuların konsantrasyon dağınıklığı düzeyi kadın sporculardan yüksektir.
5. Bireysel sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeyleri takım sporcularından yüksektir.

6. Bireysel sporcular stresle başa çıkmada çaba sarf etme ve gevşeme stratejilerini takım sporcularından daha fazla kullanmaktadır.
7. Takım sporcuları stresle başa çıkmada hoşla gitmeyen düşüncelerin ifadesi stratejisini bireysel sporculardan daha fazla kullanmaktadır.
8. Bireysel sporcuların endişe, somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı düzeyleri takım sporcularından yüksektir.
9. Spor deneyimi 2-9 yıl olan yetişkin sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeyleri spor deneyimi 10 yıl ve üzeri olan sporculardan yüksektir.
10. Spor deneyimi 2-9 yıl olan yetişkin sporcular stresle başa çıkmada destek arama ve gevşeme stratejilerini spor deneyimi 10 yıl ve üzeri olan sporculardan daha fazla kullanmaktadır.
11. Spor deneyimi 2-9 yıl olan yetişkin sporcuların endişe düzeyi spor deneyimi 10 yıl ve üzeri olan sporculardan yüksektir.
12. Yetişkin sporcularda uyumlu tutkunluk ile hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme ve mantıksal analiz stratejileri arasında pozitif anlamlı ilişki vardır.
13. Yetişkin sporcularda uyumlu tutkunluk ile çekilme stratejisi arasında negatif ilişki vardır.
14. Yetişkin sporcularda takıntılı tutkunluk ile hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme, mantıksal analiz ve sosyal geri çekilme stratejileri arasında pozitif anlamlı ilişki vardır.
15. Yetişkin sporcularda uyumlu tutkunluk ile somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı arasında negatif anlamlı ilişki vardır.
16. Yetişkin sporcularda takıntılı tutkunluk ile endişe ve toplam kaygı arasında pozitif anlamlı ilişki vardır.
17. Yetişkin sporcularda uyumlu tutkunluk ile endişe arasındaki negatif anlamsız ilişkiye destek arama ve çekilme stratejileri aracılık etmektedir.
18. Yetişkin sporcularda uyumlu tutkunluk ile somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı arasındaki negatif ilişkilere çekilme stratejisi aracılık etmektedir.
19. Yetişkin sporcularda takıntılı tutkunluk ile endişe arasındaki pozitif ilişkiye destek arama stratejisi aracılık etmektedir.

20. Yetişkin sporcularda takıntılı tutkunluk ile konsantrasyon dağınıklığı arasındaki pozitif anlamsız ilişkiye sosyal geri çekilme stratejisi aracılık etmektedir.
21. Yetişkin sporcularda takıntılı tutkunluk ile toplam kaygı arasındaki ilişkiye düşünce kontrolü stratejisi aracılık etmektedir.
22. Yetişkin sporcularda takıntılı tutkunluk ile somatik kaygı arasındaki pozitif anlamsız ilişkide stresle başa çıkma stratejilerinin aracılığı anlamlı değildir.

### **5.5.2. Öneriler**

Sonuçlar dikkate alınarak bu bölümde araştırma ve uygulamaya yönelik öneriler iki başlık olarak verilmiştir.

#### **5.5.2.1. Araştırmaya yönelik öneriler**

1. Bu çalışmada tutkunluk ile kaygı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejilerinin aracılığı incelenmiştir. Sonraki çalışmalarda stresle başa çıkma stratejileri dışında tutkunluk ile kaygı arasındaki ilişkiyi etkileyebileceği düşünülen kişilik özellikleri, özgüven, mükemmeliyetçilik, zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik faktörler araştırılabilir.
2. Bu çalışma yetişkin sporcularla yapılmıştır. Gelecek çalışmalarda genç sporcuların tutkunluk düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejilerinin aracılığı incelenebilir.
3. Bu çalışmaya bireysel sporcular ve takım sporcuları katılmıştır. Gelecek araştırmalarda bireysel spor ve takım sporu yapan sporcular ayrı ele alınarak stresle başa çıkmanın aracılığı incelenip aralarında fark olup olmadığı araştırılabilir.

#### **5.5.2.2. Uygulamaya yönelik öneriler**

1. Tutkunluk, stresle başa çıkma ve kaygı spor için önemli psikolojik faktörlerdir. Sporculara ve antrenörlere bu faktörlerle ilgili eğitimler verilerek farkındalıkları artırılabilir.

2. Sporcularda görülen tutkunluk çeşidi endişe, somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı düzeylerini etkilemektedir. Bu faktörlerin düzeylerinin düşürülmesi için uyumlu tutkunluk düzeyini arttırmaya ya da takıntılı tutkunluk düzeylerini düşürmeye yönelik çalışmalar yapılabilir.
3. Endişe, somatik kaygı, konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı stresle başa çıkmada kullanılan stratejilerle ilişkilidir. Bu faktörlerin sporculardaki düzeylerinin düşürülmesi için destek arama, sosyal geri çekilme, çekilme ve düşünce kontrolü gibi başa çıkma stratejilerin kullanılmasının öğretilmesi için çalışmalar yapılabilir.



## KAYNAKLAR

- Akman D. Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. F. Hülya Aşçı).
- Aksoy C, Sarıtaş N, Coşkun B. The comparison of anxiety level between male and female athletes in amateur teams. *Science, Movement and Health*. 2016; 16 (Supplement 2): 280-284.
- Akyol A, Altıntaş A, Sezer G, Aşçı FH. “The construct validity and reliability of “Sport Anxiety Scale-2”: Confirmatory factor analysis”, 14th International Sport Sciences Congress, 616, 1-4 November, Antalya, Turkey, 2016.
- Akyol A, Sezer G, Aşçı FH. “Measuring multidimensional sport performance anxiety in Turkish athletes: The reliability and validity of the Sport Anxiety Scale-2”, III. International Exercise and Sport Psychology Congress, 53, 23-25 October, 2015.
- Amiot CE, Vallerand RJ, Blanchard C. Passion and psychological adjustment: A test of the person-environment fit hypothesis. *Society for Personality and Social Psychology*. 2006; 32(2): 220-229.
- Anshel MH, Anderson DI. Coping with acute stress in sport: Linking athletes’ coping styles, coping strategies, affect and motor performance. *Anxiety, Stress and Coping*. 2002; 15(2): 193-209.
- Anshel MH, Kaissidis AN. Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*. 1997; 88: 263–276.

Arsan N. Türkiye’de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, Ankara (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Z Koruç).

Arsan N, Koruç Z. Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi. Spor Hekimliği Dergisi. 2009; 44: 131-138.

Arsan N, Koruç Z. I’Inventaire des Strategies de Coping en Competition Sportive (ISCCS): Evaluating the Turkish Version by Confirmatory Factor Analyses. E-Journal of New World Science Academy. 2011; 6(2): 128-138.

Aşçı FH, Gökmen H. Bayan hentbolcülerde yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. Spor Bilimleri Dergisi. 1995; 6 (2): 38-47.

Atkinson RL, Atkinson R C, Smith EE, Bem DJ, Hoeksema SN. Psikolojiye Giriş. Çeviren: Alagon Y. 12. Basım, Arkadaş Yayınları, Ankara; 2006.

Aydın H. Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma Ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008, Konya (Danışman: Doç. Dr. ME Deniz).

Bacanlı H, Sürücü M, İlhan T. Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formunun (BÇSÖ KF) psikometrik özelliklerinin incelenmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. 2013; 13(1): 81-96.

Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve Başa Çıkma Yollar (13. Baskı). Remzi Kitabevi, İstanbul; 1993.

Barnes LL, Harp D, Jung WS. Reliability generalization of scores on the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory. *Educational and Psychological Measurement*. 2002; 62: 603-618.

Baron RM, Kenny DA. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986; 51(6): 1173-1182.

Barrel G M, Terry PC. Trait anxiety and coping strategies among ballet dancers. *Medical Problems of Performing Artists*. 2003; 59-64.

Başaran MH, Taşğın Ö, Sanioglu A, Taşkın AK. Sporda drumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2009; 21: 533-542.

Bayköse N, Civar Yavuz S, Keskin P, Kılınç M. Sporcularda benlik saygısı ve tutkunluğun psikolojik sağlamlığı yordamada ki rolü: Bir yapısal eşitlik modeli uygulaması. *International Journal of Sport, Exercise and Training Sciences*. 2017; 3(4): 169–177.

Bebetsos E, Antoniou P. Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*. 2003; 97: 1289–1296.

Büyüköztürk Ş. Araştırmaya yönelik kaygı ölçeğinin geliştirilmesi. *Eğitim Yönetimi*. 1997; 3(4): 453-464.

Carbonneau N, Vallerand RJ, Massicotte S. Is the practice of yoga associated with positive outcomes? The role of passion. *The Journal of Positive Psychology*. 2010; 5(6): 452-465.

Carver CS, Cannon-Smith J. Personality and coping. *Annual Review of Psychology*. 2010; 61: 679–704.

Ceylan M. Stresle Basa Çıkmada Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkenlerinin Etkisi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005, İzmir (Danışman: Prof. Dr. B Doğan).

Cresswell S, Hodge K. Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*. 2004; 98: 433-438.

Crocker PRE, Tamminen K, Gaudreau P. Coping in Sport. In: Hanton S, Mellalieu S, eds. *Contemporary Advances in Sport Psychology. A review*. New York; 2015, p: 28-67.

Cryer B, McCraty R, Childre D. Pull The Plug on Stress. *Harvard Business Review*. 2003; 81(7): 102-107.

Colligan TW, Higgins EM. Workplace stress: Etiology and consequences. *Journal of Workplace Behavioral Health*. 2005; 21(2): 89-97.

Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı. Remzi Kitabevi, İstanbul; 1991.

Çepikkurt F. Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik ve Kaygı Düzeyleri İle Başarı Hedefleri ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011, Adana (Danışman: Prof. Dr. B Yazgan İnanç).

Çınar O. Eğitim ve sağlık alanı çalışanlarının iş stresi düzeyleri. *Electronic Journal of Social Sciences*. 2010; 9(33): 101-121.

Deci EL, Ryan RM. The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000; 11(4): 227-268.

Demirci E. Sporcularda Tutkunluk, Mükemmeliyetçilik ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, Mersin (Danışman: Yrd. Doç. Dr. F Çepikkurt).

Dias C, Cruz JF, Fonseca A. The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2012; 10(1): 52-65.

Dicle AN, Ersanlı K. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2015; 3(16): 111-126.

Donahue EG, Rip B, Vallerand RJ. When winning is everything: On passion, identity and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009; 10: 526-534.

Dunn JGH, Causgrove Dunn J, Wilson P, ve Syrotuik DG. Reexamining the factorial composition and factor structure of the Sport Anxiety Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2000; 22: 183-193.

Endler NS, Parker JDA. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990; 58: 844-854.

Engür M. Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2002 İzmir (Danışman: Yrd. Doç. Dr. SL Moralı).

Ertoğan C, Kocaekşi S. Regional league level in terms of a comparison of the sexes cope with stress improved levels of volleyball players. *Journal of Sport and Social Sciences*. 2014; 1(1): 11-19.

- Folkman S, Lazarus RS. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988; 54(3): 466-475.
- Folkman S, Lazarus RS, Gruen RJ, DeLongis A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986; 50(3): 571-579.
- Gaudreau P, Blondin JP. Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*. 2002; 3: 1-34.
- George D, Mallery P. *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step*. 13th ed. Roudledge, New York; 2016.
- Gladwell M. *Outliers*. Little Brown Company, Park Avenue, New York; 2008.
- Goyen MJ, Anshel MH. Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 1998; 19: 469-486.
- Gustafsson H, Hassmen P, Hassmen N. Are athletes burning out with passion? *European Journal of Sport Science*. 2011; 11(6): 387-395.
- Güçlü N. Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2001; 21(1): 91-109.
- Gürbüz S. *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve etki analizleri*. Seçkin Yayıncılık, Ankara; 2019.
- Hamidi S, Besharat MA. Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2010; 5: 813-817.

Hayes AF. PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling. 15 Mart 2019 tarihinde <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf> internet adresinden alınmıştır.

Hisli Şahin N. Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım. 4. baskı. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara; 2010.

Hussain F, Zaman A, Idris M. Pre-competitive anxiety linked with gender difference in collegiate athletes of Khyber Pak. Journal of Applied Environmental and Biological. Sciences. 2014; 4(9S): 82-93.

Jensen C, Forlini C, Patridge B, Hall W. Australian university students' coping strategies and use of pharmaceutical stimulants as cognitive enhancers. Frontiers in Psychology. 2016; 7: 277.

Kaissidis – Rodafinos A, Anshel MH. Psychological predictors of coping responses among Greek basketball referees, The Journal of Social Psychology. 2000; 140(3): 329-344.

Karagöz Y. SPSS ve AMOS 23 Uygulamalı İstatistiksel Analizler (1. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım, Ankara; 2016.

Karabulut EO, Mavi-Var S. Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi. Türk Spor Bilimleri Dergisi. 2019; 2(1): 47-54.

Kelecek S. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin; Optimal Performans Duygu Durumu, Güdusel Yönelim ve Hedef Yönelimini Belirlemedeki Rolü. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013, Ankara (Danışman: Prof. Dr. FH Aşçı).

Kelecek S, Aşçı FH. Tutkunluk Ölçeğinin üniversite sporcuları için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri. 2013; 5(2): 80-5.

Kelecek S, Altıntaş A, Kara FM, Aşçı FH. Fitness liderlerinin iş ve yaşam doyumunun belirlenmesinde tutkunluğun rolü: Ankara ili örneği. Hacettepe Journal of Sport Sciences. 2015; 26(1): 9-17.

Kelecek S, Kara FM, Aşçı FH. Hakemlerin tutkunluk düzeyleri, iş doyumu ve yaşam doyumunun belirleyicisi midir? Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences. 2014; 6(2):74-80.

Konter E. Sporda Stres ve Performans, Saray Tıp Kitapevleri, İzmir; 1996.

Lazarus RS, Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. Springer, New York; 1984.

Lopez FG, Mauricio AM, Gormley B, Simko T, Berger E. Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping styles. Journal of Counseling and Development. 2001; 79: 459- 465.

Mageau GA, Vallerand RJ, Charest J, Salvy S, Lacaille N, Bouffard T, Koestner R. On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity valuation, and identity processes. Journal of Personality 2009; 77(3): 601–645.

Mageau GA, Vallerand RJ, Rousseau FL, Ratelle CF, Provencher PJ. Passion and gambling: Investigating the divergent affective and cognitive consequences of gambling. Journal of Applied Social Psychology. 2005; 35: 100-118.

Martens R, Vealey RS, Burton D. Competitive Anxiety in Sport. Human Kinetics Books, Champaign Illinois; 1990.

Martin E. The Role Of Athletic Identity and Passion In Predicting Burnout In Adolescent Female Athletes. Miami University, Department of Kinesiology and Health, Master's Thesis, 2011, Oxford (Advisor: Dr. T Horn).

Moen F, Myhre, K, Stiles TC. An exploration about how passion, perceived performance, stress and worries uniquely influence athlete burnout. Journal of Physical Education and Sports Management. 2016; 3(1): 88-107.

Nicholls AR, Polman RCJ. Coping in sport: A systematic review. Journal of Sports Sciences. 2007; 25(1): 11 – 31.

Ogden J. Health Psychology: A Textbook (4rd Edition), McGraw-Hill Education, Berkshire; 2007.

Öğüt R. Sporda Sürekli Kaygı Düzeyi ile Benlik Saygısının Karşılaştırılması. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2004, İzmir (Danışman: Yrd. Doç. Dr. E Altıparmak).

Örs Özdil, S (2017). Tekli ve Çoklu Aracılık Modellerinde Aracı Değişken Etkisinin BK, Sobel, Bootstrap Yöntemleriyle Karşılaştırılması (PISA 2012 Matematik Okuryazarlığı). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2007, Ankara (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ö Kutlu).

Özen Kutanış, Tunç T. Hemşirelerde benlik saygısı ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki: Bir üniversite hastanesi örneği. "İş,Güç" Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi. 2013; 15(2): 1-15.

Özgül F. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri. Cumhuriyet Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2003, Sivas (Danışman: Doç. Dr. H Sümer ).

- Park JK. Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist*. 2000; 14: 63–80.
- Parnabas V. The influences of gender differences on the level of competitive state anxiety and sport performance among taekwondo athletes. *The International Journal of Indian Psychology*. 2015; 2: 37-43.
- Pensgaard AM, Roberts GC. Achievement goal orientations and the use of coping strategies among winter Olympians. *Psychology of Sport and Exercise*. 2003; 4: 101–116.
- Philippe, FL, Vallerand RJ, Andrianarisoa J, Brunel P. Passion in referees: Examining their affective and cognitive experiences in sport situations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2009a; 31: 77-96.
- Philippe FL, Vallerand RJ, Lavigne GL. Passion does make a difference in people's lives: A look at well-being in passionate and non-passionate individuals. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2009b; 1(1): 3-22.
- Preacher KJ, Hayes AF. Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*. 2008; 40: 879-891.
- Radzi JA, Yusof SM, Zakaria AZ. Pre-competition anxiety levels in individual and team sports athletes. *Proceeding of the International Conference on Social Science Research*, 4-5 June, Penang, Malaysia, 2013
- Ratelle CF, Vallerand RJ, Mageau GA, Rousseau FL, Provencher P. When passion leads to problematic outcomes: A look at gambling. *Journal of Gambling Studies*. 2004; 20 (2): 105-119.

Roth S, Cohen LJ. Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*. 1986; 41: 813 – 819.

Salgırlı Demirbaş Y, Emre B. Stresin köpeklerde davranış üzerine etkileri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 2015; 3(1): 34-42.

Schaefer J, Vella SA, Allen MS, Magee CA. Competition anxiety, motivation, and mental toughness in golf. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2016; 28: 309-320.

Schellenberg BJ I. Passion and Coping: Relationships Between Burnout and Goal Attainment in Collegiate Athletes. The University of British Columbia, The Faculty of Graduate Studies, Master's Thesis, 2011, Vancouver.

Schellenberg BJI, Gaudreau P, Crocker PRE.. Passion and coping: Relationships with changes in burnout and goal attainment in collegiate volleyball players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2013; 35: 270-280.

Seçer İ. SPSS ve LISREL ile Pratik Veri Analizi: Analiz ve Raporlaştırma. Anı Yayıncılık, Ankara; 2013.

Skinner EA, Edge K, Atman J, Sherwood H. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*. 2003; 129(2): 216-169.

Smith RE, Smol FL, Cumming SP, Grossbard JR: Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2006; 28; 479-501.

Smith RE, Smol FL, Schutz RW. Measurement and correlates of anxiety: The sport anxiety scale sport-specific cognitive and somatic trait. *Anxiety Research*. 1990; 2: 263-280.

Spielberger C. Theory and Research on Anxiety, In: Spielberger C, eds, Anxiety and Behavior. Academic Press, New York; 1966.

Spielberger CD. Anxiety: Current Trend in Theory and Research. Academic Press, New York; 1972.

Stoeber J, Harvey M, Ward JA, Childs JH. Passion, craving and affecting online gaming: predicting how gamers feel when playing and when prevented from playing. Personality and Individual Differences. 2011; 51: 991-995.

Stoeber J, Otto K, Pescheck E, Becker C, Stoll O. Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. Personality and Individual Differences. 2007; 42: 959–969.

Tabachnick BG, Fidell LS. Using Multivariate Statistics (5th ed.). Pearson, Allyn and Bacon, Boston; 2013.

Tavacıoğlu L. Spor Psikolojisi-Bilişsel Değerlendirmeler. Bağırğan Yayımevi, Ankara; 1999.

Terzi Ş. Bilişsel Değerlendirme Ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. 2009 7(1): 127-141.

Terzi Ş, Cihangir- Çankaya Z. Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2009; 4(31): 1-11.

Uğrak U, Cihangiroğlu N, Uzuntarla Y, Teke A. Sürekli kaygı düzeyli poliklinik hastalarının sağlık hizmetlerini kullanma eğilimlerinin analizi. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2016; 8(22): 403-420.

Uçman P. Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. Psikoloji Dergisi. 1990; 58: 7-24.

Ültaş İ. Öğretmen ve Öğretmen Adaylarına Yönelik Matematik Kaygı Ölçeğinin (MKÖ-Ö) Geliştirilmesi ve Matematik Kaygısına İlişkin Bir Değerlendirme. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. L Deniz).

Vallerand RJ. On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. Canadian Psychology. 2008; 49(1): 1-13.

Vallerand R J, Blanchard C, Mageau GA, Koestner R, Ratelle C, Leonard M, Gagne M, Marsolais. Les passions de l'ame: On obsessive and harmonious passion. Journal of Personality and Social Psychology. 2003; 85(4): 756-767.

Vallerand RJ, Miquelon P. Passion for Sport in Athletes. In: Jowett S, Lavalée D, eds, Social Psychology in Sport, Human Kinetics; 2007, p: 249-263.

Vallerand RJ, Salvy SJ, Mageau GA, Elliot AJ, Denis PL, Grouzet FME, Blanchard C. On the role of passion in performance. Journal of Personality. 2007; 75: 505–533.

Verner-Filion J, Vallerand RJ, Donahue EG, Moreau E, Martin A, Mageau GA. Passion, coping and anxiety in sport: The interplay between key motivational and self-regulatory processes. International Journal of Sport Psychology. 2014; 45: 516-537.

Weinberg RS, Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Sixth ed. Human Kinetics, 2015.

Wang CC, Chu YS. Harmonious passion and obsessive passion in playing online games. *Social Behaviour and Personality*. 2007; 35(7): 997-1006.



## EK 1 - KİŞİSEL BİLGİ FORMU

*Değerli katılımcılar,*

Bu çalışma Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Egzersiz ve Spor Psikolojisi Yüksek Lisans Programında yürüttüğüm tez çalışması için yapılmaktadır.

Çalışmada yetişkin sporcularda tutkunluk, stresle başa çıkma ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu kapsamda size çeşitli sorular yöneltilecektir. Bu soruların doğru veya yanlış cevabı bulunmamaktadır. Söz konusu ifadeleri dikkatli bir şekilde okuyarak kendinizi en iyi yansıtan seçeneği işaretlemeniz araştırmanın sonuçları ve güvenilirliği için oldukça önem arz taşımaktadır. Elde edilen veriler araştırmanın amacı dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır.

Araştırmaya gönüllü olarak katıldığınız için teşekkür ederiz.

|                                          |                      |                   |
|------------------------------------------|----------------------|-------------------|
| Cinsiyetiniz:                            | Kadın ( )            | Erkek ( )         |
| Yaşınız:                                 |                      |                   |
| Branşınız:                               |                      |                   |
| Kaç yıldır bu sporla uğraşıyorsunuz?     |                      |                   |
| Haftada kaç defa antrenman yapıyorsunuz? |                      |                   |
| Milli Sporcu Musunuz?                    | Evet ( )             | Hayır ( )         |
| Cevabınız Evet ise Milli olma sayısı?    | Genç Milli ( ..... ) | A Milli ( ..... ) |

## EK 2 - TUTKUNLUK ÖLÇEĞİ

Sayın Katılımcı

Uğraştığınız spor branşını göz önünde bulundurarak aşağıdaki ölçekteki her maddeye ne kadar katıldığınızı belirtiniz.

| Kesinlikle Katılmıyorum                                                          |   | Katılmıyorum |   | Katılıyorum |   | Kesinlikle Katılıyorum |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|---|-------------|---|------------------------|---|---|---|---|
| 1                                                                                | 2 | 3            | 4 | 5           | 6 | 7                      |   |   |   |   |
|                                                                                  |   |              |   |             |   |                        |   |   |   |   |
| 1. Bu aktivite hayatımdaki diğer aktivitelerimle uyumludur.                      |   |              |   | 1           | 2 | 3                      | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Aktivitemi yapmaya olan isteğimi kontrol etmekte zorlanırım.                  |   |              |   | 1           | 2 | 3                      | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Bu aktivite ile keşfettiğim yeni şeyler, ona daha fazla değer vermemi sağlar. |   |              |   | 1           | 2 | 3                      | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Bu aktiviteye takıntılıyım.                                                   |   |              |   | 1           | 2 | 3                      | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Not: Ölçeğin tüm maddelerine yer verilmemiştir.**

### EK 3 -SPORDA STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ENVANTERİ

Sporcuların yarışma sırasında yaptıkları veya düşündükleri davranışları temsil eden maddelerden oluşmaktadır. **Katıldığınız yarışma sırasında yaptıklarınızı göze alarak her bir madde için uygun olanı belirtiniz. Yarışma sırasında yaptığınızı en iyi açıklayan maddeyi işaretleyiniz.** (Düşündüklerime veya yaptıklarına 1. Hiç uymuyor, 2. Biraz uyuyor, 3. Ara sıra uyuyor, 4. Uyuyor, 5. Tamamen uyuyor).

|                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Durumun bütünüyle kontrolüm altında olduğunu gözümde canlandırımdı.    |   |   |   |   |   |
| 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.                   |   |   |   |   |   |

**Not: Ölçeğin tüm maddelerine yer verilmemiştir.**

#### EK 4 - SPORDA KAYGI ÖLÇEĞİ – 2

Elit sporcular dahil bir çok sporcu, müsabaka öncesi veya müsabaka sırasında kendisini gergin ve heyecanlı hissedebilir. Lütfen aşağıdaki her bir maddeyi okuyun ve genel olarak müsabaka öncesi veya müsabaka sırasında nasıl hissettiğinizi, ilgili sayının olduğu kareyi seçerek işaretleyiniz. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Bu yüzden olabildiğiniz kadar gerçekçi ve samimi olunuz.

| Yarışma öncesi ve yarış esnasında.....          | HİÇ | BİRAZ | FAZLA | ÇOK FAZLA |
|-------------------------------------------------|-----|-------|-------|-----------|
| 1. Oyuna konsantre olmak zordur.                | 1   | 2     | 3     | 4         |
| 2. Vücudumun gergin olduğunu hissedirim.        | 1   | 2     | 3     | 4         |
| 3. İyi oynamayacağım diye endişelenirim.        | 1   | 2     | 3     | 4         |
| 4. Yapmam gereken şeye odaklanmakta zorlanırım. | 1   | 2     | 3     | 4         |

**Not: Ölçeğin tüm maddelerine yer verilmemiştir.**

## EK 5 – ETİK KURUL ONAYI



T.C.  
MARMARA ÜNİVERSİTESİ  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Etik Kurulu

**PROJENİN ADI :** Yetişkin Sporcularda Tutkunluk ile Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılık Rolü  
**PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ:** Prof.Dr. Hülya AŞÇI  
**PROJEDEKİ ARAŞTIRICILAR :** Fahri ŞAHİN  
**ONAY TARİHİ VE ONAY SAYISI:** 14.10.2019-203

**Sayın Prof. Dr. Hülya AŞÇI**

203 protokol nolu “Yetişkin Sporcularda Tutkunluk ile Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılık Rolü” isimli projeniz Enstitümüz Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

*F. Arıcıoğlu.*

Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU  
Komisyon Başkanı

*Doç.Dr. İlkşan DEMİRBÜKEN*

*Prof. Dr. Dilşad SAVE*

Prof.Dr. Hülya AŞÇI  
(Proje Yürütücüsü)

Prof.Dr.Tuğba TUNALI AKBAY

*Prof.Dr. Nefise BAHÇECİK*

Doç.Dr. Ümit UĞURLU

Doç.Dr. Betül OKUYAN

Av. Öncel Onur AKBAŞ



Marmara Üniversitesi Göztepe  
Kampüsü Sağlık Bilimleri  
Enstitüsü 34688 Kadıköy /  
İSTANBUL

0 (216) 414 44 23/12 (Faks)  
0 (216) 414 44 23

[saglik.ogrenci@marmara.edu.tr](mailto:saglik.ogrenci@marmara.edu.tr)  
<http://saglik.marmara.edu.tr>

Ayrıntılı bilgi için:  
Süleyman  
TÜRK MENOĞLU

## EK 6 - TUTKUNLUK ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ



Selen Kelecek <selenkelecek@gmail.com>

13.08 (Pzt) , 14:23

Siz



tutkunluk ölçeği manuel...  
106 KB



TUTKUNLUK ÖLÇEĞİ\_s...  
53 KB

2 ekin (158 KB) Tümünü indir Tümünü OneDrive - Kişisel konumuna kaydet

Sayın Şahin,

Konu ile ilgili etik anlayışınız ve nezaketiniz için çok teşekkür ederim.  
Bahsettiğiniz akademik çalışmanızda "Tutkunluk Ölçeği"ni kullanabilirsiniz.  
Ekte gerekli dökümanları iletiyorum

Konu ile ilgili herhangi bir sorunuz olursa, yardımcı olmaya çalışırım

İyi çalışmalar, kolaylıklar dilerim

fahri şahin <[sahinfahri.psy@hotmail.com](mailto:sahinfahri.psy@hotmail.com)>, 13 Ağu 2018 Pzt, 10:41 tarihinde şunu yazdı:

## EK 7 - SPORDA STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ENVANTERİ KULLANIM İZNİ

nihan arsan <nihanarsan@gmail.com>

13.08 (Pzt) , 10:48

Siz



3 ekin (126 KB) Tümünü indir Tümünü OneDrive - Kişisel konumuna kaydet

Sayın Fahri Şahin,

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Evanterini, değerlendirmesini ve ölçek uyarlama süreci hakkındaki kısa bilgiyi ekte gönderiyorum.

Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Kolay gelsin.

Nihan.

## EK 8 - SPORDA KAYGI ÖLÇEĞİ-2 KULLANIM İZNİ



Alper akyol <akyolalper@hotmail.com>

Bugün, 16:03

Siz



Yanıtla | v

Merhabalar Fahri Bey

Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. Çalışmalarınızda başarılar diliyorum. İyi günler.

iPhone'umdan gönderildi

fahri şahin <[sahinfahri.psy@hotmail.com](mailto:sahinfahri.psy@hotmail.com)> şunları yazdı (15 Eki 2018 11:32):

Sayın Akyol,

Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Psikolojisi yüksek lisans programında öğrenciyim. Yetişkin sporcularda Tutkunluk, Stresle Başa Çıkma ve Kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu tez çalışması yapıyorum. Bu kapsamda ölçme aracı olarak "Sporda Kaygı Ölçeği-2'yi" kullanmak istiyorum. İlgili ölçme aracını kullanmama izin verirseniz çok memnun olurum.

Saygılar..

Fahri Şahin

## EK 9 – KULÜP İZİN YAZILARI



### YEŞİLYURT SPOR KULÜBÜ

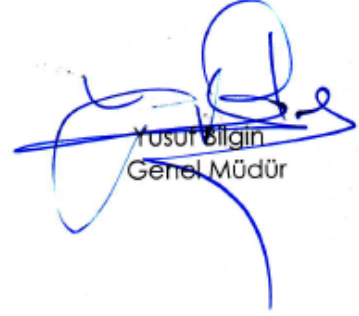
Tarih: \_\_\_\_\_  
Sayı : \_\_\_\_\_

T.C. Marmara Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Enstitünüzün Egzersiz ve Spor Psikolojisi Yüksek Lisans Programı öğrencilerinizden [REDACTED] T.C. kimlik numaralı ve 545615216 öğrenci no' lu Fahri Şahin'in Yeşilyurt Spor Kulübü sporcularına yönelik uygulanacak olan "Tutkunluk Ölçeği", "Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri" ve "Sporda Kaygı Ölçeği -2" nin uygulanması tarafımızdan onaylanmıştır.

Gereğini bilgilerinize sunarız.

Yönetim Kurulu Namına

  
Yusuf Bilgin  
Genel Müdür

Sahil Yolu Caddesi Yeşilyurt - Bakırköy / İSTANBUL  
Tel: 0212 663 28 40 - 573 73 74 Fax: 0212 663 28 43 - 663 22 04  
[www.yesilyurtsporkulubu.org.tr](http://www.yesilyurtsporkulubu.org.tr)



ENKA SPOR KULÜBÜ DERNEĞİ

18 Ocak 2019  
YG / GT - 063

MARMARA ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE  
İSTANBUL

Enstitünüz Egzersiz ve Spor Psikolojisi Yüksek Lisans programı öğrencilerinizden [REDACTED] kimlik numaralı ve 545615216 öğrenci numaralı Fahri Şahin'in yüksek lisans tez çalışması kapsamında Kulübümüz sporcularına uygulanacak olan " Tutkunluk Ölçeği ", " Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri" ve " Sporda Kaygı Ölçeği-2" uygulanması tarafımızca uygun görülmüştür.

Bilginize sunarız

Duygu SARAÇ  
Spor Koordinatör Yardımcısı



Sadi Gülçelik Spor Sitesi, Poligon Mah. Katar Cad. No: 15/A 34460 Sarıyer / İSTANBUL Adres No: 2997132879  
Tel: (0212) 705 60 00 (Pbx) Fax: (0212) 705 61 11  
Vergi Dairesi: Mecidiyeköy • Vergi Numarası: 335 004 9078  
Web: www.enkaspor.com • E-mail: bilgi@enkaspor.com



T.C Marmara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Enstitünüzün Egzersiz ve Spor Psikolojisi Yüksek Lisans Programı öğrencilerinizden **50632101886** T.C kimlik numaralı ve 545615216 öğrenci no'lu Fahri Şahin'in Koza WOS tenis sporcularına yönelik uygulanacak olan "Tutkunluk Ölçeği", "Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri" ve "Sporda Kaygı Ölçeği- 2"nin uygulanması tarafımızdan onaylanmıştır.

Gereğini bilgilerinize sunarız.

Mustafa Akgün  
A handwritten signature in black ink, appearing to read "Mustafa Akgün", with a horizontal line underneath it.

**Adres:** Koza Mahallesi, 1638. Sok No:1, 34325 Esenyurt / İstanbul

**Telefon:** 444 8 448



İSTANBUL

## Okçular Vakfı Spor Kulübü

T.C Marmara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Enstitünüzün Egzersiz ve Spor Psikolojisi Yüksek Lisans Programı öğrencilerinizden **██████████** T.C kimlik numaralı ve 545615216 öğrenci no'lu Fahri Şahin'in Okçular Vakfı Spor Kulübündeki sporculara yönelik uygulanacak olan "Tutkunluk Ölçeği", "Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri" ve "Sporda Kaygı Ölçeği- 2"nin uygulanması tarafımızdan onaylanmıştır.

Gereğini bilgilerinize sunarız.

Saygılarımızla,

Spor Müdürü

Cenk Hasan ÖZ

Adres: Keçecipiri Mah. Fatih Sultan Minberi Cad. No: 1 Okmeydanı – Beyoğlu / İstanbul

Tel: 0212 254 66 54

Web: [www.okcularvakfi.org](http://www.okcularvakfi.org)

T.C Marmara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Gereğini bilgilerinize sunarız.

**KÜÇÜKÇEKMECE İLTER SPĐĐ**  
**KÜLTÜR DERNEĐĐ**  
Atatürk Mah. Yunus Emre Cad. Onur Sok.  
No:54 KÜÇÜKÇEKMECE / İSTANBUL

122

## EK 10 - BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli katılımcılar,

Bu çalışmada tutkunluk ile kaygı arasındaki ilişkide stresle başa çıkmada kullanılan stratejilerin aracılık etkileri incelenmektedir. Araştırma kapsamında kişisel özelliklerinizi içeren demografik bilgi formu ile birlikte Tutkunluk Ölçeği, Sporda Kaygı Ölçeği - 2 ve Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejiler Envanteri olmak üzere dört anket doldurmanız istenmektedir.

Araştırma için Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'ndan gerekli izin alınmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmayı reddetme veya katıldıktan sonra çalışmaya devam etmeme hakkına sahip olduğunuzu unutmayınız. Araştırma doğrultusunda kimlik bilgileriniz gizli tutulacak ve verdiğiniz bilgiler yalnızca araştırmacı tarafından araştırma amacına yönelik olarak kullanılacaktır. Araştırma ile ilgili her türlü soruyu aşağıda kimliği ve iletişim bilgileri bulunan araştırmacıya sorabilirsiniz

Çalışmanın yürütücüsü; Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölüm başkanı Prof. Dr. F. Hülya Aşçı koordinatörlüğünde, Egzersiz ve Spor Psikolojisi yüksek lisans öğrencisi Fahri Şahin'dir

Araştırmamıza verdiğiniz destek ve gösterdiğiniz çabadan dolayı teşekkür ederiz.

Fahri ŞAHİN

0536 60

sahinfahri.psy@hotmail.com

## EK 11 - ONAM FORMU

Yukarıda verilen bilgiler doğrultusunda araştırmanın amacını anladım. Soru sorma ve tartışma imkanı buldum beraberinde tatmin edici yanıtlar aldım. Araştırmaya katılmama veya katıldıktan sonra vazgeçme hakkımın olduğunu öğrendim. Bu koşullar doğrultusunda araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı: .....

İmzası:

İletişim:

Fahri ŞAHİN

0536 ■■■■■ 60

sahinfahri.psy@hotmail.com

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

|                   |             |                     |                            |
|-------------------|-------------|---------------------|----------------------------|
| <b>Adı</b>        | FAHRİ       | <b>Soyadı</b>       | ŞAHİN                      |
| <b>Doğum Yeri</b> | ERBAA/TOKAT | <b>Doğum Tarihi</b> | 15.04.1989                 |
| <b>Uyruğu</b>     | T.C         | <b>E-mail</b>       | sahinfahri.psy@hotmail.com |

### Eğitim Bilgiler

|                      | <b>Mezun Olduğu Kurumun Adı</b> | <b>Mezuniyet Yılı</b> |
|----------------------|---------------------------------|-----------------------|
| <b>Yüksek Lisans</b> | Marmara Üniversitesi            | 2020 (Beklenen)       |
| <b>Lisans</b>        | Abant İzzet Baysal Üniversitesi | 2012                  |
| <b>Lise</b>          | Tokat Anadolu Öğretmen Lisesi   | 2007                  |

### İş Deneyimi

| <b>Görev</b> | <b>Kurum</b>                                                       | <b>Süre (Yıl-Yıl)</b> |
|--------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Psikolog     | Özel İlk Çağdaş Gelişim Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Muş | 2012-2012 (6 ay)      |
| Psikolog     | İETT İşletmeleri Genel Müdürlüğü, İstanbul                         | 2013- Devam ediyor    |