



**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANA BİLİM DALI**

**PROFESYONEL VE AMATÖR SPORCULARIN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIKLARI İLE SPORDA MÜCADELE VE ENDİŞE
DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Rıfat YAYLA

Danışman
Doç. Dr. Yaşar BARUT

SAMSUN
2024

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANA BİLİM DALI



**PROFESYONEL VE AMATÖR SPORCULARIN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIKLARI İLE SPORDA MÜCADELE VE ENDİŞE
DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Rıfat YAYLA

Danışman

Doç. Dr. Yaşar BARUT

SAMSUN
2024

TEZ KABUL VE ONAYI

Rıfat YAYLA tarafından, Doç. Dr. Yaşar BARUT danışmanlığında hazırlanan “PROFESYONEL VE AMATÖR SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI İLE SPORDA MÜCADELE VE ENDİŞE DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 25.07.2024 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Soner ÇANKAYA Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Doç. Dr. Yaşar BARUT Ondokuz Mayıs Üniversitesi Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Doç. Dr. Seda SABAH Amasya Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Ahmet TABAK
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul Gerekli mi ?

Evet ☒ (Gerekli ise ekler kısmına ekleyiniz)

Hayır ☐

28/06/ 2024
Rıfat YAYLA

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı : PROFESYONEL VE AMATÖR SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI İLE SPORDA MÜCADELE VE ENDİŞE DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 30/05/2024 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 26

Tek kaynak oranı : % 5 çıkmıştır.

28 /06 / 2024
Doç. Dr. Yaşar BARUT

ÖZET

PROFESYONEL VE AMATÖR SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI İLE SPORDA MÜCADELE VE ENDİŞE DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Rıfat YAYLA

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans, Temmuz/2024

Danışman: Doç. Dr. Yaşar BARUT

Bu araştırmanın amacı, profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile sporda mücadele ve endişe durumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların demografik değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılıkları ile mücadele ve endişe durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Karadeniz Bölgesi'ndeki spor bilimleri alanında eğitim veren üniversitelerde okuyan profesyonel ve amatör sporcular oluşturmaktadır. Bu doğrultuda Karadeniz Bölgesi'ndeki üniversitelerde spor alanında öğrenim gören öğrenciler içerisinde tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş 250 birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, katılımcıların sosyo-demografik bilgi durumlarını ortaya koymak için 8 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada Türkçe'ye uyarlaması Altıntaş ve Kuruç (2017) tarafından yapılmış sporda zihinsel dayanıklılık envanteri ile Türk kültürüne uyarlaması Gürbüz ve ark. (2021) tarafından yapılmış olan sporda mücadele ve endişe ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada ölçek toplam puanlarının cinsiyet ve spor tipi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği Student t test, yaş, kaç yıldır spor yaptığı, yaşamını geçirdiği yerleşim yeri, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve gelir durumuna göre farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların zihinsel dayanıklılıkları ile mücadele ve endişe durumları arasındaki ilişki Pearson korelasyon Katsayısı ile belirlenmiştir. Araştırmada, yaş, spor yaşı, gelir durumu, yaşadıkları yerleşim yerleri, baba eğitim seviyesi ile sporcuların zihinsel dayanıklılık ile mücadele ve endişe durumları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Araştırmada erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık güven alt boyut toplam puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Anne eğitim seviyesi ve spor türü ile zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Endişe alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık ve devamlılık arasında negatif yönde zayıf bir ilişki belirlenmiştir. Endişe ve kontrol alt boyutları arasında negatif yönde orta düzey bir ilişki tespit edilmiştir. Mücadele alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönde, güven ve devamlılık alt boyutları ile de pozitif yönde orta düzey bir ilişki tespit edilmiştir. Kadın sporcuların kendine olan güvenlerini artırmak için spor psikologları ve psikolojik performans danışmanlarından zihinsel antrenman çalışması yapılması için destek alınabilir.

Anahtar Sözcükler: Profesyonel, Amatör, Zihinsel Dayanıklılık, Mücadele, Endişe

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE MENTAL ENDURANCE OF PROFESSIONAL AND AMATEUR ATHLETES AND THEIR STRUGGLE AND ANXIETY SITUATIONS IN SPORTS

Rıfat YAYLA

Ondokuz Mayıs University

Institute of Graduate Studies

Department of Sports Management

Master, July/2024

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Yaşar BARUT

The purpose of this research is to examine professional and amateur athletes. It is an examination of the relationship between the mental endurance of athletes and their states of struggle and anxiety in sports. In addition, it was aimed to examine the mental endurance, struggle and anxiety states of the professional and amateur athletes participating in the research according to their demographic variables. The population of the research consists of professional and amateur athletes studying at universities providing education in the field of sports sciences in the Black Sea Region. In this regard, it consists of 250 individuals selected by random sampling method among the students studying in the field of sports at universities in the Black Sea Region. As a data collection tool, an 8-question personal information form was used to reveal the socio-demographic information of the participants. In the study, the mental endurance inventory in sports, adapted to Turkish by Altıntaş and Koruç (2017), and the adaptation to Turkish culture by Gürbüz et al. (2021) struggle and anxiety scale in sports was used. In the study, whether the scale total scores differ according to gender and sport type variables was determined by Student's t test, and whether they differ according to age, how many years they have been doing sports, the place of residence, mother's education level, father's education level and income level was determined by One-Way Analysis of Variance and Tukey. Multiple Comparison Test has been determined. In addition, the relationship between the mental endurance of the participants and their struggle and anxiety states was determined with the Pearson correlation coefficient. In the study, no significant difference was determined between age, sports age, income status, place of residence, father's education level and the athletes' mental endurance, struggle and anxiety states. In the study, it was determined that the mental toughness confidence sub-dimension total scores of male athletes were higher than those of females. A significant difference was detected between the mother's education level and type of sport and the mental toughness confidence sub-dimension. A weak negative relationship was determined between the anxiety subscale and mental toughness and persistence. A moderate negative relationship was detected between the anxiety and control sub-dimensions. A positive, medium-level relationship was found between the struggle sub-dimension and mental toughness, and a positive, medium-level relationship with the confidence and continuity sub-dimensions. In order to increase the self-confidence of female athletes, sports psychologists and psychological performance consultants can provide support for mental training exercises.

Keywords: Professional, Amateur, Mental Toughness, Struggle, Anxiety

ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR

Lisans döneminden sonra yolumun tekrar kesiştiği ve özellikle lisansüstü eğitim sürecinde daha yakından tanıma fırsatı bulduğum beni bu süreçte akademik bilgisi, anlayışı ve sabrı ile destekleyen kıymetli danışmanım Doç. Dr. Yaşar BARUT’a çok teşekkür ederim.

Yüksek lisansın ders sürecinde bana hem akademik anlamda hem de kişisel anlamda önemli katkılar sunan; bilgi ve tecrübelerini benimle her fırsatta içten paylaştığını hissettiğim değerli hocam Prof. Dr. Soner ÇANKAYA’ya çok teşekkür ederim.

Gerek ders sürecinde gerekse tez çalışmamla ilgili karşılaştığım sorunlarımı aşma noktasında ilgisini ve bilgisini paylaşan değerli hocalarım Doç. Dr. Seda SABAH ile Dr. Muhammet KUSAN’a çok teşekkür ederim.

Bu uzun süreçte beni moral ve motivasyon olarak destekleyen bugünlere gelmem de hakkını ödeyemeyeceğim kıymetli annem Fatma YAYLA ve babam Yusuf YAYLA ile bu süreci yakından benimle birlikte tecrübe eden ve desteğini esirgemeyen ikizim Suat YAYLA’ya çok teşekkür ederim.

Ayrıca yüksek lisans eğitimine beraber başladığım ve kardeşlerim olarak nitelendirdiğim her konuda bana destek olan çok değerli arkadaşlarım Merve TUNCEL BOYACI ile Mustafa CEBE başta olmak üzere, Uzm. Psik. Dan. Burcu ŞAHİN ve eşi Psik. Dan. Mustafa ŞAHİN’e çok teşekkür ederim.

Rıfat YAYLA

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	viii
TABLolar DİZİNİ	ix
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Dayanıklılık.....	6
2.1.1. Zihinsel Dayanıklılık	6
2.1.2. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları	8
2.1.2.1. Kendini Adama	8
2.1.2.2. Mücadelecilik (Meydan Okuma)	8
2.1.2.3. Kontrol	9
2.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık	9
2.3. Zihinsel dayanıklılığın Kuramsal Gelişimi	11
2.3.1. Kelly (1995)'nin Kişilik Yapı Psikolojisi	11
2.3.2. Cattell (1957)'in Kişilik Faktör Analizi Modeli	12
2.3.3. Kobasa (1976)'nın Sağlam Kişilik Modeli	14
2.4. Endişe.....	15
2.5. Endişenin Başlıca Bilişsel Modelleri	19
2.5.1. Bilişsel Kaçınma Kuramı	19
2.5.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Modeli.....	21
2.5.3. Üstbilişsel Model	22
2.6. Endişenin Yordayıcıları	24
2.6.1. Bilişsel Kaçınma Kuramı	24
2.6.2. Endişe ile İlgili Olumsuz İnançlar	26
2.6.3. Olumsuz Sorun Yönelimi.....	27
2.7. Tekrarlayıcı Olumsuz Düşünme Biçimleri Olarak Endişe ve Ruminasyon.....	31
2.8. Mücadele.....	32
2.8.1. Mücadele Ve Tehdit Algısı.....	32
2.8.2. Sporda Tehdit ve Mücadele	34
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	38
3.1. Araştırma Modeli Ve Yöntemi	38
3.2. Evren ve Örneklem	38
3.3. Veri Toplama Araçları	38
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	39
3.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri.....	39
3.3.3. Sporda Mücadele Ve Endişe Ölçeği	40
3.4. Verilerin Analizi	40
3.5. Araştırmanın Etik Boyutu	40
4. BULGULAR.....	41
5. TARTIŞMA.....	49
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	60
6.1. Sonuç	60
6.2. Öneriler	61
KAYNAKÇA.....	63
EKLER	84
Ek 1. Etik Kurul Onayı	84
EK-2 Demografik Bilgi Formu	85
EK-3 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	86

Ek-4 Sporda Mücadele Ve Endişe Ölçeği.....	87
Ek-5 Ölçek İzinleri.....	88
ÖZ GEÇMİŞ.....	89



SİMGELER VE KISALTMALAR

AKT	: Aktaran
ZD	: Zihinsel Dayanıklılık
YAB	: Yaygın Anksiyete Bozukluğu



TABLÖLER DİZİNİ

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Ve Yüzde Dağılımları.....	41
Tablo 4.2.Katılımcıların Cinsiyete Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Mücadele ve Endişe Durumları	42
Tablo 4.3.Katılımcıların İlgilendiği Spor Türüne Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Mücadele ve Endişe Durumları.....	42
Tablo 4.4.Katılımcıların Yaş Dağılımına Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Mücadele ve Endişe Durumları	43
Tablo 4.5. Katılımcıların Spor Yaşı Dağılımına Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Mücadele ve Endişe Durumları.....	44
Tablo 4.6. Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Mücadele ve Endişe Durumları	44
Tablo 4.7. Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Mücadele ve Endişe Durumları	45
Tablo 4.8. Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Mücadele ve Endişe Durumları.....	46
Tablo 4.9. Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Mücadele ve Endişe Durumları.....	47
Tablo 4.10. Katılımcıların Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile Sporda Mücadele ve Endişe Durumları Arasındaki İlişki.....	47

1. GİRİŞ

İnsan karşılaştığı olumsuz bir olay karşısında ilk önce olumsuz duyguları hissederek yaşamında değişiklik meydana getiren stresli durumlara bir süre sonra uyum sağlamaktadır. İnsanın başından geçen bu olaya adapte olmasında ki en önemli etken, insanın bir takım girişimlerde bulunması, gayret ve süreyi zorunlu kılan aralıksız şekilde ilerleyen zihinsel dayanıklılık kavramıdır (Garnezy, 1991; Luthar, 1991; Luthar vd., 2003; Masten, 2001; Werner, 1995). Bu belirtilenlere ek olarak insanın aksilik, istediği başarıyı elde edememesi, anlaşmazlık ve çoğalan mesuliyet vs. gibi önüne çıkan istenmeyen olaylarda kendi durumunu düzeltmek ve normal durumuna kavuşabilmesi için artırabileceği olumlu psikolojik kabiliyeti zihinsel dayanıklılık olarak ifade edilmektedir (Luthans, 2002). Bir insanın zihinsel dayanıklılığı güçlüyse eğer, bu birey gündelik yaşantısında yaptığı faaliyetleri daha hevesli şekilde yapmaktadırlar. Ayrıca bu bireyler ansızın ortaya çıkan bir olayı kendini geliştirmek için bir imkân olarak görerek, yaşamlarını denetimli olarak sürdürmektedirler. Zihinsel dayanıklılığı zayıf olan insanlarda ise; etrafındaki olayları denetim altına alamama ve yeni durumlara direnme gibi göstergeler olabilmektedir (Klag ve Bradley, 2010; Maddi ve Khoshaba, 1994). Zihinsel dayanıklılıkla ilgili kalıtsal özellikleri merkeze alan bir takım bilimsel çalışmalara baktığımızda, bazı insanların doğuştan zihinsel açıdan sağlam şekilde dünyaya geldikleri öne sürülmektedir (Block ve Block, 1980). Fakat yapılan araştırmalarda zihinsel dayanıklılığın bireyin sonradan geliştirme ve öğrenme imkânı olan bireysel bir nitelik olduğu ifade edilmiştir (Beardslee ve Podorefsky, 1998).

Bireyin kendine olan inancı, zihinsel açıdan sağlamlık, baskı ve zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkma, esneklik, baskı altında güçlendirme, bağlılık ve iyi odaklanma gibi kavramlar kullanılarak tanımlanabilir (Connaughton vd., 2010; Crust, 2008; Sheard, 2012). Zihinsel dayanıklılığı genel olarak ifade etmek gerekirse; bireyin, kendisine olumlu katkısı olmayacak olaylara karşı gösterdiği üstün başarı ve kazanma için kullanacağı bir dizi psikolojik kavramı tanımlamaktadır (Clough vd., 2002).

Endişe kelimesi, TDK tarafından “şüphe, korku, kaygı ve düşünceli olma” anlamına gelmektedir (TDK, 2022). Endişe, gelecekte yaşanacak bir olayla ilgili olumsuz bir sonuç beklenmesi ve buna çözüm bulunmaya çalışılmasıdır. Endişenin bir başka tanımı da, sonucu öngörülemeyen ancak olumsuz sonuçlara yol açtığına

inanılan, gelecekle ilgili korkuyu içeren bilişsel bir aktivitedir (Yılmaz, 2015). Genel olarak kullanılan alışılmış şekliyle tanımlayacak olursak, endişenin "sonucunun belirsiz olduğu ancak bir veya daha fazla olumsuz sonuç potansiyeline sahip olduğu bir sorunu çözmeyle meşgul olma" olduğudur (Borkovec vd. 1983). Başka bir ifadeyle endişe, ileriye dönük kaygı veya gelecekteki olaylara ilişkin kronik kaygı nedeniyle işlevsiz bir üstesinden gelme uğraşı olarak da görülebilir (Barlow, 2002).

Üstbilişsel Model (Wells, 1995, 1999, 2004, 2005), bireyin endişe hakkında geliştirdiği düşüncelerin bir stres faktörü söz konusu olduğunda ahengini bozabilen karşı koyma döngüsüne sebep olduğunu ileri sürmektedir. Bireyin endişenin üstesinden gelmesini daha da pasif hale getiren teşebbüslere sebep olduğu savunulan bu döngünün de, bireyin hislerini ele alarak inceleme sürecini engellemeye çalıştığını ileri sürmektedir (Wells, 2004). Newman ve Llera 26 (2011) endişenin bireyin negatif içeren bir olaydan kendini sakınmasına neden olmadığını, tam tersi bireyde negatif bir his hali oluşturduğunu ya da mevcut negatif duygu halini devam ettirdiğini savunmaktadır. Kavramsal açıdan endişenin incelendiği öncül çalışmalar, bu duygu durumunun normal ve normal olmayan, bozulmuş yönlerine yoğunlaşarak bu iki durum arasındaki ayrımları saptamaya uğraşmışlardır. Dugas, Freeston vd. (1988) endişe hakkında yaptıkları bir araştırmada, bu duygu durumunun normal ve normal olmayan yönleri arasındaki ayrımın fikir içeriğinden kaynaklandığını bulmuşlardır.

Rekabete reaksiyon gösterme biçimleri ile ilgili alanda yapılan çalışmalara baktığımızda sporcuların mücadele etme ve tehdit olarak görme gibi iki farklı davranış ortaya koyduğu konusunda, alan yazın çalışmaları aynı görüşte birleşmişlerdir (Blascovich vd., 2004; Martinek vd., 2013; Seery, 2011). Mücadele etme ve tehdit olarak görme strese neden olan kaynaklara karşı bireyin hem psikolojik hem de fizyolojik olarak göstermiş olduğu iki farklı tepkidir. İnsanların bu tip olaylara karşı nasıl bir karşılık verdiğini anlatmak için bir yaklaşım geliştirilmiştir. Geliştirilen bu görüşte bireyin mücadele edip etmediği veya stresi kendisi için tehdit olarak görüp görmediği ifade edilmeye çalışılmıştır (Meijen vd., 2014). Jones (1995) tarafından ortaya atılan bu görüşün adı “Sporcularda Mücadele ve Tehdit”tir. Bilhassa bu kuramda, bulunduğu ortamda rekabet olması halinde yaşadığı strese pozitif olarak karşılık verirlerse bu duygunun adı “mücadele”dir. Şayet negatif şekilde cevap verirlerse bu duygu “tehdit” olarak bireyde ortaya çıkar.

Bireylerin öz yeterlik ve kontrol duygularının yüksek olması ve hedeflerine yönelik olmaları durumunda stresle mücadelenin başarılı olacağı savunulmaktadır. Diğer taraftan, öz yeterlilik azaldığında, sporcular azalmış bir kontrol duygusu ve bir tehdit duygusu yaşarlar (Jones., 1995). Mücadele etme ve tehdit duyguları, sadece belirsiz ve tehlikeli durumlarda ortaya çıkan hisler olarak tanımlanırken, bireyler tehlikeli olmayan durumlarda meydan okuma ve tehdit hisleri yaşamazlar (Blascovich vd., 2004).

İlgili alan yazın incelendiğinde zihinsel dayanıklılık üzerine pek çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Ancak profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile sporda mücadele ve endişe durumları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile sporda mücadele ve endişe durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi bu araştırmanın problemi oluşturmaktadır.

Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile sporda mücadele ve endişe durumlarını bazı demografik bilgiler açısından incelemek ve iki özellik arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Böylelikle bu alanla ilgili yapılacak diğer çalışmalara ışık tutabilmeyi amaçlamaktadır.

Bu araştırmada, profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile sporda mücadele ve endişe durumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların demografik değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılıkları ile mücadele ve endişe durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

1. Araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile sporda mücadele ve endişe durumları arasında pozitif anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıkları alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların mücadele ve endişe alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4. Yaş dağılımı değişkenine göre araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıkları alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Yaş dağılımı değişkenine göre araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların mücadele ve endişe alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Spor tipi değişkenine göre araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıkları alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Spor tipi değişkenine göre araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların mücadele ve endişe alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
8. Kaç yıldır spor yaptıkları değişkenine göre araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıkları alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
9. Kaç yıldır spor yaptıkları değişkenine göre araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların mücadele ve endişe alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
10. Yerleşim yeri değişkenine göre araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıkları alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
11. Yerleşim yeri değişkenine göre araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların mücadele ve endişe alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
12. Annenin eğitim düzeyi değişkenine göre araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıkları alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
13. Annenin eğitim düzeyi değişkenine göre araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların mücadele ve endişe alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

14. Babanın eğitim düzeyine göre araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıkları alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
15. Babanın eğitim düzeyi değişkenine göre araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların mücadele ve endişe alt boyutlarında anlamlı farklılık göstermekte midir?
16. Gelir durumu değişkenine göre araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıkları alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
17. Gelir durumu değişkenine göre araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların mücadele ve endişe alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Dayanıklılık

Açıkada ve Egen (1990) dayanıklılığın üç dakikadan daha fazla zaman alan kesintisiz devam eden çalışmalar olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca dayanıklılığın tamamen vücudun aerobik enerji üretimine göre ortaya çıkan bir kondisyon özelliği olduğu ve üç dakikadan fazla süren sürekli çalışmanın zamanla tamamen aerobik enerji sistemine bağlı olarak geliştiği sonucuna varmışlardır. Organizmanın bir yapısı olarak, insanın dayanıklılığı aerobik olarak incelenir. Ana motor becerilerden biri olan dayanıklılık, tüm spor dallarında önemli bir rol oynar. Dayanıklılık ve hareketlilik bu, tüm egzersizlere uzun süre devam edebilme ve yorgunluğa uzun süre dayanabilme yeteneğiyle ilgilidir. Sporcuların dayanıklılık durumu müsabakaya pozitif yönde etki edebilir. Fakat kazanmak ve kaybetmek müsabakanın performansı ile ilgilidir. Sporcuların fiziksel kondisyonu gelişirse ve rakipler eşitse, müsabakayı zihinsel kabiliyeti olan sporcular kazanır (Weinberg ve Gould,1995).

Yani zihinsel dayanıklılık konusundaki ortak görüşün: zihinsel dayanıklılığı fazla olan sporcular daha çabuk toparlanıyor ve hedeflerine ulaşıyor. Yüksek benlik saygısına odaklanmak davranışsal durumları kontrol etmek için yeterlidir (Gucciardi vd., 2015).

2.1.1. Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel olarak sağlam olmak son yıllarda spor bilimcilerin, antrenörlerin, sporcuların ve spor yöneticilerinin özellikle ele aldığı bir kavramdır ve sürdürülebilir atletik başarının olmazsa olmazıdır. Bu önemli bir ön koşul olarak kabul edilmiştir (Jones vd., 2007).

Günümüzde, müsabaka performanslarını yüksek veya düşük zihinsel dayanıklılığa dayandıran artan sayıda sporcu, antrenör ve araştırmacı var (Pehlivan, 2014). Loehr (1982)'e göre, zihinsel olarak dayanıklı olan sporcular, duygusal yönden rahat, dingin ve dayanıklı kalmalarına olanak tanıyan farklı tepkilere sahiptir.

İnsanlar, olumsuz olaylarla karşı karşıya kaldıklarında ilk başta olumsuz duygusal durumlar deneyimleseler de, genellikle zaman içinde hayatlarını değiştirebilecek stresli olaylara ve durumlara adapte olabiliyorlar. Bu uyumu

sağlamanın ana unsuru, insanların belirli adımları atmasını gerektiren, uğraş ve vakit gerektiren sürekli bir süreç olan zihinsel sabır olgusudur (Luthar vd., 2000).

Zihinsel dayanıklılığı güçlü olan kişiler günlük aktivitelere ve işlere daha çok bağlılar, hayatlarını kontrol altında tutuyorlar ve beklenmedik değişiklikleri kendilerini geliştirecek bir imkân olarak görüyorlar.”Dayanıklılığı zayıf kişilerde ise, kopma, çevresel denetim merkezi ve değişime karşı dirençle karşılaşmaktadır (Klag ve Bradley, 2004).

Zihinsel açıdan güçlü olmak kuvvetli içgüdüsel bir inanış, zorlama ve güçlüklerle ve de olumsuzluklarla, etkili bir şekilde mücadele, baskı altında sağlamlaşma, bağlılık ve daha yüksek şekilde dikkatini toplama gibi kavramlarla açıklanabilir (Connaughton vd., 2010; Crust, 2008; Sheard, 2013).

Çoğunlukla zihinsel dayanıklılık, bireylerin olumsuz olaylarla karşı karşıya kaldıklarında bu durumların üstesinden gelerek sonuçlandırmak ve en iyi performansı göstermek için kullanılan bir dizi psikolojik kavramın karşılığı olarak görünmektedir (Clough vd., 2002). Bu tanımlar dahilinde, Connaughton ve arkadaşları (2010), zihinsel dayanıklılığın gelişiminin bireysel özelliklerden veya ortam şartlarından ve hassas hallerden etkilenen, zaman alan karışık bir süreç olduğunu savunmuştur (Crust ve Swann, 2011). Sporcuların zihinsel dayanıklılığa dair becerisini, üst seviyede tutarak seri bir şekilde kendini toplamasının hedeflerine odaklanma ve güçlü özgüvenini denetleme konusunda önemli bir rol oynadığı genel bir fikirdir (Mahoney vd., 2014).

Zamanla kişi hayatını değiştirebilecek stresli olaylara uyum sağlar, olumsuz bir durumda çoğunlukla olumsuz duygusal durumlar yaşar. Bireyin bu duruma uyum sağlamasında en önemli faktör bu kişinin belirli adımlar atmasını, emek ve zaman harcamasını gerektiren, devam eden bir süreç olan zihinsel dayanıklılık kavramıdır (Garmezy, 1991; Luthar, 1991; Luthar vd., 2003; Masten, 2001; Werner, 1995). Ayrıca zihinsel dayanıklılık; kişinin aksaklık, mağlubiyet, çatışmalar ve çoğalan sorumluluk vb. gibi olumsuz durumlardan kurtulmak ve iyileşmek için geliştirilebilecek olumlu bir psikolojik kabiliyet olarak tanımlanmaktadır (Luthans, 2002). Zihinsel açıdan sağlamlığı güçlü olan kişiler gündelik işlerini yaparken daha arzulu olarak, ani gelişen bir olayı kendini geliştirmek için bir imkân şeklinde görerek, yaşamlarını bu sayede kontrol altında tutabilmektedirler. Zihinsel dayanıklılık açısından zayıf olan kişilerde, kaçınma, etrafında gelişen durumları

yönetememe ve değişime karşı direnç gösterme gibi davranışlar görülebilmektedir (Klag ve Bradley, 2010; Maddi ve Khoshaba, 1994). Odağına genetik nitelikleri esas alan bir takım çalışmalara baktığımızda kimi insanların doğuştan dayanıklı oldukları savunulmaktadır (Block ve Block, 1980). Fakat araştırmalar, insanların zihinsel dayanıklılıklarını sonradan öğrenme yoluyla kazanabildiklerini ve bunu geliştirebildikleri bireye özgü bir nitelik olduğunu göstermiştir (Beardslee ve Podorefsky, 1998).

2.1.2. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları

Meydan okuma, kendini adama ve kontrol olmak üzere üç ayrı boyuttan oluşan bir kişilik özelliğidir. Meydan okuma, kendini adama ve kontrol özelliklerinin kendi aralarında ilgili olduklarını gösterse de, hepsi aynı şey değildir. Her boyut kendi içerisinde psikolojik dayanıklılıkla ayrı ayrı etkileşim içerisinde. Karşılaşılan risklerin bertaraf edilmesi, motivasyonun tekrar düzenlenebilmesi ve zorlu şartların yönetilmesinde bu alt boyutlar önemli işlevselliğe sahiptir (Maddi ve Khoshaba, 1994).

2.1.2.1. Kendini Adama

Kendini adama, insanın hayatta karşı karşıya kaldığı durumlar neticesinde edindiği tecrübelerle yabancı kalmak yerine o tecrübeyi içselleştirmiş bir şekilde kendisine katarak yaşamındaki diğer durumlara ilgi göstermeye yönelmesi olarak tanımlanmaktadır (Kobasa, 1979; Maddi, 2012; Şahin, 1998). İnsanın sosyal ortamı ve ailesini, kişiler arası ilişkilerine bireyin kendi duygularından, arzularından, inançlarından ve enerjisinden uzaklaşmadan ve yalnızlık hissi yaşamadan olumsuz olaylar ile mücadele edebilmesi için gereksinim duyduğu itici güç kaynağı sağlamaktadır (Durak, 2002; Maddi, 1999; Maddi, 2006; Terzi, 2005). Kendini adanmış insanlar, kendisine verilen tüm görevleri tamamlayan, bulunduğu ortamda ve diğer insanlarla olan ilişkilerinde etkin olarak rol alan ve yeri geldiğinde karşısına çıkan olumsuz olaylarla yüzleşmekten kaçınmayan kişilerdir (Florian vd., 1995). Kendini adanmış insanlar, sonuçları kestirilemeyen olumsuz olaylarda dahi hedeflerine ulaşacak inanç ve kararlılığa sahip bireylerdir (Lambert vd., 2003).

2.1.2.2. Mücadelecilik (Meydan Okuma)

Mücadelecilik, gelişimi teşvik eden ve kişinin değişime olan inancını belirten bir tehdit anlamından çok daha fazlasıdır (Kobasa ve Pucetti, 1983). Böyle

anlatılmasının nedeni mücadeleci bir karakteri olan kişilerin karşısına çıkan değişimleri baştan yapılandırmaya olan inançlarını ifade etmektedir (Kurt, 2011; Maddi, 2004). Kişiler mücadeleci bir karaktere sahip olduklarında, yaşadıkları herhangi bir sonuçtan bağımsız olarak edindikleri tecrübelerinden dersler çıkararak bir şeyler öğrenebileceklerini düşünürler (Güvendi vd., 2018; Hanton ve vd., 2003). Mücadeleci bir tutuma sahip bireyler insanda meydana gelen değişiklikleri hayatın olağan akışı içerisinde olabilecek normal bir durum olarak görürler (Crowley vd., 2003; Yarayan vd., 2018). Stres yaşadıkları durumlar, mücadeleci bireylere, karar almaları ve onlar için önemli olanları tespit ederek amaçlarını belirleme konusunda önemli bir fırsat sunar (Kurtay, 2018; Yıldız, 2017).

2.1.2.3. Kontrol

Kontrol boyutu, insanın yaşamındaki durumlara müdahale ederek sonuçta değişiklik meydana getirebileceğine dair inancını ifade eder (Hull vd., 1987). Kontrol, insanın karşılaştığı sorunlar karşısında kendisini yetersiz hissetmeyerek bu zorlukların üstünden gelme çabasıdır (Şahin, 1998; Kobasa vd., 1981). Kontrol boyutuna sahip kişiler yaşamlarında meydana gelen değişimleri bir güçlük olarak görmek yerine, kendilerini neticelerin değişkenlerini etkileyen kişiler olarak görürler (Kobasa, 1979). İnsanların ruhsal yönden kendilerine zarar veren olumsuz olaylarda hissettikleri kaygı, depresyon, stres, kendileri ve çevreyle ilgili tatminsizlik benzeri hisler ifade edilmektedir (Lamber vd., 2003). İnsanların kendilerini iyi hissetmelerine bu durumlar etki etmektedir. Psikolojik sağlamlığa sahip olan bireyler karşısına çıkan olumsuz durumlara karşı sorunu merkeze alarak çözüm yöntemleri geliştirip bunları uygulamaya koyarak stres ve hastalığa dair emareleri en aza düşürdüklerini izlenmiştir. Bu bilgiler ışığında psikolojik sağlamlık, kişinin stresle baş ederek psikolojik iyi oluş ve hayattan haz alma durumunu etkileyen bir karakter özelliğidir (Just, 1999).

2.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Spor psikologları son dönemde zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalara önem vermişlerdir. Bununla birlikte özellikle turnuva dönemlerinde sporcular ve antrenörler zihinsel dayanıklılığın çok önemli olduğunu düşünmektedir (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Sheard, 2012).

Zihinsel dayanıklılık hakkında; zorluklarla mücadele etmek, zihinsel olarak sağlamlığını korumak, bağ kurmak, üst konsantrasyon becerilerine sahip olmak, üst bir seviyede kararlılık göstermek ve dayanıklı bir kişilik yapısına sahip olmak gibi birçok tanıma rastlanır (Crust, 2008; Connaughton vd., 2010; Gucciardi, 2012; Perry vd., 2013; Sheard, 2012). Spor yapan kişiler, bulundukları bu ortam içerisinde birçok sıkıntılı süreç, sorun, stres ve yenilgi gibi durumlarla karşılaşabilirler. Bu nedenle, sporcuların zihinsel sağlamlık seviyelerini üst düzeyde tutmaları gereklidir. Fakat zihinsel dayanıklılığın sadece olumsuz bir olay yaşandığında lazım olduğu düşünülmemelidir. Bu alanda araştırma yapan insanlar ve spor psikologları, spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık seviyelerinin spor ortamındaki performansları için çok farklı açılardan yer aldığı bir faktör olduğunu vurgulamaktadır (Crust, 2008; Sheard, 2012). Sporcuların sadece, performanslarını en uygun düzeyde gösterebilmeleri ve fiziksel açıdan yeterli değildir, bunlara ek olarak psikolojilerinin de dayanıklı olması gereklidir (Jackson vd., 2001). Zihinsel dayanıklılık başlangıçta karakteri oluşturan etmenlerden biri olarak görülmüştür. Ve ilerleyen süreçte sporcuların psikolojik açıdan performanslarına etki eden bir faktör olarak araştırılmıştır (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Sheard, 2012).

Zihinsel dayanıklılık ile ilgili bakış açısının gelişmesinde önemli rol oynayan kuramlardan biri de Kelly (1955)'nin geliştirmiş olduğu “Kişilik Yapısı Kuramı”dır. Bu kurama göre insanlar kendilerini, içinde yaşadıkları hayatı, olayları kavrayarak bu gayretlerinin bir sonucu olarak zihinlerinde yaşamı yorumlamak için kullanacakları şemaları oluşturmaktadırlar. Kişilik Yapısı Kuramı esas alınarak ortaya konan bakış açısında zihinsel anlamda dayanıklılığın sporcu bireylerin üstünde baskı olması halinde bu durumun onların performanslarına otokontrollü, konsantrasyonlu ve kararlı olarak sergilemelerine etki ettiğini belirtmektedir (Jones vd., 2002).

Sporcuların başarıya ulaşmasında önemli bir destek olarak görülen zihinsel dayanıklılığın bireyin psikolojik beceri antrenmanı yoluyla da geliştirebileceğinin olası bir durum olduğu savunulmaktadır (Sheard, 2012). Bu alanda yapılan çalışmalar sonucunda, amaç oluşturma, imgeleme gibi bazı psikolojik yöntemlerin zihinsel dayanıklılık ile pozitif bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur (Crust ve Azadi, 2010). Zihinsel dayanıklılıkla problem çözme yöntemleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ancak, zihinsel dayanıklılık ile problem çözmekten kaçınma yöntemleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır

(Nicholls vd., 2008). Bu alanda yapılan bir diğer çalışmada ise zihinde canlandırma ve amaç oluşturma'nın zihinsel dayanıklılığın gelişimi üzerinde olumlu bir etsinin olduğu ifade edilmiştir (Thelwell vd., 2010).

2.3. Zihinsel dayanıklılığın Kuramsal Gelişimi

Zihinsel dayanıklılığı açıklayan ilk teori, Kelly tarafından geliştirilen "Kişisel Yapı Psikolojisi" olarak bilinir. Kelly'nin teorisinde söz ettiği şemalar, yaşamımızdaki olaylarla oluşmaktadır ve daha sonra bu şemalar seçimlerimizde bize yol göstermektedir (Kelly, 1955). İkinci kuram ise Cattle tarafından geliştirilen “Kişilik Faktör Analizi Modelidir”. Cattell, zihinsel dayanıklılığı etkileyen birçok özelliği gruplandırarak ayırmayı denemek için faktör analiz yöntemini kullanarak, kuramını geliştirmiştir (Cattell, 1957). Zihinsel dayanıklılığı kuramsal anlamda açıklayan son teori ise Kobasa'nın ortaya koyduğu “Sağlam Kişilik Modeli”dir. Bu kurama göre birey, karşılaştığı her güçlükte daha dayanıklı bir kişilik modeli geliştirir. Kobasa tarafından “psikolojik dayanıklılık” (psychologicalhardiness) kavramı kişinin karşılaştığı güçlüklerle baş etmek için geliştirmiş olduğu bir dayanıklılık olarak adlandırılmaktadır (Kobasa, 1979).

2.3.1. Kelly (1995)'nin Kişilik Yapı Psikolojisi

Bu modelde, kişilerin geçmiş tecrübelerinin gelecekteki davranışlarına nasıl etki ettiği ve içinde bulundukları hayatı anlamak, ileride olabilecek olaylar ile ilgili tahminde bulunmak ve denetlemek için kavramsal modellerin geliştirilmesi düşüncesi esas alınmıştır (Akkarpat, 2014; Can ve Kaçay, 2016).

Kişisel yapı, kişilerin, nesnelerin ve insanların aynı olabilirken, aynı zamanda diğer obje ve kişilerden başka olduğunu anlama biçimidir (Gökkaya ve Biçer, 2017). Kişisel yapı psikolojisi genellikle olaylar arası ayrımcılığın bir ifadesi olarak adlandırılmaktadır (Klapper, 2011). İnsanlar ilk olarak farklı olanları ve benzerlikleri fark ederler ve bu süre zarfında yapılar adı verilen soyut kavramlar oluşturarak olayları birbirinden ayırt ederler (Çağlayan, 2015). İnsanlar dünyayı olumlu ve olumsuz şeklinde sınırlı bir yapı vasıtasıyla açıklarlar (Akkarpat, 2014). Kişisel yapı, bireyin hafızasında saklanan olayları yorumlarken ve orantılı bir tepki göstermek için daha önceki soyut davranış deneyimlerinden kaynaklanır (Çağlayan, 2015). Bu kurama göre, insanlar kendi kişisel yapılarını oluştururlar ve bu yapılar sayesinde geçmişte yaşadıkları olayları yorumlarlar. Gelecekte karşılaşacakları olayları da bu

yapılar yardımıyla yorumlayarak ona göre tepki verirler. Kelly, tıpkı bilim insanları gibi, başımızdan geçen olayların nasıl gelişeceğini öngörerek bunları kontrol altına almaya çalıştığımızı belirtmektedir (Dalton ve Dunnett, 1992). Hayatımızı sürdürdüğümüz çevreyi, bir konu hakkında derinlemesine araştırma yapan bir bilim insanı gibi test edip, bu çevreyle ilgili teoriler geliştiriyoruz (Musicki, 2017).

Kelly toplumsal etkileşimi, bir kişinin toplumsal ilişkilerde bulunma yeteneği, diğer insanların düşünce süreçlerini anlama ve onların bakış açısından dünyaya bakma becerisidir olarak ifade etmiştir (Gaines ve Shaw, 1980). Kişisel Yapılar Kuramı'nda kişiler, düzelttikleri kişisel yapılar (constructs) aracılığıyla tecrübelerine şekil verirler. Bununla birlikte sürekli olarak hayat tecrübelerini esas alan kişisel yapılar meydana getirmektedirler. Kişisel yapılar, benzerlik ve farklılıklarına dayanarak, kapsamlı bir sistemle ayarlanır ve gelecekteki tecrübelerde yorum yapma ve tahmin etme şeklinde durumlara tepki verme imkânı sağlar (Güney, 2007).

2.3.2. Cattell (1957)'in Kişilik Faktör Analizi Modeli

Raymond Cattell, kimya dalında lisans eğitimi almıştır ve kişilik kavramını sınırlamadan, çeşitli bilim alanlarını kullanarak çalışmıştır. Cattell, psikologların kişilik özelliklerini belli bir kalıbın dışına çıkmadan ortaya çıkarmak için uğraşmalarında sezgisel yöntemlere ihtiyaç duymadığını ifade etmiştir. Bu sezgisel yöntemlerin yerine insanların kişilik özelliklerini saptamanın deneyler yoluyla yapılmasının daha faydalı olacağı görüşünü benimsemiştir (Ewen, 2003). Psikologların, kişiliğin temeli üzerine alanda yapılan çalışmalarda karşılaştıkları örneklere baktığımızda, buldukları özelliklerin çoğunun birbiriyle benzerlik gösterdiğini tespit etmişlerdir. Örneğin, sosyalleşmek ve dışa dönük olmak gibi özellikler benzerlik göstermektedir. Cattell'in amacı, temel kişilik özelliklerini bulmaktır. Cattell, çalışmasında benzer özellikleri bir araya getirerek gruplar oluşturmuş ve daha sonra bağımsız özellikleri, istatistiksel bir yöntem olan faktör analizi sayesinde ayırıştırıp sınıflandırmıştır. Araştırmasında bu yapıyı kullanırken faktör analizi yöntemi kullanarak oluşturmuştur. Kişiliğin ana özelliklerini belirlemede faktör analizi tekniğinden nasıl yararlanılacağını açıklamıştır (Ewen, 2010). Bununla birlikte, faktör analizi ile elde edilen sonuçlar her zaman olması gerektiği gibi ayrılmayabilir. Bu durumun nedeni, analiz için seçilen verinin yalnızca belirli yöntemlerle gerçekleştirilmesidir (Ayдын ve Uşak, 2003).

Bu sorunları yanıtlamak için Cattell, işverenlerin personelleri hakkındaki düşüncelerini, insanların gerçek olaylar karşısında nasıl tepki göstereceğine ilişkin bilgileri ve kişilik çalışmalarının sonuçlarını değerlendirdi. Bu üç veriye L-verisi, T-verisi, Q-verisi adını veriyor. Bu çalışmada 16 temel özelliği elde etti ve bu özelliğe 1949 yılında On Altı Faktör Kişilik Testi (16 PF) adı verildi. On Altı Faktör Kişilik Testinin değiştirilmiş bir versiyonugünümüzde hala kullanılıyor (Aydın ve Uşak, 2003).

Aşağıda Cattell'in on altı kaynak özelliği sıralanmıştır (Cattell, 2001).

1. Sıcaklık dışı dönüklük ve iyi kalpliliğe karşı mesafeli ve eleştirel olmak.
2. Mantıklı düşünme net ve soyut düşünmeye karşı daha az zekice ve somut düşünmek.
3. Duygusal kararlılık, sakinlik ve duygusal açıdan kararlılığa karşı değişkenlik ve kolay sinirlenme.
4. Üstünlük, girişkenlik ve saldırganlığa karşı uysallık ve uzlaşmacılık.
5. Neşelilik ve istekliliğe karşı resmi ve ciddi olmak.
6. Kural bilinci, öz disiplin ve ahlaklılığa karşı menfaatçilik ve kural tanımazlık.
7. Sosyal, cesaret, rahatlık ve gözü pekliğe karşı utangaçlık ve çekingenlik.
8. Hassaslık, sevecenlik ve hassaslığa karşı sertlik ve kendi kendine yetmek.
9. Tedbirlilik, şüphecilik ve tedbirliliğe karşı insanlara güvenme ve kabul etmek.
10. Dalgınlık, hayalcilik ve dalgınlığa karşı gerçekçilik ve ayağı yere sağlam basmak.
11. Hususiyet, süslülük ve abartıya karşı dosdoğru ve olduğu gibi görünmek.
12. Endişe duygusu, güvensizlik ve kaygıya karşı kendinden eminlik ve memnuniyet.
13. Değişikliğe açıklık, özgür düşünce ve deneyselliğe karşı tutuculuk ve geleneksellik.
14. Kendine yetme ve becerikliliğe karşı grup odaklı olmak ve katılımcılık.
15. Mükemmeliyetçilik, kontrollülük ve zorlayıcılığa karşı disiplinsizlik ve gevşeklik.
16. Gerginlik, harekete hazır olma ve gerginliğe karşı rahat, sakinlik.

2.3.3. Kobasa (1976)'nın Sağlam Kişilik Modeli

“Psikolojik dayanıklılık”, insanların stresli günlük yaşam olaylarıyla karşı karşıya kaldıkları veya fiziksel hastalıkların başladığı durumlarda vücudun dayanıklılığının kaynağı olan bir kişilik özelliğidir. Kobasa psikolojik sağlamlık kavramını desteklemek için; mücadeleyi, karşımıza çıkan güçlüklerle karşı sağlam kalabilmek gibi bazı kavramları içeren kişiliğin bir bölümü olarak ifade etmiştir. Bu özellikleri karşılayan insanların yaşadıkları travmadan sonra iyileşmeleri, zor koşullardan ve stresörlerin olduğu bir ortamda olmaları halinde bu ortama alışma konusunda daha başarılı olduklarını tespit etmiştir (Kobasa, 1979).

Kobasa, stres altında sağlamlığını koruyabilen kişilerin, stres yaratan bir olay yaşadığında kendini değiştirmeye hazır olduğunu, başından geçen olaylar karşısında denetimi elinde tutabilmesi ve yaptığı işe konsantre olması gibi birden fazla tipik tutum gösterdiğini ve psikolojik sağlamlık seviyesi puanı fazla çıkan kişilerde bu üç özelliğin bulunduğunu ifade etmektedir (Kobasa, 1979). Psikolojik dayanıklılık puanı fazla olan birey stres içeren bir çevrede bulunduklarında, onu bir tehdit olarak görmekten ziyade niteliklerini test edebilecekleri bir ortam olarak görürler ve bu şekildeki stresli yaşam durumlarına daha dikkatli yaklaşırlar (Cattell, 2001).

Kobasa, potansiyel olarak sağlamlık seviyesi fazla olan bireylerin stres içeren bir olayı olduğundan daha az stresli bir durum olarak algılama potansiyeliyle alakalı olduğunu ve bu gibi olayların üstesinden pozitif bir bakış açısıyla gelebileceklerini belirtmiştir. Daha sonraki araştırmaları da bu fikrini doğrulamaktadır (Kobasa, 1979; Kobasa vd., 1981; Maddi, 2012). Kontrol, kendini adama ve meydan okumanın amacı, kişinin karşı karşıya kaldığı duruma ilişkin algısını değiştirerek stresin zararlı etkilerini azaltmaktır. Bireylerin ruhsal açıdan yaşadıkları değişimi bir tehdit şeklinde algılamaları, hiçbir şeyle bağ kuramamalarına sebep olur, yaşanan olaylarda kendilerini yeterli hissetmemeleri kişinin yabancılaşmasına neden olmaktadır (Kobasa vd., 1981).

Psikolojik sağlamlığın belirleyicileri, stresli durumlarda başarıyı sağlayan algılama, değerlendirme ve başa çıkma stratejilerine izin verir (Kobasa ve vd., 1981). Psikolojik sağlamlık davranışları, bireyin durumu kabullenmeyip ve daha da kötüleştirmek yerine, kişiye yarar sağlayarak problem çözme ve başa çıkma mekanizmalarını kullanmasına yardımcı olmak için motivasyon ve cesaret sağlar (Maddi, 2012). Öznel iyi oluşun dayanıklılık modelini test eden bir çalışma,

psikolojik sağlamliğın bilişsel değerlendirme ve başa çıkma yoluyla dolaylı olarak iyi oluşu etkilediği sonucuna varmıştır (Terzi, 2005).

Kobasa psikolojik dayanıklılığın kişilik özelliğini, ilk olarak Soren Kierkegaard tarafından 19.yüzyılda ortaya atılan varoluşçuluk kuramının orijinal yaşam çabasına dayandırmaktadır (Burger, 2006; Kobasa vd., 1981). Psikologlar arasından varoluşçu felsefeyi benimsemiş olanlara göre insan, hayatının farkında olsun ya da olmasın aldığı bütün kararlarıyla kendi hayatını kurma noktasında adım atmış olur (Terzi, 2005).

İnsan kendi hayatından sorumludur, potansiyelini ve yeteneklerini tam olarak anlayabilme yetisine ve zgr bir ruha sahiptir (Maddi vd., 2006). Varoluşçu felsefede bireyin yaptığı bütün tutum ve davranışların sorumluluğunu üstlenmesi gereklidir. Bu yaklaşıma göre hayat kişinin aldığı kararlar ile anlam kazanmakta ve bu kararlar her durumda geleceğe yönelik alınan kararları kapsamaktadır. Bu kararlar aynı anda bilinmezlik ve mağlubiyet korkusuyla beraber varlığı ile ilgili bir kaygı da yaratmaktadır. Varoluşsal cesarete sahip olmak için kişi, kontrol, meydan okuma ve kendini adama konusunda yeterliliğine sahip olması ve bunu koruyabilmesi gereklidir (Maddi, 2012). Kendini adama, meydan okumanın ve kontrol gibi zihinsel dayanıklılık boyutları psikolojik sağlamliğın esasını oluşturur ve stresi zararlı bir duygu olarak görmekten ziyade yararlı bir yaşam durumuna dönüştürmek için lazım olan ve kişiye cesaret veren ve onları olumlu güdüleyen faktörlerdir (Kobasa ve Puccetti, 1983; Kurt, 2011; Maddi, 2004; Terzi, 2005).

2.4. Endişe

Endişe kelimesi, TDK tarafından şüphe etme, korku hissetme, kaygı duyma ve düşünceli olma durumu olarak tanımlanmıştır (TDK, 2022). Endişe içerisinde iki özellik barındırmaktadır. Birincisi endişe gelecekte başımıza geleceklerle (her ne kadar bu düşüncelerin kaynağı geçmişle alakalı olsa bile) ilgilidir. İkincisinde ise endişeyi içerik açısından baktığımızda devamlı olarak olumsuz düşünceler içermektedir (Robichaud, Dugas, 2018). Borkovec vd. (1983)'nin de ifade ettiği gibi endişe, bir ya da daha çok negatif sonuçları kapsayan bir konuda mental problem çözme girişimini temsilen, bilinmeyen sonuçlu ve nispeten hakim olunamayan bir düşünce ve imajinasyon zinciri olarak tanımlanmıştır. Gelecekte olabilecek kötü bir durumun endişesi (Hirsch ve Mathew, 2012), farklı insanlar tarafından normal bir psikolojik süreç olarak deneyimlenebilir, bu durumun şiddeti ise kişiden kişiye

değişebilir (Dupuy vd., 2001). Bireylerin endişe duydukları konular, seviyeleri ve nedenleri itibarıyla oldukça karmaşık ve merak uyandırıcı bir konudur. Borkovec ve Inz (1990) endişe hakkında, insanların korkuya dair duygularını hafifletmek ve kontrol etmek için kullandıkları işlevsiz bir yöntem olduğunu savunmuştur. Mathews (1990), toplumda endişenin gerekli olmadığına dair genel bir algı olmasına rağmen endişenin potansiyel tehditlere karşı uyanık olmaya yardımcı olan bilişsel bir fonksiyonu olduğunu ve diğer canlılardan ayrı olarak insanların sakınmak için endişe halinde olmayı kullandıklarını ifade etmiştir. Dolayısıyla endişe ona göre, çaresi bulunamayan bir problemi halletmeye çalışma sürecidir. Beck ve Clark (1997) bilişsel modellerinde endişenin, kaygıyı ve daha ayrıntılı düşünce süreçlerini ortaya çıkaran birincil tehdit aşamasının aktivasyonundan kaynaklanan bir süreç olduğunu ve bu sürecin uyarlanabilir bir reaksiyon gösterme şeklinde olabileceği gibi aktif hale gelen tehdit içeren şemaların ağırlığını göstermesi ile kaygı seviyesinde artış görülebileceğine de dikkat çekmiştir.

Endişe olgusu başlangıçta kaygı ile ilişkilendirilmiş olsa da, zamanla kendi başına incelenen bir çalışma konusu haline gelmiştir (Purdon ve Harrington, 2006). Endişe ve kaygı genellikle birbirinin yerine kullanılır, ancak aslında farklı süreçler oldukları belirtilmektedir. Endişe, kötü sonuçlara yönelik sözel düşüncelerle ifade edilirken, kaygı ise stres kaynağına karşı terleme, hızlanan kalp atışı, baş dönmesi, titreme gibi fizyolojik belirtilerle birlikte gerginlik ve endişeli fikirlerin tecrübe edildiği bir duygu hali olarak tanımlanmaktadır (akt. Loraz, 2022). Faktör yapısı Cattell ve Scheier (1958) tarafından önerilen ve Spielberger (1966) tarafından geliştirilen durumluk ile sürekli sınıflandırması; kaygının meydana gelmesini ve sürdürülmesini etkileyen davranışsal, bilişsel ve fizyolojik etkenlerin kavramsallaştırılmasına katkıda bulunmuştur (Elwood vd., 2012). Bu model durumluk kaygıyı, bariz tehditlere karşı yanıt olarak bireyin verdiği ani tepkiler olarak açıklarken. Sürekli kaygı, gerçek bir tehdidin olmadığı hallerde kaygının daha çok artmasına neden olan bir eğilim olarak tanımlanmaktadır (Creamer vd., 1995). Endişe, kavramsal olarak sürekli kaygı ile ilişkilendirilmiş ve bu nedenle uzun yıllardır sürekli kaygı ile aynı anlamda kullanılmıştır (Khawaja ve Chapman, 2007). Endişenin kaygıyla kuvvetli bir ilişkisi olmasına rağmen psikometrik araştırmalar endişenin farklı bir kavrama sahip olduğunu göstermiştir (Davey, 1993).

Endişe, kişilerin hayatlarını devam ettirme çabasında önemli yeri olan kaygının bilişsel yönünün bir parçasıdır. Endişenin hangi aralıkta normal düzeyde kabul edildiği ve hangi aralıkta anormal bir noktaya ulaştığını anlamak, endişe üzerine yapılan araştırmaların en önemli sebeplerinden biridir. Kimi zaman endişe, kişiye zarar vermemesinin yanı sıra tam tersi kişi için yararlı olabilir. Diğer zamanlarda ise kontrol altına alınamayan ve aşırı uğraş gerektiren bir duruma dönüşebilmektedir (Kelly, 2018). Araştırmacılar tarafından alan yazında normal ve normal olmayan endişenin ayrı kavramlar anlamına mı geldiği ya da aynı kavramın iki ayrı boyutu mu olduğu araştırılmıştır. Ruscio vd. (2001), patolojik ve patolojik olmayan endişe arasındaki farkları değil, benzerlikleri üzerinden yapılan bir tanımın endişeyi anlama konusunda yararlı olabileceğine dikkat çekerek, kapsamlı bir araştırmada normal ve normal olmayan endişenin boyutsal yapısını destekleyen sonuçlar elde etmiştir. Öte yandan Kelly (2008), üzerinde çalıştığı bir araştırmada stres ve kaygı seviyesinin normal ve normal olmayan endişe ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kaygı seviyesi incelendiğinde stres ile normal olmayan endişe arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu; stres seviyesi incelendiğinde ise kaygı ile normal endişe arasında belirgin bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yazara göre, bu sonuca bağlı olarak patolojik ve patolojik olmayan endişenin farklı kavramlar olduğu, çünkü katkı sağlayan faktörlerin birbirinden farklı olması sebebiyle öne sürülmüştür.

Olası tehlikeyi önceden kestirebilmek uyuma yönelik bir hareket olsa da bunu normalin üstünde hissetmenin psikolojik sıkıntıya neden olmasına rağmen, insanların neden düşük olasılıklı olumsuz sonuçlar için fazla endişeli oldukları konusundaki yanıt net değildir (Hirsch ve Mathew, 2012). Ancak, insanların hangi konuda ne düzeyde endişe duydukları bozuklukların tabiatına ve demografik niteliklerine göre farklılık göstermektedir. Araştırmalar genel endişe düzeylerinin kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğunu doğruluyor (Dickson vd., 2012; Robichoud vd., 2003). Birleşik Krallık'ta yapılan yaş aralığının 16-74 olduğu ve 850 kişi ile yapılan kapsamlı, kesitsel bir çalışma, endişe içeriğinin cinsiyete, yaşa, medeni duruma ve eğitim durumuna göre değiştiğini ortaya koydu (Lindesay ve vd., 2006). Yaş yükseldikçe genel olarak endişe seviyesinin azaldığı görülmüştür. Kadınlar, sağlık, ilişkiler ve aile konularında erkeklere göre daha fazla endişe duymaktadır. Erkeklerin ise iş hayatı konusunda daha çok endişe duydukları tespit edilmiştir.

Araştırmalar, genel endişe seviyesinin çok sayıda psikopatoloji ile ilişkili olduğunu göstermektedir; bu psikopatolojiler majör depresif bozukluk (Yook vd., 2010; Wells ve Carter, 2009), travma sonrası stres bozukluğu (Tull ve vd., 2011), obsesif kompulsif bozukluk (Dar ve Iqbal, 2015), sosyal kaygı bozukluğu (Hearn vd., 2017; Zvolensky vd., 2019), bipolar bozukluk ve psikoz, panik bozukluk (Kertz vd., 2012), yeme bozuklukları (Sternheim vd., 2012) gibi durumları içermektedir. Endişe, farklı bozukluklarda ortaya çıkan transdiagnostik bir durum olsa da (Ehring ve Watkins, 2008), özellikle yaygın kaygı bozukluğunun belirgin özelliği olarak öne çıkmaktadır. Yaygın kaygı bozukluğunun teşhis edilmesindeki en önemli tanı ölçütü, kişinin son altı ay içerisinde bir günün yarısından fazlasını endişeyle geçirmesi ve bu endişe halinin kişi tarafından kontrol edilemeyecek bir düzeyde olması şeklinde ifade etmiştir (APA, 2013). Bu yakın ilişki nedeniyle, endişe ve yaygın kaygı bozukluğunun kabul görmüş açıklayıcı modelleri benzerlik gösterir ve genellikle birbirleriyle tam olarak uyumaktadır. Borkovec (1994) tarafından geliştirilen Bilişsel Kaçınma Kuramı, Dugas vd. (1998) tarafından geliştirilmiş olan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Modeli ve Wells'in (1995) stbilişsel Modeli, endişe konusunda en çok kabul gören ve test edilen kuramlardır.

Endişeli kişiler, onları endişeye sevk eden düşüncelerin ileride başlarına gelecek muhtemel kötü olaylardan kaçınmanın yollarını bulmalarına yardımcı olduğunu ifade etmektedirler. Ayrıca beklenen sorunlar gerçekleşirse, en kötü duruma karşı psikolojik olarak hazırlıklı olmalarını sağladığını belirtmişlerdir (Borkovec ve Roemer, 1995). Sonuç itibariyle, endişe ve korku süreci arasında yakın bir ilişki vardır. Genellikle yaygın anksiyete bozukluğunu tanımlamanın temel özelliği olarak kabul edilir (APA, 1994). Borkovec'in modelinde endişe, insanların ilerinden gelerek ürettikleri ve kişilerin duygusal anlamda uyanmalarına neden olan imajlardan uzaklaşmalarına izin veren, ardından duygusal sıkıntıyı azaltan, indirimlerini ve kontrol etme duygularını muhafaza etmelerini sağlayan, çoğunlukla sözlü bir yalıtma süreci olarak kavramsallaştırılır (Borkovec, 1994; Borkovec, Ray, & Stoeber, 1998). Endişe tipik olarak gelecekte yaşanacak olaylarla ilgili kaygı ve geçmişte yaşanan olaylar hakkında depresyonla ilişkili, ruminasyonla alakalı olsa da (Papageorgiou ve Wells, 1999), bu iki yapı arasında belirgin bir benzerlik olduğunu göz ardı etmek söz konusu olamaz.

Endişe ve ruminasyon, her ikisi de olumsuz etkiyi artıran ve devam ettiren faydasız ve tekrar eden düşünce süreçleri olarak tanımlanmaktadır (Segerstrom vd., 2000).

2.5. Endişenin Başlıca Bilişsel Modelleri

2.5.1. Bilişsel Kaçınma Kuramı

Olumsuz bir olay olacağı yönünde kafasında çeşitli kurgular kuran kronik endişeli kişiler, bir diğer tabirle yaygın kaygı bozukluğu olan insanlar, olası tehlikeler karşısında içsel ve dışsal işaretleri aramaktadırlar. Fakat tehdit gerçek anlamda elle tutulur şekilde olmadığı için önceden kestirdiği bu durumdan kaçmak için bireyin sahip olduğu tek savunma yöntemi zihinsel eylemlerdir (Borkovec, 1994). Bilişsel kaçınma teorisine göre endişe, insanların kaygıyla başa çıkmalarında bilişsel bir kaçınma taktiği görevi görmektedir (Borkovec, 1994; Borkovec vd., 2004). Bu modele göre kaygı, tehlikeli durumlara ilişkin kuvvetli zihinsel imgelerin ve bu imgelerin yarattığı fiziksel ve duygusal hareketlerin engellenmesinin işine yaramaktadır. Başka bir ifadeyle, olumsuz senaryolar karşısında yoğun kaygı belirtileri gösteren bu imgeler, sözel aktiviteye dönüşerek kardiyovasküler belirtileri baskılayabiliyor. İnsanların bu fonksiyon hakkındaki farkındalık düzeylerinin ne seviyede olduğundan ve endişenin bu görevi ne düzeyde yerine getirebildiğinden ayrı olarak, yaygın anksiyete bozukluğu olan kişilerin endişenin faydalı olduğu yönünde bir inanışa sahip olduğu görülmüştür. Gündelik konular üzerine endişe etmenin patolojik endişesi olan kişilerin duygusal yönden onları zorlayan ve örseleyen düşüncelerden uzak kalmasına yardımcı olduğu ileri sürülmüştür (Borkovec ve Roemer, 1995). Borkovec vd. (1998), endişenin birbirinden farklı görevleri bulunan üç farklı kaçınma düzeyi olduğundan söz etmiştir. Birincisi, kısa vadede endişe tehdit edici imgelere verilen kardiyovasküler tepkileri baskı altında tutmaktadır. İkincisi, bireyin uzun vadede tehdit edici durumlardan fiziksel olarak kaçınmasına ve kişinin kendisini en kötü ihtimale hazırlamasına hizmet etmektedir. Son olarak bilhassa patolojik endişesi olan kişilerin aslında kendilerinin önemsedikleri konulardan uzak kalmak için daha basit olayların üzerine odaklanarak endişe duyduklarına dikkat çekmiştir. Bilişsel kaçınma teorisine göre endişe, kaygıyı hafiflettiği için kısa vadede olumlu bir pekiştirici görevi görür, ancak uzun vadede endişe, duygusal süreçlere müdahale ettiği için korkuyu hissetmeye ve korkunun sönme sürecinin tecrübe edilmesini engellemekte ve kaygının sürmesine neden olmaktadır (Borkovec vd.,

1999). Yaygın anksiyete bozukluğunda ise sorun çoğunlukla mesafeli ve içselleştirilmiş olduğundan tehdit hissedildiğinde kaçılabilir bir yerin ve savaşılacak kimsenin olmadığı bir savaş ya da kaçma durumu ortaya çıkar. Bu yüzden endişenin diğer kaygı bozukluklarında görülen fiziksel kaçınma ile aynı işleve sahip olduğu görülmektedir (Borkovec vd., 1999). Sonuç itibarıyla, bilişsel kaçınma teorisi, kaygının sadece zihinsel olarak nasıl kaçılacağını veya gelecekteki olumsuz sonuçlara nasıl hazırlanılacağını keşfetmek için çalışmakla kalmayıp aynı zamanda acil fizyolojik semptomları da önlediğini öne sürmektedir (Sibrava ve Borkovec, 2006).

İnsanların endişeyi bilişsel kaçınma yöntemi olarak kullandıklarına dair ilk gözlemler Borkovec ve Inz (1990) tarafından yapılan bir çalışmadan gelmektedir. Araştırmacılar, yaygın anksiyete bozukluğu olan kişiler ve hiç bozukluk tanısı konmamış bir kontrol grubuna, kendilerinin belirleyeceği güncel bir konu üzerinde 10 dakikalık rahatlama ve endişe seansları uyguladılar. Zihinsel süreçlerle ilgili yapılan ölçümlerde, kontrol grubundan gevşeme sırasında düşüncelerden daha ziyade imge ile ilgili bilgi elde edilirken, yaygın anksiyete bozukluğu olan kişiler imge ve düşünceleri eşit şekilde deneyimlemiştir. Endişelenme anında zihinsel içerik açısından kontrol grubunun düşünce formunda baskınlık görülmüş ve gruplar arasında birbirinden farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca tanı konulan kişilere, farklı davranışsal ve bilişsel teknikleri içeren 12 haftalık bir tedavi planı uygulandı ve yeniden yapılan ölçümler, YAB'li kişilerin, kontrol grubunda olduğu gibi, gevşeme esnasında imgelemenin daha ağırlıklı olduğu bir zihinsel süreç olduğunu bildirdiklerini gösterdi.

Daha yakın tarihli başka bir araştırma, endişe ile gelecekteki olumlu bir durumu hayal etmek arasında manipüle edilmiş ve benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Hirsch vd., 2012). Her iki grupta da imgelemenin, olumlu bir olayı düşünmeye kıyasla daha az endişe verici olduğu ve grupların olumlu olaya ilişkin imgeleme düzeyleri açısından farklılık göstermediği, ancak YAB'li bireylerin endişe durumunda daha az imgeleme bildirdiği görüldü. Endişenin tehdide karşı kardiyovasküler tepkileri hafiflettiği yönündeki bilişsel kaçınma teorisi fikrini inceleyen çalışmalar olumlu sonuçlara ulaşmışlardır (Borkovec ve Hu, 1990; Peasley-Miklus ve Vrana, 2000).

2.5.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Modeli

Dugas vd. (1998)'nin geliştirmiş olduğu belirsizliğe karşı tahammülsüzlük modeli, yaygın anksiyete bozukluğunun en fazla sınanmış bilişsel modelleri arasında yer alır. Bu modele göre insanların hayata bakış açısını filtrelemeye yarayan belirsizliğe tahammülsüzlük, yaygın anksiyete bozukluğunun açığa çıkmasında önemli bir faktördür. Başka bir deyişle belirsizlik ve onun muhtemel sonuçlarına ilişkin olumsuz inançlar gösteren bir kişilik özelliği olarak ifade edilebilir (Dugas ve Robichaud, 2007). Bu model yaygın anksiyete bozukluğu ile beraber belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğün açığa çıkmasında etken olan üç bilişsel faktöre de odaklanıyor. Bu etkenler; birincisi endişe ile ilgili olumlu inançlar, ikincisi olumsuz sorun yönelimi ve son olarak bilişsel kaçınma şeklindedir.

Bu modele göre patolojik endişeye yol açan bilişsel yapıların temelinde belirsizliğe karşı tahammülsüzlük yer almakta ve bu üç bilişsel bileşenin etkileşimi önemli rol oynamaktadır. Araştırma yapanlara göre bilişsel kaçınma modelinin Borkovec (1994)'in görüşünün kökeninde endişe bir kaçınma yöntemi olarak görülmüş ve bireyi tehdit eden zihinsel imgelerden kaçınma halinin yaygın anksiyete bozukluğunu açıklayan bilişsel modellerde önemli bir bileşen olabileceği belirtilmiştir. Ayrıca, gündelik problemlere ve kişinin problem çözme becerisine ilişkin olumsuz üstbilişsel inançlar şeklinde ifade edilen olumsuz sorun yönelimi de bu model dâhilinde yaygın anksiyete bozukluğunu gösteren ana unsurlardan birisi olarak belirlenmiştir (Ladouceur vd., 1998). Bu modelin bakış açısına göre belirsizlik, kişilerin “Ya şöyle olursa...” sorusunu sormalarına ve bu soruları tekrarlamalarına sebep olur. Bu süreç, endişenin faydasına ilişkin olumlu inançları harekete geçirir. Sonuç olarak endişeyi sürdürmek, bilişsel kaçınma ve sorunlar hakkında olumsuz yönelim sergileyerek endişeyi artıran bir ortam yaratır. Dugas ve diğerlerine (2004, aktaran Bredemeier ve Berenbaum, 2008) göre belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesinin yüksek olmasının insanların olayların olumsuz sonuçlanma olasılığının olabileceğinden daha çok şekilde algılamasına ve olumsuz sonucun da aslında olabileceğinden daha fazla hasar verebileceğine inanmasına yol açtığını ifade etmişlerdir. Bugüne kadar yapılan birçok araştırma belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğün endişe etme ile yaygın kaygı bozukluğu arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Holaway vd., 2006; Koerner ve Dugas, 2007; Lee vd., 2010). Endişe ile ilgili yapılan çalışmalardan birinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün

değişimlenmesi tahammülsüzlüğün telkin edildiği katılımcı gruplardaki kişilerin daha çok endişe ettiklerini söylediklerini göstermiştir (Mosca vd., 2016; Ladouceur vd., 2000). Başka bir araştırma ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireyin algıladığı tehdit ile arasında ilişki olduğunu ve bu algıladığı tehdidin belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe etme arasında aracı bir görev işlevi gördüğünü göstermiştir (Bredemeier ve Berenbaum, 2008). Araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlük modelini dayanak olarak alan bilişsel-davranışçı terapi tekniklerinin yaygın anksiyete bozukluğu semptomlarının şiddetini hafifletmede tesirli olduğunu göstermektedir (Bomyea vd., 2015; Van der Heiden vd., 2012; McEvoy ve Erceg-Hurn, 2016).

Belirsizliğe tahammülsüzlük modelindeki diğer faktörler de sık sık araştırmacıların çalışmalarında kullanılmış ve bu araştırmaların ortaya koyduğu sonuçlar da tüm faktörlerin bağımsız olarak endişe ve kaygı arasında bir ilişki olduğunu ispatlamıştır (González vd., 2017; Hebert vd., 2014; Sexton ve Dugas, 2009). Fakat modele bir bütün olarak bakıldığında endişe ve kaygı ortaya çıktığında bu değişkenler nasıl etkileşime giriyor ve model yaygın anksiyete bozukluğunu ne ölçüde yansıtıyor bu tam olarak açıklık kazanmamıştır.

2.5.3. Üstbilişsel Model

Wells (1994, 1995) yaygın anksiyete bozukluğuna ilişkin araştırmalar kapsamında, kişinin endişesini değerlendirme ve yorumlama biçiminin yaşadığı endişe düzeyiyle alakalı olduğunu ileri sürmüş ve bilişsel kuramın prensiplerini esas alarak yaygın anksiyete bozukluğu ile patolojik endişe durumunun meydana gelmesine ilişkin yeni bir görüş ortaya koymuştur. Wells (1995, 1999a), kişinin düşünce içeriği ve zihinsel süreçlere ilişkin çıkarımda bulunması olarak ifade edilen üstbilişin (Flavell, 1979), yaygın anksiyete bozukluğundaki endişelere ilişkin inançlar şeklinde yansıdığını ileri sürmüş ve yaygın anksiyete bozukluğuna ilişkin üstbilişsel bir modeli geliştirmiştir.

Wells'in (1994) endişenin içeriği ve süreci üzerine yaptığı ölçek geliştirme araştırması neticesinde endişe, biliş ve düşüncelerle ilgili endişe etme olarak ifade edilen üst endişe faktörü dikkat çekmiştir. Wells (1995) üst endişeyi, endişenin yeni bir türü olarak ele almış ve bu yeni kavrama dayanarak normal endişe ve normal olmayan endişe arasında ayırım yapmıştır. Tip 1 endişe, sosyal ve sağlık sorunları gibi gerçek hayattaki olaylarla ilgili endişeleri içerir. Kişinin kendi endişe ve düşünce

süreçleriyle ilgili endişe etmesini ise tip 2 endişe olarak isimlendirmiştir. Tip 1 endişe normal endişeye daha yakinken, üst endişe olarak ifade edebileceğimiz tip 2 endişenin şiddetli bir şekilde yaşanmasının ise daha problemli olabildiğini, yani daha fazla endişelenme anlamına geldiğini, bunun da psikopatolojik bir belirti olabileceğine dikkat çekmiştir. Wells (1999a), endişenin başa çıkılmaz hale gelme sürecinde, tip 1 ve tip 2 endişeyi harekete geçirerek endişeye ilişkin geliştirilen olumlu ve olumsuz inançların önemli bir noktası olduğunu belirtmiştir. Öte yandan üstbilişsel modele göre endişenin faydalı bir üstesinden gelme yöntemi olduğu inancı olumlu inancı tanımlarken, endişenin istenmeyen sonuçlara yol açabileceğine ilişkin inançlar ise bireyde olumsuz inançlar meydana getirmektedir. Patolojik endişenin ortaya çıkma şeklini üstbilişsel model şu şekilde açıklamıştır: Tehdit edici durumlar ile karşı karşıya kalındığında bir başa çıkma stratejisi olarak endişeden yararlanılmakta ve endişeye ilişkin olumlu inançlar aktif hale gelmektedir. Fakat tehdit edici unsur hakkında birey sadece olumsuz sonuçların olacağına dair inançları göz önünde bulundurmaya başladığında endişenin baş edilemez duruma gelmesi olumsuz inançları harekete geçirir ve endişe halinin olumsuz şekilde değerlendirilmesi ile birlikte endişeli olma süreci üzerine endişelenme durumu ortaya çıkar. Wells'e (1999b) göre olumlu ve olumsuz inançların etkileşiminden kaynaklanan tip 2 endişe, tehdit edici durumlardan sakınma, onaylanma, uyandırıcı düşünceleri bastırmaya çalışma gibi durumların ortaya çıkabileceğine dikkat çekmiştir.

Görgül araştırmalar, modelde incelenen üstbilişsel süreçler ile yaygın kaygı bozukluğu ve patolojik endişe arasındaki ilişkiyi sistematik olarak göstermektedir (Khawaja ve McMahon, 2011; Ren vd., 2020; Myers ve Wells, 2005; Wells ve Carter, 2001). Wells (1999b) buna ek olarak, tip 1 endişe üzerine odaklanan bilindik bilişsel terapi ile yaygın anksiyete bozukluğunun tedavisi için endişenin kontrol altına alınamazlığına ilişkin bireylerin olumsuz inançlarına odaklanması olarak tanımladığı üstbilişsel terapinin birbirinden farklılaştığını belirtmiştir. Üstbilişsel terapi ile ilgili yapılan araştırmalar bireysel (Van der Heiden vd., 2012; Nordhal vd., 2018; Norman ve Morina, 2018; Wells ve King, 2006) ve grup terapilerinde (Haseeth vd., 2019; Van der Heiden vd., 2013; McEvoy vd., 2015) yaygın anksiyete bozukluğu belirtileri ile olumsuz üstbilişlerin hafiflemesinde etkisi olan bir teknik olduğunu göstermiştir.

2.6. Endişenin Yordayıcıları

2.6.1. Bilişsel Kaçınma Kuramı

Endişeye ilişkin olumlu inançlar; endişenin faydalı olduğu yönünde insanlarda var olan "endişelenmek yapmam gerekenleri yapmamda bana yardımcı olur", "endişeli olmam kötü şeylerin olma olasılığını azaltır", "şayet endişe ettiğim kötü şeyler olursa endişe beni buna daha hazırlıklı yapar" gibi birtakım düşünceleri içinde barındıran inançlar şeklinde ifade edilmektedir (Borkovec, ve vd., 1999). Hebert ve arkadaşları'na göre (2014) endişe (1) olumlu bir pekiştireçtir. Çünkü insanların istenen sonuçlara ulaşmalarına yardımcı olur ve (2) sonucunun olumsuz şekilde gerçekleşeceği yönünde öngöründe bulunulan ancak olumsuz şekilde sonuçlanmayan olay ile endişe arasında bir ilişki kurulduğunda ise endişenin bu sefer olumsuz pekiştireç görevi gördüğüne dikkat çekmiştir. Dolayısıyla insanların endişenin faydalı olduğu yönünde bir fikri benimsediklerini söylemiştir. Olumlu inançların, problem çözmeyi desteklemek, motivasyonu artırmak ve duyguları olumsuz sonuçlardan korumak gibi olumlu kişilik özelliklerinin çevresinde şekillendiği vurgulanmıştır.

Wells (1999a) tarafından geliştirilen üstbilişsel modele göre endişe, " ya olursa" şeklindeki girici düşünceler bireyi harekete geçirmekte ve sonrasında endişeye dair olumlu inançlar da bu düşüncelere eşlik ederek birey tarafından tehlikenin yorumlanmasına karşı bir baş etme yöntemi olarak bundan yararlanılmaktadır. İnsanlar olmasını bekledikleri tehlike karşısında kaygılarını düşürecek baş etme yolları ile ilgili şartlar hazırlanana kadar, kaygılanma sürecini bu inançlarla geçirir ve bu endişe halinin yeterli olduğuna ilişkin içsel bir işaret gördüğünde kaygısı hafifler. Belirsizliğe karşı tahammülsüzlük modeli için de olumlu inançlar temel parçalardan biridir (Dugas vd., 1998). Ve bu modele göre bireylerin belirsizlikten kaçınmasında olumlu inançlar aracılık etmektedir (Dugas ve Robichaud, 2007). Özetle endişeye ilişkin olumlu inançlar geliştirmek, yaygın kaygı bozukluğu hakkında daha önce anlatılan bilişsel modellere göre insanların sorunlarla karşılaştıklarında endişeyi stratejik bir şekilde kullanmalarına imkân tanımaktadır (Prados, 2011).

Araştırma sonuçları endişe hakkındaki olumlu inançların, yaygın anksiyete bozukluğu ve patolojik endişe arasındaki bağlantıyı desteklemektedir (Francis ve Dugas, 2004; Hebert vd., 2014; Khawaja ve Chapman, 2007; Koerner, vd., 2015;

Ladouceur vd., 1999). Yaygın anksiyete bozukluğu olan kişilerin, klinik tanısı olmayan orta seviye endişesi bulunan kişilere nazaran daha çok endişeye ilişkin olumlu inancı olduğunu bildirmektedir (Khawaja ve McMahon, 2011; Ladouceur vd., 1998). Araştırmalar olumlu inançların diğer psikopatolojileri etkilediğini göstermiştir. Obsesif kompulsif bozukluğu olan insanlarla yapılan bir araştırmada bazı katılımcılara bilişsel-davranışçı grup terapisi uygulanırken, diğer grupta olanlar bireysel maruz kalma-önleme terapisi almıştır (Solem vd., 2009). Ön test-son test sonuçları olumlu inançlardaki değişimin tedavi sonrası belirti şiddetini yordadığına işaret etmiştir. Psikotik bozukluklarda üstbilişsel süreçleri araştıran bir çalışmada, psikotik bozukluğu bulunan kişilerin, psikotik bozukluk riski taşıyan gruplara ve bozukluğu olmayan gruplara göre daha olumlu inançlar sergiledikleri anlaşılmıştır (Morrison vd., 2007).

Olumlu inançlar ile endişe ve kaygı arasındaki ilişki birçok araştırmada bulunmuş olsa bile bunlar arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması için karşıt bulguların varlığının göz ardı edilmemesi önemlidir.

Yaygın anksiyete bozukluğunun anlaşılmasında olumlu inançların rolüyle ilgili Borkevic (1994)'in bilişsel kaçınma modeli ile Dugas ve arkadaşlarının (1998) belirsizliğe tahammülsüzlük modelinde vurgulanmış olsa bile bu inançların patolojik endişe ve kaygı ile diğer psikopatolojileri yordama gücünün kısıtlı olduğunu kanıtlayan başka araştırmalar da vardır. Meta analiz ile ilgili bir araştırmada yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif ve kompulsif bozukluğu, şizofrenisi, majör depresif bozukluğu, yeme bozukluğu tanısı almış olan kişilerin çeşitli üstbilişsel inançların etkileri üzerindeki etkilerini kapsayan 47 çalışmayı inceledi (Sun vd., 2017). Aşırı değerler alındıktan sonra olumlu inançların etki büyüklüğünün obsesif kompulsif bozukluğu için yüksekten orta düzeye doğru düşüş gösterdiği, yaygın anksiyete bozukluğu ve majör depresyon için ise etkililiğini kaybettiği belirlenmiştir. Bu durumun sadece olumlu inançlar için geçerli olduğunu belirten yazarlar, diğer üstbilişsel süreçlere oranla olumlu inançların psikopatolojik rahatsızlıklarla arasındaki ilişkinin daha az olabileceği yönünde bir yorum yapmıştır.

Başka bir araştırmada klinik olarak tanı almamış kişiler ile obsesif kompulsif tanısı bulunan kişilerin olumlu inançlar ile ilgili yapılan ölçümlerinin değişmediği görülmüştür (Moritz vd., 2010). Prados (2011), olumlu inançların endişe üzerindeki etkisini deneysel bir araştırma modeliyle ele almış ve bu ilişkilerin çoğunlukla

korelasyonel ve yarı-deneysel çalışmalarla araştırıldığını belirtmiştir. Bu araştırma için 3 farklı katılım gurubu oluşturulmuş ve bu gruplara birbirlerinden ayrı olarak endişenin faydalı sonuçlarının olduğu, olumsuz sonuçları olduğu ve nötr sonuçları olduğu hakkında onları ikna etmeyi hedefleyen metinler okutulmuştur. Daha sonra ise bu katılımcılardan içeriğinde endişe etmenin yoğun olarak yer aldığı bir hikâyeyi dinlemeleri istenmiştir. Bu uygulamanın sonunda araştırmaya katılım gösteren kişilerden o an ki kaygı ve endişe seviyelerini söylemeleri istenmiştir. Sonuçlar katılım gösteren kişilere indüklenen endişenin faydalılığının, durumluk kaygı ile endişe seviyesi üstünde hiçbir etkisinin olmadığını ispat etmiştir.

2.6.2. Endişe ile İlgili Olumsuz İnançlar

Wells (1995) tarafından yaygın anksiyete bozukluğunu açıklamak için ileri sürülen üstbilişsel modelde kişilerin belirli bir yerden sonra endişesini kontrol edememesi durumunda, kontrol edilemeyen ve tehlikeli hale gelen endişeyle ilgili olumsuz inançların ortaya çıktığını ve bu inançların patolojik ve normal endişenin tanımlanmasında ayırt edici bir unsur olduğundan söz etmiştir. Bireyin endişeyle ilgili olumsuz değerlendirmelerde bulunması kaygının şiddetini artırmaya ve somatik kökenli semptomların artmasına neden olur. Bu da kişinin endişenin olumsuz sonuçlanacağına dair kısır bir döngüye girmesine sebep olur. Patolojik endişeyle ilgili bu inançlar arasında " endişe benim hasta olmama neden olabilir" ve "endişe kontrol altına alınamaz" gibi düşünceler yer alıyor (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004).

Endişeye ilişkin olumsuz inançlar ile yaygın kaygı bozukluğu arasında güçlü bir ilişki olduğu birçok araştırmada tespit edilmiştir (Ellis ve Hudson, 2011; Fracalanza vd., 2014; Hirsch vd., 2013; Koerner vd., 2015). Ruscio ve Borkevic (2004)'in yaptığı bir araştırma, endişeyi yoğun olarak yaşayan fakat yaygın kaygı bozukluğuna dair bir tanı almamış kişilerin, tanılanmış kişilerden endişeye dair olumsuz inançları yönünden farklılaştığını göstermiştir. Bu sonuç bize, bozukluğun başlamasında endişe seviyesinden ziyade, endişeye ilişkin bireyin değerlendirmesinin daha önemli olduğunu göstermektedir.

Endişeyle ilgili olumsuz inançlarla, yaygın kaygı bozukluğu arasında anlamlı bir ilişkinin olmasının yanı sıra diğer psikopatolojiler arasında kayda değer bir etkiye sahiptir. Klinik olarak tanı almış kişilerle yapılan araştırmalar; şizofrenisi (Moritz vd., 2010), yeme bozukluğu (Olstad vd., 2015; Palmieri vd., 2021; Sapuppo vd.,

2018), panik bozukluğu (Cucchi vd., 2012; Oğuz vd., 2019) ve obsesif kompulsif bozukluğu (Cartwright Hatton ve Wells, 1997; Pazvantoğlu vd., 2013) olan kişilerin tanı almamış kişilerden daha çok olumsuz inançla ilgili bildirimde bulunduklarını göstermiştir. Olumsuz inançların belirtilerine baktığımızda depresyon (Davey vd., 1996) ve travma sonrası stres bozukluğu (Roussis ve Wells, 2006; Takarangi vd., 2017) semptomları ile ilişkisi olduğu anlaşılmaktadır. Buna ek olarak hasta olan kişilerin tedavi olmak amacıyla arayışlarını konu alan bir araştırmada endişeyle ilgili inançların; değişimin aktif bir şekilde düşünülmesi, yapılan değişimin devam ettirilmesi, değişim konusunda motive olma ve yardım arama arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Covin vd., 2007). Yazarlar, bireyin endişeye yönelik olumsuz şekilde değerlendirmesi çoğaldıkça kaygıya ilişkin değişim motivasyonunun da yükseldiği şeklinde bir değerlendirmede bulunmuşlardır.

Olumlu inançlarla karşılaştırıldığında olumsuz inançların psikopatolojinin anlaşılmasında olumlu inançlara kıyasla daha iyi yordayıcılar olduğu düşünülmektedir (Covin vd., 2007; Wells ve Carter, 2001). Ancak alan yazında psikopatolojiye ilişkin olumlu ve olumsuz inançların yordama gücünü karşılaştıran çelişkili sonuçlar bulunmaktadır.

Dugas ve Koerner (2005) yaygın kaygı bozukluğunun sürmesinde kişideki olumlu inançların etkili olduğunu vurgularken, Wells (2005) insanlarda olumsuz inançların yaygın anksiyete bozukluğunun başlamasına neden olan etkenlerden biri olduğunu ve klinik olarak tanı almış ya da almamış kişiler arasında farklılık göstermediğini söylemiştir. Olumlu inançlar ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, olumsuz inançlar kaygıyla daha yakından ilişkilidir (Sarı ve Dağ, 2009). Bu arada Davey vd. (1996), yaptıkları bir araştırmada olumlu ve olumsuz inançların her ikisine de sahip olan insanların, sadece olumsuz inançları olan kişilere kıyasla kaygı ve depresyon ölçümlerinde önemli ölçüde daha yüksek puanlar aldığını göstermiştir.

2.6.3. Olumsuz Sorun Yönelimi

D'Zurilla ve Goldfried (1971) tarafından teorik olarak temeli atılan olumsuz sorun yönelimi kavramı, insanın karşılaştığı durumlar karşısında sergilemiş olduğu sabit tavırların sorunun çözülmesinde etkili olduğunu ileri sürdükleri bir görüşe dayanmaktadır. Sorunlara olumsuz yönelim kişinin günlük hayat içerisinde karşılaştığı sorunlar dâhilinde kendi öz yeterliği veya sorun çözme kabiliyetine

ilişkin sahip olduğu nispeten sert ya da işlevsiz olan bilişsel şemalar olarak ifade edilmiştir (Maydeu-Olivares ve D'Zurilla, 1996). D'Zurilla ve Nezu (1982) ilk olarak bireyin gündelik hayatta karşısına çıkan sorunlar için yararlı çözüm yolları arama sürecini sosyal sorun çözme şeklinde adlandırmıştır. Daha sonra D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares (2004), insanların sorunlara yaklaşımına ve bunları nasıl çözdüklerine odaklanan bir sosyal sorun çözme modeli geliştirdiler. Sosyal sorun çözme modeli kapsamında sorun yönelimi; bireyin karşılaştığı soruna karşı geliştirdiği inançlarını, bu soruna karşı değerlendirmelerini ve hislerini yansıttığı; kişide bilişsel ve duygusal şemaların başladığı üstbilişsel bir süreç şeklinde tanımlanmıştır. Bu modele göre, problemin çözümüne ilişkin olumlu bir eğilim gösteren kişiler bu sorunu bir kazanç olarak görmekte, problemlerin çözümünün mümkün olduğuna ve bireyin sorunların üstesinden gelmek için zamana ve gayrete ihtiyacı olduğuna inanmakta ve sorunu sonuca kavuşturabilmek için kabiliyetlerine güvenmektedirler. Öte yandan soruna ilişkin olumsuz eğilim gösteren insanlar; sorunları psikolojik iyi oluşlarına karşı bir tehdit olarak görürler. Sorunu çözme becerilerinin yetersiz olduğuna inanmakta ve sorunla karşı karşıya kaldıklarında kendilerini kolayca engellenmiş hissederler. Olumsuz sorun yönelimini Robichaud ve Dugas (2005), bireyin sorunun sonucuna ilişkin olumsuz bir bakış açısı ile bakma eğilimi ve bireyin sorunun kendini tehdit ettiğine ilişkin bir takım işlevi olmayan inançlar geliştirmesi şeklinde tanımlamıştır.

Davey (1994) sorun çözmeye ilişkin olarak güven duygusunun ve sorun üzerinde bireyin algıladığı kontrolün yetersiz olmasının nedeninin endişe ile ilgili olduğunu iddia etmiş ve endişeli kişilerin yetersiz sorun yönelimi olduklarını ileri sürmüştür. Benzer başka bir araştırmada problem çözmeye ilişkin bireyin güvenindeki değişikliklerin felaketleştirici endişe üstünde neden niteliğinde bir rolü olduğunu göstermiştir (Davey vd., 1996). Bu bulgular ile bağlantılı olarak sosyal sorun çözme modelindeki kilit görevi haricinde olumsuz sorun yönelimi, Dugas vd. (1998)'nin oluşturduğu belirsizliğe karşı tahammülsüzlük modelinin temel unsurlarından biri olarak yaygın kaygı bozukluğu yer edinmiştir. Klinik tanısı olan ve olmayan bireyler üzerinde Ladouceur vd. (1998)'nin yürüttükleri bir araştırmalarında yaygın kaygı bozukluğu olan ve bozukluğun ölçütlerini değerlendirme ölçekleri ile karşılayan kişilerin, klinik olarak tanı almamış orta seviyede endişesi olan kişilerle benzer problem çözme becerileri olduğunu fakat bu

bireylerin daha az problem yönelimde bulunduklarını göstermiştir. Bu sonuç, olumsuz sorun yönelimi seviyesinin klinik bir tanı almak veya almamadan ziyade, yaygın kaygı bozukluğunu ilişkin semptomların yoğunluğu ile alakalı olduğunu göstermektedir.

Bu kuram kapsamında yapılan araştırmalar, endişe ile olumsuz soruna yönelim arasında yakın bir ilişki olduğunu yaygın kaygı bozukluğu tanısı olan kişilerin olumsuz soruna yönelim konusunda daha çok bildirimde bulunduklarını göstermiştir (Belzer vd., 2002; Bottesi vd., 2018). Bottesi vd. (2018) tarafından yürütülen bir diğer araştırmada da belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasında olumsuz sorun yönelimi aracı bir rol görevi görmüştür. Diğer bir meta-analiz araştırması ise soruna olumsuz yönelim ile endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki olduğunu doğrulayacak sonuçlar sunmuştur (Clarke vd., 2017). Diğer bir araştırma endişenin olumsuz sorun yönelimi arasındaki ilişkiyi depresyonla arasındaki ilişkiyle karşılaştırdığımızda olumsuz sorun yönelimi ile arasında daha güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir (Robichaud ve Dugas, 2005b). Bireylerin kişilik özelliklerinden olan öz denetim, karamsarlık ve nevroz gibi özellikleri incelendiğinde soruna olumsuz yönelimin depresyona göre endişeyi çok daha iyi şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak, endişe ve depresyon belirtileri olan bireyler puanları esas alınarak düşük ve yüksek puanlı gruplar olarak ikiye ayrılmış ve soruna yönelim puanları açısından bireylerin endişe puanlarının düşük veya yüksek olması birbirinden ayırabiliyorken depresyon açısından böyle bir ilişki olmadığı gözlenmemiştir. Bu bulgular ışığında araştırmacılar, endişenin soruna olumsuz yönelime has bir faktör olabileceğini ifade etmişlerdir. Netice itibarıyla bu bulgular, yaygın kaygı bozukluğu tanısı olan kişilerin sorunlarını nasıl çözebileceklerinin farkında olmalarına rağmen soruna olumsuz yönelimlerinden ötürü sorun çözme kabiliyetlerini kullanmada zorluk yaşadıklarını göstermektedir (Dugas ve Ladouceur, 2000).

Herhangi bir tanısı olmayan, belirti göstermesine rağmen tanı ölçütlerini karşılamayan ya da klinik olarak tanı almış örneklerle yapılan araştırmalar, psikopatolojik belirtiler ile olumsuz sorun yönelimi arasında güçlü bir ilişki olduğuna dikkat çekmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma, psikolojik huzursuzluk düzeyi ve olumsuz duygulanma halinin soruna olumsuz yönelimle arasındaki ilişkiyi göstermiştir (Chang ve D’Zurilla, 1996). Soruna olumsuz

yönelimin farklı klinik belirtiler ile arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka araştırma ise, duygu durum bozukluğu, psikoz, obsesif kompulsif bozukluk, kaygı bozukluğu ve madde kullanım bozukluğu tanısı alan kişilerle yürütülmüştür (Fergus vd., 2015). Araştırmanın sonuçları; endişe, depresyon, sosyal kaygı bozukluğu, agorafobi, obsesif kompulsif bozukluk ve panik bozukluk belirtilerinin soruna olumsuz yönelimle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu, fakat bunlar arasında en kuvvetli ilişkinin endişe ile arasında bulunduğunu göstermiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan tekrar ölçümlü bir çalışmada, ruminasyon ve olumsuz soruna yönelim arasındaki ilişkiyi tespit etmek amaçlanmış ve bu kapsamda dört hafta aralıklı olarak üç zamanda elde edilen ölçümler değerlendirilmiştir. Sonuç olarak ikisi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Hasegawa vd., 2017). Ayrıca 60 yaş üstü depresyonlu kişiler arasında intihar girişiminde bulunan kişilerin problemlerine karşı daha olumsuz yaklaşım sergilediklerini göstermektedir (Gibbs ve vd., 2009). Üniversitede eğitim gören öğrenciler ile psikiyatri tanısı almış hastalarda depresyon hali, intihar etme davranışı ve umutsuzluk durumunun soruna olumsuz yönelimle arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (D’Zurilla vd., 1998). Genç yetişkinler üzerinde yapılan bir başka araştırma, depresyon, kaygı bozukluğu ve bilişsel bozuklukların soruna olumsuz yönelimi öngördüğü tespit edilmiştir (Wilson vd., 2011). Bireyde görülen yalnızlık ve kaygı belirtisi arasında soruna karşı olumsuz yönelimin aracı bir rol görevi gördüğünü Chang ve diğerleri (2020) tarafından yapılan bir çalışma ortaya çıkarmıştır. Yazarlar, yalnız insanların sorunları tehdit olarak algılamasının kaygıya dair belirtilerin ortaya çıkmasında önemli bir rol oynadığını kaydetmişlerdir.

Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar güçlü bir şekilde olumsuz sorun yöneliminin insanlarda psikopatolojik davranışların başlamasında kilit bir rolünün olduğunu göstermiştir. Genç yetişkin, ergen ve yetişkin kişilerin soruna karşı yaklaşımlarının daha olumlu bir hale gelmesi için uygulanan psikolojik müdahale programları sayesinde bireylerin psikolojik sıkıntıları daha az tecrübe ettiklerine ilişkin araştırmalar da mevcuttur. Depresif belirtiler gösteren bireyler üzerinde sorun çözme terapisinin etkisinin incelendiği bir meta-analiz araştırması, bireylerin sorunlara olumsuz yönelime dair geliştirdikleri inançların sayısını azaltması ve düzeltmeyi amaçlayan sorun yönelimiyle ilgili eğitimin depresif belirtileri önemli ölçüde azalttığını göstermiştir (Bell ve D’Zurilla, 2009).

2.7. Tekrarlayıcı Olumsuz Düşünme Biçimleri Olarak Endişe ve Ruminasyon

Tekrarlayıcı olumsuz düşünme davranışı, bireylerin devam eden kaygıları, problemleri, geçmiş tecrübeleri ya da ileride başlarına gelebileceklerle dair endişeli olma ve bunlar hakkında sürekli yineleyen düşünme sürecidir (Ehring ve Watkins, 2008). Depresif ruminasyon ve endişe, birçok Eksen I bozukluğunda yaygın olan tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin önde gelen biçimleridir. Bu tekrarlayıcı olumsuz düşünceler genellikle çok yoğundur. Mevcut seviyede bulunan bir süreç olarak ele alınarak transdiagnostik bir yaklaşım benimsenmektedir (Ehring ve Watkins, 2008; Harvey vd., 2004). Endişe ve ruminasyon süreçlerinde yer alan düşüncelerin kapsamı; girici düşünce olması, kontrol altına alınamayan, kendine dönük ve aynı sözel ve motor tepkide ısrar etme eğiliminde olmasıdır (Andrews ve Borkovec, 1988; Holaway, Rodebaugh ve Heimberg, 2006; Nolen-Hoeksema, 2000). Yapılan araştırmalar, endişe ve ruminasyonun genellemenin fazla yapılmasıyla, kişinin oluşan yeni ve beklenmedik koşullar sonucunda bilişsel süreçlerini o koşullara uyum sağlayabilmek için düzenleyebilme becerisiyle ve dikkatini negatif uyarandan başka bir tarafa çekmede yetersizlik yaşamasıyla, problem çözme becerisinde ve dikkat etme-konsantre olmada eksiklik olması ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Watkins ve Teasdale, 2001; Watkins, Teasdale ve Williams, 2000; Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995). Endişe ve ruminasyonu birbiriyle karşılaştırdığımızda farklılık gösterebilecek bazı yönleri vardır. Bu farklı yönlerden birinin, gerçekleşmesi beklenen olay ile ilgili belirsizlik ve bu durumun önlenememe seviyesinde olduğu yönünde ifade edilmektedir (Ward vd., 2003). Endişe genellikle müdahale edilmesi daha mümkün olan ve netliğin daha düşük olduğu durumlarla ilişkilendirilirken, ruminasyon daha net ve kontrol altına alınamayan durumlarla ilişkilendirilir. İnsanlar endişeli olduklarında, genellikle hakimiyetin kendileri ellerinde olacağını düşünürler. Ancak, ruminasyon sırasında ise kontrol altına alma gücünün kendilerinde olmadığını düşünürler (Lyubomirsky, Tucker ve Caldwell, 1999). Ruminasyon ve endişeyi birbirinden ayıran başka bir farklılık ise içerikleriyle ilgilidir (Smith ve Alloy, 2009; Brinker ve Dozois, 2009). Çok sayıda kuramcıya göre, bu ayrım zamanla ilgili bir eğilimden kaynaklanmaktadır (Barlow, 2000; Mineka, Watson ve Clark, 1998; Watkins, Moulds ve Mackintosh, 2005). Depresif ruminasyon, geçmişe odaklanırken endişe geleceğe odaklanır (Martin ve Tesser, 1996).

2.8. Mücadele

2.8.1. Mücadele Ve Tehdit Algısı

Bireyin kendi kaynaklarının farkına varması, tehdit içeren bir durumun kabullenilmesiyle veya meydan okumayla neticelenen istek kaynaklarını değerlendirme sürecinin önemli bir parçasıdır. Bilhassa, tehdit ve mücadele durumlarında nöroendokrin ve kardiyovasküler tepkilerin eş zamanlı ortaya çıktığı belirtilmiştir (Blascovich, 2013). Bu bakımdan, sporcuların en üst seviyeye erişmek için kendilerine motivasyon sağladıkları ve performanslarına göre değerlendirildiği spor senaryolarında meydan okuma ve tehdit durumları özellikle önemlidir. Esasen, kişinin bir olay karşısında meydan okuma ya da tehdit şeklinde bir davranış gösterebilmesi için olayı hedefle ilişkilendirmesi ve kendisini değerlendirici olarak algılaması gerekir. Bir olayın ya da uyarının ne ölçüde olumlu veya olumsuz yönde olduğu işlevsel olarak insanlardaki savunma mekanizmalarının korunmasını sağlamıştır (Bradley vd., 2001; Lang, Bradley ve Cuthbert, 1990). Savunma sistemleri bir olay karşısında organizmayı mücadele etmeye ya da o ortamdan kaçmaya hazır hale getirerek çevresel tehditlere yanıt vermesini sağlar. Tehdit algısı donma durumu (Azevedo vd., 2005; Fanselow, 1994), kavga etme (Eilam, 2005) ve korku (Bradley vd., 2001) duygusu gibi bireyin fizyolojik yapısında bir takım değişikliklerin meydana gelmesine sebep olmaktadır. Savunmanın etkinleştirilmesi, bireyin kendisini tehdit eden uyarana yakın olma durumuna bağlı olarak artar ve bu durum çoğunlukla kaçınmaya dair davranışlarla ilişkilendirilir.

Tehditten kaçınma davranışının önemi göz önünde bulundurulduğunda, organizmalar tehlikenin üstesinden gelebilmek için daha etkin dikkat ve davranışsal mekanizmalar geliştirmişlerdir (Davis, 2006; Lang, 2000; Lang ve Bradley, 2010; Lang, Davis ve Öhman, 2000; LeDoux, 2003; Tovote, Fadok ve Luthi, 2015). Aslında korkuya dayalı davranışın altında yatan sinir devrelerinin birçoğu memeli beyinde korunmuştur (LeDoux, 2000). Bu sebeple, bireylerin "savaş ya da kaç" hareketlerini hızlı bir biçimde yapmaları yönünde dikkat etme, motivasyonlu olma ve bunları takip eden davranışsal önyargı şeklinde ortaya çıkan tehdit içerikli davranışlardan kaçınmaya biyolojik bir eğilimi bulunmaktadır (Öhman ve Mineka, 2001). Bu önyargıların genetik çeşitlilik yoluyla aktarımı sağlanmış ve deneysel pekiştirme yöntemiyle korunmuştur (Caspi vd., 2003; Forbes, Hariri, Martin, Silk, Moyles, Fisher ve Dahl, 2009). Bir tehdit durumunda ilk cevap, birey tarafından

göreceli olarak tehlikenin hangi seviyede olduğunu değerlendirerek uyarıcıya karşı gösterilen görsel yönelimdir. Bu süre zarfında kalp atış hızında iniş ve çıkışlar, cildin iletken yapısında bir artma, yüz kaslarının aktivitesinde değişme ve ağrıya karşı duyarlılıkta azalma meydana gelmektedir (Lang vd., 2000; Rhudy, Bartley ve Williams, 2010; Rhudy ve Meagher, 2000). Açık davranış farklılıkları bakımından, insanlar çoğunlukla uzuv hareketlerinde ve postüral salınımda eksilme ile kanıtlanan bir donmadır (Azevedo vd., 2005; Eilam, 2005; Facchinetti vd., 2006; Roelofs, Hagenaaars ve Stins, 2010). Organizma, olumsuz ya da kendisini tehdit edici bir uyarana ilk kez karşılaştığında çoğu kez, bazen "irkilme" olarak isimlendirilen aşırı bir davranışsal tepkide bulunabilmektedir (Grillon, 2008; Lang ve Bradley, 2010). İnsanların kendilerini tehdit eden uyarılara karşı kaçınma yönünde bir eğilimde olduklarını bu eğilimlerin var olduğunu doğrulayan yeni meta-analitik bulgular göstermiştir (Beatty vd., 2015). Mendes ve arkadaşları (2007) bir meydan okuma hali ile karşılaştırıldığında, tehdit edici bir olayın bir etkileşim vazifesi esnasında daha çok donma hali, kaçınma duruşu sergilenmesi ve kişinin daha az tebessüm etmesini kapsayan daha az davranışlarla neticelendiğini söylemişlerdir.

Organizmayı tehdit edici davranışlarda bulunan uyarıların üst ekstremiteler savunmaya da kaçma davranışına dair güç üretimini artırdığı da gösterilmiştir (Coombes, Cauraugh ve Janelle, 2006; Flykt, Lindeberg ve Derakshan, 2012; Puca, Rinkenauer ve Breidenstein, 2006). Bilişsel-motor görevle elde edilen en güncel bulgular, P2, N2 ve LPP olaylarına ait potansiyel bileşenlerle kaydedilen olayla ilişkilendirilmiş potansiyellerin, duygusal uyarıcıların hareket süresinden çok tepki süresini etkilediğini gösteren verileri desteklemektedir (Lu vd., 2017).

Bireyi meydan okumak için cesaretlendirmenin bir diğer yöntemi ise, fiziksel bir uygulama olmadan olayları gerçekçi bir biçimde baştan hayal edebilmeyi içeren bir yol olan imgelemenin kullanılmasıdır.

İmgeleme, çeşitli hedeflere yönelik çok yönlü bir araçtır. Özellikle duygusal düzenleme (Hecker ve Kaczor, 1988), özgüvenin güçlendirilmesi (Callow vd., 2001) ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkma konularında etkin bir rol oynar (Vadova vd., 1997; Martin vd., 1999; Ramsey, Cumming, ve Edwards, 2008). Tüm bu çalışmaların tamamı, bir meydan okuma durumunun kilit noktalarını ele almaktadır. Hale ve Whitehouse (1998) tarafından yapılan bir çalışma, imgelemeye dayalı hazırlanmış bir video ve işitsel olarak kaydedilmiş manipülasyonun meydan okuma

algılarını harekete geçirerek daha düşük bilişsel ve somatik kaygı, artan bir kendine güven ve belirtileri hafifletici algılarıyla sonuçlandığını rapor etmişlerdir. Williams ve diğerleri (2010) tarafından yürütülen bir araştırma, kaynakları öne çıkaran (değerlendirmelerle mücadele eden), üstün bir öz yeterlilik, güçlü algılanan hâkimiyet ve potansiyel kazancı destekleyen sıkıntılı bir senaryonun, daha az tehdit değerlendirmelerine, olumlu duygu algılarına ve daha yüksek bir güvene yol açtığını vurgulamıştır.

2.8.2. Sporda Tehdit ve Mücadele

Bir sporcu karşılaştığı zor bir olayı meydan okuma olarak algıladığında, bu durum yüksek sempatik-adrenalmedüllerreaktivitenin artmasını ve adrenalin ve norepinefrin gibi katekolaminlerin vücutta salınmasını tetikler. Bu durumda kalbin aktivitesi artar (kardiyak debinin artmasıyla ispatlanır) ve kan damarlarında büyüme meydana gelir (toplam periferik direncin azalmasıyla gösterilir), beyne ve kaslara daha fazla oksijenli kan taşınır. Aksine, bir sporcu zorluk içeren bir durumu tehdit olarak algıladığında bu hipofiz-adrenokortikal etkinleştirmeyi ve sempatik adrenomedüller etkinleştirmeyi güçsüzleştiren kortizol salınımını anımsatmaktadır. Sonuç olarak, kalp debisi azalır (kardiyak debide küçük veya hafif bir azalma ile gösterilir) ve vazodilatasyon engellenir (periferikteki dirençte küçük veya hafif bir artış ile gösterilir), beyne ve kaslara kan akışı azalır. Bundan dolayı, organizma tehdit içeren bir durumla karşılaştırıldığında, görece daha hızlı bir kalp debisi veya daha az toplam periferik dirençten meydana gelen bir kardiyovasküler reaksiyon oluşmasını sağlamaktadır. Bu kardiyovasküler göstergeler geniş bir biçimde onaylanmıştır (Seery, 2011).

Sporcu, bir görevde gereken talepleri karşılayabilmek için gerekli kaynakların kendisinde var olduğunu değerlendirdiğinde, bireyde meydan okuma durumu oluşur. Ancak sporcu görev için gereken talepleri karşılamak adına kendisinde yeterli kaynaklar olmadığını değerlendirmesi durumunda ise bir tehdit durumu ortaya çıkar (Seery, 2011). Meydan okuma durumu, hem olumsuz hem de olumlu duygularla bağlantılıyken, tehdit durumu sadece olumsuz duygularla ilişkilendirilmiştir (Jones vd., 2009; Skinner ve Brewer, 2004).

Bu kapsamda, meydan okuma durumları hem olumlu hem de olumsuz duyguları içerebilirken, tehdit tepkileri çoğunlukla sadece olumsuz duygularla ilişkilendirilir. Örneğin, bir sporcu bu iki durumu da deneyimleyebilir. Talep ve

kaynak yönünde yapılan değerlendirmeler, yalnızca sporcunun turnuvada başarılı performans sergileme yeteneği, bilgisi ve becerileri ile sınırlı kalmaz. Gerçekte, psikolojik ve fiziksel tehlike, tanıdıklık, belirsizlik, olması gereken çaba ve diğerleri gibi faktörler, talep ve kaynak değerlendirmelerini etkileyebilen birkaç etmen içerir (Eder, Elliot ve Harmon-Jones, 2013). Talep ve kaynağa dair değerlendirmelerin sürekli değişken olduğu ve görev sırasında yeni bilgiler ortaya çıktıkça dalgalanabildiği varsayılmaktadır (Blascovich, 2008; Jones vd., 2009; Quigley, Barrett ve Weinstein, 2002).

Psikoloji alanında yapılan çeşitli deneysel ve varsayıma dayalı araştırmalar, meydan okuma davranışının sergilendiği durumlarda bireyin performansının arttığı, fakat karşılaştığı tehdit durumunun ise sporcunun performansına engel olduğunu göstermiştir (Gildea, Schneider ve Shebilske, 2007; Mendes vd., 2007; Seery vd., 2010). Blascovich vd. (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, sezon başlamadan 4-6 ay önce, beyzbol ve softbol oyuncularıyla spora ilişkin yapılan 3 dakikalık bir konuşma esnasında kardiyovasküler zorluk belirtileri gösterenlerin, gelecek sezonda tehdit işaretleri gösteren oyunculardan daha başarılı performans gösterdiği rapor edilmiştir. Ayrıca, sporla ilgili özel bir konuşmaya karşılık olarak, meydan okuma durumunu daha iyi yansıtan bir kardiyovasküler tepki gösteren softbol ve beysbol oyuncularının daha üstün performans sergilediği belirlenmiştir. Moore ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan bir araştırmada, bir golf müsabakasını meydan okuma olarak yorumlayan golfçülerin, rekabet etmeyi bir tehdit olarak gören golfçülere kıyasla daha üstün bir performans sergiledikleri rapor edilmiştir.

Blascovich'un (2008) ifadesine göre, meydan okuma durumları, bir tehdit durumuna göre daha yüksek performansa yol açmaktadır. Yapılan çalışmalar, bu iddiayı birçok spor görevlerinde desteklemiştir (Moore vd., 2012; Turner vd., 2012; Turner vd., 2013).

Son dönemde gerçekleştirilen çalışmalar, tehdit içeren bir durumun, meydan okuma olarak değerlendirilen bir duruma göre daha çok bilişsel ve somatik kaygı ile anksiyete içerikli tepkilerle güçsüzleştirici bir ilgisinin olduğunu ortaya koyarak bunu desteklemiştir (Quested vd., 2011; Williams ve diğerleri, 2010). Pozitif ve negatif duygular genellikle sıralı olarak başarılı ve başarısız performanslarla bağlantılıyken, duyguların destekleyici yorumları, olumsuz değerlendirmelere göre daha başarılı bir performansı öngörmektedir (Nicholls, Polman ve Levy, 2012;

Thomas, Maynard ve Hanton, 2007). Moore vd. (2012), ek olarak, meydan okuma durumunun, tehdit edici bir durumundan daha düşük kaygı düzeyleriyle ilgisinin olduğunu vurgularken performans kaygısının ise daha olumlu bir değerlendirmesiyle bağlantılı olduğuna dikkat çekmişlerdir. Bu sebeple meydan okuma davranışı, daha yapıcı duygusal tepkileri yani olumsuz duyguları azaltarak, olumlu duyguları artırarak ve duygusal yorumlamayı teşvik ederek daha iyi performansa (performansı destekleyici) yol açabilir.

Vine vd. (2016), hedefe dair meydan okuma içeren durumların sporcuların dikkatlerini kontrol etmelerine, performansla ilgili önemli ipuçlarına odaklanmalarına ve görsel bilgileri gerektiği gibi işlemelerine imkân sağladığını gösterdi. Ancak sporcular tehdit içeren bir durumla karşılaştıklarında uyarıcı güdümlü sistem, amaca yönelik olan sisteme hakim hale gelir ve sporcuların potansiyel olarak tehdit durumunda olan uyarıcılarla dikkatlerinin dağıldığı ve bu durumun bilgiyi doğru şekilde işlemelerini engellediği rapor edilmiştir.

Sporcuları zorlama durumu, başarılı performansa yol açma ihtimali daha fazla olan görevle ilgili davranış kalıplarını motive ederek daha iyi performansa yol açabilir. Araştırmacılar ayrıca kas gerginliğinin, tehdit edici durumlarda stresli durumlara göre daha fazla olabileceğini iddia etmişlerdir (Wright ve Kirby, 2003). Buna ek olarak, düşük kas hareketinin karakteristik olarak daha iyi performansla bağlantılı olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Lay vd., 2002), meydan okuma durumunda, görev ile alakalı kaslar küçük kas hareketlerini teşvik ederek daha başarılı bir performans göstermesini sağlayabilir. Bu çerçevede, sporcuların meydan okuma ve onları tehdit eden durumlar arasındaki duygusal reaksiyonları ile ilgili iki temel odak noktası vardır. İlk olarak, duygusal durumun öneminin nasıl farklı hale geldiği; diğeri ise, duygusal durumun performans açısından faydalı mı yoksa faydasız mı algılandığıdır.

Bütünleştirici çerçevenin önerdiği ancak şimdiye kadar çok fazla ilgi görmeyen üç geri bildirim döngüsü özellikle göze çarpmaktadır. İlk olarak, sporcuların tehdit edici bir durum karşısında fizyolojik olarak kardiyovasküler bir tepki vermesinin, ileride benzer görevleri de tehdit edici bir durum olarak yorumlama ihtimalini daha fazla artıracığı, ikincisi, tehdit edici durum esnasında görevle alakasız ve çoğunlukla tehdit içeren uyarıcılara odaklanma eğiliminin, oyuncuların bundan sonra benzer görevleri tehdit edici bir durum olarak değerlendirmesine yol açabileceği, son olarak,

sporcuların müsabaka esnasında zorlu bir görev esnasında başarısız bir performans sergilemeleri ilerideki görevleri bir tehdit durumu şeklinde yorumlamalarının olası olduğu tartışılmaktadır (Vine vd., 2016). Tehdit edici durumların olduğu rekabet ortamında rekabet algısı dikkati, fiziksel fonksiyonellik, motivasyonu ve performansı etkileyebilmektedir.



3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli Ve Yöntemi

Araştırmada, Karadeniz Bölgesi'ndeki Spor Bilimleri alanında eğitim veren yükseköğretim kurumlarında okuyan profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile sporda mücadele ve endişe ile ilgili mevcut durumu tespit etmeyi ve iki ölçek arasında puanları arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçladığı için betimsel nitelik taşıyan tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 1999).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Karadeniz Bölgesi'ndeki Spor Bilimleri alanında eğitim veren yükseköğretim kurumlarında okuyan profesyonel ve amatör sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın, örneklem hacmi için alan yazında çeşitli pratik kurallar vardır. Bunlardan biri ölçek çalışmalarında örneklem hacmi her ölçek maddesinin minimum 5 katı olmalıdır (Tavşancıl, 2014). Bu öneri dikkate alınmıştır. Örnekleme yöntemi bir araştırmada evrenin tamamına ulaşılmanın güç veya imkânsız olduğu durumlarda başvurulacak bir yoldur (Aziz, 2008). Araştırmada örnekleme yöntemi olarak “basit rastlantısal (tesadüfi) örnekleme yöntemi” seçilmiştir. Bu yöntemin seçilme gerekçelerini, evrendeki her birimin örnekleme seçilmede eşit ve bağımsız olma olasılığının olması (Balcı, 2001), örnekleme giren bireylerin yerine baka bireyleri koymadan örneklemin seçilmesi (Aziz, 2008) ve evrendeki tüm bireylerin eşit seçilme ansına sahip olması (Karasar, 2012) oluşturmuştur. Bu doğrultuda 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Karadeniz Bölgesi'ndeki üniversitelerde spor alanında yükseköğretim programlarında okuyan öğrenciler içerisinde tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş 250 birey oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların sosyo-demografik bilgi durumlarını ortaya koymak amacıyla tarafımdan hazırlanmış 8 soruluk kişisel bilgi formu kullanılacaktır. Araştırmada, zihinsel dayanıklılıkları ölçmek amacıyla Türkçe'ye uyarlaması Altıntaş ve Kuruç

(2017) tarafından yapılmış olan sporda zihinsel dayanıklılık envanteri kullanılmıştır. Envanter likert tarzı 4 dereceli (1: Tamamen Yanlış, 4: Tamamen Doğru) 14 maddeden oluşmaktadır.

Araştırmada, mücadele ve endişe düzeylerini ölçmek amacıyla da “Sporda Mücadele Ve Endişe Ölçeği” kullanılmıştır. Gürbüz, Akoğlu, Öncü ve Özbek (2021), tarafından geçerliliği ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçek “1: Hiç Katılmıyorum ve 5: Tamamen Katılıyorum” şeklinde 5’li likert şeklinde olup 11 maddeden oluşmaktadır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerini tespit edebilmek amacı ile araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Demografik bilgi formu içerisinde; cinsiyet, yaş, spor tipi, kaç yıldır spor yaptığı, yerleşim yeri, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, gelir durumu değişkenlerini tespit etmeye yönelik sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini tespit etmek amacıyla Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire SMTQ-14) toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan oluşan envanter, dörtlü likert tipindedir. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar: Güven: Sporda mücadele gerektiren zor durumlarda, sporcunun hedefe ulaşması için kendi yeteneklerine inanması ve rakiplerinden daha iyi olduğunu düşünmesini kapsamaktadır (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14). Kontrol: Sporcuların baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığını koruması, kontrollü ve rahat olmasını kapsamaktadır (Madde 2, 4, 7, 9). Devamlılık: Sporcuların belirlenen hedef doğrultusunda sorumluluk alması, konsantre olma ve mücadele etmesini kapsamaktadır (Madde 3, 8, 10, 12). Envanter de 2, 4, 7, 8, 9 ve 10’uncu maddeler ters kodlanmaktadır (Sheard vd., 2009). Envanterin alt boyutları için Cronbach Alfa değerleri, güven alt boyutu için .81, devamlılık alt boyutu için .74, kontrol alt boyutu için .71, toplamda iç tutarlık katsayısı ise .81 olarak tespit edilmiştir (Sheard ve vd., 2009). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)’nin; Türkçeye uyarlama çalışması, Altıntaş ve Koruç (2017) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada envanterin alt boyutları için Cronbach Alfa değerleri,

güven alt boyutu için .78, devamlılık alt boyutu için .66, kontrol alt boyutu için .70, toplamda iç tutarlık katsayısı ise .85 olarak tespit edilmiştir.

3.3.3. Sporda Mücadele Ve Endişe Ölçeği

Gürbüz, Akoğlu, Öncü ve Özbek (2021), tarafından geçerliliği ve güvenirliliği yapılmış 11 sorudan oluşan “Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, toplamda 11 sorudan ve 2 alt boyuttan oluştuğu ve bu alt boyutların; “endişe” (soru maddesi; 1; 2; 3; 4; 5; 6) ve “mücadele” (soru maddesi; 7; 8; 9; 10; 11) olduğu görülürken, ölçeğin alt boyutlarından elde edilecek en yüksek puanın sporda mücadele ve endişe nedenlerinin karşılığı olacağı belirtilmiştir. “Mücadele” ve “Endişe”. Bu alt boyutlara ilişkin Cronbach Alpha değerleri “Mücadele” için .84, “Endişe” için ise .80 olarak hesaplanmıştır (Gürbüz ve ark., 2021). Ölçekte madde işaretlemelerinin (1) Hiç Katılmıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum şıklarıyla yapılabileceği belirtilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi’nde 2023-2024 eğitim-öğretim yılında okuyan öğrencilerin ölçek maddelerine verdiği cevapların içtutarlılığını kontrol etmek amacı ile güvenirlik katsayıları(cronbachalpha) hesaplanmıştır. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde ilk olarak normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir ($P>0,05$). Çalışmada, ölçek toplam puanlarının cinsiyet ve spor tipi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği Student t test, yaş, kaç yıldır spor yaptığı, yaşamını geçirdiği yerleşim yeri, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, gelir durumuna göre farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi ile belirlenmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalarda SPSS 22.0 V. İstatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırma bulguları, n(%), ortalama, standart sapma değerleri olarak verilmiş olup, bulgular $p<0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

3.5. Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmada faydalanacak veriler toplanmaya başlamadan önce 2023-797 sayılı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beceri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Onayı (EK) alınmıştır.

4. BULGULAR

Çalışmaya gönüllü olarak katılan profesyonel ve amatör sporcuların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 4.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Cinsiyet	N	%	Spor Türü	N	%
Kadın	116	38.7	Bireysel	170	56.7
Erkek	184	61.3	Takım	130	43.3
Toplam	300	100.0	Toplam	300	100.0

Yaş (yıl)	N	%	Spor Yaşı (yıl)	N	%
18-19	128	42.7	1-5	142	47.3
20-21	86	28.7	6-10	106	35.3
22+	86	28.7	11 ve üzeri	52	17.3
Toplam	300	100,0	Toplam	300	100.0

Yerleşim Yeri	N	%	Gelir Seviyesi	N	%
Köy	30	10.0	Düşük	48	16.0
İlçe	84	28.0	Orta	221	73.7
İl	81	27.0	Yüksek	31	10.3
Büyükşehir	105	35.0	Toplam	300	100.0
Toplam	300	100,0			

Anne Eğitim Durumu	N	%	Baba Eğitim Durumu	N	%
Okur Yazar	28	9.3	Okur Yazar	9	3.0
İlkokul	117	39.0	İlkokul	81	27.0
Ortaokul	73	24.3	Ortaokul	73	24.3
Lise	57	19.0	Lise	87	29.0
Lisans	25	8.3	Lisans	50	16.7
Toplam	300	100,0	Toplam	300	100.0

Araştırmaya gönüllü olarak katılanların %61,3'ü erkek, %56,7'si bireysel takım sporu ile ilgilenen, %42,7'si 18-19 yaş aralığında, %47,3'ü 1-5 yıldır spor yapan, %35,0'i büyükşehirde yaşayan, %73,7'si orta gelire sahip, %39,0'u annesinin ilkokul mezunu ve %29,0'u ise babasının lise mezunu olduğunu beyan eden bireylerden oluşmaktadır (Tablo 4.1).

Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Mücadele ve Endişe Durumları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	P
<i>Sporda Zihinsel Dayanıklılık</i>	Kadın	116	40,00	6,14	0,113
	Erkek	184	41,16	6,04	
<i>Güven</i>	Kadın	116	18,37	3,86	0,036
	Erkek	184	19,21	2,98	
<i>Kontrol</i>	Kadın	116	8,55	2,50	0,080
	Erkek	184	9,12	2,79	
<i>Devamlılık</i>	Kadın	116	12,87	2,35	0,889
	Erkek	184	12,83	2,38	
<i>Sporda Mücadele ve Endişe</i>					
<i>Endişe</i>	Kadın	116	16,71	6,64	0,634
	Erkek	184	17,08	6,46	
<i>Mücadele</i>	Kadın	116	20,47	3,97	0,676
	Erkek	184	20,29	3,62	

Araştırmada, cinsiyete göre katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık toplam ve alt boyut toplam puanları (güven alt boyutu hariç) ile sporda mücadele ve endişe boyutlarına ait toplam puanları arasında istatistikî bir anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Araştırmada erkek katılımcıların kadınlara göre güven alt boyut toplam puanının daha yüksek dolayısı ile mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşündükleri belirlenmiştir ($p=0,036$; Tablo 4.2).

Tablo 4.3. Katılımcıların İlgilendiği Spor Türüne Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Mücadele ve Endişe Durumları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Spor Türü	N	$\bar{X}$	ss	P
<i>Sporda Zihinsel Dayanıklılık</i>	Bireysel	170	40.99	5.76	0,369
	Takım	126	40.35	6.52	
<i>Güven</i>	Bireysel	170	19.35	2.98	0,006
	Takım	130	18.27	3.75	
<i>Kontrol</i>	Bireysel	170	8.78	2.79	0,340
	Takım	126	9.08	2.56	
<i>Devamlılık</i>	Bireysel	170	12.86	2.37	0,880
	Takım	130	12.82	2.37	
<i>Sporda Mücadele ve Endişe</i>					
<i>Endişe</i>	Bireysel	170	17.08	7.09	0,664
	Takım	130	16.75	5.72	
<i>Mücadele</i>	Bireysel	170	20.69	3.45	0,083
	Takım	130	19.93	4.09	

Araştırmada, ilgilendiği spor türüne göre katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık toplam ve alt boyut toplam puanları (güven alt boyutu hariç) ile sporda

mücadele ve endişe boyutlarına ait toplam puanları arasında istatistikî bir anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Araştırmada bireysel sporlar ile ilgilenen katılımcıların takım sporu ile ilgilenenlere göre güven alt boyut toplam puanının daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p=0,006$; Tablo 4.3).

Tablo 4.4. Katılımcıların Yaş Dağılımına Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Mücadele ve Endişe Durumları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Yaş (yıl)	N	$\bar{X}$	ss	P
<i>Sporda Zihinsel Dayanıklılık</i>	18-19	126	40.14	6.28	0,091
	20-21	84	41.94	5.65	
	22 ve üzeri	86	40.37	6.13	
<i>Güven</i>	18-19	128	18.90	3.39	0,114
	20-21	86	19.41	3.35	
	22 ve üzeri	86	18.34	3.30	
<i>Kontrol</i>	18-19	126	8.69	2.73	0,467
	20-21	84	8.99	2.72	
	22 ve üzeri	86	9.14	2.61	
<i>Devamlılık</i>	18-19	128	12.61	2.55	0,254
	20-21	86	13.15	1.98	
	22 ve üzeri	86	12.90	2.43	
<i>Sporda Mücadele ve Endişe</i>					
<i>Endişe</i>	18-19	128	17.92	6.87	0,072
	20-21	86	16.02	6.57	
	22 ve üzeri	86	16.37	5.77	
<i>Mücadele</i>	18-19	128	20.45	3.57	0,381
	20-21	86	20.67	3.86	
	22 ve üzeri	86	19.91	3.89	

Araştırmada, katılımcıların yaş dağılımına göre sporda zihinsel dayanıklılık toplam ve alt boyut toplam puanları ile sporda mücadele ve endişe boyutlarına ait toplam puanları arasında istatistiki bir anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$; Tablo 4.4).

Tablo 4.5. Katılımcıların Spor Yaşı Dağılımına Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Mücadele ve Endişe Durumları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Spor Yaş (yıl)	N	$\bar{X}$	ss	P
<i>Sporda Zihinsel Dayanıklılık</i>	1-5	141	40.51	6.08	0,298
	6-10	105	40.42	6.08	
	11 ve üzeri	50	41.94	6.15	
<i>Güven</i>	1-5	142	18.90	3.05	0,898
	6-10	106	18.95	3.62	
	11 ve üzeri	52	18.69	3.71	
<i>Kontrol</i>	1-5	141	8.73	2.78	0,063
	6-10	105	8.75	2.39	
	11 ve üzeri	50	9.72	2.93	
<i>Devamlılık</i>	1-5	142	12.90	2.29	0,861
	6-10	106	12.75	2.39	
	11 ve üzeri	52	12.90	2.55	
<i>Sporda Mücadele ve Endişe</i>					
<i>Endişe</i>	1-5	142	17.42	6.45	0,100
	6-10	106	17.14	6.37	
	11 ve üzeri	52	15.19	6.84	
<i>Mücadele</i>	1-5	142	20.49	3.36	0,746
	6-10	106	20.36	3.75	
	11 ve üzeri	52	20.02	4.70	

Araştırmada, katılımcıların spor yaşı dağılımına göre sporda zihinsel dayanıklılık toplam ve alt boyut toplam puanları ile sporda mücadele ve endişe boyutlarına ait toplam puanları arasında istatistiki bir anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$; Tablo 4.5).

Tablo 4.6. Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Mücadele ve Endişe Durumları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	ss	P
<i>Sporda Zihinsel Dayanıklılık</i>	Düşük	48	39.65	6.75	0,412
	Orta	219	40.92	5.78	
	Yüksek	29	40.97	7.27	
<i>Güven</i>	Düşük	48	18.98	3.08	0,941
	Orta	221	18.89	3.23	
	Yüksek	31	18.71	4.63	
<i>Kontrol</i>	Düşük	48	8.46	2.97	0,314
	Orta	219	9.05	2.52	
	Yüksek	29	8.59	3.39	
<i>Devamlılık</i>	Düşük	48	12.21	2.46	0,084
	Orta	221	13.02	2.27	
	Yüksek	31	12.61	2.75	
<i>Sporda Mücadele ve Endişe</i>					
<i>Endişe</i>	Düşük	48	16.04	6.44	0,559
	Orta	221	17.05	6.40	
	Yüksek	31	17.45	7.54	
<i>Mücadele</i>	Düşük	48	20.15	4.02	0,558
	Orta	221	20.49	3.40	
	Yüksek	31	19.77	5.43	

Araştırmada, katılımcıların gelir düzeyine göre sporda zihinsel dayanıklılık toplam ve alt boyut toplam puanları ile sporda mücadele ve endişe boyutlarına ait toplam puanları arasında istatistiki bir anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$; Tablo 4.6).

Tablo 4.7. Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Mücadele ve Endişe Durumları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Yerleşim Yeri	N	$\bar{X}$	ss	P
<i>Sporda Zihinsel Dayanıklılık</i>	Köy	30	39.07	4.80	0,078
	İlçe	82	40.63	6.82	
	İl	81	40.00	6.07	
	Büyükşehir	103	41.83	5.71	
<i>Güven</i>	Köy	30	18.60	2.71	0,097
	İlçe	84	18.70	3.42	
	İl	81	18.35	3.14	
	Büyükşehir	105	19.52	3.60	
<i>Kontrol</i>	Köy	30	8.00	2.85	0,226
	İlçe	82	9.15	2.96	
	İl	81	9.06	2.38	
	Büyükşehir	103	8.85	2.64	
<i>Devamlılık</i>	Köy	30	12.47	1.53	0,355
	İlçe	84	12.87	2.27	
	İl	81	12.59	2.72	
	Büyükşehir	105	13.13	2.34	
<i>Sporda Mücadele ve Endişe</i>					
<i>Endişe</i>	Köy	30	18.20	6.96	0,442
	İlçe	84	16.42	6.23	
	İl	81	16.41	5.67	
	Büyükşehir	105	17.39	7.21	
<i>Mücadele</i>	Köy	30	21.77	2.76	0,110
	İlçe	84	20.01	3.78	
	İl	81	19.98	3.56	
	Büyükşehir	105	20.53	4.05	

Araştırmada, katılımcıların yaşadıkları yere göre sporda zihinsel dayanıklılık toplam ve alt boyut toplam puanları ile sporda mücadele ve endişe boyutlarına ait toplam puanları arasında istatistiki bir anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$; Tablo 4.7).

Tablo 4.8. Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Mücadele ve Endişe Durumları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Anne Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	ss	P
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	Okur Yazar	26	39.19	5.68	0,539
	İlkokul	115	40.39	6.19	
	Ortaokul	73	41.04	5.27	
	Lise	57	41.35	6.48	
	Lisans	25	41.44	7.41	
Güven	Okur Yazar	28	16.79 b	4.03	0,002
	İlkokul	117	18.75 a	3.27	
	Ortaokul	73	18.95 a	2.85	
	Lise	57	19.74 a	3.22	
	Lisans	25	19.72 a	3.88	
Kontrol	Okur Yazar	26	9.00	2.04	0,592
	İlkokul	115	8.86	2.94	
	Ortaokul	73	9.30	2.63	
	Lise	57	8.56	2.43	
	Lisans	25	8.64	2.91	
Devamlılık	Okur Yazar	28	12.39	2.25	0,785
	İlkokul	117	12.84	2.25	
	Ortaokul	73	12.79	2.30	
	Lise	57	13.05	2.63	
	Lisans	25	13.08	2.68	
Sporda Mücadele ve Endişe					
Endişe	Okur Yazar	28	16.75	6.12	0,083
	İlkokul	117	16.74	6.32	
	Ortaokul	73	17.84	6.15	
	Lise	57	15.28	6.73	
	Lisans	25	19.20	7.82	
Mücadele	Okur Yazar	28	19.07	5.52	0,093
	İlkokul	117	20.84	3.11	
	Ortaokul	73	20.08	3.75	
	Lise	57	19.95	4.02	
	Lisans	25	21.32	3.15	

Araştırmada, katılımcıların anne eğitim durumlarına göre sporda zihinsel dayanıklılık toplam ve alt boyut toplam puanları (güven alt boyutu hariç) ile sporda mücadele ve endişe boyutlarına ait toplam puanları arasında istatistiki bir anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Araştırmada annesinin okur yazar olduğunu beyan eden katılımcıların diğerlerine göre güven alt boyut toplam puanının daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p=0,002$; Tablo 4.8).

Tablo 4.9. Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Mücadele ve Endişe Durumları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Baba Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	ss	P
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	Okur Yazar	9	39.11	3.72	0,429
	İlkokul	81	39.98	6.77	
	ortaokul	71	41.73	5.41	
	lise	87	40.66	6.26	
	lisans	48	40.90	5.85	
Güven	Okur Yazar	9	17.44	1.01	0,214
	İlkokul	81	18.69	3.48	
	Ortaokul	73	19.62	3.43	
	Lise	87	18.75	2.95	
	Lisans	50	18.62	3.92	
Kontrol	Okur Yazar	9	9.33	2.40	0,229
	İlkokul	81	8.43	2.65	
	Ortaokul	71	8.93	2.58	
	Lise	87	9.38	2.80	
	Lisans	48	8.73	2.72	
Devamlılık	Okur Yazar	9	12.33	1.66	0,394
	İlkokul	81	12.85	2.31	
	Ortaokul	73	13.25	2.07	
	Lise	87	12.53	2.57	
	Lisans	50	12.90	2.57	
Sporda Mücadele ve Endişe					
Endişe	Okur Yazar	9	16.89	5.44	0,983
	İlkokul	81	16.57	6.50	
	Ortaokul	73	16.97	6.94	
	Lise	87	17.17	6.27	
	Lisans	50	17.06	6.75	
Mücadele	Okur Yazar	9	19.22	3.53	0,097
	İlkokul	81	20.80	3.06	
	Ortaokul	73	21.01	3.82	
	Lise	87	19.60	3.55	
	Lisans	50	20.22	4.77	

Araştırmada, katılımcılarınbaba eğitim durumlarına göre sporda zihinsel dayanıklılık toplam ve alt boyut toplam puanları ile sporda mücadele ve endişe boyutlarına ait toplam puanları arasında istatistiki bir anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$; Tablo 4.9).

Tablo 4.10. Katılımcıların Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile Sporda Mücadele ve Endişe Durumları arasındaki ilişki

Sporda Mücadele ve Endişe	Sporda Zihinsel Dayanıklılık	Güven	Kontrol	Devamlılık
Endişe	r-değeri	-0,332	-0,017	-0,446
	p-değeri	<0,001	0,768	<0,001
Mücadele	r-değeri	0,431	0,571	-0,092
	p-değeri	<0,001	<0,001	0,113

Tablo 4.10'daki korelasyon analizine göre endişe alt boyutu ile sporda zihinsel dayanıklılık arasında zayıf düzeyde negatif yönde ($r=-0,332$; $p<0,001$) anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Mücadele alt boyutu ile sporda zihinsel dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif yönde ($r=0,431$; $p<0,001$) anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Mücadele alt boyutu ile güven alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönde ($r=0,571$; $p<0,001$) anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Endişe alt boyutu ve kontrol alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönde ($r=-0,446$; $p<0,001$) anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Endişe alt boyutu ile devamlılık alt boyutu arasında zayıf düzeyde negatif yönde ($r=-0,230$; $p<0,001$) ilişki olduğu belirlenmiştir. Mücadele alt boyutu ile devamlılık alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönde ($r=0,512$; $p<0,001$) anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, Karadeniz Bölgesi'ndeki Spor Bilimleri alanında eğitim veren yükseköğrenim kurumlarında okuyan profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile sporda mücadele ve endişe ile ilgili mevcut durumu tespit etmeyi bazı demografik bilgiler açısından incelemek ve bu iki özellik arasındaki ilişki ortaya koymaktır.

Araştırmada katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında devamlılık, kontrol alt boyutunda ve ölçek toplam puanında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Ancak güven alt boyutunda erkek katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır (Tablo 4.2.). Demir ve Çelebi (2019) mücadele sporlarına üzerine yaptıkları bir araştırmada cinsiyet değişkenine göre devamlılık, kontrol ve ölçek toplam puanında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Fakat güven alt boyutunda ise erkek katılımcılardan yana anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu araştırmayı destekleyen bir diğer çalışma ise Güzel (2021) tarafından yapılmıştır. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi konusunda yapılan araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre erkek sporcuların güven alt boyutu toplam puanı kadın sporculardan yüksek çıkmıştır. Buna göre araştırmada erkek katılımcıların kadınlara göre mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklerine inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşündükleri söylenebilir. Güzel (2021)'in araştırma sonucunun benzer çıkmasındaki bir diğer etkenin her iki araştırmanın da spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılmış olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Bu sonucun benzer çıkmasında; aynı yaş grubunda yer almaları, benzer bölümleri okumaları ve sporları yapmaları gibi faktörlerinde rol oynadığı düşünülebilir.

Alan yazın incelendiğinde araştırmadan elde edilen bulguları destekleyen başka araştırmalar da yer almaktadır (Başer, 2019; Bahadır ve Adiloğulları, 2020). Çalışmanın karşı yönünde İlhan (2020) tenis sporcuları üzerinde yaptığı bir çalışmada cinsiyet değişkenine göre katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyinde istatistiksel anlamlı fark tespit edilmemiştir. Yarayan vd. (2018), Demir ve Türkeli (2019) ve Sarı vd. (2020) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu çalışmalar araştırmada bulunan sonuçlar ile

örtüşmemektedir. Bunun nedeninin ise, örneklem grubunun farklı olmasından ve araştırmanın belirli bir bölgeyi kapsamından kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırmada katılımcıların spor türüne göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde güven alt boyutu hariç diğer alt boyut toplam puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Güven alt boyutu içerisinde ise bireysel sporlar ile ilgilenen katılımcıların takım sporu ile ilgilenen katılımcılara göre güven alt boyutu toplam puanı daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0,06$; Tablo 4.3). Orhan ve Karagözoğlu (2021) tarafından yapılan bir çalışmada ise takım sporları ile ilgilenen sporcuların güven alt boyut puan ortalamalarının bireysel sporcuların puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Yine E-sporcular üzerinde yapılan bir diğer araştırmada ise, takım halinde ve bireysel şekilde mücadele edinilen oyun türleri arasında takım halinde mücadele eden bireylerin çoğunlukla zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Arisoy ve Özkan, 2021). Bu araştırmada bireysel sporcularda güven alt boyut puanının takım sporu yapan bireylerden daha yüksek çıkmasında bireysel sporcuların müsabaka deneyiminin takım sporcularından fazla olmasına bağlı olarak güven duygusunu daha fazla tecrübe etmiş olmaları gösterilebilir. Civan vd. (2010), Arsan (2007) ve Başer (1998)'e göre; bireysel sporlarda sorumluluk, başarısızlık veya başarı yalnızca sporcudadır. Bu nedenle sporcular, bireysel spor dallarında, daha fazla stres ve yalnızlık duygusu yaşayabilirler. Sporcu, bireysel spor branşının doğası nedeniyle sorunlarını yine kendisi çözme eğilimine girmektedir. Ayrıca bireysel sporlarda ortaya çıkan başarıda bireyin katkısı daha ön plandayken, takım sporlarında kişi sayısının fazla olmasından kaynaklı olarak bireysel katkı daha az olabileceğinden bireysel spor yapan kişilerin ortaya çıkan başarıda kendisinin daha çok rol oynamasına bağlı olarak kendine olan inançları ile rakiplerinden daha iyi olduklarını düşündükleri söylenebilir. Takım sporu yapan sporcuların özellikle antrenörleri ile kurdukları ilişki de güven alt boyutu toplam puanının bireysel sporculardan daha az çıkmasında etkili olmuş olabilir. Antrenörlerin spor açısından; zihinsel, psikolojik ve davranışsal sonuçları özendirmede tesirli bir görevi bulunmaktadır (Whitehead, Telfer ve Lambert, 2013). İşte bu önemli görev yardımıyla antrenörlerin davranışları sportif ortamda sporcuların yetenek, performans, keyif alma, grup süreci ve psikososyal yönden ilerlemesini etkiler (Cumming, Smith ve Smoll, 2006). Sporcu yetiştirme ile ilgili alan yazın

incelendiğinde, antrenörlerin spor yapan bireylerin uygunluk, güven, bağlantı kurma ve karakterinin gelişmesini sağlamak konusunda uzmanlığının olması gerektiğini göstermektedir (Côté ve Gilbert, 2009; Côté vd., 2010). Bu bilgilerden de anlaşılıyor ki sporcuların psikolojik süreçlerinin oluşmasında ve devam etmesinde antrenör önemli bir etkidir. Güven bireyin psikolojik sürecini ilgilendiren önemli bir duygu olduğuna göre takım sporcularının güven alt boyut toplam puanının bireysel sporculardan az çıkmasında antrenörleri ile aralarındaki ilişki etkili olmuş olabilir. Yine çalışmanın yapıldığı illerin farklı olması da sonucun farklı çıkmasına sebep olmuş olabilir.

Bu çalışmada katılımcıların yaşlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Akman (2023) tarafından aktif sporcuların zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği bir araştırmada da yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemesi bu çalışmayı destekler niteliktedir. Doğanay (2022) tarafından sporcularda zihinsel dayanıklılık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer araştırmada da katılımcıların yaşları ile sporda zihinsel dayanıklılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Araştırma sonuçlarının bu şekilde ortaya çıkmasındaki temel nedenlerden biri olarak çalışmaya katılan sporcuların hem kendileri gibi sporcu olan diğer arkadaşlarından hem de antrenörlerinden aldıkları sosyal destek seviyesinin yaş kategorilerine göre farklılaşmamasının yattığı söylenebilir. Alan yazında bu konu ile ilgili yapılmış bir araştırmada değişik yaş gruplarından olan sporcuların algıladıkları sosyal destek seviyesinin zihinsel dayanıklılıkları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çoruh, 2020). Bunun yanı sıra sporcuların farklı yaş gruplarında olmalarına rağmen düzenli olarak spor yapma davranışını edinmiş olmalarının da genel anlamda zihinsel dayanıklılıklarının iyi olmasına, buna bağlı olarak yaş etkenine göre zihinsel dayanıklılığın anlamlı bir farklılık göstermemesine ortam hazırladığı söylenebilir. Herkesin bildiği gibi sportif faaliyetlere katılım göstermek ruh sağlığını iyi yönde etkilemekte, spor yapma davranışının edinilmemiş olması ise insanların ruh sağlığında bazı problemlerin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Ströhle, 2009). Spor yapmaya katılım göstermenin bireyin ruh sağlığı üzerinde pozitif bir etki oluşturmasının altında yatan etmenlerin başında ise spor yapmanın ruh sağlığını koruması ve bireyi zihinsel olarak daha dayanıklı hale getirmesi yatmaktadır (Şahin,

Yetim & Çelik, 2012). Bu aşamada her yaşta insanın sportif faaliyetlere katılım göstermesi sayesinde, zihinsel dayanıklılıklarının gelişmiş olmasının beklenen bir netice olduğu ifade edilebilir.

Araştırmada katılımcıların spor yaşı ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Alan yazında bu konuda yapılan bir başka araştırmada da spor yaşı ile bireylerin zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir (Çoruh, 2020). Uçar ve Kaplan (2020); Uçar (2019); Kurtay (2018); Yazıcı (2016); Altıntaş (2015) araştırmalarında spor yılı ile zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığını söylemişlerdir. Bu araştırmanın spor yaşı ile ilgili bulgusu sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Jones, vd. (2002) sporcuların yarışma esnasında fiziksel ve duygusal yönden kapasitesini zorlama gayretini devam ettirmeyi zihinsel dayanıklılığın en önemli unsurlardan biri olarak görmüştür. Araştırmamızda profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılık açısından spor yaşlarının onların sınırlarını zorlamalarını etkilememiş olması olabilir. Aktaş (2019); Güvendi (2018); Bozlar (2020) ; Peke (2020) araştırmalarında spor yaşı ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Bu araştırmanın bulgusu ile sonuçlar birbiriyle benzerlik göstermemektedir.

Bu araştırma sonucuna göre gelir durumu ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. İslam (2021) tarafından profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaretleri üzerinde yapılan bir çalışmada da futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile gelir durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Zihinsel dayanıklılık sadece üst düzey sporcularla ilgili bir özellik midir? Sorusunun cevabını bulmak için sporcuların müsabaka düzeylerinin araştırıldığı görülmektedir (Nicholls vd., 2009; Danielsen vd., 2017). Üst düzey sporcular ekonomik yönden güçlü olduklarından dolayı bu durumun onları etkilemediği ifade edilebilir (İslam, 2021). Uçar ve Kaplan (2020); Uçar (2019) yaptıkları bir araştırmada sporcuların aylık gelir düzeylerinde zihinsel dayanıklılık açısından anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmişlerdir. Bu sonuçlar mevcut araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Farklı spor dallarından olan sporcuların hepsinin aynı ortamda eğitim almasına bağlı olarak etkileşim halinde olmaları ve bu nedenle ekonomik farklılığın geri planda kalarak zihinsel ve duygusal düzeyde performanslarını etkilememesi olabilir. Gayretli (2021) tarafından yapılan bir

araştırmada ise sporcuların aylık gelirleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Bu sonuç,mevcut araştırma bulgusu ile benzerlik göstermemektedir. Bireylerin leklere cevap verdikleri esnadaki hazırbulunuşluk düzeyleri ve branş farklılıkları gibi nedenlerden dolayı sonuçlar değişkenlik göstermiş olabilir.

Bu araştırmada katılımcıların yaşadıkları yerleşim yerleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların yaşadıkları yerleşim yerleri zihinsel dayanıklılıklarını etkilememektedir. Karharman (2019) tarafından elit dağ koşusu sporcularında pozitif algı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin başarı motivasyonu üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmada sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yerleşim yerleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Yılmaz (2021) tarafından düzenli yüzme egzersizi yapan bireylerin reaksiyon zamanı, zihinsel dayanıklılık ve bazı zekâ alanlarının değerlendirilmesine yönelik yapmış olduğu araştırmada katılımcıların zihinsel dayanıklılıkları ile yaşadıkları yerleşim yerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yılmaz (2021) tarafından yapılan çalışmanın örneklem grubu ile bu çalışmaya katılan örneklem grubunun yaşlarının birbirine çok yakın olması araştırma sonucunun da benzer şekilde çıkmasına neden olmuş olabilir. Yine Karharman (2019) tarafından yapılan araştırmanın da örneklem grubu bu çalışmadaki ile aynı yaş kategorilerini kapsadığı için sonucun benzer çıkmasında etkili olduğu düşünülebilir. Literatür incelendiğinde farklı sonuçlara da rastlanılmaktadır. Nitekim Yılmaz (2021) tarafından spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sorun çözme becerisine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada katılımcıların hayatlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yerleşim yeri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş olup buradaki anlamlı farklılıkta büyükşehirde yaşayanlar lehine bir sonuç olduğu tespit edilmiştir. Buradaki sonuçla bu çalışma arasındaki temel farklılığın araştırmaya katılan örneklem grubunun dağılımının yanı sıra araştırmaya katılanların psiko-sosyal özelliklerinden de kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Katılımcıların anne ve babalarının eğitim seviyeleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında annelerin eğitim seviyesindeki güven alt boyutu hariç olmak üzere kontrol, devamlılık ve zihinsel dayanıklılık toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki tespit

edilmemiştir. Güven alt boyutunda annelerin eğitim seviyeleri arttıkça katılımcıların mücadele gerektiren zor durumlar karşısında hedeflerine ulaşmak için yeteneklerine daha fazla inandığı ve kendilerinin rakiplerinden daha olduklarını düşündüklerini söyleyebiliriz. Yücel vd. (2015) de belirttiği gibi insanların topluma uyum sağlamasının ilk evresi aile içerisinde başlamaktadır. Anne babalar çocukların başarı duygusunu tatması ve çocuklarında olumlu bir aile imajı oluşturmak için onları sportif faaliyetlere yönlendirirken çokça zaman harcamakta maddi olarak da desteklemektedir. Değişik aktivitelerin çocuğunun gelişimine katkı sağlayacağını düşünen anne ve babalar çocuklarının sportif faaliyetlere dâhil olmasına destek vermekte, bu davranışta çocukların gerek ailesine karşı gerekse de kendisine karşı özgüvenini artırmaktadır. Bu çalışmada annelerin eğitim seviyeleri ile katılımcıların güven alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmesi sonucu özellikle annelerin çocuklarını sportif faaliyetlere katılımını desteklediği şeklinde düşünülebilir. Anne eğitim seviyesi arttıkça katılımcıların güven toplam puanlarının da artması bunu desteklemektedir. Anne babanın eğitim seviyesinin birçok psikolojik faktörü etkilediğine yönelik araştırmalar mevcuttur. Yüksel (2019) tarafından yapılan bir araştırmada ailenin eğitim seviyesinin çocuğun sosyalleşme davranışını olumlu yönde etkilediği saptanmış, ayrıca çocuğun ailesinin de spora katılım göstermesinin bu durumu desteklediği iddia edilmiştir. Güven (2022) tarafından tenis sporcularının zihinsel dayanıklılıkları ile sporda sürekli kendine güven düzeylerinin incelendiği bir araştırmada anne-baba eğitim seviyesine göre zihinsel dayanıklılık seviyesinin değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışma ile bu araştırmanın baba eğitim durumları benzerlik göstermekte ve bu çalışmayı desteklemektedir. Erbaş (2023) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise spor lisesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmiş ve anne-baba eğitim düzeyleri ile katılımcıların zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Araştırmanın spor lisesi öğrencileri gibi farklı bir örneklem grubu üzerinde yapılmış olmasının baba eğitim durumu açısından benzerlik göstermesine bakarak babaların sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını etkilemediği söylenebilir. İslam (2021) tarafından profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaretlerinin incelendiği bir araştırmada Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre ölçeğin alt boyutları ile toplam puanı arasında anlamlı değişim gözlenmemiştir.

Burada İslam (2021) tarafından yapılan çalışmanın farklılık göstermesinde örneklem grubu olarak sadece profesyonel futbolcuların yer alması neden olmuş olabilir. Bu çalışmada farklı şehirlerden farklı branşlarda hem bireysel hem de takım halinde spor yapan katılımcılar yer almıştır. Bu da çalışmanın anne eğitim seviyesi değişkeni açısından farklılaşmasında etki etmiş olabilir.

Babaların eğitim seviyeleri ile katılımcıların zihinsel dayanıklılıkları üzerine yapılan çalışmalara baktığımızda yine İslam (2021) tarafından yapılan çalışmada babaların eğitim seviyeleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Eroğlu ve arkadaşları (2020) tarafından spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada babaların eğitim seviyesi ile katılımcıların zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Her iki araştırmada bu araştırma sonucunu desteklemektedir. Baba eğitim seviyesi ile zihinsel dayanıklılık arasında yapılan bir diğer araştırma da Emniyet (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada da baba eğitim seviyesi ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu çalışma sonucu da mevcut yapılan araştırma sonucunu desteklemektedir.

Profesyonel ve amatör sporcuların, cinsiyet değişkeni ile sporda mücadele ve endişe durumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Boz ve vd. (2023) tarafından boksörlerin endişe ve mücadele düzeylerine ilişkin görüşlerinin incelendiği bir başka çalışmada da cinsiyet ile sporda mücadele ve endişe durumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Boz vd. (2023)'nin araştırması sonucu bu araştırma sonucunu desteklemektedir. Gıdık ve Şipal (2023) tarafından Ragbi sporcularının sporda mücadele ve endişe durumlarının farklı değişkenler bakımından incelendiği bir çalışmada ise cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Burada yapılmış çalışmanın sadece belli bir spor dalını kapsamış olması sonucun farklı çıkmasında rol oynamış olabilir. Bu çalışmada hem bireysel hem de takım sporu yapan farklı şehirlerden katılımcılar yer almaktadır. Yapılan diğer çalışmada ise bir takım sporu olan ragbi oyuncularını örneklem olarak seçilmiştir. Alkan (2023) tarafından sporcularda koşulsuz kendini kabul ve sporda mücadele ve tehdit düzeylerinin incelendiği bir araştırmada ise cinsiyete göre mücadele algısında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Alan yazında sporda mücadele ve endişe ile ilgili çok az çalışmaya rastlanılmaktadır.

Spor türü değişkeni açısından sporda mücadele ve endişe durumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Alan yazın ile ilgili yapılan taramalarda sporcuların sporda mücadele ve endişe durumları ile spor türü değişkeni arasındaki ilişkinin tespitine yönelik bulguya rastlanılmamıştır. Bu açıdan çalışmamız özgün bir çalışma olma özelliği taşımaktadır. Dolayısıyla alana bu konuda katkı sunacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşları ile sporda mücadele ve endişe durumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Gıdık ve Şipal (2023) tarafından ragbi sporcularının mücadele ve endişe durumlarının incelendiği araştırmada ise yaş ile mücadele ve endişe durumları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın oluşmasında onların yapmış olduğu çalışmaya katılım gösteren sporcu sayısı 148'dir. Bu araştırmada ise katılım gösteren öğrenci sayısı 300'dür. İki grup arasındaki bu anlamlı farklılığın oluşmasında örneklemin büyüklüğü etki etmiş olabilir. Çünkü örneklem sayısı arttıkça çalışmaya katılan kişiler arasındaki bireysel farklılıklarda da artış meydana gelmesi olasıdır bu da sonucun değişkenlik göstermesine etki edebilir.

Katılımcıların spor yaşları ile sporda mücadele ve endişe durumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç Boz vd. (2023)'nin boksörlerin mücadele ve endişe durumları üzerinde yaptıkları araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Bu da bizim araştırmamızın sonucunu desteklemektedir. Gıdık ve Şipal (2023) tarafından ragbi sporcuları üzerinde yapılan araştırmada ise sporcuların mücadele ve endişe durumları ile spor yaşları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Gıdık ve Şipal (2023) tarafından yapılan çalışmada farklılık çıkmasında araştırmaya katılanların spor yaşlarına rağmen milli takım düzeyinde ulusal ve uluslararası arenada daha çok müsabakaya çıkmış olması mücadele ve endişe düzeylerini daha çok etkilemiş olabilir. Kartal (2021) tarafından basketbolcu ve ragbici kadınların yaşam kalitesinin stres düzeylerine etkisinin incelendiği bir araştırmada rugby sporu yapan kadınların milli takımda oynamanın algılanan stres düzeylerinde yetersiz öz yeterlilik boyutunu ve stres ve yaşam kalitesini etkilediği tespit edilmiştir. Her iki çalışmada da anlamlı farklılığın milli takım düzeyinde çıktığını söylenilebilir. Bu çalışmanın profesyonel ve amatör düzeyde sporcuları kapsadığından anlamlı farklılığın çıkmadığı söylenebilir. Boz vd. (2023) tarafından yapılan çalışmada da boksörlerin spor yaşı ile sporda mücadele ve endişe durumları arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Erman, Turhan ve Sarı (2023)'nın

sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ve sporda mücadele ve tehdit düzeylerini incelediği bir araştırmada da mücadele alt boyutu ile spor yaşı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Bu çalışmada, profesyonel ve amatör sporcuların sporda mücadele ve endişe durumları ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Gıdık ve Şipal (2023) tarafından ragbi oyuncularını üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların sporda mücadele ve endişe durumları ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Alan yazında Gıdık ve Şipal (2023) dışında sporcuların gelir düzeyleri ile mücadele ve endişe durumları arasındaki ilişkiyi araştıran başka bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla bu çalışma ile Gıdık ve Şipal (2023)'in çalışması farklılık göstermektedir. Bu farklılığın nedeni olarak ise bu çalışmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların kazançları ile ragbi milli takımında yer alan elit düzeydeki sporcuların kazançları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı söylenebilir. Maddi olarak kazanç arttıkça bu kazancı kaybetmenin bireyde yaratmış olduğu endişe ve bu kazancı devam ettirebilmek için ortaya konan mücadelenin de devam ettirilmesi gerekebileceğinden ragbi sporunu yapan bireyler için bu konuda mücadele etme ve endişe duyma durumu daha önemli hale gelmiş olabilir. Bu çalışmada gelir grubuyla sporcuların mücadele ve endişe durumları arasında her ne kadar anlamlı farklılık çıkmasa da düşük gelir grubunda yer alan sporcuların endişe alt boyutu toplam puanları, orta ve yüksek gelir durumunda yer aldığını belirten sporculardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Gelir arttıkça sporculardaki endişe durumunun arttığı söylenebilir. Akbay (2023)'in elit kadın ve erkek voleybolcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelediği bir araştırmada sporcuların gelir düzeyleri ile zorluklar ile baş edebilme yeteneği ve endişelerden kurtulma durumu arasında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir. Bu da elit sporcuların gelir durumunu sürdürme noktasındaki endişe ve bunu devam ettirme yönündeki mücadele durumlarına yönelik olarak ortaya çıktığı söylenebilir.

Katılımcıların sporda mücadele ve endişe durumları ile yaşadıkları yerleşim yeri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Alan yazın incelendiğinde sporda mücadele ve endişe durumları ile katılımcıların yaşadıkları yer arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle bu çalışma özgünlük taşımaktadır.

Katılımcıların anne eğitim düzeyi ile sporda mücadele ve endişe düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Alan yazın incelendiğinde katılımcıların anne eğitim düzeyleri ile sporda mücadele ve endişe durumları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik olarak herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu durum araştırmayı diğer çalışmalardan ayırarak bu çalışmaya özgün bir nitelik kazandırmaktadır.

Katılımcıların baba eğitim düzeyi ile sporda mücadele ve endişe düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Alan yazın incelendiğinde katılımcıların anne eğitim düzeyleri ile sporda mücadele ve endişe durumları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik olarak herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu durum araştırmayı diğer çalışmalardan ayırarak bu çalışmaya özgün bir nitelik kazandırmaktadır.

Sheard (2013), devamlılığı bireyin oluşturduğu amaçlar doğrultusunda sorumluluk alarak bu amaca yoğunlaşması ve mücadele vermesi olarak tanımlamıştır. Bu sonuca göre katılımcıların zihinsel dayanıklılıkları arttıkça endişelerinin azaldığını söyleyebiliriz. Mücadele alt boyut toplam puanı ile zihinsel dayanıklılık toplam puanı arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Profesyonel ve amatör sporcuların mücadelecisi bir davranış ortaya koyması onların zihinsel dayanıklılığını artırdığı düşünülebilir. Bireyler mücadele ettikçe zihinsel dayanıklılıklarının da bundan olumlu yönde etkilendiği söylenebilir. Endişe alt boyutu toplam puanı ile kontrol alt boyutu toplam puanı arasında negatif yönlü orta düzey bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre sporcularda endişe hali arttıkça baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruyamadıkları, kontrollü ve rahat olamadıkları söylenebilir. Yine endişe alt boyutu toplam puanı ile devamlılık alt boyutu toplam puanları arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu sonuca göre sporcular endişeleri arttıkça belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alamadıkları, konsantre olmakta zorlandıkları ve mücadele etme davranışlarını az da olsa olumsuz yönde etkilediği ve bu davranışları yapmaktan az da olsa kaçındıkları düşünülebilir. Mücadele alt boyut toplam puanı ile devamlılık alt boyut toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Sheard (2013), devamlılığı bireyin oluşturduğu amaçlar doğrultusunda sorumluluk alarak bu amaca yoğunlaşması ve mücadele vermesi olarak tanımlamıştır. Bu tanım ışığında devamlılığın olması için mücadelenin de olması

gerektiği söylenebilir. Dolayısıyla mücadele eden sporcular bu davranışlarını srdrdk sorumluluk almaya devam etme ve amaçlarına ulaşmak için güçlerini ve kondisyonlarını bu yönde kullanma eğilimlerinin de aynı oranda artacağı şeklinde ifade edilebilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Çalışmada, profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile sporda mücadele ve endişe durumları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Konuyla ilgili alan yazın incelenip elde edilen bilgilerle karşılaştırılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırmada, katılımcıların cinsiyetine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanı ile kontrol ve devamlılık alt boyut toplam puanları ile sporda mücadele ve endişe alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Araştırmaya katılanların cinsiyetleri ile zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup erkek katılımcıların güven alt boyut toplam puanı kadınlardan yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışmada, katılımcıların ilgilendikleri spor türüne göre zihinsel dayanıklılık toplam puanı ile kontrol ve devamlılık alt boyut toplam puanları ve mücadele ve endişe alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların ilgilendikleri spor türü ile zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bireysel spor yapanların profesyonel ve amatör sporcuların güven alt boyut toplam puanı takım sporu yapanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan profesyonel ve amatör sporcuların yaş, spor yaşı, gelir düzeyi, yaşadıkları yerleşim yerine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanları ile güven, kontrol ve devamlılık alt boyut toplam puanları ile sporda mücadele ve endişe alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çalışmaya katılanların anne eğitim düzeyine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanı ile kontrol ve devamlılık alt boyut toplam puanları ve sporda mücadele ve endişe alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Katılımcıların anne eğitim düzeyleri ile güven alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiş olup annesinin okuryazar olduğunu beyan eden katılımcıların diğerlerine göre güven alt boyut toplam puanının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Araştırmada sporcuların baba eğitim düzeyine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanı ile güven, kontrol ve devamlılık alt boyut toplam puanları ile mücadele ve endişe alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların endişe alt boyutu ile sporda zihinsel dayanıklılık arasında zayıf düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Mücadele alt boyutu ile sporda zihinsel dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Mücadele alt boyutu ile güven alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Endişe alt boyutu ve kontrol alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Endişe alt boyutu ile devamlılık alt boyutu arasında zayıf düzeyde negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Mücadele alt boyutu ile devamlılık alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

6.2. Öneriler

- Kadın sporcuların kendine güvenlerini artırmak için spor psikologları ve psikolojik performans danışmanları tarafından zihinsel antrenman çalışmaları yapılması için destek alınabilir.
- Erken çocukluk çağında baba ve annenin çocuğuna karşı göstermiş olduğu tutum, çocukta iyi ben ve kötü ben gibi kavramların gelişmesine sebep olur. Ebeveynleri ile çocuk arasında olumlu bir ilişki gelişirse çocukta iyi ben gelişir ve özgüveni artar. Bu çerçevede anne ve çocuk arasındaki olumlu bir ilişki geliştirmeye yönelik özellikle eğitim seviyesi düşük olan annelerden başlayarak çocuklarıyla birlikte olumlu duygular tecrübe edecekleri sosyal etkinlikler planlanması faydalı olabilir.
- Bireylerle çalışanlardan ziyade, takımlarla çalışan antrenörlerin takım uyumu konusunun daha fazla üstünde durmaları gerekmektedir. Bu nedenle sporculara oyun esnasında ve öncesinde sorumluluk almaya yönelik daha fazla yetki verilebilir. Bu sayede takım oyuncularının takım arkadaşlarına ve kendine güvenleri artabilir.
- Sporcularda endişenin zihinsel dayanıklılık ve alt boyutları ile olan zayıf ve orta düzeyde ilişkisi ile ilgili olarak ise sporculara BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi), ACT (Kabul Ve Adanmışlık Terapisi) gibi danışanlarda olumlu yönde ilerleme sağlamalarına yardımcı olmuş terapilerden bu konuda uzman birisi aracılığıyla yardım alabilir.

- Anne ve baba tutumlarının sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile mücadele ve endişe durumları arasındaki ilişkiyi incelemesine yönelik bir çalışma yapılabilir.
- Profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile sporda mücadele ve endişe durumları incelenebilir.
- Okulöncesi kademesinden itibaren öğrencilere spor alanında deneyimler yaşatılarak bu sayede duygusal farkındalıklarının artırılması ve zihinsel dayanıklılık ile mücadele ve endişe gibi duygularla erken yaşta baş etmeyi öğrenmeleri sağlanabilir.



KAYNAKÇA

- Açıkkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara: Büro-Tek Ofset Mabaacılık.
- Akbay, D. (2023). *Elit kadın ve erkek voleybolcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Tokat.
- Akkarpat, İ. (2014). *Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akman, H. (2023). *Aktif sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve stresle başa çıkma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kırşehir.
- Aktaş, Ö. (2019). *Takım sporuyla uğraşan sporcuların kendine güven düzeylerinin mental dayanıklılık üzerine etkisinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Hatay.
- Alkan, G. (2023). *Sporcularda koşulsuz kendini kabul ve sporda mücadele ve tehdit düzeylerinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Munzur Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Tunceli.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü*. Basılmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Altıntaş, A. ve Koruç, B.P. (2017). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 27 (4), 163–171. <https://doi.org/10.17644/sbd.311985>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Arlington: 5. B. American Psychiatric Publishing.
- Andrews, V.H. ve Borkovec, T.D. (1988). The differential effects of inductions of worry, somatic anxiety, and depression on emotional experience. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 19 (1), 21-26. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(88\)90006-7](https://doi.org/10.1016/0005-7916(88)90006-7)
- Arisoy, Y.E. ve Özkan, A. (2021). E-Spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7 (2), 519-533.
- Arsan, N. (2007). *Türkiye’de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Ankara.
- Aydın, H. ve Uşak, A. (2003). Fen derslerinde alternatif kavramların araştırılmasının önemi: Kuramsal bir yaklaşım. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (13), 121-135.
- Azevedo, T.M., Volchan, E., Imbiriba, L.A., Rodrigues, E.C., Oliveira, J.M., Oliveira, L.F. ve Vargas, C.D. (2005). A freezing- like posture to pictures of mutilation. *Psychophysiology*, 42 (3), 255-260. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2005.00287.x>
- Aziz, A. (2008). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri ve teknikleri*. Ankara: Nobel Yayın.

- Bahadır, G. ve Adiloğulları, İ. (2020). Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 6 (4), 117-128. <https://doi.org/10.18826/useeabd.793760>
- Balcı, A. (2001). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntem, teknik ve ilkeler*. Ankara: Pegem A Yayın.
- Barlow, D.H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: 2. B. The Guilford Press.
- Barlow, D.H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55 (11), 1247. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1247>
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi: Performans sporunda psikolojinin rolü*. İzmir: Bağırhan Yayınları.
- Başer, B. (2019). *Voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Ankara.
- Beardslee, W.R. ve Podorefsky, M.A. (1998). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of selfunderstanding and relationships. *The American Journal of Psychiatry*, 145 (1), 63-69. <https://doi.org/10.1176/ajp.145.1.63>
- Beatty, G.F., Cranley, N.M., Carnaby, G. ve Janelle, C.M. (2015). Emotions predictably modify response times of human motor actions: A meta-analytic review. *Emotion*, 16 (2), 237–251. <https://doi.org/10.1037/emo0000115>
- Beck, A.T. ve Clark, D.A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35 (1), 49-58. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(96\)00069-1](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(96)00069-1)
- Belzer, K.D., D’Zurilla, T.J. ve Maydeu-Olivares, A. (2002). Social problem solving and trait anxiety as predictors of worry in a college student population. *Personality and Individual Differences*, 33 (4), 573-585. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(01\)00173-8](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(01)00173-8)
- Amerikan Psikiyatri Birliği (1994). *Mental bozuklukların tanılma ve istatistiksel el kitabı (DSM-IV: Diagnostic and statistical manual of mental disorders)*. E. Köroğlu (çev.), Hekimler Yayın Birliği.
- Blascovich, J. (2008). “Challenge and threat”. A. J. Elliot (ed.). *Handbook of approach and avoidance motivation* (s. 431– 445). New York: Psychology Press.
- Blascovich, J. (2013). “25 Challenge and threat”. J.A. Elton (ed.). *Handbook of approach and avoidance motivation* (s. 431). New York: Psychology Press.
- Blascovich, J., Seery, M., Mugridge, C., Weisbuch, M. ve Norris, K. (2004). Predicting athletic performance from cardiovascular indexes of challenge and threat. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40 (2004), 683–688. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2003.10.007>
- Blaydon, M.B., Koenraad, J.L. ve Kerr, J.H. (2002). Metamotivational characteristics of eatingdisordered and exercise-dependent triathletes: An application of reversal Theory. *Psychology of Sports and Exercise*, 3 (3), 223-236. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00021-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00021-8)
- Block, J.H. ve Block, J. (1980). “The role of ego-control and ego-resiliency in the organisation of behaviour”. W.A collins (ed.). *Development of Cognition, Affect, and Social Relations: Minnesota Symposia on Child Psychology*, 4 (7), 39-101.

- Bomyea, J., Ramsawh, H., Ball, T., Taylor, C., Paulus, M., Lang, A. ve Stein, M. (2015). Intolerance of uncertainty as a mediator of reductions in worry in a cognitive behavioral treatment program for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 33, 90-94. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.05.004>
- Borkovec, T.D., Ray, W.J. ve Stöber, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22 (6), 561–576. <https://doi.org/10.1023/A:1018790003416>
- Borkovec, T.D. (1994) . “ The nature, functions, and origins of worry ” . G.C.L. Davey Tallis (ed.). *Worrying: Perspectives on theory, assessment, and treatment*. (s. 5–33). New York: Wiley .
- Borkovec, T.D., Robinson, E., Pruzinsky, T. vd. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behav Res Ther*, 21 (1), 9-16. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90121-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90121-3)
- Borkovec, T.D. ve Roemer, L. (1995). Perceived functions of worry among generalized anxiety disorder subjects: Distraction from more emotionally distressing topics? *J Behav Ther Exp Psy*, 26 (1), 25–30. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(94\)00064-S](https://doi.org/10.1016/0005-7916(94)00064-S)
- Borkovec, T.D. (1994). “The nature, functions, and origins of worry”. G. Davey ve F. Tallis (ed.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment* (s. 5-33). Chichester: John Wiley ve Sons.
- Borkovec, T.D. ve Hu, S. (1990). The effect of worry on cardiovascular response to phobic imagery. *Behaviour Research and Therapy*, 28 (1), 69–73. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90056-O](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90056-O)
- Borkovec, T.D., Alcaine, O.M. ve Behar, E. (2004). *Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. Generalized anxiety disorder advances*. New York: 1. B. The Guilford Press.
- Borkovec, T.D., Hazlett-Stevens, H. ve Diaz, M.L. (1999). The role of positive beliefs about worry in generalized anxiety disorder and its treatment. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 6 (2), 126-138. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1099-0879\(199905\)6:23.0.co;2-m](https://doi.org/10.1002/(sici)1099-0879(199905)6:23.0.co;2-m)
- Borkovec, T. ve Inz, J. (1990). The nature of worry in generalized anxiety disorder: A predominance of thought activity. *Behaviour Research and Therapy*, 28 (2), 153-158. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90027-g](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90027-g)
- Borkovec, T. ve Roemer, L. (1995). Perceived functions of worry among generalized anxiety disorder subjects: Distraction from more emotionally distressing topics? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 26 (1), 25-30. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(94\)00064-s](https://doi.org/10.1016/0005-7916(94)00064-s)
- Bottesi, G., Martignon, A., Cerea, S. ve Ghisi, M. (2018). Worry and associated cognitive features in Italian university students: Does gender make a difference? *Personality and Individual Differences*, 126, 38-43. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.016>
- Boz, E., Şipal, O., Safi, Z., ve Ünlü, Y. (2023). Boksörlerin endişe ve mücadele düzeylerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi: Karma model araştırması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 1-12.
- Bozlar, V. (2020). *Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık, imgeleme ve takım bütünlüğü özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Basılmamış Doktora Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale.

- Bradley, M.M., Codispoti, M., Cuthbert, B.N. ve Lang, P.J. (2001). Emotion and motivation I: Defensive and appetitive reactions in picture processing. *Emotion*, 1 (3), 276. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.3.276>
- Bredemeier, K. ve Berenbaum, H. (2008). Intolerance of uncertainty and perceived threat. *Behaviour Research and Therapy*, 46 (1), 28-38. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.09.006>
- Brinker J.K. ve Dozois J.A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (1). 1-19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. İstanbul: Kaknüs Yayınevi.
- Callow, N., Hardy, L. ve Hall, C. (2001). The effects of a motivational generalmastery imagery intervention on the sport confidence of high-level badminton players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72 (4), 389-400. <https://doi.org/10.1080/02701367.2001.10608975>
- Can, Y. ve Kaçay, Z. (2016). Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13 (3), 6176-6184. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4353>
- Cartwright-Hatton, S. ve Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The meta-cognitions questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, 11 (3), 279-296. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(97\)00011-x](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(97)00011-x)
- Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T.E., Taylor, A., Craig, I.W., Harrington, H. ve Poulton, R. (2003). Influence of life stress on depression: Moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science*, 301 (5631), 386-389. <https://doi.org/10.1126/science.1083968>
- Cattell, H. E. (2001). "The sixteen personality factor (16PF) questionnaire". W.I. Dorfman, M. Hersen, (ed.). *Understanding psychological assessment* (s. 187-215). Boston, MA: Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-1185-4_10
- Cattell, R.B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. New York: World Book.
- Chang, E.C., Liu, J., Yi, S., Jiang, X., Li, Q., Wang, R., Tian, W., Gao, X., Li, M., Lucas, A. G., ve Chang, O.D. (2020). Loneliness, social problem solving, and negative affective symptoms: Negative problem orientation as a key mechanism. *Personality and Individual Differences*, 167, 110235. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110235>
- Chang, E.C. ve D'Zurilla, T.J. (1996). Relations between problem orientation and optimism, pessimism, and trait affectivity: A construct validation study. *Behaviour Research and Therapy*, 34 (2), 185-194. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)00046-1](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)00046-1)
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A. ve Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 193-207.
- Clarke, J.B., Ford, M., Heary, S., Rodgers, J. ve Freeston, M.H. (2017). The relationship between negative problem orientation and worry: A meta-analytic review. *Psychopathology Review*, 4 (3), 319-340. <https://doi.org/10.5127/pr.034313>
- Clough, P., Earle, K. ve Sewell D (2002). *Mental toughness: The concept and its measurement. in cockerill i, solutions in sport psychology*. London: Thomson.
- Clough, P., Earle, K. ve Sewell, D. (2002). "Mental toughness: The concept and its measurement". I. Cockerill (ed.). *Solutions in Sport Psychology*. (s. 32-45). London: Thomson.

- Connaughton, D., Hanton, S. ve Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24 (2), 168-193. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.2.168>
- Connauhhton, D., Anton, H. ve Jones, G. (2010). Gelişim ve bakım ait RuhTW'deki Toklukorld'un en iyi performansı. *Sports Psikolog*, 24, 168-193.
- Coombes, S.A., Cauraugh, J.H. ve Janelle, C.M. (2006). Emotion and movement: Activation of defensive circuitry alters the magnitude of a sustained muscle contraction. *Neuroscience Letters*, 396 (3), 192-196. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2005.11.048>
- Côté, J. ve Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4 (3), 307-323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
- Côté, J., Bruner, M., Erickson, K., Strachan, L. ve Fraser-Thomas, J. (2010). Athlete development and coaching. J. Lyle ve C. Cushion (ed.). *Sports coaching: Professionalisation and practice* (s. 63- 84). Oxford, UK: Elsevier.
- Covin, R., Dozois, D.J. ve Westra, H.A. (2007). An evaluation of the psychometric properties of the consequences of worry scale (COWS). *Cognitive Therapy and Research*, 32 (1), 133-142. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9134-1>
- Creamer, M., Foran, J. ve Bell, R. (1995). The beck anxiety inventory in a nonclinical sample. *Behaviour Research and Therapy*, 33 (4), 477-485. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00082-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00082-u)
- Crowley, B.J., Hayslip, B.J. ve Hobdy, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of Adult Development*, 10 (4), 237-248. <https://doi.org/10.1023/A:1026007510134>
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45 (7), 576-583. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.005>
- Crust, L. ve Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10 (1), 43-51. <https://doi.org/10.1080/17461390903049972>
- Crust, L. ve Swann, C. (2011). The relationship between mental toughness and dispositional flow. *European Journal of Sport Science*, 13 (2), 215-220. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.635698>
- Cucchi, M., Bottelli, V., Cavadini, D., Ricci, L., Conca, V., Ronchi, P. ve Smeraldi, E. (2012). An explorative study on metacognition in obsessive-compulsive disorder and panic disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 53 (5), 546-553. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2011.09.008>
- Cumming, S.P., Smith, R.E. ve Smoll, F.L. (2006). Athlete-perceived coaching behaviors: Relating two measurement traditions. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28 (2), 205-213. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.2.205>
- Çağlayan, E. (2015). *Ergenlerin öz kimlik grafiklerinin aile işlevselliği açısından değerlendirilmesi: Bir idiyografik çalışma*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Adana.
- Çoruh, E. (2020). *Algılanan sosyal desteğin mücadele sporcularının özgüvenleri ve psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki rolünün incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Spor Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.

- Dalton, P. ve Dunnnett, G. (1992). *A psychology for living: Personal construct theory for professionals and clients*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Danielsen, L., Rodahl, S., Giske, R. ve Høigaard, R. (2017). Mental toughness in elite and sub-elite female soccer players. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 29 (1), 77-85. <https://doi.org/10.24985/ijass.2017.29.1.77>.
- Dar, K.A. ve Iqbal, N. (2015). Worry and rumination in generalized anxiety disorder and obsessive compulsive disorder. *The Journal of Psychology*, 149 (8), 866-880. <https://doi.org/10.1080/00223980.2014.986430>
- Davey, G.C. (1993). A comparison of three worry questionnaires. *Behaviour Research and Therapy*, 31 (1), 51-56. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)90042-s](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)90042-s)
- Davey, G.C. (1994). Worrying, social problem-solving abilities, and social problemsolving confidence. *Behaviour Research and Therapy*, 32 (3), 327-330. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90130-9](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90130-9)
- Davey, G.C., Tallis, F. ve Capuzzo, N. (1996). Beliefs about the consequences of worrying. *Cognitive Therapy and Research*, 20 (5), 499-520. <https://doi.org/10.1007/bf02227910>
- Davis R.N. ve Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24 (6), 699-711. <https://doi.org/10.1023/A:1005591412406>
- Davis, M. (2006). Neural systems involved in fear and anxiety measured with fearpotentiated startle. *American Psychologist*, 61 (8), 741-756. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.741>
- Demir, G.T. ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 4 (1), 10-24. <https://doi.org/10.25307/jsr.505941>
- Demir, P. ve Çelebi, M. (2019). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 188-199. <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/51237/668008>
- Dickson, K.S., Ciesla, J.A. ve Reilly, L.C. (2012). Rumination, worry, cognitive avoidance, and behavioral avoidance: Examination of temporal effects. *Behavior Therapy*, 43 (3), 629-640. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.11.002>
- Dugas, M.J., Buhr, K. ve Ladouceur, R. (2004). "The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance". R.G. Heimberg, C.L. Turk ve D.S. Mennin (ed.). *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (s. 143- 163). New York: Guilford.
- Dugas, M.J., Freeston, M.H., Ladouceur, R., Rhéaume, J., Provencher, M. ve Boisvert, J.M. (1998). Worry themes in primary GAD, secondary GAD, and other anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 12 (3), 253-261.
- Dugas, M.J. ve Koerner, N. (2005). Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: Current status and future directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19 (1), 61-81. <https://doi.org/10.1891/jcop.19.1.61.66326>
- Dugas, M.J. ve Ladouceur, R. (2000). Treatment of gad. *Behavior Modification*, 24 (5), 635-657. <https://doi.org/10.1177/0145445500245002>
- Dugas, M.J. ve Robichaud, M. (2007). *Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: From science to practice*. New York: 1.B. Routledge.

- Dugas, M.J., Gagnon, F., Ladouceur, R. ve Freeston, M.H. (1998). Generalised anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behavior Research and Therapy*, 36 (2), 215–226. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00070-3)
- Dupuy, J., Beaudoin, S., Rhéaume, J., Ladouceur, R. ve Dugas, M. (2001). Worry: Daily self-report in clinical and non-clinical populations. *Behaviour Research and Therapy*, 39 (10), 1249-1255. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00011-0](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00011-0)
- Durak, M. (2002). *Predictive role of hardiness on psychological symptomatology of university students experienced earthquake*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Ankara.
- D'Zurilla, T.J., Chang, E.C., Nottingham, E.J. ve Faccini, L. (1998). Social problemsolving deficits and hopelessness, depression, and suicidal risk in college students and psychiatric inpatients. *Journal of Clinical Psychology*, 54 (8), 1091-1107. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(199812\)54:83.0.co;2-j](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(199812)54:83.0.co;2-j)
- D'Zurilla, T.J., Nezu, A.M. ve Maydeu-Olivares, A. (2004). “Social problem solving: Theory and assessment”. E.C. Chang, T.J. D'Zurilla ve L.J. Sanna (ed.). *Social problem solving: Theory, research, and training* (s. 11–27). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10805-001>
- D'Zurilla, T.J. ve Goldfried, M.R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78 (1), 107-126. <https://doi.org/10.1037/h0031360>
- Eder, A.B., Elliot, A.J. ve Harmon-Jones, E. (2013). Approach and avoidance motivation: Issues and advances. *Emotion Review*, 5 (3), 227-229. <https://doi.org/10.1177/1754073913477990>
- Ehring, T. ve Watkins, E.R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1 (3), 192-205. <https://doi.org/10.1521/ijct.2008.1.3.192>
- Eilam, D. (2005). Die hard: A blend of freezing and fleeing as a dynamic defense—implications for the control of defensive behavior. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 29 (8), 1181–1191. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2005.03.027>
- Ellis, D.M. ve Hudson, J.L. (2011). Test of the metacognitive model of generalized anxiety disorder in anxiety-disordered adolescents. *Journal of Experimental Psychopathology*, 2 (1), 28-43. <https://doi.org/10.5127/jep.011910>
- Elwood, L.S., Wolitzky-Taylor, K. ve Olatunji, B.O. (2012). Measurement of anxious traits: A contemporary review and synthesis. *Anxiety, Stress ve Coping*, 25 (6), 647-666. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.582949>
- Emniyet, O.T. (2021). *Kano sporcularının cesaret düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Rize.
- Anxiety (2000). Encyclopedia of psychology. Erişim: 20 Ağustos 2023, <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Erbaş, İ. (2023). *Spor lisesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Erman, M.Y., Turhan, M.Ö. ve Sarı, C. (2023). Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28 (1), 32-41. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1149920>
- Eroğlu, O., Ünveren, A., Ayna, Ç. ve Müftüoğlu, N.E. (2020). Spor Bilimleri Fakültesindeki öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri

- arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 100-110. <https://doi.org/10.32706/tusbid.829164>
- Ewen, R.B. (2003). *An introduction to theories of personality*. USA: 3. B. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Ewen, R. B. (2010). *An introduction to theories of personality*. London: Psychology Press.
- Facchinetti, L. D., Imbiriba, L.A., Azevedo, T.M., Vargas, C.D. ve Volchan, E. (2006). Postural modulation induced by pictures depicting prosocial or dangerous contexts. *Neuroscience Letters*, 410 (1), 52-56. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2006.09.063>
- Fanselow, M.S. (1994). Neural organization of the defensive behavior mol and AP5 into the ABL cannot be attributed to effects system responsible for fear. *Psychon. Bull. Rev.*, 1 (4), 429-438. <https://doi.org/10.3758/BF03210947>
- Fergus, T.A., Valentiner, D.P., Wu, K.D. ve McGrath, P. B. (2015). Examining the symptom-level specificity of negative problem orientation in a clinical sample. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44 (2), 153-161.
- Flavell, J.H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitivedevelopmental inquiry. *American Psychologist*, 34 (10), 906-911. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.34.10.906>
- Florian, V., Mikulincer, M. ve Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (4), 687-695. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.687>
- Flykt, A., Lindeberg, S. ve Derakshan, N. (2012). Fear makes you stronger: Responding to feared animal targets in visual search. *Attention, Perception, & Psychophysics*, 74 (7), 1437-1445. <https://doi.org/10.3758/s13414-012-0336-6>
- Forbes, E.E., Hariri, A.R., Martin, S.L., Silk, J.S., Moyles, D.L., Fisher, P.M. ve Dahl, R.E. (2009). Altered striatal activation predicting real-world positive affect in adolescent major depressive disorder. *American Journal of Psychiatry*, 166 (1), 64-73. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.07081336>
- Fracalanza, K., Koerner, N., Deschênes, S.S. ve Dugas, M.J. (2014). Intolerance of uncertainty mediates the relation between generalized anxiety disorder symptoms and anger. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43 (2), 122-132. <https://doi.org/10.1080/16506073.2014.888754>
- Francis, K. ve Dugas, M.J. (2004). Assessing positive beliefs about worry: Validation of a structured interview. *Personality and Individual Differences*, 37 (2), 405-415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.09.012>
- Gaines, B.R. ve Shaw, M.L. (1980). New directions in the analysis and interactive elicitation of personal construct systems. *International Journal of Man-Machine Studies*, 13 (1), 81-116. [https://doi.org/10.1016/S0020-7373\(80\)80038-1](https://doi.org/10.1016/S0020-7373(80)80038-1)
- Garnezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34 (4), 416-430. <https://doi.org/10.1177%2F0002764291034004003>
- Garnezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34 (4), 416-430. <https://doi.org/10.1177%2F000276429103400400>
- Gayretli, A.G. (2021). *Uzak doğu sporları ile ilgilenen sporcularda benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Rize

- Gıdık, O. ve Şipal, O. (2023). Ragbi sporcularının sporda mücadele ve endişe durumlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi. *Current Research in Sports/Sporda Güncel Araştırmalar*. Mart, 1-19.
- Gildea, K.M., Schneider, T.R. ve Shebilske, W.L. (2007). Stress appraisals and training performance on a complex laboratory task. *Human Factors*, 49 (4), 745-758. <https://doi.org/10.1518/001872007X215818>.
- González, M., Ibáñez, I. ve Barrera, A. (2017). Rumination, worry and negative problem orientation: Transdiagnostic processes of anxiety, eating behavior and mood disorders. *Acta Colombiana de Psicología*. 20 (2), 42-52. <http://doi.org/10.14718/ACP.2017.20.2.3>
- Gökkaya, D. ve Biçer, T. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; Boks milli takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 16- 28. <https://doi.org/10.22396/sbd.2017.22>
- Grillon, C. (2008). Models and mechanisms of anxiety: Evidence from startle studies. *Psychopharmacology*, 199 (3), 421-437. <https://doi.org/10.1007/s00213-007-1019-1>
- Gucciardi, D.F. (2015). Measuring mental toughness in sport: A psychometric examination of the psychological performance inventory-a and its predecessor. *Journal of Personality Assessment*, 94 (4), 393-403. <https://doi.org/10.1080/00223891.2012.660292>
- Gürbüz, B., Akoğlu, H.E., Öncü, E. ve Özbek, O. (2021). Adaptation of the challenge and threat in sport scale into Turkish: A validity and reliability testing study. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8 (3), 417-430. <https://doi.org/10.33468/sbsebd.254>.
- Güvendi, B., Güçlü, M. ve Türksoy Işım, A. (2020). Amerikan futbol (korumalı futbol) oyuncularının sporda cesaret düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11 (2), 132-140. <https://doi.org/10.17155/omuspd.633854>
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M. ve Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4 (2), 70-78. <https://doi.org/10.18826/useeabd.424017>
- Güzel, M.C.(2021). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi (Balıkesir ili örneği)*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Balıkesir.
- Hale, B.D. ve Whitehouse, A. (1998). The effects of imagery-manipulated appraisal on intensity and direction of competitive anxiety. *The Sport Psychologist*, 12 (1), 40-51. <https://doi.org/10.1123/tsp.12.1.40>
- Hanton, S., Evans, L. ve Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16 (2), 167-184. <https://doi.org/10.1080/10615806.2003.10382971>
- Harvey, A.G., Watkins, E., Mansell, W. ve Shafran, R. (2004). *Cognitive behavioural processes across psychological disorders*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Hasegawa, A., Kunisato, Y., Morimoto, H., Nishimura, H. ve Matsuda, Y. (2017). How do rumination and social problem solving intensify depression? A longitudinal study. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 36 (1), 28-46. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0272-4>
- Haseth, S., Solem, S., Sørø, G.B., Bjørnstad, E., Grøtte, T. ve Fisher, P. (2019). Group metacognitive therapy for generalized anxiety disorder: A pilot feasibility trial. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00290>

- Hearn, C.S., Donovan, C.L., Spence, S.H. ve March, S. (2017). A worrying trend in social anxiety: To what degree are worry and its cognitive factors associated with youth social anxiety disorder? *Journal of Affective Disorders*, 208, 33-40. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.09.052>
- Hebert, E.A., Dugas, M.J., Tulloch, T.G. ve Holowka, D.W. (2014). Positive beliefs about worry: A psychometric evaluation of the why Worry-II. *Personality and Individual Differences*, 56, 3-8. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.009>
- Hecker, J.E. ve Kaczor, L.M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology: Some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10 (4), 363-373. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.4.363>
- Hirsch, C.R., Mathews, A., Lequertier, B., Perman, G. ve Hayes, S. (2013). Characteristics of worry in Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44 (4), 388–395. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.03.004>
- Hirsch, C.R. ve Mathews, A. (2012). A cognitive model of pathological worry. *Behaviour Research and Therapy*, 50 (10), 636–646. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.06.007>
- Holaway, R.M., Heimberg, R.G. ve Coles, M.E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20 (2), 158-174. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2005.01.002>
- Holaway, R.M., Rodebaugh, T.L. ve Heimberg, R.G. (2006). “The epidemiology of worry and generalized anxiety disorder”. C. L. Graham Davey ve A. Wells (ed.), *Worry and its Psychological Disorders: Theory, Assessment & Treatment* (s. 3-20). London: John Wiley & Sons Ltd.
- Hull, J.G., Van Treuren, R.R. ve Virnelli, S. (1987). Hardiness and health: A critique and alternative approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 (3), 518-530. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.518>
- İlhan, A. (2020). Tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri. *Journal of Global Sport and Education Research*, 3 (2), 28-35.
- İslam, A. (2021). *Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaretleri*. Basılmamış Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Samsun.
- Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H. ve Smethurst, C. (2001). Relationships between flow, self-concept psychological skills and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13 (2), 129-153. <https://doi.org/10.1080/104132001753149865>
- Jones, G., Hanton, S. ve Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14 (3), 205-218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Jones, G., Hanton, S. ve Connaughton, D.A. (2007). Framework of mental toughness in the world’s best performers. *Sport Psychol*, 21 (2), 243-264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x>
- Jones, M.I. ve Parker, J.K. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences? *Personality and Individual Differences*, 54 (4), 519-523. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.024>

- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P.J. ve Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2 (2), 161-180. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Just, H. D. (1999). *Hardiness: Is it still a valid concept?* U.S: ERIC.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karharman, A. (2019). *Elit dağ koşusu sporcularında pozitif algı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin başarı motivasyonu üzerine etkisinin incelenmesi*. Basılmamış Doktora Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Muğla.
- Kartal, F. (2021). *Basketbolcu ve ragbici kadınların yaşam kalitesinin stres düzeylerine etkisi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Samsun.
- Kelly, G. (1955). *Personal construct psychology*. NewYork: Norton
- Kelly, W. (2008). Anxiety and stress as contributory factors in pathological and nonpathological worry. *Psychology Journal*, 5 (3), 147-157.
- Kelly, W. (2018). Pathological and nonpathological worry: Their relationships with nightmare frequency. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8 (2), 1. <https://doi.org/10.5455/jmood.20180204033253>
- Kertz, S.J., Bigda-Peyton, J.S., Rosmarin, D.H. ve Björgvinsson, T. (2012). The importance of worry across diagnostic presentations: Prevalence, severity and associated symptoms in a partial hospital setting. *Journal of Anxiety Disorders*, 26 (1), 126-133. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.10.005>
- Khawaja, N.G. ve Chapman, D. (2007). Cognitive predictors of worry in a non-clinical population. *Clinical Psychologist*, 11 (1), 24-32. <https://doi.org/10.1080/13284200601151778>
- Khawaja, N.G. ve McMahon, J. (2011). The relationship of meta-worry and intolerance of uncertainty with pathological worry, anxiety, and depression. *Behaviour Change*, 28 (4), 165-180. <https://doi.org/10.1375/bech.28.4.165>
- Klag, S. ve Bradley, G. (2010). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9 (2), 137-161. <https://doi.org/10.1348/135910704773891014>
- Klag, S. ve Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9 (2), 137-161. <https://doi.org/10.1348/135910704773891014>
- Klapper, R.G. (2011). George Kelly's repertory grids in social constructionist research in the french context. *Management Avenir*, 43 (3), 354-371. <https://doi.org/10.3917/mav.043.0354>
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kobasa, S.C. ve Puccetti, M.C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (4), 839-850. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.45.4.839>

- Kobasa, S.C., Maddi, S.R. ve Courington, S. (1981). Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior*, 22 (4), 368-378. <https://doi.org/10.2307/2136678>
- Koerner, N., Tallon, K. ve Kusec, A. (2015). Maladaptive core beliefs and their relation to generalized anxiety disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44 (6), 441-455. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1042989>
- Koerner, N. ve Dugas, M.J. (2007). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32 (5), 619-638. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9125-2>
- Kurt, N. (2011). *Çevik kuvvet personelinin stresle başa çıkma tutumları, psikolojik dayanıklılıkları ve iş doyumu düzeyleri*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik, Ankara.
- Kurtay, M. (2018). *Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Antalya.
- Ladouceur, R., Blais, F., Freeston, M.H. ve Dugas, M.J. (1998). Problem solving and problem orientation in generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 12 (2), 139-152. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(98\)00002-4](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(98)00002-4)
- Ladouceur, R., Dugas, M.J., Freeston, M.H., Rhéaume, J., Blais, F., Boisvert, J., Gagnon, F. ve Thibodeau, N. (1999). Specificity of generalized anxiety disorder symptoms and processes. *Behavior Therapy*, 30 (2), 191-207. [https://doi.org/10.1016/s0005-7894\(99\)80003-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(99)80003-3)
- Ladouceur, R., Gosselin, P. ve Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38 (9), 933-941. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00133-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00133-3)
- Lambert, V.A., Lambert, C.E. ve Yamase, H. (2003). Psychological hardiness, workplace stress and related stress reduction strategies. *Nursing & Health Sciences*, 5 (2), 181-184. <https://doi.org/10.1046/j.1442-2018.2003.00150.x>
- Lang, P.J. (2000). Emotion and motivation: Attention, perception, and action. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22 (1), 122-140. <https://doi.org/10.1123/jsep.22.s1.s122>
- Lang, P.J., Bradley, M.M. ve Cuthbert, B.N. (1990). Emotion, attention, and the startle reflex. *Psychological Review*, 97 (3), 377-395. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.3.377>
- Lang, P.J., Davis, M. ve Öhman, A. (2000). Fear and anxiety: Animal models and human cognitive psychophysiology. *Journal of Affective Disorders*, 61 (3), 137-159. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(00\)00343-8](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(00)00343-8)
- Lang, P.J. ve Bradley, M.M. (2010). Emotion and the motivational brain. *Biological Psychology*, 84 (3), 437-450. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2009.10.007>
- Lay, B.S., Sparrow, W.A., Hughes, K.M. ve O'Dwyer, N.J. (2002). Practice effects on coordination and control, metabolic energy expenditure, and muscle activation. *Human Movement Science*, 21 (5-6), 807-830. [https://doi.org/10.1016/S0167-9457\(02\)00166-5](https://doi.org/10.1016/S0167-9457(02)00166-5)
- LeDoux, J. (2003). The emotional brain, fear, and the amygdala. *Cellular and Molecular Neurobiology*, 23 (4), 727-738. <https://doi.org/10.1023/A:1025048802629>

- LeDoux, J.E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23 (1), 155-184. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.23.1.155>
- Lee, J.K., Orsillo, S.M., Roemer, L. ve Allen, L.B. (2010). Distress and avoidance in generalized anxiety disorder: Exploring the relationships with intolerance of uncertainty and worry. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39 (2), 126-136. <https://doi.org/10.1080/16506070902966918>
- Lindesay, J., Baillon, S., Brugha, T., Dennis, M., Stewart, R., Araya, R. ve Meltzer, H. (2006). Worry content across the lifespan: An analysis of 16- to 74-year-old participants in the British national survey of psychiatric morbidity 2000. *Psychological Medicine*, 36 (11), 1625-1633. <https://doi.org/10.1017/s0033291706008439>
- Loehr, J.E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sport*. New York: Plume.
- Loraz, G.(2022). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel abartma tarzının endişe, kaygı ve depresif belirtilerle ilişkisi: Endişe ile ilgili inançlar ve olumsuz sorun yöneliminin aracı rolünün incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.
- Lu, Y., Jaquess, K.J., Hatfield, B.D., Zhou, C. ve Li, H. (2017). Valence and arousal of emotional stimuli impact cognitive-motor performance in an oddball task. *Biological Psychology*, 125, 105-114. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2017.02.010>
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16 (1), 57-72. <https://doi.org/10.5465/ame.2002.6640181>
- Luthar, S.S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62 (3), 600-616. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1991.tb01555.x>
- Luthar, S.S., Cicchetti D. ve Becker, B. (2003). The construct of resilience: A critical valuation and guidelines for future work. *Child Development*, 71 (3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (1), 176-190. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.1.176>
- Lyubomirsky, S., Tucker, K.L., Caldwell, N.D. ve Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (5), 1041-1060. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.1041>
- Maddi, S.R., Harvey, R.H., Khoshaba, D.M., Lu, J.N., Perciso, M. ve Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression. *Journal of Personality*, 74 (2), 575-598. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00385.x>
- Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: I. effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51 (2), 83-94. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83>
- Maddi, S.R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44 (3), 279-298. <https://doi.org/10.1177%2F0022167804266101>
- Maddi, S.R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*, 1 (3), 160-168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Maddi, S.R. (2012). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Dordrecht: Springer.

- Maddi, S.R. ve Khoshaba, D.M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63 (2), 265-274. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302_6
- Mahoney, J.W., Gucciardi, D.F., Ntoumanis, N. ve Mallet, C.J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36 (3), 281-292. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0260>
- Martin, K.A., Moritz, S.E. ve Hall, C.R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13 (3), 245-268. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.3.245>
- Martin, L.L. ve Tesser, A. (1996). "Some ruminative thoughts". R.S. Wyer (ed.). *Ruminative thoughts: Advances in social cognition* (s. 1-47). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Martinek, L., Oberascher-Holzinger, K., Weishuhn, S., Klimesch, W. ve Kerschbaum, H.H. (2003). Anticipated academic examinations induce distinct cortisol responses in adolescent pupils. *Neuroendocrinol Lett.*, 6 (24), 449-453.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *The American Psychologist*, 56 (3), 227-238. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.227>
- Mathews, A. (1990). Why worry? the cognitive function of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 28 (6), 455-468. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90132-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90132-3)
- Maydeu-Olivares, A. ve D'Zurilla, T.J. (1996). A factor-analytic study of the social problem-solving inventory: An integration of theory and data. *Cognitive Therapy and Research*, 20 (2), 115-133. <https://doi.org/10.1007/bf02228030>
- McEvoy, P.M. ve Erceg-Hurn, D.M. (2016). The search for universal transdiagnostic and trans-therapy change processes: Evidence for intolerance of uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 96-107. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.002>
- McEvoy, P.M., Erceg-Hurn, D.M., Anderson, R.A., Campbell, B.N., Swan, A., Saulsman, L. M., Summers, M. ve Nathan, P. R. (2015). Group metacognitive therapy for repetitive negative thinking in primary and non-primary generalized anxiety disorder: An effectiveness trial. *Journal of Affective Disorders*, 175, 124-132. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.12.046>
- Meijen, C., Jones, M.V., Sheffield, D. ve McCarthy, P.J. (2014). Challenge and threat states: Cardiovascular, affective, and cognitive responses to a sports-related speech task. *Motivation and Emotion*, 38, 252-262. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9370-5>
- Mendes, W.B., Blascovich, J., Hunter, S.B., Lickel, B. ve Jost, J.T. (2007). Threatened by the unexpected: Physiological responses during social interactions with expectancy-violating partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (4), 698-716. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.4.698>
- Mineka, S., Watson, D. ve Clark, L.A. (1998). Comorbidity of anxiety and unipolar mood disorders. *Annual Review of Psychology*, 49 (1), 377-412. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.49.1.377>
- Moore, L.J., Vine, S.J., Wilson, M.R. ve Freeman, P. (2012). The effect of challenge and threat states on performance: An examination of potential mechanisms. *Psychophysiology*, 49 (10), 1417-1425. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2012.01449.x>
- Moore, L.J., Wilson, M.R., Vine, S.J., Coussens, A.H. ve Freeman, P. (2013). Champ or chump? Challenge and threat states during pressurized competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35 (6), 551-562. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.6.551>
- Moritz, S., Peters, M.J., Larøi, F. ve Lincoln, T.M. (2010). Metacognitive beliefs in obsessive-compulsive patients: A comparison with healthy and schizophrenia

- participants. *Cognitive Neuropsychiatry*, 15 (6), 531-548.
<https://doi.org/10.1080/13546801003783508>
- Mosca, O., Lauriola, M. ve Carleton, R.N. (2016). Intolerance of uncertainty: A temporary experimental induction procedure. *Plos One*, 11 (6), e0155130.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155130>
- Musicki, V. (2017). How might personal construct psychology benefit from narrative approaches? *Journal of Constructivist Psychology*, 30 (4), 360-370.
<https://doi.org/10.1080/10720537.2016.1227739>
- Myers, S.G. ve Wells, A. (2005). Obsessive-compulsive symptoms: The contribution of metacognitions and responsibility. *Journal of Anxiety Disorders*, 19 (7), 806-817.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.09.004>
- Newman, M.G. ve Llera, S.J. (2011). A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: A review and synthesis of research supporting a contrast avoidance model of worry. *Clinical Psychology Review*, 31, 371-382.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.01.008>
- Nicholls, A.R., Polman, R.C., Levy, A.R. ve Backhouse, S.H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44 (5), 1182-1192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.011>
- Nicholls, A.R., Polman, R.C. ve Levy, A.R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13 (3), 263-270. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.003>
- Nicholls, A.R., Polman, R.C.J., Levy, A.R. ve Backhouse, S.H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47 (1), 73-75.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109 (3), 504-511.
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nordahl, H.M., Borkovec, T.D., Hagen, R., Kennair, L.E.O., Hjemdal, O., Solem, S. ve Wells, A. (2018). Metacognitive therapy versus cognitive-behavioural therapy in adults with generalised anxiety disorder. *BJPsych Open*, 4 (5), 393-400.
<https://doi.org/10.1192/bjo.2018.54>
- Normann, N. ve Morina, N. (2018). The efficacy of metacognitive therapy: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 2211.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02211>
- Oğuz, G., Çelikbaş, Z., Batmaz, S., Çağlı, S. ve Sungur, M.Z. (2019). Comparison between obsessive compulsive disorder and panic disorder on metacognitive beliefs, emotional schemas, and cognitive flexibility. *International Journal of Cognitive Therapy*, 12 (3), 157-178. <https://doi.org/10.1007/s41811-019-00047-5>
- Olstad, S., Solem, S., Hjemdal, O. ve Hagen, R. (2015). Metacognition in eating disorders: Comparison of women with eating disorders, self-reported history of eating disorders or psychiatric problems, and healthy controls. *Eating Behaviors*, 16, 17-22.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.10.019>
- Orhan, S. ve Karagözoğlu, C. (2021). Sporcularda duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2 (2), 11-26.

- Öhman, A. ve Mineka, S. (2001). Fears, phobias, and preparedness: Toward an evolved module of fear and fear learning. *Psychological Review*, 108 (3), 483-522. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.483>
- Palmieri, S., Mansueto, G., Ruggiero, G.M., Caselli, G., Sassaroli, S. ve Spada, M.M. (2021). Metacognitive beliefs across eating disorders and eating behaviours: A systematic review. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 28 (5), 1254-1265. <https://doi.org/10.1002/cpp.2573>
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (1999). Process and meta- cognitive dimensions of depressive and anxious thoughts and relationships with emotional intensity. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 6 (2), 156-162. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199905\)6:2%3C156::AID-CPP196%3E3.0.CO;2-A](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2%3C156::AID-CPP196%3E3.0.CO;2-A)
- Pazvantoglu, O., Algul, A., Ates, M.A., Sarisoy, G., Ebrinc, S., Basoglu, C. ve Cetin, M. (2013). Metacognitive functions in obsessive compulsive disorder in a Turkish clinical population: The relationship between symptom types and metacognition subdimensions. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 23 (1), 65-71. <https://doi.org/10.5455/bcp.20130127020802>
- Peasley-Miklus, C. ve Vrana, S.R. (2000). Effect of worrisome and relaxing thinking on fearful emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 38 (2), 129–144. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00025-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00025-X)
- Pehlivan, H. (2014). *Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Manisa.
- Peke, K. (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Perry, J.L., Clough, P.J., Crust, L., Earle, K. ve Nicholls, A.R. (2013). Factorial validity of the mental toughness questionnaire-48. *Personality and Individual Differences*, 54 (5), 587-592. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.020>
- Prados, J.M. (2011). Do beliefs about the utility of worry facilitate worry? *Journal of Anxiety Disorders*, 25 (2), 217-223. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.09.005>
- Puca, R.M., Rinkenauer, G. ve Breidenstein, C. (2006). Individual differences in approach and avoidance movements: How the avoidance motive influences response force. *Journal of Personality*, 74 (4), 979-1014. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00400.x>
- Purdon, C. ve Harrington, J. (2006). Worry in psychopathology. *Worry and its Psychological Disorders*, 41-50. <https://doi.org/10.1002/9780470713143.ch3>
- Quested, E., Bosch, J.A., Burns, V.E., Cumming, J., Ntoumanis, N. ve Duda, J.L. (2011). Basic psychological need satisfaction, stress-related appraisals, and dancers' cortisol and anxiety responses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33 (6), 828-846. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.6.828>
- Quigley, K.S., Barrett, L.F. ve Weinstein, S. (2002). Cardiovascular patterns associated with threat and challenge appraisals: A within- subjects analysis. *Psychophysiology*, 39 (3), 292-302. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393046>
- Ramsey, R., Cumming, J. ve Edwards, M.G. (2008). Exploring a modified conceptualization of imagery direction and golf putting performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6 (2), 207-223. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2008.9671862>

- Ren, L., Yang, Z., Wang, Y., Cui, L., Jin, Y., Ma, Z., Zhang, Q., Wu, Z., Wang, H. ve Yang, Q. (2020). The relations among worry, meta-worry, intolerance of uncertainty and attentional bias for threat in men at high risk for generalized anxiety disorder: A network analysis. *BMC Psychiatry*, 20 (1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02849-w>
- Rhudy, J.L., Bartley, E.J. ve Williams, A.E. (2010). Habituation, sensitization, and emotional valence modulation of pain responses. *Pain*, 148 (2), 320-327. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2009.11.018>
- Rhudy, J.L. ve Meagher, M.W. (2000). Fear and anxiety: Divergent effects on human pain thresholds. *Pain*, 84 (1), 65-75. [https://doi.org/10.1016/S0304-3959\(99\)00183-9](https://doi.org/10.1016/S0304-3959(99)00183-9)
- Robichaud, M. ve Dugas, M.J. (2018). *Yaygın kaygı bozukluğu çalışma kitabı*. A. İtil, E. Bayraktar ve Z. Özmeşdan (çev.). İstanbul: 1. B. Psikonet Yayınları.
- Robichaud, M., Dugas, M.J. ve Conway, M. (2003). Gender differences in worry and associated cognitive-behavioral variables. *Journal of Anxiety Disorders*, 17 (5), 501-516. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(02\)00237-2](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(02)00237-2)
- Robichaud, M. ve Dugas, M.J. (2005a). Negative problem orientation (part I): Psychometric properties of a new measure. *Behaviour Research and Therapy*, 43 (3), 391-401. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.02.007>
- Robichaud, M. ve Dugas, M.J. (2005b). Negative problem orientation (part II): Construct validity and specificity to worry. *Behaviour Research and Therapy*, 43 (3), 403-412. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.02.008>
- Roelofs, K., Hageraars, M.A. ve Stins, J. (2010). Facing freeze: Social threat induces bodily freeze in humans. *Psychological Science*, 21 (11), 1575-1581.
- Roussis, P. ve Wells, A. (2006). Post-traumatic stress symptoms: Tests of relationships with thought control strategies and beliefs as predicted by the metacognitive model. *Personality and Individual Differences*, 40 (1), 111-122. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.019>
- Ruscio, A.M., Borkovec, T.D. ve Ruscio, J. (2001). A taxometric investigation of the latent structure of worry. *Journal of Abnormal Psychology*, 110 (3), 413-422. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.110.3.413>
- Ruscio, A.M. ve Borkovec, T. (2004). Experience and appraisal of worry among high worriers with and without generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 42 (12), 1469-1482. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.10.007>
- Sapuppo, W., Ruggiero, G.M. ve Caselli, G. (2018). The body of cognitive and metacognitive variables in eating disorders: Need of control, negative beliefs about worry uncontrollability and danger, perfectionism, self-esteem and worry. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 55 (1), 55-65.
- Sarı, İ., Sağ, S. ve Demir, A.P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (4), 131-147.
- Sarı, S. ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10 (4), 261-270.
- Seery, M.D. (2011). Challenge or threat? Cardiovascular indexes of resilience and vulnerability to potential stress in humans. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35 (7), 1603-1610. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.03.003>
- Seery, M.D., Weisbuch, M., Hetenyi, M.A. ve Blascovich, J. (2010). Cardiovascular measures independently predict performance in a university course. *Psychophysiology*, 47 (3), 535-539. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2009.00945.x>

- Segerstrom, S.C., Tsao, J.C., Alden, L.E. ve Craske, M.G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 671-688. <https://doi.org/10.1023/A:1005587311498>
- Sexton, K.A. ve Dugas, M.J. (2009). An investigation of factors associated with cognitive avoidance in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 33 (2), 150-162. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9177-3>
- Sheard, M. (2012). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. East Sussex: 2. B. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203103548>
- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. East Sussex: 2. B. Routledge.
- Sheard, M., Golby, J. ve Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25 (3), 186-193. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Sibrava, N.J. ve Borkovec, T. D. (2006). "The cognitive avoidance theory of worry". C.L. Davey ve A. Wells (ed.). *Worry and its psychological disorders* (s. 239-256). New York: John Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470713143.ch14>
- Skinner, N. ve Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotion. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26 (2), 283-305. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.283>
- Smith, J.M. ve Alloy, L.B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29, 116-128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Solem, S., Håland, Å.T., Vogel, P.A., Hansen, B. ve Wells, A. (2009). Change in metacognitions predicts outcome in obsessive-compulsive disorder patients undergoing treatment with exposure and response prevention. *Behaviour Research and Therapy*, 47 (4), 301-307. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.01.003>
- Sternheim, L., Startup, H., Saeidi, S., Morgan, J., Hugo, P., Russell, A. ve Schmidt, U. (2012). Understanding catastrophic worry in eating disorders: Process and content characteristics. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43 (4), 1095-1103. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2012.05.006>
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116 (6), 777-784. <https://doi.org/10.1007/s00702-008-0092-x>
- Sun, X., Zhu, C. ve So, S. (2017). Dysfunctional metacognition across psychopathologies: A meta-analytic review. *European Psychiatry*, 45, 139-153. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.05.029>
- Şahin, M., Yetim, A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5 (8), 373-380.
- Şahin, N.H. (1998). *Stresle basa çıkma olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Takarangi, M.K., Smith, R.A., Strange, D. ve Flowe, H.D. (2017). Metacognitive and metamemory beliefs in the development and maintenance of posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychological Science*, 5 (1), 131-140. <https://doi.org/10.1177/2167702616649348>
- Tavşancıl, E. (2014). *Tutumların ölçülmesi ve Spss ile veri analizi*. Ankara: 5. B. Nobel Yayınevi.
- TDK. (2022). *TDK güncel Türkçe Sözlük*. Erişim: 12 Nisan 2024, <https://sozluk.gov.tr>

- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli* Basılmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı, Ankara.
- Thelwell, R.C., Such, B.A., Weston, N.J., Such, J.D. ve Greenlees, I.A. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8 (2), 170-188. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671941>
- Thomas, O., Maynard, I. ve Hanton, S. (2007). Intervening with athletes during the time leading up to competition: Theory to practice II. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19 (4), 398-418. <https://doi.org/10.1080/10413200701599140>
- Tovote, P., Fadok, J.P. ve Lüthi, A. (2015). Neuronal circuits for fear and anxiety. *Nature Reviews Neuroscience*, 16 (6), 317-331. <https://doi.org/10.1038/nrn3945>
- Tull, M.T., Hahn, K.S., Evans, S.D., Salters-Pedneault, K. ve Gratz, K.L. (2011). Examining the role of emotional avoidance in the relationship between posttraumatic stress disorder symptom severity and worry. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40 (1), 5-14. <https://doi.org/10.1080/16506073.2010.515187>
- Turner, M.J., Jones, M.V., Sheffield, D., Slater, M.J., Barker, J.B. ve Bell, J.J. (2013). Who thrives under pressure? Predicting the performance of elite academy cricketers using the cardiovascular indicators of challenge and threat states. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35 (4), 387-397. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.4.387>
- Uçar, U.M. (2019). *Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.
- Uçar, U.M. ve Kaplan, T. (2020). Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 145-157.
- Vadova, E.A., Hall, C.R. ve Moritz, S.E. (1997). The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9 (2), 241-253. <https://doi.org/10.1080/10413209708406485>
- Van der Heiden, C., Melchior, K. ve De Stigter, E. (2013). The effectiveness of group Metacognitive therapy for generalised anxiety disorder: A pilot study. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 43 (3), 151-157. <https://doi.org/10.1007/s10879-013-9235-y>
- Van der Heiden, C., Muris, P. ve Van der Molen, H.T. (2012). Randomized controlled trial on the effectiveness of metacognitive therapy and intolerance-of-uncertainty therapy for generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 50 (2), 100-109. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.12.005>
- Vine, S.J., Moore, L.J. ve Wilson, M.R. (2016). An integrative framework of stress, attention, and visuomotor performance. *Frontiers in Psychology*, 7 (1671), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01671>
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 96-107. <https://doi.org/10.1177/0146167202238375>
- Watkins, E., Moulds, M. ve Mackintosh, B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1577-1585. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.11.008>
- Watkins, E., Teasdale, J.D. ve Williams, R.M. (2000). Decentering and distraction reduce overgeneral autobiographical memory in depression. *Psychological Medicine*, 30, 911-920. <https://doi.org/10.1017/S0033291799002263>

- Watkins, E. ve Teasdale, J.D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of selffocus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 353–357. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.110.2.333>
- Weinberg, R.S. ve Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign JL: Human Kinetics.
- Wells, A. ve Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ 30. *Behaviour Research and Therapy*, 42 (4), 385–396. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00147-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00147-5)
- Wells, A. (1994). A multi-dimensional measure of worry: Development and preliminary validation of the anxious thoughts inventory. *Anxiety, Stress ve Coping*, 6 (4), 289–299. <https://doi.org/10.1080/10615809408248803>
- Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23 (3), 301–320. <https://doi.org/10.1017/s1352465800015897>
- Wells, A. (1999a). A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavior Modification*, 23 (4), 526–555. <https://doi.org/10.1177/0145445599234002>
- Wells, A. (1999b). A metacognitive model and therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 6 (2), 86–95. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1099-0879\(199905\)6:23.0.co;2-s](https://doi.org/10.1002/(sici)1099-0879(199905)6:23.0.co;2-s)
- Wells, A. (2004). “A cognitive model of GAD: Metacognitions and pathological worry”. R. G. Heimberg, C. L. Turk ve D. S. Mennin (ed.). *Generalized anxiety disorder: advances in research and practice* (s. 164–186). New York: Guilford.
- Wells, A. (2005). The metacognitive model of GAD: Assessment of meta-worry and relationship with DSM-IV generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 107–121. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1652-0>
- Wells, A. ve Carter, K. (2001). Further tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder: Metacognitions and worry in GAD, panic disorder, social phobia, depression, and nonpatients. *Behavior Therapy*, 32 (1), 85–102. [https://doi.org/10.1016/s0005-7894\(01\)80045-9](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(01)80045-9)
- Wells, A. ve Carter, K. (2009). Maladaptive thought control strategies in generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and nonpatient groups and relationships with trait anxiety. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2 (3), 224–234. <https://doi.org/10.1521/ijct.2009.2.3.224>
- Wells, A. ve King, P. (2006). Metacognitive therapy for generalized anxiety disorder: An open trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 37 (3), 206–212. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2005.07.002>
- Werner, E.E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (3), 81–85. <https://doi.org/10.1111%2F1467-8721.ep10772327>
- Whitehead, J., Telfer, H. ve Lambert, J. (ed.). (2013). *Values in youth sport and physical education*. London: Routledge.
- Williams, S.E., Cumming, J. ve Balanos, G.M. (2010). The use of imagery to manipulate challenge and threat appraisal states in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32 (3), 339–358. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.3.339>
- Wilson, C.J., Bushnell, J.A., Rickwood, D.J., Caputi, P. ve Thomas, S.J. (2011). The role of problem orientation and cognitive distortions in depression and anxiety interventions for young adults. *Advances in Mental Health*, 10 (1), 52–61. <https://doi.org/10.5172/jamh.2011.10.1.52>

- Wright, R.A. ve Kirby, L.D. (2003). Cardiovascular correlates of challenge and threat appraisals: A critical examination of the biopsychosocial analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 7 (3), 216-233. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0703_02
- Yarayan, Y.E., Yıldız, A.B. ve Gülşen, D.B.A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırma Dergisi*, 11 (57), 993-996. <https://doi.org/10.17719/jisr.2018.2509>
- Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekanın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Ankara.
- Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Yılmaz, A. (2021). *Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sorun çözme becerisine etkisi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Muş.
- Yılmaz, A.D. (2015). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26 (2), 107-115. <https://doi.org/10.5080/u8017>
- Yılmaz, M. (2021). *Düzenli yüzme egzersizi yapan bireylerin reaksiyon zamanı, zihinsel dayanıklılık ve bazı zekâ alanlarının değerlendirilmesi*. Basılmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.
- Yook, K., Kim, K., Suh, S.Y. ve Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24 (6), 623-628. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.003>
- Yücel, A.S., Kılıç, B., Korkmaz, M. ve Göral, K. (2015). Spor yapan çocukların spor tercihleri ve bunu etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*. 14 (5), 20-54.
- Zvolensky, M.J., Kauffman, B.Y., Bogiaizian, D., Viana, A.G., Bakhshaie, J. ve Peraza, N. (2019). Worry among Latinx college students: Relations to anxious arousal, social anxiety, general depression, and insomnia. *Journal of American College Health*, 69 (5), 529-536. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1686004>

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onayı



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
29.09.2023	9	2023-797

KARAR NO: 2023-797
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Rıfat YAYLA' nın Doç. Dr. Yaşar BARUT danışmanlığında "Profesyonel ve Amatör Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları ile Sporda Mücadele ve Endişe Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket, ölçek ve bilgisayar ortamında anket/test çalışmasını içeren 88855 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Rıfat YAYLA' nın Doç. Dr. Yaşar BARUT danışmanlığında "Profesyonel ve Amatör Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları ile Sporda Mücadele ve Endişe Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket, ölçek ve bilgisayar ortamında anket/test çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

EK-2 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcılar;

Bu çalışma Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Rıfat YAYLA tarafından Doç. Dr. Yaşar BARUT danışmanlığında yürütülmektedir. “Profesyonel Ve Amatör Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları İle Sporda Mücadele Ve Endişe Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konusunda bilimsel çalışma yapmayı amaçlayan bu araştırmaya görüş ve düşünceleriniz rehberlik edecektir. Bu çalışma bilimsel bir amaçla kullanılacak olup verdiğiniz cevaplar başka bir amaçla kullanılmayacaktır. Bu çalışmaya katılmanız gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Rıfat YAYLA

Demografik Bilgiler

1. Cinsiyet
Kadın () Erkek ()
2. Yaş (Cevabınızı lütfen rakamla yazınız)
.....
3. Spor Tipi
Bireysel () Takım ()
4. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz? (Cevabınızı lütfen rakamla yazınız)
.....
5. Yaşamınızın büyük bir kısmını geçirdiğiniz yerleşim yeri
Köy () İlçe () İl () Büyükşehir ()
6. Annenizin eğitim düzeyi
Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans ()
7. Babanızın eğitim düzeyi
Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans ()
8. Gelir durumunuz
() Düşük “Geliriniz giderinizden az ise”
() Orta “Geliriniz ile gideriniz eşit ise”
() Yüksek “Geliriniz giderinizden fazla ise”

EK. 3 SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

GÜVEN= 1, 5, 6, 11, 13, 14

DEVAMLILIK= 3, 8, 10, 12

KONTROL= 2, 4, 9, 7

TERS SORULAR: 2, 4, 7, 8, 9, 10

Sayın Katılımcı;

Yaptığınız spor branşı hakkındaki genel hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

	Tamamen Yanlış	Yanlış	Doğru	Tamamen Doğru
1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim				
2. Kötü performans göstermekten endişelenirim				
3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım				
4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim				
5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir				
6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim				
7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim				
8. Zor durumlarda vazgeçerim				
9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım				
10. Dikkatim kolaylıkla dağınık ve konsantrasyonumu kaybederim				
11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim				
12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım				
13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım				
14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim				

Ek-4 SPORDA MÜCADELE VE ENDİŞE ÖLÇEĞİ

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Yanlış bir şey söylemekten veya yapmaktan endişelenirim.	1	2	3	4	5
2	İnsanlar üzerinde ne çeşit bir izlenim bırakacağım bende endişe yaratır.	1	2	3	4	5
3	Başkalarının beni hatalı bulmasından endişelenirim.	1	2	3	4	5
4	Başkalarının hakkımda ne düşündüğüyle ilgilenirim.	1	2	3	4	5
5	Bir fark yaratmasa bile başkalarının hakkımda ne düşüneceğinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının hakkımda ne düşündüğü beni endişelendirir.	1	2	3	4	5
7	Beklentim başarısızlıktan daha çok başarı yönündedir.	1	2	3	4	5
8	Başarının getireceği ödüllerin ve kazançların beklentisi içindeyim.	1	2	3	4	5
9	Mücadele gerektiren durumlar çabalarımı artırma yönünde beni motive eder.	1	2	3	4	5
10	Bu işi başaramamaktan daha çok başarabileceğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5
11	Beceri ve yeteneklerimi test etme fırsatını sabırsızlıkla bekliyorum.					

EK 5. ÖLÇEK İZİNLERİ

ÖLÇEK KULLANIM İZNİ

Gelen Kutusu x

✕ 🖨️ 📧



Rifat Yayla

Alıcı:

23 Mar 2022 12:04

☆ 😊 ↩️ ⋮

Sayın Bülent GÜRBÜZ, ben Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı'nda yüksek lisans öğrencisiyim. Uyarlamış olduğunuz Sporda Mücadele Ve Endişe Ölçeğini tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Araştırmada ölçeğinize atıfta bulunarak kullanma izninizi mail ortamından almayı talep ediyorum. İyi çalışmalar dilerim. 23.03.2022



Bülent Gürbüz

Alıcı: ben

📧 24 Mar 2022 21:43

☆ 😊 ↩️ ⋮

Sayın Rifat Yayla

Tarafımızca Türkçe'ye adaptasyonu yapılan "Mücadele ve Endişe Ölçeğini bilimsel çalışmalarınızda kullanmak üzere etik iznimizi almış bulunmaktadır. Size ve çalışma arkadaşlarınıza başarılar diliyorum. Ölçeğin kullanım bilgilerini içeren form eklidir.

İyi günler

Rifat Yayla · 23 Mar 2022 Çar, 12:04 tarihinde şunu yazdı:

Sayın Bülent GÜRBÜZ, ben Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı'nda yüksek lisans öğrencisiyim. Uyarlamış olduğunuz Sporda Mücadele Ve Endişe Ölçeğini tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Araştırmada ölçeğinize atıfta bulunarak kullanma izninizi mail ortamından almayı talep ediyorum. İyi çalışmalar dilerim. 23.03.2022

--

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

Editorial Board:

[World Leisure Journal:](#)

ERASMUS+ KA 204 Project: Health, Solidarity and Social Cohesion with Sport

"bir ormanda yol ikiye ayrıldı. ve bütün farkı yaratan bu oldu işte"

2 ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ

📎 📧



↩️ Yanıtla

➡️ Yönlendir



ÖZ GEÇMİŞ

Rıfat YAYLA, Ordu Lisesi’ni bitirdikten sonra Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden 21.06.2010 tarihinde mezun oldu. 2020 yılında OMÜ LEE Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans programına girdi. 2010 yılından itibaren Milli Eğitim Bakanlığı’nda psikolojik danışman olarak görevine devam etmektedir. Temel ilgi alanları, spor psikolojisi, bağımlılık, akıl ve zekâ oyunlarıdır.

İletişim Bilgileri

ORCID ID : 0000-0003-3992-1926

Yayınlar:

1. Yayla, R. ve Barut, Y. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılıkları ile sporda görev ve ego yönelimleri arasındaki ilişki. S. Çankaya ve S. Sabah (Edt.), *Spor bilimleri alanında güncel araştırmalar-I* (ss.115-128) içinde. Gazi Kitabevi.