



**ÖĞRENCİ SPORCULARDA
ALGILANAN STRES İLE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK İLİŞKİSİ: BAŞA ÇIKMA
STRATEJİLERİ, BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE
ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ARACILIĞI**

**Doktora Tezi
Ergün KARA
Eskişehir 2021**

**ÖĞRENCİ SPORCULARDA
ALGILANAN STRES İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLİŞKİSİ:
BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ, BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE
ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ARACILIĞI**

Ergün KARA

DOKTORA TEZİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Haziran 2021

JÜRI VE ENSTİTÜ ONAYI



ÖZET
ÖĞRENCİ SPORCULARDA
ALGILANAN STRES İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLİŞKİSİ:
BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ, BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE
ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ARACILIĞI

Ergün KARA

Eğitim Bilimleri (Psikolojik Danışma ve Rehberlik) Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Haziran, 2021

Danışman: Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN

Araştırmanın amacı öğrenci sporcuların algılanan stres ile psikolojik sağlamlık ilişkisinde başa çıkma stratejileri (problem odaklı, kaçınma odaklı ve destek arama odaklı başa çıkma), bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracılıklarını içeren hipotetik modelin test edilmesidir. Ayrıca, bu hipotetik modelin cinsiyet ve spor türü (bireysel spor ve takım sporu) bağlamında ayrı ayrı karşılaştırılması da amaçlanmıştır. Aynı zamanda bu hipotetik modele ilişkin derinlemesine bilgi elde etmek amacı ile nitel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmada açıklayıcı sıralı karma yöntem kapsamında hem nicel hem nitel araştırma yöntemleri işe koşulmuştur. Araştırmanın nicel boyutunda 604 öğrenci sporcudan veri toplanmıştır. Nitel boyutunda ise 10 öğrenci sporcu ile görüşülmüştür. Nicel veriler Çoklu Grup Yapısal Eşitlik Modellemesi, nitel veriler ise Fenomenolojik Yöntem ile analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre test edilen hipotetik model kısmen doğrulanmış olup, bu çerçevede öğrenci sporcularda algılanan stres ile psikolojik sağlamlık ilişkisinde problem odaklı başa çıkma, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracı olduğu sonucuna varılmıştır. Test edilen modelin cinsiyet ve spor türü bağlamında ise değişmediği bulunmuştur. Nitel çalışmada stres faktörleri, koruyucu içsel faktörler, koruyucu dışsal faktörler ve olumlu sonuçlar olmak üzere dört ana tema elde edilmiştir. Bu ana ve alt temalar bağlamında öğrenci sporcuların stres durumlarında aldıkları ve algıladıkları sosyal destek, olumlu başa çıkma stratejileri ve odaklanmanın koruyucu rolüyle olumlu sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Sporcuların stres karşısında problem odaklı başa çıkma, bilinçli farkındalık ve sosyal destek gibi psikolojik faktörlerle desteklenmesinin onların optimum performans göstermesi ve verimli olabilmesi için önemli bir unsur olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik sağlamlık, Stres, Başa çıkma, Bilinçli farkındalık, Sosyal destek, Spor psikolojisi,

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED STRESS AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE: THE MEDIATING ROLES OF COPING STYLES, MINDFULNESS, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT IN STUDENT ATHLETES

Ergün KARA

Department of Educational Sciences
Programme in Psychological Counseling and Guidance
Anadolu University, Graduate School of Educational Sciences, June, 2021
Supervisor: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

This study aimed to test the hypothetical model of the mediation roles of coping strategies, mindfulness, and perceived social support on the relationship between psychological resilience and perceived stress of student-athletes. Further, this study compared the model with a specific focus on gender and sports type (individual sports and team sports) differences. Moreover, interview sessions were conducted for collecting qualitative data to gain a deeper understanding about this model. Both quantitative and qualitative research methods were used within the framework of explanatory mixed research design. In the quantitative data collection phase, the data were obtained from 604 student-athletes. In the qualitative data collection phase, a semi-structured interview was conducted with ten student-athletes. The quantitative data were analyzed through Multigroup Structural Equation Models whereas the qualitative data were analyzed through Phenomenological analysis. The findings of the study showed that, the hypothetical model was partially verified and problem-focused coping, mindfulness, and perceived social support mediated the the impact of the participants'perceived stress on psychological resilience. Besides, the resilience model did not differ in terms of gender and sport type. The analysis of the quantitative data unveiled four main themes: stress factors, protective internal factors, protective external factors, and positive results, and it was observed that the findings obtained from these themes confirm the hypothetical model. It was found out that social support, problem-focused coping, and mindfulness affected the relationship between the student athletes' stress and psychological resilience. Overall, these findings suggest that, supporting student athletes with psychological factors such as problem-focused coping with stress, mindfulness, and social support is very important for their optimum performance and efficiency.

Keywords: Resilience, Stress, Coping, Mindfulness, Social support, Sports psychology.

ÖNSÖZ

Doktora tezi sürecinde yaşamımda beni oldukça zorlayan yaşantılar ile karşılaştım. Ancak tüm bu olumsuzluklarda kimi zaman kendimden şüphe etsemde çoğunlukla bu zorlukların üstesinden gelebildim. Psikolojik sağlamlık sürecini çalışırken bir yandan kendimde bu süreci deneyimlen kişi oldum. Tüm bu süreçte bana destek olan yol arkadaşım, değerlim, sevgili eşim Zehra KARA'ya kimi zaman benim sorumluluklarımı da üstlendiği ve yanımda olduğu için minnetarım. Varlıklarıyla beni neşelendiren, bana umut veren, yaşamdan aldığım tadı artıran ve minnacık olmalarına rağmen varlıkları ile kocaman destek olan, enerji kaynağım olan kıymetlilerim, kızlarım Elif ve Elis sizleri çok seviyorum.

Doktora eğitimim sürecinde bana destek olan, yardım sunmaya çalışan ve fikirleriyle yol gösteren bütün hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim. Doktora sürecinde verdiği geri bildirimler ile beni bir adım ileriye gitmeye teşvik eden ve üzerimde büyük emekleri olan danışman hocam Prof. Dr. A. Aykut Ceyhan'a teşekkür ederim. Bir öğretmen olarak kendime örnek aldığım değerli hocam Doç. Dr. Işıl Kabakçı Yurdakul ve tezi sürecimde her yardım istediğimde yanımda olan değerli hocam Dr. Öğretim Üyesi Yıldız Kurtyılmaz'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Yine, iş yoğunlukları arasında çalışmamı okuyan ve değerli görüşleri ile çalışmanın son halinde katkıları olan kıymetli hocalarım Doç. Dr. A. Sibel Demirtaş ve Doç. Dr. Mine Aladağ'a çok teşekkür ederim. Son olarak zorluklar karşısında pes etmeyen ve çalışmaya devam eden kendime de teşekkür ediyorum.

Ergün KARA
Antalya, 2021

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Ergün KARA



İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Amaç.....	5
1.3. Önem	8
1.4. Sınırlılıklar.....	10
1.5. Tanımlar	11
2.ALANYAZIN	12
2.1. Psikolojik Sağlamlık	12
2.1.1. Psikolojik sağlamlık kavramı	12
2.1.2. Bir kişilik özelliği, süreç ve sonuç olarak psikolojik sağlamlık	18
2.1.3. Psikolojik sağlamlığın kavramsallaştırılması.....	20
2.1.4. Psikolojik sağlamlık modelleri.....	23
2.1.5. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin özellikleri.....	29
2.1.6. Psikolojik sağlamlık diğer yapılardan nasıl farklılaşır?	32
2.1.7. Spor psikolojisi alanında psikolojik sağlamlık.....	35
2.1.8. Spor alanındaki psikolojik sağlamlık modelleri	40

2.1.9. Sporcularda Psikolojik sağlamlığa yönelik araştırmalar.....	46
2.2. Stres	59
2.2.1. Stres kavramı ve stresin türleri	59
2.2.2. Spor psikolojisi alanında stres ve stres kaynakları.....	61
2.2.3. Sporcularda stresin sonuçları	68
2.2.4. Sporcularda stres kavramına yönelik araştırmalar	70
2.3. Başa Çıkma	74
2.3.1. Başa çıkma kavramı	74
2.3.2. Başa çıkma stratejileri.....	77
2.3.3. Spor psikolojisi alanında başa çıkma stratejileri.....	79
2.3.4. Sporcularda başa çıkma stratejilerine yönelik araştırmalar.....	81
2.4. Bilinçli Farkındalık	84
2.4.1. Bilinçli farkındalık kavramı	84
2.4.2. Spor psikolojisi alanında bilinçli farkındalık.....	85
2.4.3. Sporcularda bilinçli farkındalık kavramına yönelik araştırmalar	88
2.5. Sosyal Destek	90
2.5.1. Sosyal destek kavramı	90
2.5.2. Spor psikolojisi alanında sosyal destek.....	93
2.5.3. Sporcularda sosyal destek kavramına yönelik araştırmalar	97
3.YÖNTEM.	99
3.1. Araştırma Modeli.....	99
3.2. Katılımcılar.....	100
3.2.1. Nicel aşamadaki katılımcılar	100
3.2.2. Nitel aşamadaki katılımcılar	104
3.3. Veri Toplama Araçları	104
3.3.1. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	105
3.3.2. Algılanan Stres Ölçeği	105

3.3.3. Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği	106
3.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	106
3.3.5. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	107
3.3.6. Kişisel Bilgi Formu	107
3.3.7. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	108
3.3.8. Araştırmacı Günlükleri	108
3.4. Verilerin Toplanması	108
3.4.1. Nicel verilerin toplanması	108
3.4.2. Nitel verilerin toplanması	109
3.5. Verilerin Analizi	110
3.5.1. Nicel verilerin analizi	110
3.5.2. Nitel verilerin analizi	113
4.BULGULAR	115
4.1. Öğrenci Sporcuların Psikolojik Sağlamlıkları, Algılanan Stresleri, Başa Çıkma Stratejileri, Bilinçli Farkındalıkları ve Algılanan Sosyal Desteklerine İlişkin Bulgular	115
4.1.1. Öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlıkları ile algılanan stresleri arasındaki ilişkide başa çıkma stratejileri, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracılık rollerine ilişkin bulgular	116
4.1.2. Cinsiyet bazında öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlıkları ile algılanan stresleri ilişkisinde başa çıkma stratejileri, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracılık rollerine yönelik bulgular	122
4.1.3. Spor türü bazında öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlıkları ile algılanan stresleri ilişkisinde başa çıkma stratejileri, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracılık rollerine yönelik bulgular	126
4.2. Öğrenci Sporcuların Algılanan Stres Bağlamında Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Görüşleri İle İlgili Bulgular	130

4.2.1. I. Ana Tema: Stres Faktörler.....	131
4.2.2. II. Ana Tema: Koruyucu İçsel Faktörler.....	138
4.2.3. III. Ana Tema: Koruyucu Dışsal Faktörler.....	142
4.2.4. IV. Ana Tema: Olumlu Sonuçlar	144
4.2.5. Nitel verilere ilişkin kelime bulutu	146
5.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	148
5.1. Öğrenci Sporcuların Psikolojik Sağlamlıkları ile Algılanan Stresleri Arasındaki İlişkide Başa Çıkma Stratejileri, Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracılık Rollerine Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma.....	148
5.1.1. Modeldeki doğrudan etkilere ilişkin tartışma.....	149
5.1.2. Modeldeki dolaylı etkilere ilişkin tartışma	153
5.2. Cinsiyetin Psikolojik Sağlamlıkları ile Algılanan Stresleri İlişkisinde Başa Çıkma Stratejileri, Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracılık Rollerini Üzerindeki Etkilerine Yönelik Bulgular.....	157
5.3. Spor Türünün Psikolojik Sağlamlıkları ile Algılanan Stresleri İlişkisinde Başa Çıkma Stratejileri, Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracılık Rollerini Üzerindeki Etkilerine Yönelik Bulgular.....	158
5.4. Sonuç	159
5.5. Öneriler	163
5.5.1. Uygulamaya yönelik öneriler	163
5.5.2. Araştırmalara yönelik öneriler	164
KAYNAKÇA	166
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 2.1 Psikolojik sağlamlık tanımları.....	14
Tablo 2.2 Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin özellikleri.....	20
Tablo 3.1 Nicel aşamanın katılımcılarına ilişkin bilgiler	103
Tablo 3.2 Öğrenci sporcuların branşlarına ilişkin bulgular	104
Tablo 3.3 Nitel aşamanın katılımcılarına ilişkin bilgiler.....	105
Tablo 3.4 Nitel aşama görüşmelere ilişkin bilgiler	111
Tablo 3.5 Uyum iyiliği değerleri aralıkları ile ilgili kaynaklar	113
Tablo 4.1 Betimsel istatistikler ve korelasyonlar.....	117
Tablo 4.2 Ölçme modelinin standardize edilmiş regresyon katsayıları, açıklanan varyansları, çarpıklık ve basıklık değerleri, güvenirlik değerleri ve birleşik güvenirlik (CR).....	120
Tablo 4.3 Ölçme modeline ait HTMT ayırt edici geçerliliği bulguları.....	121
Tablo 4.4 Öğrenci sporcu yapısal modeline yönelik Bootstrapping sonuçları	124
Tablo 4.5 Cinsiyet gruplarından elde edilen değişmezlik uyum katsayıları...	126
Tablo 4.6 Spor türü gruplarından elde edilen değişmezlik uyum katsayıları	129

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1.1 Öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlığına ilişkin hipotetik model.....	6
Şekil 2.1 Kavramsal Sporcu Psikolojik Sağlamlık Modeli.....	39
Şekil 2.2 Optimal Spor Performans ve Psikolojik Sağlamlık Gömülü Teorisi	41
Şekil 2.3 Psikolojik Sağlamlık Sakatlık ve Spor Performans Modeli	44
Şekil 3.1 Açıklayıcı sıralı karma yöntem süreci	100
Şekil 4.1 Genel ölçme modeli sonuçları	119
Şekil 4.2 Öğrenci sporcular yapısal modeli.....	123
Şekil 4.3 Kadın sporculara ait yapısal model sonuçları.....	127
Şekil 4.4 Erkek sporculara ait yapısal model sonuçları	127
Şekil 4.5 Bireysel spor yapan sporculara ait yapısal model sonuçları.....	131
Şekil 4.6 Takım sporu yapan sporculara ait yapısal model sonuçları	131
Şekil 4.7 Katılımcıların görüşleri doğrultusunda oluşturulan ana temalar	132
Şekil 4.8 Katılımcıların stres faktörleri görüşlerine ilişkin temalar.....	133
Şekil 4.9 Katılımcıların içsel koruyucu faktörleri görüşlerine ilişkin temalar...	140
Şekil 4.10 Katılımcıların dışsal koruyucu faktörleri görüşlerine ilişkin temalar..	145
Şekil 4.11 Katılımcıların olumlu sonuçlar görüşlerine ilişkin temalar.....	147
Şekil 4.12 Katılımcıların nitel görüşmelerde en çok tekrarladıkları kelime bulutu sonuçları	149

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Spor, yaşamın her alanında önemli bir yer tutmaktadır. İnsanlar maçları takip etmekte, sporla ilgili sinema filmi izlemekte, fantezi liglerine katılıp kendi takımlarını kurmakta, spor oyunlarına katılmakta, sporcuları idol olarak seçmekte, çocuklarının yaptıkları sporda başarılı olmalarını istemekte, kendileri amatör veya profesyonel spor yapmakta ve spor müsabakaları üzerine saatlerce tartışmaya girebilmektedirler. Bu yönleri ile spor, insan davranışlarını araştırmak için de doğal bir ortam ve kaynak durumundadır. Aynı zamanda bireylerin yaşamdaki zorluklara nasıl tepki verdiğini öğrenmek içinde mükemmel bir alandır (Petitpas vd., 2005; Guest, 2008). Nitekim, spor alanında çalışan bireyler ve sporcular başarının büyük kısmının fiziksel özelliklerden kaynaklandığını düşünmekle birlikte psikolojik faktörlerin de büyük etkisinin olduğunu farkındadırlar. Bunun içinde her türlü avantajı kendi lehine çevirmek isteyen sporcular, psikolojik desteğe ihtiyaç duymaktadır. Bu ihtiyaç ilk olarak modern spor psikolojisinin 1960 yılındaki ilk atılımları ile hissedilmeye başlanmıştır. İlk zamanlarda genellikle beden eğitimi uzmanların çalıştığı spor psikolojisi alanı, özellikle psikolojik danışmaya olan ihtiyacının artması ile 1980'li yıllardan itibaren psikoloji alanından bireylerin de çalışmaya başladığı disiplinlerarası bir alana evrilmiştir. Günümüzde ise neredeyse bütün spor branşlarında psikolojik faktörler temel unsurlar olarak dikkate alınmaktadır (Kroll ve Lewis, 1970; Green, 2006).

Spor, olumlu ve olumsuz deneyimlerin birlikte yaşandığı ve gözlemlendiği bir alandır. Özellikle sporcular için sakatlanma, uzun ve kısa dönemli zorluklar, istismar, izolasyon, çevresel ve finansal sorunlar, uykusuzluk, olumsuz koşullar altında çalışmak ve ayrımcılığa maruz kalma vb. gibi olaylar spor yaşamlarında karşılaştıkları olumsuz deneyimlerdir. Çünkü bu deneyimler karşısında sporcuların ayakta kalabilmeleri ve pozitif uyum göstermeleri onları başarıya götüren bir faktör olmaktadır (Meijen vd., 2020, s. 3-5). Sporcuların zorlukların üstesinden gelmesine yardım eden ve onları başarıya götüren faktörlerden biri olan psikolojik sağlamlık, stres ile başa çıkma açısından da oldukça önemlidir (Morgan, Fletcher ve Sarkar, 2019, s.2). Bu bağlamda sporcuların karşılaştığı olumsuz olayları ve bunun sonucunda olası olumlu sonuçları nasıl elde ettikleri ve nasıl uyum sağladıklarına yönelik olarak psikolojik sağlamlık süreçlerini açıklamaya çalışan iki teorik model öne sürülmüştür (Galli ve Vealey, 2008; Fletcher ve

Sarkar, 2012). Bu modellerden ilki olan Galli ve Vealey'in (2008) kavramsal psikolojik sağamlık modelinde sporcuların deneyimleri ve psikolojik sağamlık algıları ortaya konulmaktadır. İkinci model olan Fletcher ve Sarkar'ın (2012) optimum spor performansı ve psikolojik dayanıklılık gömülü teorisinde ise psikolojik sağamlık, stres faktörleri, bilişsel değerlendirme, meta biliş, kolaylaştırıcı tepkiler ve psikolojik faktörleri kapsayan bir kavram olarak ele alınmakta ve optimal spor performansının öncülü olarak ele alınmaktadır. Her iki modelde de sporcuların psikolojik sağamlık sürecine etki eden çeşitli zorlu yaşam olaylarını kapsayan stres faktörleri, sosyal destek, odaklanma, başa çıkma ve pozitif kişilik gibi faktörlerin öne çıktığı görölmektedir. Dolayısıyla birçok faktör sporcuların psikolojik sağamlığını ve pozitif uyumunu etkileyebilmektedir.

Sporcuların psikolojik sağamlığında stres önemli yer tutabilmektedir. Sporcular hem spor bağlamında hem de genel olarak yaşamlarında çok sayıda zorlukla karşılaşır. Bu zorlukların bazıları birey-çevre ilişkisinden kaynaklanır ve sporcular tarafından stres olarak deneyimlenir (Nicholls ve Thelwell, 2010). Stres, genel ruh sağlığı ile yakından ilişkili bir kavram olup (Brennan, 2001), stresin sporcuların performansları ve iyi oluşları açısından önemli bir etken olduğu vurgulanmaktadır (Humphrey, Yow ve Bowden, 2000; DiBartolo ve Shaffer, 2002). Ayrıca stres ile başa çıkamama durumunda depresyon, hastalık, umutsuzluk ve intihar fikrinin gelişmesi olasıdır (Johnson ve Sarason, 1978; Ciarrochi, Deane ve Anderson, 2002; Risch vd., 2009; Davidson ve 2009; Glick vd., 2012). Algılanan stresin sporcuların genel iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemesi, bu etkinin ise hem fiziksel hem de psikolojik olması söz konusudur (Edwards vd., 2001; Lund vd., 2010; Beiter vd., 2015; Chang, 2006). Farklı stres durumlarını deneyimleyen sporcuların stres kaynakları olarak ise performans baskısı, çalışma ve yarışma ortamı ile ilgili kaygılar, özgüven eksikliği, sakatlık korkusu, antrenör davranışları ve spor ile spor dışındaki yaşam arasında denge kurma olarak belirtilmektedir (Anshel ve Anderson, 2002; Nicholls vd., 2006; O'Neil ve Steyn, 2007; Thelwell, Weston ve Greenlees, 2007; Anshel & Sutarso, 2007; McKay ve 2008; White, 2008). Sporcular yaşadıkları bu stres durumlarının üstesinden gelebilmek için karmaşık psiko-sosyal ve davranışsal süreçleri işe koşmaktadır (McKay vd., 2008; Sarkar ve Fletcher, 2014a, s.1421). Spor yaşamındaki zorluklar, yüksek baskı altında sürekli rekabet etmek, spor kariyerinin belli bir yaş aralığına sıkışması, sakatlık riski ile beraber kariyerin bitme noktasına gelmesi

gibi stres faktörleri sporcular için psikolojik sağlamlık sürecini kritik bir hâle getirmektedir (Collins ve MacNamara, 2012; Bromley vd., 2018). Maruz kalınan stresin yıkıcı etkileri çerçevesinde, bireyleri stresin olumsuz etkilerinden koruyan ve zihinsel ve davranışsal süreçler içeren psikolojik sağlamlığın sporcuların yaşamı üzerindeki önemi daha iyi anlaşılabilir (Fletcher ve Sarkar, 2012, s. 675).

Sporcuların yaşadığı stres ile psikolojik sağlamlık süreçleri arasındaki ilişkide birçok faktör ve özellik önemli rol oynayabilmektedir. Bu faktörlerden biri ise stresli durumlar ortaya çıktığında kullanılan başa çıkma stratejileridir. Başa çıkma, bireyin kişisel kaynaklarını aşan içsel ve dışsal zorlukların, sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalarla yönetmesini içeren karmaşık bir süreç (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 141) olup, spor ortamında ise başa çıkma, stresli bir durumdan sonra kullanılan stratejileri ifade eder (Fletcher ve Sarkar, 2013). Bu çerçevede, sporcuların hem spor ortamında hem de günlük yaşamda karşılaştıkları stres faktörlerini yönetmek için etkili başa çıkma stratejileri geliştirmeleri gerekir (Nicholls, 2010; Sarkar ve Fletcher, 2014b). Bunun için de sporcular müsabaka esnasında algıladıkları yüksek stres durumları karşısında kendilerini düzenlemek için başa çıkma stratejilerine başvururlar (Kowalski vd., 2005; Gaudreau, Nichols ve Levy, 2010). Sporcular yaşamlarında stresle başa çıkmak için farklı başa çıkma stratejilerini kullanabilmeleri söz konusudur (Anshel vd., 2000; Azizi, 2011). Örneğin mizah, belirli stresli olaylarla başa çıkmanın bir yolu olarak görülebilir, arkadaş veya aileden sosyal destek alınabilir ya da sorun görmezden gelinebilir (Alsentali ve Anshel, 2015). Birçok farklı stratejileri ile etkili bir şekilde kullanımı durumunda stresin doğuracağı risk faktörlerini azaltmak olasıdır (Vaillant, 1977). Nitekim, başa çıkma stratejilerinden olan problem odaklı başa çıkma stratejileri, stresi azaltıp psikolojik sağlamlığı yükseltirken kaçınmacı başa çıkma stratejileri uzun vadede stresin kalıcılılaşmasına ve psikolojik sağlamlığın düşmesine sebep olabildiği (Campbell-Sills, Cohan ve Stein, 2006) belirtilmektedir. Bunun yanı sıra başa çıkmada pozitif başa çıkma stillerinin yaşamda stresi yönetmeye aracılık ederken olumsuz başa çıkma stillerinin stresin sağlıklı bir şekilde yönetilmemesine ve dolayısıyla vereceği potansiyel zararın artmasına neden olduğu (Day ve Livingstone, 2001; Ben-Zur, 2009; Azizi, 2011) ifade edilmektedir.

Sporcuların zorlu durumlar ve stres karşısında pozitif uyum sağlamasına yardım eden ve onların olumsuz yaşam olaylarının üstesinden gelmesine kaynaklık eden faktörlerden biri ise bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık, içinde bulunulan an'a yargısız olarak ve amaçlı olarak dikkatin verilmesi olarak ifade edilebilir (Kabat-Zinn, 2003, s. 145). Bu farkındalık, stresli zamanlarda odağın korunmasına yardım ederek yapıcı ve objektif bir odaklanma sağlar. Bu sayede stresin üstesinden gelme sürecinde bilinçli farkındalık bir başa çıkma stratejisi gibi hareket edebilmektedir. Özellikle zorlu spor olayları öncesinde yaşanan stres durumunda işlevsel ve uyum sağlayıcı bir rol üstlenebilir (Allen ve Leary, 2010). Bu görüşü destekler biçimde bilinçli farkındalığın sporcuların tükenmelerine ve günlük stresin negatif etkilerine karşı koruyucu bir etkisi olduğu (Gardner ve Moore, 2004; Moore, 2009; Bernier, Thienot, Codron ve Fournier, 2009; Jouper ve Gustafsson, 2013;), bilinçli farkındalığı yüksek sporcuların algıladığı stresin daha düşük olmasının ve daha işlevsel hareket edebilmesinin söz konusu olduğu (Gustafsson vd., 2015, s. 274) ileri sürülmektedir. Benzer şekilde algılanan stresi yüksek sporcuların bilinçli farkındalıklarının da düşük olduğu belirtilmektedir (Moen, Federici ve Abrahamsen, 2015, s.14). Psikolojik sağlamlık, yaşamdaki stresli olaylara uygun tepkiler verme ve adaptasyonu vurgular (Ahern vd., 2006), bu doğrultuda psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler, stresli yaşam olaylarında fiziksel denge ve psikolojik ruh sağlığı dengesini yakalama kapasitelerini harekete geçirip toparlanmayı hızlıca yapabilirler (Ryff ve Singer, 2003). Böylece bilinçli farkındalığın, stres ile psikolojik sağlamlık ilişkisinde koruyucu bir role sahip olabileceği düşünülebilir.

Sporcuların yüksek strese rağmen başarılı olmalarına yardım eden faktörlerden bir diğeri ise sosyal destektir (Fletcher ve Sarkar, 2012, s. 679). Spor alanında sosyal destek, bireyin ailesinden, takım arkadaşlarından ve antrenörlerinden desteğe ihtiyaç duyduğunda onlara ulaşabileceğine ilişkin öznel yargısıdır (Freeman, Coffee ve Rees, 2011, s. 57). Sporcular genellikle antrenörlerden, takım arkadaşlarından, arkadaşlarından ve ebeveynlerinden destek alırlar (Rosenfeld, Richman ve Hardy, 1989). Sosyal destek, bireyleri stresin olumsuz etkilerinden koruyan bir tampon görevi görür (Cohen ve Wills, 1985). Bu çerçevede, sosyal ilişkileri güçlü sporcular daha az depresyon yaşarlar (Armstrong ve Oomen-Early, 2009). Ayrıca, sporcuların aileden, antrenörlerden, takım arkadaşlarından ve diğer destek personelinde alacağı yüksek, kaliteli sosyal destek,

onları ortamdaki baskıdan korur, böylece ulaşılabilir sosyal destek onların psikolojik sağlamlıklarının da önemli bir bileşeni haline gelir. Yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip olduğu düşünen sporcular rekabeti bir tehdit yerine mücadele fırsatı olarak görürler. Dolayısıyla sosyal desteğin sadece psikolojik sağlamlığa katkı sunmadığı, bunun yanı sıra yüksek düzeyde stresli durumlar karşısında da bir kalkan görevi görebildiği belirtilebilir (Fletcher ve Sarkar, 2012).

Sporcular branşlar, kategoriler, cinsiyet, amatör olma veya profesyonel olma, bireysel spor yapma ya da takım sporu yapma açısından farklı gruplar oluştururlar ve bu grupların stres yaşantılarının da farklılık gösterebilmesi söz konusudur. Özellikle sporcu grupları içinde yaşadıkları stres bağlamında hem spor yapan hem de öğrenimlerine devam eden öğrenci sporcular diğer spor gruplarından belirgin bir biçimde ayrılırlar. Çünkü öğrenci sporcular, maruz kaldıkları baskı dolayısıyla özel bir grup olup (Sedlacek ve Adams-Gaston, 1992; Valentine ve Taub, 1998; Fletcher, Benshoff, ve Richburg, 2003) bu gruptaki sporcular performans baskısı, etiketlenme, sosyal izolasyon ve diğer stres faktörleri gibi ciddi ruh sağlığı problemleri yaşayabilmektedirler (Etzet, 2009). Ayrıca hem akademik alanda hem de spor alanında başarılı olması beklenen öğrenci sporcularda bu ikili rolün onlarda stres seviyesini yükseltmesi beklenmektedir (Settles, Sellers ve Damas, 2002, s.577). Bu durumun öğrenci sporcuların hem spor performanslarını hem de genel sağlığını ve iyilik halini etkileyebilmesi olasıdır. Nitekim, stres ile etkili bir şekilde başa çıkamayan öğrenci sporcuların daha ciddi ruh sağlığı problemleri ile karşılaştığı belirtilmektedir (Etzet, Ferrante ve Pinkney, 2006; Yusko vd., 2008; Lu vd., 2012). Sonuç olarak, sporcuların psikolojik sağlamlığına ilişkin açıklanan kavramsal psikolojik sağlamlık modelinde ve psikolojik dayanıklılık gömülü teorisindeki kuramsal açıklamaları temelinde, öğrenci sporcuların algılanan stres bağlamında başa çıkma stratejileri, bilinçli farkındalık ve algıladıkları sosyal desteklerinin onların psikolojik sağlamlıkları ile ilişkili olabileceği düşünülebilir.

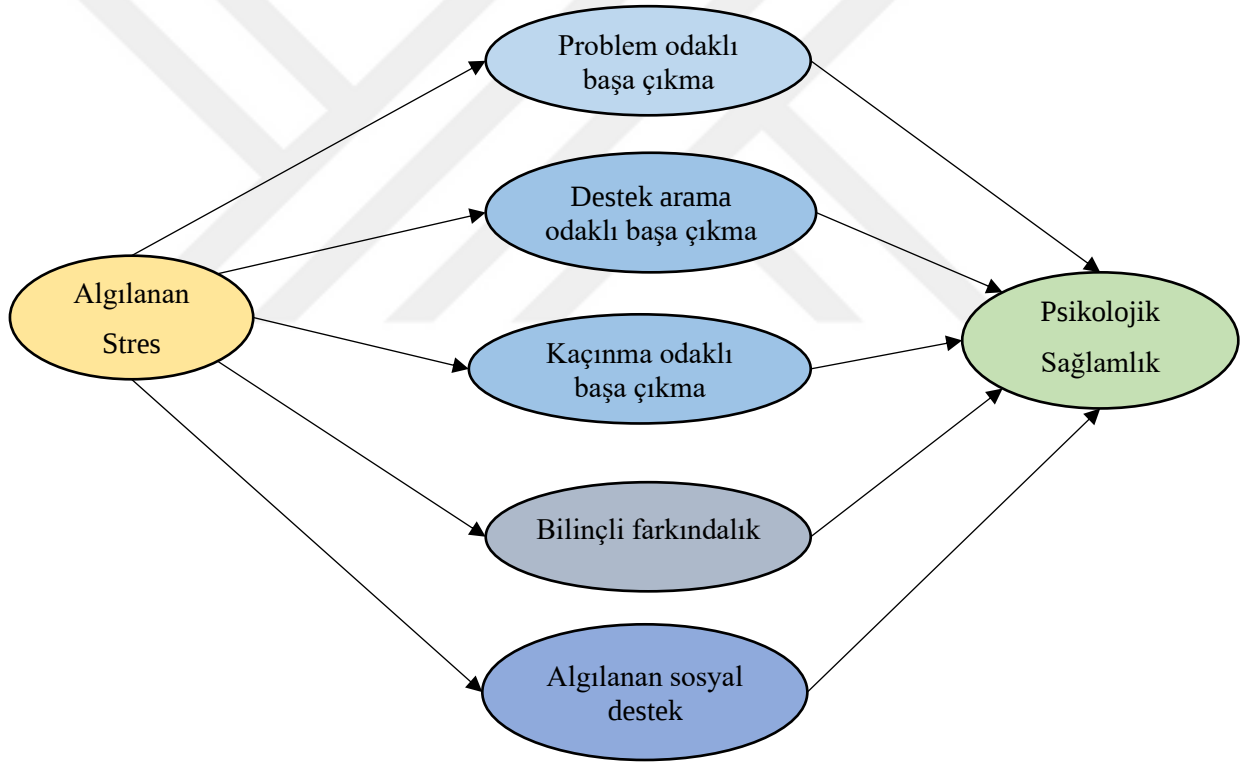
1.2. Amaç

Bu araştırmanın temel amacı, öğrenci sporcuların algılanan stres bağlamında psikolojik sağlamlık özelliklerinin doğasını ortaya koymaktır. Bu çerçevede, ilk olarak araştırmanın *nicel aşamasında* öncelikle öğrenci sporcuların algılanan stres ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki ve bu ilişkide başa çıkma stratejileri (problem çözme,

destek arama ve kaçınma), bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracılık rolünü ortaya koyan bir hipotetik model, yapısal eşitlik modellemesi aracılığıyla incelenmektedir. Sonrasında ise, ileri sürülen bu model, öğrenci sporcuların cinsiyetleri ve yaptıkları spor türü (bireysel spor ve takım sporu) bağlamında da incelenmiştir. Araştırmanın *nitel aşamasında* ise nicel araştırma ile ortaya çıkan modelin sonuçlarına dayalı olarak öğrenci sporcuların algılanan stres bağlamında psikolojik sağlamlıklarına ilişkin görüşleri derinlemesine incelenmiştir.

Nicel Araştırma Aşaması

Hipotetik Model: Araştırmanın nicel aşamasında öğrenci sporcuların algılanan stres bağlamında psikolojik sağlamlıkları incelemek üzere önerilen hipotetik model Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1.1. Öğrenci Sporcuların Psikolojik Sağlamlığına İlişkin Hipotetik Model

Şekil 1’de gösterilen öğrenci sporcularda psikolojik sağlamlığa ilişkin hipotetik modeli test etmek üzere araştırmanın nicel aşamasında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Algılanan stres, başa çıkma strrtatejileri (problem odaklı başa çıkmayı, destek arama odaklı başa çıkmayı, kaçınma odaklı başa çıkmayı, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı yordayıcı ilişkiler (Şekil 1.1. deki hipotetik model) var mıdır?

1.1. Algılanan stres; başa çıkma stratejilerini (problem odaklı başa çıkma, destek arama odaklı başa çıkma, kaçınma odaklı başa çıkma), bilinçli farkındalığı ve algılanan sosyal desteği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.2. Başa çıkma stratejileri (problem odaklı başa çıkma, destek arama odaklı başa çıkma, kaçınma odaklı başa çıkma), bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal destek psikolojik sağlamlılığı anlamlı biçimde yordamakta mıdır?

1.3. Algılanan stres, başa çıkma stratejileri (problem odaklı başa çıkma, destek arama odaklı başa çıkma, kaçınma odaklı başa çıkma), bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal destek aracılığı ile psikolojik sağlamlılığı anlamlı biçimde yordamakta mıdır?

2. Algılanan stres, başa çıkma stratejileri (problem odaklı başa çıkma, destek arama odaklı başa çıkma, kaçınma odaklı başa çıkma), bilinçli farkındalık, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri ortaya koyan yapısal model, öğrenci sporcuların cinsiyetine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

3. Algılanan stres, başa çıkma stratejileri (problem odaklı başa çıkma, destek arama odaklı başa çıkma, kaçınma odaklı başa çıkma), bilinçli farkındalık, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri ortaya koyan yapısal model, öğrenci sporcuların yaptıkları spor türüne (bireysel ve takım sporu) göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Nitel Araştırma Aşaması

Araştırmanın nitel aşamasında, nicel araştırma sonucunda ortaya çıkan yapısal model çerçevesinde öğrenci sporcuların algılanan stres bağlamında psikolojik dayanıklılığa ilişkin görüşlerinin yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla derinlemesine ortaya konması amaçlanmıştır. Bu kapsamda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Öğrenci sporcuların, spor yaşamında karşılaştıkları zorluklara ilişkin görüşleri nelerdir?

2. Öğrenci sporcuların yaşadıkları zorlukların onların psikolojik sağlıkla süreçlerine etkilerine ilişkin görüşleri nelerdir?
3. Öğrenci sporcuların yaşadıkları zorluklarla başa çıkmak için kullandıkları başa çıkma stratejilerinin onların pozitif uyum süreçlerine etkisine ilişkin görüşleri nelerdir?
4. Öğrenci sporcular, yaşadıkları zorluklar karşısında aldıkları ve algıladıkları desteğin onların pozitif uyum süreçlerine etkisine ilişkin görüşleri nelerdir?
5. Öğrenci sporcuların zorluk durumlarında müsabakalara nasıl odaklandıklarına ilişkin görüşleri nelerdir?
6. Öğrenci sporcuların zorlukların üstesinden başarılı bir şekilde gelebilen ve pozitif uyum sağlayabilen sporcuların özelliklerine ilişkin görüşleri nelerdir?

1.3. Önem

Zorlu yaşantılara, engellere olumlu bir şekilde yanıt verme becerisi olan psikolojik sağlık, bir sporcu için önemli bir özelliktir. Çünkü sporcular, bir takım stres, sakatlanmalar olumsuzluklar, istismar, ruhsal sağlık problemleri ve başarısızlıklar yaşayabilirler (Fletcher ve Hanton, 2003; Stirling ve Kerr, 2008; Mellalieu vd., 2009; Papathomas ve Lavalley, 2012; Mellalieu, Shearer ve Shearer, 2013; Tamminen, Holt, Neely, 2013). Sporcuların zorlu ve stresli durumlar ile etkin bir biçimde başa çıkabilmeleri gerekmektedir. Bu nedenle sporcuların psikolojik sağlıkla süreçlerini ve bu sağlıkla süreçleri ile ilişkili faktörlerin ortaya konması ve bu doğrultuda onların güçlendirilmesi, desteklenmesi ve gerekli yardımların sağlanması büyük önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, mevcut araştırma kapsamında ele alınan psikolojik sağlıkla kavramıyla ilgili yapılan derinlemesine incelemeler Türkiye’deki spor alanında var olan sınırlı sayıdaki çalışmalara ek katkı sunacağı düşünülmektedir. Alanyazında her ne kadar sporcularda psikolojik sağlıkla ile ilgili az sayıda nicel çalışmalar olsa da (örn. Codonhato vd., 2018; Gustafsson vd., 2015; Moen, Federici ve Abrahamsen, 2015), bu çalışmaların sporcularda psikolojik sağlıkla kavramının çok boyutlu örüntüsü yerine belirli bileşenlerini araştırdığı görülmüştür. Alanyazındaki bu eksikliği tamamlamak üzere sporcuların psikolojik sağlıkla süreçlerini açıklamada öne çıkan iki farklı sporcu psikolojik sağlıkla modelini (Galli ve Vealey, 2008; Fletcher ve Sarkar, 2012) birlikte dikkate alarak bir yapısal model çerçevesinde sporcuların psikolojik sağlıkla

örüntüsünü incelemek ve bu örüntüyü öğrenci sporcuların açıklamaları ile derinlemesine ortaya koymak, bu araştırmanın odağını oluşturmaktadır. Bu yönü ile mevcut araştırmanın alanyazındaki kuramsal bakış açılarını bütüncül bağlamda test ederek yeni bir model önerisi ortaya koyması açısından özgün bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada önerilen hipotetik model, bu çalışmanın katılımcısı olan öğrenci sporcularda üzerinde test edilmektedir. Öğrenci sporcular, spor alanında ayrıca üzerinde durulması gereken bir grup olup, bu bireyler hem sporcu hem de öğrenci olma gibi ikili rollerinden dolayı birçok zorluk ile karşılaşabilmektedirler. Öğrenci sporcular, diğer sporcuların yaşadıkları performans başarısızlığı, sakatlanmalar, antrenör ve takım arkadaşları ile gergin ilişkiler, takım yöneticilerinin talepleri, istismar ve ruhsal sağlık problemleri (Fletcher ve Hanton, 2003; Stirling ve Kerr, 2008; Papathomas ve Lavalley, 2012; Mellalieu, Shearer ve Shearer, 2013;) gibi stres faktörlerine ek olarak akademik olarak başarılı olma kaygısı yaşamakta ve ikili rollerinden dolayı baskıya maruz kalabilmektedirler (Wilson ve Pritchard, 2005). Bu stres faktörleri, öğrenci sporcuların stres ve depresyonu daha sık yaşamasına sebep olabilmesi, dolayısıyla onların psikolojik sağlıkları üzerinde önemli bir belirleyici olması olasıdır.

Psikolojik sağlık, bireyin zorluklar karşısında kendini ayağa kaldırdığı ve pozitif uyum sağladığı bir süreçtir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Bu sürece etki eden faktörler bu çalışma ile ortaya konulmaya çalışılmaktadır. Öğrenci sporcuların psikolojik sağlıklarını yordayan faktörlerin ortaya konulması ile bu bireylerin psikolojik sağlıklarının güçlendirilmesine yönelik atılacak adımlara teorik bağlamda katkı sunulması hedeflenmektedir. Günümüzde spor psikolojisi alanında, özellikle yurt dışında sporcular için psikolojik sağlamlığı güçlendirici programlar ve müdahale eğitimleri hazırlanmakta ve uygulanmaktadır. Bu programlar sayesinde sporcuların stres faktörleri ile daha başarılı bir şekilde başa çıkmalarına yardım edilmesi hedeflenmektedir. Bu çalışma kapsamında ortaya çıkan yapısal modelin kuramsal çıktılarının alandaki benzer programların ülkemizde de özgün biçimde hazırlanmasına ve uygulanmasına zemin hazırlayacağına ve temel oluşturacağına inanılmaktadır. Benzer şekilde multidisipliner bir alan spor psikolojinin ülkemizde henüz emekleme döneminde olduğunu söyleyebiliriz. Birçok farklı alandan bu bilim alanına katkılar gelmektedir. Spor psikolojinde çok önemli bir yer tutan psikolojik sağlamlığın sporcu bağlamında

araştırılmasıyla ile bu çalışma ile spor psikolojisi alanına Psikolojik Danışma ve Rehberlikten gelecek katkılara öncülük etmesi beklenmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma sonucunda öğrenci sporcuların psikolojik sağlıkla ilgili süreçleri ile ilgili kapsamlı ve bütüncül bilgiler elde edilmesi söz konusudur. Bu kapsamda, özellikle öğrenci sporcuların psikolojik sağlıkla ilgili süreçinde risk faktörleri ve koruyucu faktörleri bir arada işlenip geniş bir bakış açısı sunmak hedeflenmektedir. Bu yönüyle mevcut çalışmanın spor psikolojisiyle psikolojik danışma ve rehberlik alanlarına önemli katkılar sağlayacağı öngörülmektedir. Öğrenci sporcuların yaşamaları olası stres faktörlerinin çeşitliliği, çokluğu ve sonuçları dikkate alındığında ve öğrenci sporcuların etiketlenme ve zayıf görünme kaygıları sebebiyle psikolojik yardıma en az başvuran bireyler olduğu düşünüldüğünde (Norseth, 2017; Watson, 2005; Martin vd., 2001; Martin, 2005; Steinfeldt vd., 2009) öğrenci sporculara verilecek ruh sağlığı hizmetlerinin etkili bir biçimde gerçekleştirilmesi oldukça önemlidir. Bu bağlamda mevcut araştırmanın bulgularının öğrenci sporculara verilecek ruh sağlığı destek ve yardımlarının verilmesinde dikkate değer biçimde kuramsal bakış açısı sağlayabileceği öngörülmektedir. Özellikle üniversite psikolojik danışma merkezlerinde öğrenci sporcuların sorunlarına eğilecek ve onların psikolojik yardım ihtiyaçlarını göz önünde bulunduran öğrenci sporculara yönelik kapsamlı eğitim ve müdahale stratejileri geliştirmeye katkı sunmak hedeflenmektedir. Sporcular ile iç içe olan öğretim üyeleri ve antrenörlerin sporcu ruh sağlığıyla ilgili ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik üniversite psikolojik danışma merkezlerince atılacak adımlara katkı getireceği düşünülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın nicel çalışma grubu 2019-2020 yıllarında Eskişehir Teknik Üniversitesi, Gaziantep Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi ve Akdeniz Üniversitesi Spor Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü ve Antrenörlük Eğitimi bölümlerinde eğitim gören öğrenci sporculardan oluşmaktadır.
2. Araştırmanın nicel sonuçları, psikolojik sağlıkla ilgili ölçeği, algılanan stres ölçeği, başa çıkma stratejileri ölçeği, bilinçli farkındalık ölçeği, çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinden elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.

3. Araştırmanın öğrenci sporcuları hem üniversite öğrencisi olan hem de rekabetçi düzeyde bir spor dalında yarışan bireylerle sınırlıdır (Swann, Moran ve Piggott, 2015).
4. Araştırmanın nitel verileri Covid-19 pandemisi döneminde toplanmıştır.

1.5. Tanımlar

- **Psikolojik Sağlamlık:** Yaşamdaki günlük streslerden büyük yaşam olaylarına kadar değişen farklı zorluklara pozitif uyumun gösterilmesidir (Connor ve Davidson, 2003, s. 77)
- **Algılanan Stres:** Bireylerin yaşadıkları olayları nasıl algıladıklarına ve onları nasıl değerlendirdiklerine ilişkin yargılarıdır (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1983, s. 386).
- **Başa Çıkma:** Bireyin maruz kaldığı ve bazen kaynaklarını aşan belirli dışsal veya içsel istekleri yönetmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalarını içeren süreçtir (Lazarus ve Folkman, 1984 s.141).
- **Başa Çıkma Stratejileri:** Problem Çözme, sosyal destek arama ve kaçınma olmak üzere üç farklı başa çıkma stratejisidir (Amirkhan, 1990, s. 1068).
- **Bilinçli Farkındalık:** İçinde bulunulan ana yargısız olarak ve amaçlı olarak dikkatin verilmesidir (Brown ve Ryan, 2003, s. 823).
- **Algılanan Sosyal Destek:** Bireyin ailesinden, arkadaşlarından ve yakın özel bireylerden desteğe ihtiyaç duyduğunda onlara ulaşabileceği ile ilgili öznel yargısıdır (Zimet, Powell, Farley, Werkman ve Berkoff, 1990, s. 611)
- **Öğrenci Sporcu:** Bulundukları eğitim kurumunda eğitim hayatına devam eden ve aynı zamanda uğraştıkları spor branşında da rekabetçi düzeyde katılım gösteren bireylerdir (Çetinkaya, 2010, s. 5; Swann, Moran ve Piggott, 2015).

2. ALANYAZIN

Bu bölümde sporcuların psikolojik sağlamlıkları, algıladıkları stres, başa çıkma stratejileri, bilinçli farkındalıkları ve algıladıkları sosyal desteklerine ilişkin kuramsal bilgiler ve ilgili araştırmalar yer almaktadır.

2.1. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık başlığı altında bu kavrama ilişkin geniş kuramsal çerçeve çizilmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda sırası ile psikolojik sağlamlık kavramı, psikolojik sağlamlığın tarihsel gelişimi, genel psikolojik sağlamlık modelleri, kişilik özelliği, süreç ve sonuç olarak psikolojik sağlamlık, psikolojik sağlamlığın kavramsallaştırılmasına ilişkin görüşler, psikolojik olarak sağlam bireylerin özellikleri, psikolojik sağlamlığın diğer yapılardan farklı yönleri, spor psikolojisi alanında psikolojik sağlamlık, spor alanında psikolojik sağlamlık çalışmalarının tarihsel gelişimi ve spor alanındaki psikolojik sağlamlık modelleri bu başlıklar altında incelenmiştir.

2.1.1. Psikolojik sağlamlık kavramı

Sağlamlık kavramı mühendislik alanında maddenin strese maruz kaldıktan sonra tekrar eski şeklini kazanabilme yeteneği olarak tanımlanmış ve psikoloji alanında ise stres sonrası kendini toparlama yeteneği ve uyum sağlama özelliği olarak kullanılmaya başlanmıştır (Kelley, 2005; Wald vd. 2006, Meredith vd., 2011). Günümüzde ise psikolojik araştırmacıların sıklıkla üzerinde durduğu önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Bu kavram İngilizce 'de 'psychological resilience' olarak kullanılmakla birlikte, Türkçe karşılığı farklı sözcükler kullanılarak çevrilmiştir. Bu çerçevede, ülkemizdeki araştırmalarda yılmazlık (Özcan, 2005; Gürkan, 2006; Öğülmüş, 2001), psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011; Kararımak, Siviş ve Çetinkaya 2009), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006; Işık, Özünlü ve Üzbe, 2019) ve psikolojik sağlamlık (Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak, 2006; 2007; Gizir, 2007; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018) gibi sözcüklerin kullanımına alanyazında rastlanmaktadır. Bununla birlikte, kavramın alanyazında yaygın olarak kullanılan karşılığının ise psikolojik sağlamlık¹ olduğu görülmektedir.

¹ Bu araştırmada özellikle son yıllarda 'psychological resilience' kelimesinin sıklıkla kullanılmasının da etkisi ile psikolojik sağlamlık kullanılmıştır.

Psikoloji alan yazınında birçok psikolojik sağamlık tanımına rastlanmaktadır. Aynı zamanda psikolojik sağamlığın bir birey için tek bir bireysel özellik mi (trait) veya genel bir özellik mi (characteristic) ya da çok boyutlu bir yapı mı olduğu tartışmaları da sözkonusudur. Bu çerçevede, Luthar ve Cicchetti (2000), psikolojik sağamlığın tek bir kişilik özelliği olmadığını, aksine strese maruz kalma ve sonucunda pozitif uyum olan iki faktörlü bir yapı olduğunu ileri sürmektedir. Kilmer, Cowen ve Wyman (2001) ise zorluk ve uyum kavramlarının evrensel kavramsallaştırma yapılırken birçok farklı yaklaşım ve tanıma yol açtığını vurgulamaktadırlar. Bu gibi psikolojik sağamlığa ilişkin tanımlamalar farklılaşsa da psikolojik sağamlığın işe vuruk tanımında olumsuz yaşantı ve pozitif uyum öne çıkmaktadır. Bu doğrultuda birçok araştırmacı, psikolojik sağamlığın gösterilebilmesi için hem olumsuz durum hem de pozitif uyumun belirgin olması gerektiğini ifade etmektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000; Masten, 2001; Luthar, 2003; Rutter, 2006). Ayrıca, bu iki kavram etrafında şekillenen tanımlamalar psikolojik sağamlığın yaşamdaki günlük streslerden büyük yaşam olaylarına kadar değişen farklı olumsuz durumlara karşı pozitif uyumun gösterilmesi ve pozitif uyumun kavramsal olarak da olumsuz duruma gösterilen tepki bağlamında ölçülebilmesi ve belli kriterlerinin olması gerektiğini işaret etmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Böylece, psikolojik sağamlığın (1) önemli tehdit veya ciddi sıkıntılara maruz kalma ve (2) gelişim sürecine yönelik bu saldırılara rağmen pozitif uyuma sahip olma gibi iki koşul yerine getirildiğinde oluştuğu varsayılmaktadır (Masten, Best ve Garnezy, 1990; Masten, 1994; Kumpfer, 1999; Sarkar ve Fletcher, 2013). Alan yazında farklı düzeylerdeki psikolojik sağamlığa ilişkin tanımlar Tablo 2.1 verilmektedir.

Tablo 2.1. Psikolojik sağlamlık tanımları

Araştırmacılar	Düzeyi	Tanım
Egeland (1993)	Bireysel	Bir bireyin yüksek riskli veya zorlu bir durumla karşı karşıya kalmasına rağmen, olumlu işleyiş yeterliliğini başarılı bir şekilde geri kazanma kapasitesi
Luthar ve Cicchetti (2000)	Bireysel	Bireylerin ciddi zorluk veya travma deneyimlerine rağmen pozitif uyum gösterdiği dinamik bir süreç.
Connor ve Davidson (2003)	Bireysel	Zorluklar karşısında bireyin gelişimini sağlayan kişisel özellik.
Rutter (2006)	Bireysel	Çevresel risk deneyimlerine karşı kırılganlığın en aza indirilmesi, stres veya zorlukların aşılması veya riskli deneyimlere rağmen nispeten iyi bir sonuca ulaşma
Terzi (2008)	Bireysel	Kişinin engel, belirsizlik ve benzeri birçok olumsuz durumla baş etme ve başarılı olma yeteneği
Kararırmak (2010)	Bireysel	Stresli durumlar karşısında sağlıkla duygusal dengede kalabilme kişisel özelliği
Neenan (2009)	Bireysel	Sıra dışı ya da sıradan olabilecek akut veya kronik olumsuzluklara karşı esnek bir bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkiler kümesi
Amerikan Psikologlar Derneği (2010)	Bireysel	Travma, trajedi, tehdit, zorluk ve önemli sayılabilecek stres durumları (örneğin aile ve ilişki problemleri, ciddi sağlık sorunları veya iş ve ekonomik sorunlardan kaynaklı stres) karşısında bireyin olumlu bir şekilde uyum sağladığı süreç
Bonanno vd., (2010)	Bireysel	Potansiyel travmatik bir olayı takip eden bireyin sağlıklı psikolojik ve fizyolojik işlevine devan etmesine olanak veren sonuç durumu.
Lundberg ve Rankin, 2014	Bireysel	İnsan ve insan sistemine olan saldırılara karşı verilen genel tepkiler
Patterson (2002)	Ailesel	Ailelerin ciddi zorluklara veya krizlere maruz kalmanın ardından uyum sağlamaları ve işlevlerini yerine getirme süreçleri
Masten ve Monn (2015)	Ailesel	İşlevini, gelişimini tehdit eden zorluklara dinamik ve sistemli bir şekilde başarı ile uyum sağlama kapasitesi
Walsh (2013)	Ailesel	Ailelerin yıkıcı yaşam zorluklarına karşı koyabilmesi ve geri dönme becerileri
Furniss vd., (2011)	Takım	Beklenmeyen bir olaydan kurtulma veya kötü koşulların sürmesine rağmen kazaları önleme yeteneği
Morgan vd., (2013)	Takım	Bir grup insanı toplu olarak karşılaştıkları stresörlerin potansiyel olumsuz etkilerinden koruyan dinamik ve psiko-sosyal süreç
Norris vd., (2008)	Topluluk	Bir zorluktan sonra pozitif bir uyum işlevine bağlanan adaptif kapasite süreci
Allmark vd., (2014)	Topluluk	Dışsal zorluk veya zorlanma durumunda bir şeyin eski durumuna dönmeye yönelik içsel kalitesi
Bhamra vd., (2011)	Organizasyon	Bir elementin bir zorluktan sonra kararlı bir duruma dönme yeteneği ve becerisi
Holling, (1973)	Ekosistem	Bir ekosistemin, zorluklar karşısında önceden belirlenmiş süreçleri ve yapıları değiştirmeden dayanabileceği süre.
Rankin vd., (2014)	Sosyo-teknik sistem	Beklenen ve beklenmeyen koşullarda gerekli işlemleri sürdürme yeteneği
Ungar (2013)	Sosyo-ekolojik sistem	Hem bireylerin hem de çevrelerinin gelişim süreçlerini optimize edecek şekilde etkileşime girme kapasitesi
Walker vd., (2004)	Sosyo-ekolojik sistem	Bir sistemin, aynı işlevi, yapıyı ve kimliği hala koruyacak şekilde değişime uğrarken, bozulmaları abzorbe etme ve yeniden düzenleme kapasitesi

Tablo 2.1 de de görüldüğü üzere psikolojik sağlamlığın tanımı ve kavramsallaştırmasında araştırmacılar arasında ortaya çıkan farklılıklar şaşırtıcı değildir. Bireysel düzeyde, ailesel düzeyde, takım düzeyinde, topluluk düzeyinde, organizasyon düzeyinde, ekosistem düzeyinde ve sosyo-teknik sistem düzeyinden tanımlar bulunmaktadır. Bu tanımlar düşünüldüğünde psikolojik sağlamlık kavramında olumsuz durum, maruz kalınan olay ve pozitif uyumun önemi üzerinde birçok araştırmacının uzlaştığı belirtilebilir. Görüş birliği olan zorluk ve pozitif uyum kavramları ortak noktalar olarak öne çıkmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2013; Wagstaff vd., 2016).

Psikolojik sağlamlık kavramını anlamak için maruz kalınan zorluk veya olumsuz durum ile pozitif uyum kavramları üzerinde detaylıca durmak gerekir. Bu çerçevede; tehdit veya zorluk, tipik olarak zorlu yaşam koşullarından kaynaklanan ve uyum sağlama güçlükleri ile ilişkili durumlara verilen isimdir (Luthar ve Cicchetti, 2000). Belli bir eşiğe bağlı olan bu yaklaşım normatif popülasyonda görülen zorluklardan daha büyük bir zorluğa işaret eder. Ayrıca, Fletcher ve Sarkar (2013) görünüşte olumlu olan ve istenmeyen sonuçlara sebep olan olaylarla ilişkili olmadığı düşünülen pozitif yaşam olaylarının da psikolojik sağlamlığın tanımlanmasında önemli olabileceğini ileri sürer. Örneğin, bir zorluk olarak nitelendirilmesi muhtemel olmayan evlenmek, stres kaynağı olabilecek bir dizi ilişkisel durumu da beraberinde getirir (Neff ve Broady, 2011). Davis, Luecken ve Lemery-Chalfant (2009) ise yaşadığımız olumsuzlukların büyük çoğunluğunun büyük felaketler içermediğini, ancak günlük hayatımızda yerleşik olan orta derecede zorlukların var olduğunu ve bu günlük olayların da psikolojik sağlamlığa katkı sunacağını savunmuşlardır (Davis vd., 2009; Neff ve Broady, 2011). Pozitif uyum, maruz kalınan zorluk düşünüldüğünde beklenenden daha iyi durumda veya daha ileride olmayı ifade eder (Luthar ve Zelazo, 2003). Farklı risk koşullarında yapılan psikolojik sağlamlık çalışmalarında, pozitif uyum davranışsal olarak ortaya çıkan sosyal yetkinlik veya gelişimsel görevlerin yerine getirilmesindeki göze çarpan başarı olarak tanımlanır (Luthar vd., 2000; Masten, 2001). Gelişimsel olarak uygun olmasının yanı sıra, pozitif uyumu tanımlamak için kullanılan göstergelerin incelenen tehdit ve risk durumu ile yüksek düzeyde ilişkili olması gerektiği de ileri sürülmektedir (Luthar vd., 2000; Luthar, 2006). Örneğin depresif ebeveynlerin çocukları ile yapılacak çalışmada çocuklarda depresyon belirtisinin olmaması beklenmektedir (Hammen, 2003). Benzer şekilde Meredith vd.

(2011) de psikolojik sağamlık çalışmalarının yoksulluğa maruz kalan çocukların bu durumdan gelişimsel olarak sağlıklı çıkmaları temelinde ortaya çıktığını belirtmiştir. Bu kapsamda, psikolojik sağamlığı işlevsellik olarak tanımlamak için öncelikle yaşanan zorluğun niteliğine bakılması önemlidir (Luthar, 2006; Luthar ve Zelazo, 2003). Bu durumu daha somut olarak ifade etmek gerekirse, eğer bir kişi ciddi bir yaşamsal tehdide maruz kalırsa (örneğin, terörist saldırılara doğrudan maruz kalmak) o zaman ortalama işleyişe yakın olma (örneğin, psikiyatrik semptomların yokluğu) pozitif uyumun varlığı için yeterli olacaktır. Eğer zorluk çok şiddetli değilse nispeten varsa (örneğin, her gün zorlu bir ortamda çalışmak) ve mükemmel düzeyde bir işlevsellik varsa bu pozitif uyumun varlığına işaretler (Bonanno vd., 2007).

Alanyazında psikolojik sağamlığın kavramsallaştırılması ile ilgili tartişmaların yanı sıra onun bir kişilik özelliği mi, sonuç mu yoksa süreç mi olduğu ile ilgili tartişmalar da yapılmaktadır. Bazı araştırmacılar psikolojik sağamlığı kişisel bir özellik veya bir sonuç olarak görmüş olsa da son yıllarda psikolojik sağamlık dinamik bir süreç, hatta birden fazla süreç arasında bir etkileşim olarak kabul edilmektedir (Henley, 2010). Nitekim, Luthar, Cicchetti ve Becker (2000), psikolojik sağamlığı bir zorluk sonucunda pozitif uyumu içeren dinamik bir süreç olarak tanımlamışlardır. Bu tanımda hem pozitif uyum hem de bir zorluğun bir arada bulunmasına dikkat çekmektedir. Son 20 yıldaki araştırmalarda da bu iki kavram öne çıkılmış olup, çok sistemli psikolojik sağamlık görüşleri ağırlık kazanmaya başlamıştır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Bu kapsamda, Henley (2010) yukarıda açıklanan bireysel psikolojik sağamlık ile çok katmanlı sosyal psikolojik sağamlık arasında ayırım yapmış olsa da bunların birbirinin ayrılmaz bir parçası olduğunu belirtmiştir. Çok katmanlı psikolojik sağamlık ise Obrist, Pfeiffer ve Henley (2010) tarafından bireylerin yalnızca olumsuz koşullarla başa çıkabilmek ve bunlara uyum sağlamak için değil (reaktif kapasite), aynı zamanda bir tehditle başa çıkma seçenekleri yaratma (yani, proaktif kapasite), böylece yeterliliğini (diğer ifade ile olumlu sonuçlar) artırma kapasitesi olarak tanımlanmıştır. Böylece, faydalı seçenekleri ve onların sonuçlarını keşfetme yeteneğine sahip psikolojik sağamlığın proaktif kapasitesi, aktif karar verme için bilişsel bir bileşen gerektirir. Bununla birlikte, problem çözme, karar verme ve genel inisiyatif kullanma ve proaktivite içeren beceriler ve yeterlilikler

psikolojik sağlamlık temelli müdahale çalışmalarında nadiren dikkate alınmaktadır (Henley, 2010).

Alanyazında ortaya çıkan ortak noktaları temel alan ve spor alanında psikolojik sağlamlık konusundaki nitel araştırmalar yapan Fletcher ve Sarkar (2012; 2013) psikolojik sağlamlığı bireyi stresin potansiyel olumsuz etkilerinden koruyan ve onun kişisel varlığını geliştiren zihinsel süreçler ve davranışlar olarak tanımlamıştır. Bu tanımlama hem kişisel özellik hem de süreç kavramlaştırmasını bir araya getirirken, aynı zamanda tehdit veya zorluk (adversity) yerine daha nötr bir kavram olan stres (stressors) kelimesini tercih etmektedir (Wagstaff vd., 2016). Yapılan araştırmalarda zorluk ve tehdidin büyüme için fırsat sağladığı vurgulansa da bunun her zaman geçerli olmadığı da vurgulanmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2013; Neff ve Broady, 2011). Bu kapsamda ise Fletcher ve Sarkar (2012, 2013) stres faktörlerinin potansiyel olumsuz etkisini ne çıkarak, bireylerin stresi yorumlamadaki (yani potansiyel etkiyi) rolünü vurgulamış ve böylece psikolojik sağlamlık sürecinin küçük zorluklara veya sıkıntılara verilen tepkileri içerecek şekilde genişletilmesi gerektiğini ifade etmiştir.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili Werner (1993) ilk çalışmalara başladığında niyetlerinin çocukların kırılganlığını, yani ciddi risk faktörlerine maruz kaldıktan sonra meydana gelen olumsuz gelişimsel sonuçları incelemek olduğunu vurgulamıştır (Werner, 1993). Psikolojik sağlamlığa ilişkin araştırmalar tarihsel olarak dört dalga üzerinden şekillenmiştir. İlk dalga 1970'lerin başında, kavram ile ilgili belirli durumları tanımlamak ve psikolojik sağlamlığı ölçmek amacıyla başlamıştır (Masten, 2007). Psikolojik sağlamlık araştırmalarının ikinci dalgası, bireylerin zorlukların üstesinden gelmelerine ve hatta kendilerini geliştirmelerine yardımcı olan koruyucu faktörlere ve bunlarla ilgili mekanizmalara odaklanmıştır (Richardson, 2002). Önleme ve müdahale çalışmaları üçüncü psikolojik sağlamlık araştırması dalgasına yön veren temel öğeler olmuşlardır. Risk altındaki çocuklara yönelik eğitim programlarında önemli bir artış olmuştur. (Masten, 2007). Bilimde ve teknolojiye meydana gelen gelişmeler dördüncü dalgayı tetiklemiştir. Genetik, beyin çalışmaları ve istatistik alanındaki atılımlar psikolojik sağlamlık çalışmalarına da yansımıştır. Gen ve evre etkileşimi ele alınmış ve toplumsal olayların, travmatik yaşantıların ve genetik farklılıkların bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi üzerindeki etkisi araştırılmaya başlanmıştır (Wright, Masten ve Narayan, 2013).

2.1.2. Bir kişilik özelliği, süreç ve sonuç olarak psikolojik sağlamlık

Alanyazında psikolojik sağlamlığın nasıl tanımlanması gerektiği tartışmasının yanı sıra psikolojik sağlamlığın bir kişilik özelliği mi, süreç mi yoksa sonuç mu olduğu ile ilgilide hatırı sayılır bir tartışma mevcuttur. Psikolojik sağlamlık bir kişisel özellik olarak ele alındığında, bireylerin karşılaştıkları koşullara adapte olmalarını sağlayan özelliklere sahip oldukları öne sürülmektedir (Miller, 1988; Beardslee ve Podoresky, 1988; Antoni ve Goodkin, 1988; Waglid ve Young 1993; Garmez, 1993; Rabkin vd., 1993; Connor ve Davidson, 2003; Rutter, 2003). Psikolojik sağlamlıkta koruyucu faktörler olarak adlandırılan bu özellikler ise psikolojik olarak sağlam bireylerin niteliklerini tanımlamak isteyen araştırmacılar tarafından kapsamlı bir şekilde incelenmiştir (Rutter, 2000; Masten ve Reed, 2002; Luthar, 2006). Nitekim, psikolojik sağlamlık araştırmalarında umut (Horton ve Wallander, 2001), dışa dönüklük (Campbell-Sills, Cohan ve Stein, 2006), iyimser kişilik özelliği (Kleiman, Liu ve Riskind, 2013), öz yeterlilik (Gu ve Day, 2007), maneviyat ve spiritüellik (Peres vd., 2007) ve sosyal destek (Brown, 2008) koruyucu faktörler olarak öne çıkmaktadır. Bu koruyucu faktörlerin belirlenmesi Rutter'in (1987) psikolojik sağlamlıkta bireylerin strese ve zorluğa verdiği tepkideki bireysel farklılıkların önemli rolü olduğu görüşünü desteklemektedir.

Psikolojik sağlamlık bir kişilik özelliği olarak ele alındığında bireyler zorluklar karşısında bireysel özellikleri sayesinde geliştikleri (Flach, 1988; Connor ve Davidson, 2003) düşünülür. Bazı araştırmacılar psikolojik sağlamlığın ölçülemeyeceğini öne sürse de (Kaplan, 1999; Kumpfer, 1999; Masten, 2014), Connor ve Davidson (2003) yetişkinlerde psikolojik sağlamlığı ölçen bir ölçek geliştirmiştir. Ölçekteki sorular kontrol algıları, değişime uyum, eylem odaklı olma ve stresin üstesinden gelinmesi gereken zorluklar olarak görülmesi ile ilgilidir. Bu görüşe göre, insanlar ölçülebilen bir dizi özelliklerle doğarlar ve psikolojik olarak sağlam olanlar olumsuzlukların üstesinden gelip ve olumlu adaptasyona sahip olurken, diğerleri ise benzer sıkıntıları yaşadıklarında uyum sağlamakta ve zorlukların üstesinden gelmekte zorlanmaları olasıdır (Connor ve Davidson, 2003). Bununla birlikte Galli (2005) ise psikolojik sağlamlığı tamamen bir özellik olarak görmenin getirdiği bir tehlikeye işaret etmektedir. Buna göre zorluk karşısında bireylerin toparlanamayacakları algısının onların hiçbir şekilde gelişemeyecekleri şeklinde bir düşünceye yol açabileceğine değinmektedir.

Psikolojik sağamlık bir yandan kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılmakla birlikte, diğer yandan bir süreç olarak da kavramsallaştırılmaktadır. Bu çerçevede Luthar vd., (2000) psikolojik sağamlığı önemli zorluklar karşısında pozitif uyumu içeren dinamik bir süreç olarak adlandırmaktadır. Psikolojik sağamlığın süreç olarak kavramsallaştırılmasında, bu özelliğin insan-çevre etkileşimleri bağlamında zaman içinde gelişen bir kapasite olduğunu kabul edilmektedir (Egeland, Carlson ve Stroufe, 1993). Diğer bir ifade ile, bir bireyin zorluklara karşı olumlu tepki gösterme derecesi, karşılaşılan olumsuzlukların niteliğine ve koşullara nasıl uyum sağladığına bağlıdır. Buna ilave olarak, psikolojik sağamlığın süreç olarak kavramsallaştırılmasında, psikolojik sağamlığın bağlamsal olarak (durumdan duruma) ve geçici olarak (bir durum boyunca ve bireyin ömrü boyunca) değişeceği de kabul edilir. Bu nedenle, bir birey yaşamındaki bir noktada olumsuzluğa olumlu tepki gösterebilirken, bu kişinin yaşamındaki diğer noktalardaki strese de aynı şekilde tepki vereceği anlamına gelmez. Dolayısıyla koşullar değişirse psikolojik sağamlıkta değişebilir (Rutter, 2006; Vanderbilt-Adrianne ve Shaw, 2008; Davydov vd., 2010).

Egeland, Carlson ve Stroufe (1993) ise psikolojik sağamlığı destekleyici sosyal çevrede zaman içerisinde belli deneyimsel ve bağlamsal faktörlere bağlı olarak gelişen bir süreç olarak görmektedir. Bu bağlamda bir süreç olarak düşünöldüğünde psikolojik sağamlık; bireysel özelliklerin, aile, sosyal ve kültürel ortamların kombinasyonlarını içeren ve zaman içinde gerçekteşen bir dizi sosyal ve zihinsel süreçten oluşan karmaşık bir sosyal sistem olarak tanımlanır (Fonagy vd., 1993). Ayrıca, spor bağlamında, Galli (2005) psikolojik sağamlığın sonuç ve özellikten ziyade süreç olduğunu açıkça dile getirmekte olup, bir sporcunun geçmiş deneyimleri ve içinde bulunduğu çevreden kaynaklanan karmaşık sistemin onun geri dönüşü ve pozitif uyumunda etkili olabileceğini vurgulamaktadır. Spor alanındaki psikolojik sağamlık modelleri de psikolojik sağamlığı birçok faktörün etki ettiği süreç olarak görmektedir olup, sporcuların zorluklarla karşılaştığında ve bunlara tepki verirken farklı bilişsel ve davranışsal süreçlerden geçtiklerini (Galli ve Vealey, 2008; Fletcher ve Sarkar, 2012) belirtmektedirler.

Alanyazında psikolojik sağamlığı bir sonuç olarak gören araştırmacılar da mevcuttur. Psikolojik sağamlık sonuç olarak göröldüğünde birey istenmeyen sonuçlar yerine beklendik sonuçlar yönünde işlevde bulunmaya çalışacaktır (Rutter, 1990; Kaplan,

1999). Bu çerçevede Rutter (1990), psikolojik sağlamlığı ciddi tehlikelere rağmen işlevsel işleyişin sürdürülmesi olarak tanımlamıştır. Böylece, sonuç olarak psikolojik sağlamlık bireyden ayrı olarak kavramsallaştırılır ve psikolojik sağlamlık, bu görüşe göre olumlu bir sonuç ortaya çıkana kadar gerçekleşmez.

Genel olarak, bir süreç ve sonuç olarak psikolojik sağlamlık kavramları birbirini tamamlar, çünkü sonuçlar psikolojik sağlamlık sürecinde mevcuttur (Kumpfer, 1999). Yine de psikolojik sağlamlığın belli bir özellik, süreç ve sonuç olarak sınırlandırılmaması gerektiği ve öğrenilebilen bireyin geliştiği bir süreç olması sebebiyle her bireyin psikolojik sağlamlıktan yararlanabileceği vurgulanmaktadır (Wagnild, 2009). Özetle, alan yazında evrensel olarak üzerinde uzlaşılan bir yaklaşım bulunmamakla birlikte, psikolojik sağlamlığın çok boyutlu olduğu yönünde bir görüş birliğinin mevcut olduğu söylenebilir.

2.1.3. Psikolojik sağlamlığın kavramsallaştırılması

Alan yazında psikolojik sağlamlık farklı şekillerde kavramsallaştırılmaktadır. Bu kavramsallaştırmada direnç, geri dönme, yenilenme ve büyüme kavramları öne çıkmaktadır.

Psikolojik sağlamlığın *direnç (Resistance)* olarak kavramsallaştırılması, tehdit ve zorluklara maruz kalmaya rağmen kalıcı işlevler ile ilişkili ifade edilmektedir (Masten ve Wright, 2010). Bir işle ilgili bir görevi yerine getirirken zorluğa maruz kalan bir kişiyi dikkate alındığında dirençli kişi, iş performansını kesintisiz bir şekilde devam ettirmesi söz konusudur. Ancak direnç kavramı insanlarda ve sistemlerdeki doğal değişimler nedeniyle kimi zaman küçük sapmalar gösterebilir (Bonanno vd., 2010). Direnç olarak psikolojik sağlamlık mutlak ve direnç olarak kavramsallaştırılmış psikolojik sağlamlık, mühendislikteki sabit kavramı ile pratik olarak eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Dolayısıyla, Norris vd., (2009), direncin tehdide maruz kalma durumundaki hipotetik ideal olduğunu öne sürmektedir, çünkü bu durumda birey zorluklara karşı bağımsızlığa sahip olmakta ve statükoyu korumaktadır.

Psikolojik sağlamlık, *geri Dönme (Recovery)* olarak kavramsallaştırıldığında geçici işlev bozukluğuna işaret etmektedir (Norris vd., 2008). Bireyin işlevselliğindeki bozulmadan sonra yine eski haline geri dönmesi durumunu ifade etmektedir (Sudmeier-Rieux, 2014). Nitekim hem mühendislik alanında hem de psikoloji alanında, psikolojik sağlamlık kavramsallaştırılırken toparlanma ve geri dönmeye vurgu yapılmıştır. Bu

anlamda geri dönüşün zamanlaması oldukça önemlidir ve tekrar etkili olabilmek psikolojik sağlamlık göstergesidir (Dalziell ve McManus, 2004). Bu nedenle, psikolojik sağlamlık, işlevin bozulduktan sonra eski haline geri dönüş olarak görüldüğünde, bireyler veya organizasyonlar daha sık ve daha hızlı bir şekilde toparlanabilir ve bu durumda psikolojik sağlamlık bir süreklilik durumu olarak sınıflandırılabilir (Sudmeier-Rieux, 2014). Bazı araştırmacılar ideal bir iyileşme süresi belirlemiş ve nihai olarak iyileşmeyi yeterli bir psikolojik sağlamlık kriteri olarak kabul etmemişlerdir (Tierney, 2003). Bonanno (2008), psikolojik sağlamlığı geri dönmeden ayırmış ve psikolojik sağlamlığın zamanında geri dönüşle (örneğin haftalar içinde) temsil edildiğini ve geri dönmenin daha uzun sürdüğünü (örneğin aylar) belirtmiştir. Norris, Tracy ve Galea (2009) ise geri dönme ve psikolojik sağlamlığın zamana bağlı olarak farklılaşması gerektiği fikrini desteklemiştir. Bununla birlikte, Masten ve Wright (2010), geri dönmeyi maruz kalınan tehdidin ciddiyetine bağlı olduğunu, bu yüzden iyileşme sürecinin daha uzun sürebileceğine vurgu yapmış ve geri dönmeyi daha genel bir psikolojik sağlamlık fenomeni tarafında desteklenen bir kavram olarak görmüştür.

Geri dönme olarak kavramsallaştırılan psikolojik sağlamlık, çoğu zaman ekoloji görüşünü savunanlar tarafından sözde neyin geri döndüğünün doğasıyla ilgili olarak eleştirilmiştir. Dalziell ve McManus (2004), bireyin zorluğa maruz kaldıktan sonra eski koşullarına dönmesinin sorunlu olduğunu iddia etmişler ve bu durumda bireyleri veya sistemi yeniden aynı zorluğu yaşama riskine maruz bırakabileceğini vurgulamışlardır. Folke (2006) ise geri dönmenin ancak doğrusal sistemler için geçerli olabileceğini, çünkü doğrusal olmayan sistemlerin sürekli gelişip değiştiğine işaret etmiştir. Ekolojik görüşü savunanlar psikolojik sağlamlığı geri dönme olarak kavramsallaştırmaktan uzak durmakta olup, onun yerine yeniden düzenleme (reorganization) ve yenilenmeye (renewal) işaret eden kavramsallaştırmayı tercih etmektedirler (Dalziell ve McManus, 2004). Yenilenme (Renewal) olarak kavramsallaştırılan psikolojik sağlamlık ise, niteliksel olarak farklı bir durumsal değişimi benimser. Zorluklar karşısında direnç (resistance) göstermek veya eski haline geri dönmek (recovery) yerine, psikolojik sağlamlık yeni bir normal olarak kabul edilebilir (Norris vd., 2008). Araştırmacılar, değişim biçiminin istenip istenmediğine göre farklı görüşleri benimser. Bazı araştırmacılar, dönüşmüş durumun daha iyi olduğunu öne sürer, çünkü bu şekilde daha

güçlenmiş ve zenginleşmiş ve kalıcı olacaktır (Vogus ve Sutcliff, 2007; Masten ve Wright, 2010). Diğer yandan bazı araştırmacılar değişmiş durumun basitçe sadece farklı olduğunu iddia eder (Folke, 2006). Ek olarak, yenilenme olarak kavramlaştırılmış psikolojik sağlamlığın, özellikle değişimin eskisinden daha iyi olmadığı durumlarda sisteme zarar verebileceği savunulur (Gallopın, 2006).

Büyüme (Growth) olarak kavramsallaştırılan psikolojik sağlamlık ise zorlanma deneyiminin ardından pozitif değişim olarak görülmektedir. Diğer bir ifade ile bir tür dönüşüm olarak düşünülmektedir. İnsan sistemlerinde büyüme, tehdit sonucunda anlam yaratma, anlam kazanma ve öğrenme ile ilişkilidir (Tedeschi ve McNally, 2011). Bazı araştırmacılar, büyüme (Growth) ve geri dönmeyi (recovery) ayırmış buna göre büyüme ileri gitmeyi (bouncing forward) vurgularken geri dönme ise eski durumuna dönmeyi (bouncing back) ifade etmektedir (Sudmeier- Rieux, 2014). Dolayısıyla, son yıllarda psikoloji pozitif değişime açık olan psikolojik sağlamlık modellerine doğru ilerlemektedir (Masten ve Wright, 2010; McGreary, 2011).

Büyüme potansiyeline sahip olmak, psikolojik sağlamlık teriminin orijinal anlamını değiştirebilmektedir. Bazı araştırmacılar psikolojik sağlamlığı artırabilir bir kavram olarak görürken (Folke, 2006), bazıları ise yenilenmenin psikolojik sağlamlık şemsiyesi altında sunulmasının gerekip gerekmediğini tartışmaya açmıştır (Levine vd., 2009). Tedeschi ve McNally (2011), psikolojik sağlamlığı büyümeden ayırmakta ve psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin büyüme deneyimleme ihtimalinin daha düşük olabileceğini, çünkü bu bireylerin zorluklar karşısında olumsuz etki yaşama ihtimallerinin daha düşük olduğunu öne sürmektedir. Bu açıdan bakıldığında, psikolojik sağlamlık kavramsallaştırmalarının işlevsellik ve gözlemlenebilirliği daha az yansıttığı görülebilir. Ancak, büyüme yaşayan bireylerin gelecekteki zorluklara karşı daha dayanıklı hale gelebileceğini iddia edilmiştir. Hatta bazı bilim insanları büyümenin psikolojik sağlamlığa göre daha üstün olduğunu savunurken (Levine vd., 2009), diğerleri büyümenin yapıcı ve kalıcı olmaktan çok daha geçici (palyatif) olduğunu düşünmektedir (Tedeschi ve McNally, 2011).

Araştırmacılar psikolojik sağlamlığın tek bir kavram veya kavram grubu üzerinden tanımlanmasına karşı çıkmaktadır. Genellikle kavramsallaştırmalar dolaylı veya açık bir şekilde psikolojik sağlamlığın çoklu yörüngelere oturmasına izin verir.

Özellikle direnç ve geri dönme mevcut tanımlamalarda sıkça kullanılmaktadır (Masten ve Wright, 2010). Tehdide maruz kaldıktan sonra eski işleve geri dönme (McGeary, 2011) ve zorluğa karşı koyma, başa çıkma ve başarılı olma (Montpetit vd., 2010) bunlara örnek olarak gösterilebilir. Birçok kavramsallaştırmayı aynı potada eritme ile ilgili tartışmanın temelinde, günün sonunda bu etkilerin aynı sonuçları üretip üretmediği yatmaktadır. Örneğin, psikolojik sağlıkla geri dönme (direnç ya da büyüme değil) olarak tanımlanırsa, psikolojik sağlıkla sınırlı kalacak ve direnç ya da büyümeyle ilgili özellikleri içermeyecektir. Araştırmacılar, hangi yaklaşımın en temel olduğu konusunda fikir birliğine varmış değildirler. Psikolojik sağlıkla belirli bir kavram üzerinden tanımlanabilir ama hiçbirisi kendi başına psikolojik sağlamlığı tam olarak yansıtamayacaktır (Luthar vd., 2000; McGeary, 2011).

2.1.4. Psikolojik sağlamlık modelleri

Psikolojik sağlamlıkla ilgili birçok model ortaya atılmıştır. Ancak bu modeller dışında da alanyazında farklı isimlendirme ve farklı yaklaşımlar ile birçok modele rastlamak mümkündür. Bu modellerin birçoğunda genel itibari ile bir zorluğun veya riskin varlığı ve bu zorluklara karşı bireyin içsel pozitif tepkileri öne çıkmaktadır (Schoon, 2006). Burada öne çıkan modellerden meydan okuma modeli (Garmezy vd., 1984; Rutter, 1987; Masten, 1999), Ungar'ın (2005) çok kültürlü psikolojik sağlamlık modeli, Kumpfer'in (1999) eklektik modeli, Richardson, Nigam ve Kumpfer (1990) geliştirdikleri psikolojik sağlamlık modeli, Bronfenbrenner'in (2005) ortaya koyduğu biyo-ekolojik model özellikleri kısaca betimlenmektedir.

Garmezy vd., (1984), Masten (1999) ve Rutter'ın (1987) öncülük ettiği *meydan okuma modeli* çocukların düzenli olarak riske düşük seviyede maruz kaldığı ve bununda psikolojik sağlamlığı artırdığı fikrine dayanmaktadır. Çocuklar zorluklarla karşılaşarak problem çözme becerileri geliştirir, zorluk durumunda başvurabilecekleri iç ve dış kaynaklar hakkında bilgi geliştirir ve bunları nasıl kullanacaklarını öğrenirler. Rutter (1987) aynı aşı örneğinde olduğu gibi, çocukların aşı yoluyla düşük düzeyde enfeksiyona maruz kaldıklarında hastalığa dirençli hale geldiklerini, benzer şekilde düşük düzeyde zorluğa maruz kaldıklarında da psikolojik sağlamlık geliştirdiklerini öne sürmüştür. Rutter (1985) önceleri bu modele, çocukların başarısızlığa tepkilerini ve tepkilerini değiştirme girişimlerini inceleyen Keister ve Updegraff'ın (1937) çalışmalarına dayanan

tempolu ustalık (paced mastery) adını vermiştir. Meydan okuma modeli risk ve olumsuz sonuçlar arasındaki ilişkiye vurgu yapmaktadır. Risk çok büyükse ve yetersiz başa çıkma mekanizmaları mevcutsa, olumsuz bir sonuç ortaya çıkması muhtemeldir. Benzer şekilde, eğer risk seviyesi çok düşükse başa çıkma stratejileri gerektirecek kadar stres yaratmaz ve bu da olumsuz sonuçlara yol açar. Çocuklar orta düzeyde bir risk altında bunun üstesinden nasıl geleceğini öğrenebilir (Fergus ve Zimmerman, 2005). Bu nedenle, başa çıkmada gerekli olan beceri ve yeterlilikler orta düzeydeki risk altında geliştirilebilir. Ayrıca bu durumda birey zorluğu gelişim için bir fırsat olarak görebilir (Lee vd., 2011). Gelişimsel açıdan incelendiğinde meydan okuma modeli orta düzeyde zorluklar ile birlikte gelecekteki önemli risklerle başa çıkmak için bir algılama modeli olarak görülebilir (Rutter, 2006)

Fergus ve Zimmerman, (2005) göre, eğer tüm çocuklar yüksek öz saygı gibi içsel ya da destekleyici bir aile ortamı gibi dışsal kaynaklı koruyucu faktörlere sahipse o zaman zorluğa maruz kalsalar da kalmasalar da psikolojik sağlamlık geliştireceklerdir. Bu sahip olduğu kaynaklar çocuğu eşit derecede hem düşük yoğunluklu hem de yüksek yoğunluklu olumsuz olaylardan koruyabilecektir. Dolayısıyla, çocuklarının akademik gelişimini destekleyen ebeveynler gibi bazı koruyucu faktörler olmadıklarında nötr bir etkiden ziyade olumsuz bir etkiye sahip olabilmekte ve bu nedenle kırılganlık faktörleri haline gelebilmektedir. Rutter (1985), bir faktörün gerçekten koruyucu olması için, teşvik edici faktör (promotive factor), telafi edici faktör (compensatory factor) veya kaynak faktörünün (resource factor) aksine, riske maruz kalmadan öncede bağımsız hareket etmesi gerektiğini belirtmektedir. Schoon (2006) ise bu kaynak mekanizmalarının her birinin pozitif uyuma yol açabileceğini vurgulamaktadır

Prilleltensky, Nelson ve Peirson (2001) gücün çocukların yaşamlarını anlamada (özellikle psikolojik sağlamlık fikirlerini anlama ile ilgili olarak) merkezi bir yeri olduğunu ve tepkilerin bireyin içinden çok toplumun güçlenmesinde aranması gerektiğini vurgulamıştır. Bu bağlamda gücü ve kontrolü deneyimlemedeki sınırlı fırsatlar ve kaynaklar çocuğun tam olarak gelişim becerisini olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan çalışmalarda telafi edici faktörlerin negatif faktörlerin varlığını engelleyebileceğini göstermektedir. Benlik, sosyallik, özerklik, olumlu başa çıkma stratejileri, olumlu bir tutum, bir problem çözme yaklaşımı, iyi iletişim becerileri psikolojik sağlamlıkta

bireylerarası ve birey içi koruyucu faktörler olabilmektedir (Rolf vd., 1990; Rutter, 1998). Belirli olumlu çevresel faktörlerin çocukların psikolojik olarak sağlam olmalarını sağlayabileceği fikrine karşıt araştırmalarda yapılmıştır. Buna göre düşük gelirli çocuklarla yapılan çalışmada psikolojik sağlamlıkta olumsuz etkisi olabileceği belirtilen ve koruyucu bir faktör olarak tanımlanacak olan destekleyici bir ebeveyn-çocuk ilişkisinin psikolojik sağlamlığa zarar verebileceği ileri sürülmüştür (Vanderbilt-Adriance ve Shaw, 2006).

Çok kültürlü psikolojik sağlamlık modeli: psikolojik sağlamlık konusundaki çalışmaların çoğu batılı kültürlerde yapıldığı için Ungar (2005) psikolojik sağlamlığı kapsamlı bir şekilde araştırmış ve evrensel bir anlayış geliştirmek için büyük çaba sarf etmiştir. Buna göre kendi psikolojik sağlamlık modelinde temel üç çerçeve çizmiştir. Beklenen gelişimsel sonuçların ilerisinde olmak, stres altındayken yetkinlik ve travmadan sonra toparlanmayı gösteren pozitif işlevsellik. Dolayısıyla, bir çocuğun zorlukların üstesinden gelmesi sadece onun içsel özellikleri ile değil fiziksel ve kültürel bağlamında bir yansıması olabilir. Bu nedenle psikolojik sağlamlığın hem kültürel hem de bağlamsal olarak özel yönlerinin olduğu ve bunların küresel bir özellik olduğu vurgulanmıştır (Ungar, 2008).

Kumpfer (1999) dayanıklılık süreçlerini bir çerçeveye ve modele dönüştürmek amacıyla literatürün kapsamlı bir incelemesini yapmış kendi *psikolojik sağlamlık modelini* ortaya atmıştır. Kumpfer psikolojik sağlamlığın üç temel parçasını bir araya getirmeye çalışmıştır. Bu çerçeve hem süreç hem de sonucu içeren altı temel bileşenden oluşmaktadır. Altı ana bileşen bölüm şunlardır: a) stres faktörlerinin veya zorlukların varlığı; b) dışsal çevresel bağlam; c) kişi-çevre etkileşim süreci; d) iç benlik özellikleri; e) psikolojik sağlamlık süreçleri ve f) olumlu sonuçlar çerçevesini oluştururken psikolojik sağlamlıkta dikkate alınan birçok yönünü özetlemektedir (Kumpfer, 1999). Kumpfer'in çerçevesi sadece örtüşen ve etkileşime giren çok sayıda faktörü göstermekle kalmamakta, aynı zamanda psikolojik sağlamlık süreçleri kabaca sıralı bir şekilde işlerken bile bireyin kültürel özellikleri ve inanç sistemini de hesaba katmaktadır. Bu modelde risk ve koruyucu faktörler, çevresel faktörler olarak kişilik özellikleri ile birlikte sürece etki etmektedir. Seçim şansı verildiğinde, bireylerin çevreyi değiştirme yeteneği ortaya çıkabilir. Bilişsel yeniden çerçeveleme kullanılarak, kişinin biliş ve algıları değiştirilebilir

böylece stresle başa çıkabilir. Bu nedenle, strese neden olan durumlara olumlu yeni anlamlarla yüklenir ve sorunla başa çıkılır Modele göre, psikolojik sağlık süreci, bireyin zorluk olarak algıladığı durumlarda harekete geçer. Bu durumda bir dengesizlik yaşar ve bilişsel değerlendirme, tehdit algısı stresin yoğunluğunu belirler. Dengesizliğin neden olduğu stres yoğunluğu, bireyin algılanmasına, bilişsel değerlendirmesine ve stresin bir tehdit olarak yorumlanmasına bağlıdır (Ashery, Robertson ve Kumpfer, 1999).

Richardson vd., (1990) geliştirdikleri *psikolojik sağlık modeli*, psikolojik homeostaz durumundan (kontrollü / normal durum), diğer bir ifade ile bireyin dengesinin bozulması, dağılması ve yeniden uyum sağlama gibi birbirini izleyen bir dizi bağlantılı bileşenden oluşmuştur. Homeostazı sürdürmek için biyopsikospirütüel koruyucu faktörler gerekmektedir. Bunlar biyolojik başa çıkma faktörleri olan sağlık ve yorgunluk ile psikospirütüel faktörler olan yetkinlik ve dayanaklıktır. Bu koruyucu süreçler bir bireyin baş etme stratejisi ile olumsuz yaşam olaylarının veya stresörün yıkıcı etkisi arasındaki etkileşime aracılık eder. Homeostaz bu etkileşimle bozulursa, kişi normal işlev seviyesini yeniden kazanmaya çalışmak için yeni bakış açıları geliştirecek ve dengesizlikle ilgili kararları yeniden düzenleyecektir. Buna göre birey zorluk yaşadığında oluşan yeni koşullara uyum için vücudunu, bilişsel yapısını ve ruhsal yapısını yeni koşullar çerçevesinde biçimlendirir. Bazen uyum sürecinde koruyucu faktörler devrede olmayabilir. Bu durumda bireyin dengesini ifade eden homeostazı bozulur. Model, stres deneyimlerinin ardından yeniden bütünleşme sürecini dörde ayırır. Bunlar şu şekilde ifade edilir (Richardson, 2002):

- İşlevsiz yeniden bütünleşme (bir kişinin işlevsiz araçlar yoluyla, örneğin, ilaç alma yoluyla yeniden bütünleşme sağlaması),
- Uyumsuz yeniden bütünleşme (stresle karşılaşmadan önce düşük işlevsellik, örneğin öz saygının düşmesi gibi),
- Homeostatik bütünleşme (aynı düzeyde işleyiş, çok az öğrenme veya öğrenme olmadan),
- Psikolojik olarak sağlam bütünleşme. (Gelişme ve esnekliğin artması için bir fırsattır ve adaptasyon yeni ve daha yüksek bir iç dengeye yol açar. Örneğin becerilerin geliştirilmesi, kişisel farkındalık ve bilgi)

Richardson, Nigier, Jensen ve Kumpfer (1990) toparlanma ve normale dönmenin zaman almasının, bireylerin homeostaza yeniden düzenlemesine izin verdiğini belirtmiştir. İşlevsel olmayan yeniden bütünleşmenin, zor yaşam durumlarıyla başa çıkmanın sağlıklı bir yöntem olduğunu vurgulamıştır. Bu model, bir bireyin homeostazını fiziksel, zihinsel ve ruhsal adaptasyon hali olarak tanımlamıştır. Richardson (2002) uyarılmanın bireylere bu yönleri seçme ve kontrol etme özgürlüğü sunduğunu belirtmektedir. Biyopsikospiritüel homeostaz, bir bireyin durumunu iyi veya kötü olabilecek şekilde kabul etmenin ve uyarılmanın sonucudur. Bu denge durumu, aile uyuşmazlığı, sevilen birinin kaybı, ilişkilerde uyumsuzluk, vb. gibi dışsal veya içsel uyarıcılar tarafından bozulabilir. Dış uyarıcıların etkisinin kapsamı, esnek psikolojik sağlamlık özelliklerine veya deneyimlerine bağlıdır.

Bazı araştırmacılar, psikolojik sağlamlığın dinamik gelişim süreci olduğunu ve Bronfenbrenner'ın (2005) ortaya koyduğu *biyo-ekolojik modelin* bu sürecin en iyi şekilde anlaşılması için iyi bir çerçeve sunduğunu belirtmişlerdir (Ungar, 2008). Bu gelişim modeli bireyin içinde bulunduğu bağlamın sadece kurbanı değil, aynı zamanda bu bağlamı etkileme gücüne sahip olduğunu varsayar (Bronfenbrenner, 2005). Birey potansiyelini gerçekleştirebilmek için ve sosyal ortama uyum sağlamak için çevresi ile sürekli ve karşılıklı bir etkileşim içindedir (Brendtro, 2006). Bireyin, bu etkileşimin gerçekleşmesini sağlamak için uygun ve yeterli koşulların yokluğunda potansiyelini tam olarak gerçekleştirmesi zordur. Bu model iyi bir çevre ve toplumsal yapının bireyin psikolojik sağlamlığına olumlu katkı sağlayacağını belirtir. Biyo-ekolojik modelde gelişme, iç içe katmanlar arasındaki karşılıklı etkileşimlerle açıklanmaktadır. Bu sistemler mikro sistemler olarak açıklanmakta ve bireyin bütün çevresini kapsamaktadır (Bronfenbrenner, 2005). Buna göre, mikro sistem olarak da adlandırılan en içteki sistem, kişinin aile, okul, öğretmenler, komşular, akran grubu ve iş gibi yakın çevresini ifade eder. Bu ortamların her biri farklı bir mikro sistemin bileşenidir ve bu mikro sistemler aile, okul, arkadaşlar, işyeri ve akrabalar gibi diğer mikro sistemlerin her birini tanımlar. Mikro sistem ile kurulan ilişkiler bireyin gelişimini etkilediği gibi aynı zamanda birey için kalıcı ve etkili ilişkilerdir. İkinci seviyede ise mezo sistem denilen yapı vardır ve bu yapıda farklı mikro sistemlerdeki ilişkiler vardır. Bu sistem daha çok dışardaki çevreyi kapsar (örneğin bireyin katıldığı sosyal, dini ve kültürel yapılar gibi). Bireyin gelişimi bu

yapılar arasındaki etkileşimin kalitesi belirler. En dıştaki sistem olarak ise kültürel ve ideolojik çevre makro sistem olarak adlandırılmıştır. Son olarak krono sistem ise kapsayıcı son sistemdir. Bu sistemde bireyin içinde bulunduğu zaman diliminin onun gelişimine ne kadar etki ettiği ile ilgilidir. Psikolojik sağlamlığın artmasında bu son sistemin önemli etkileri bulunmaktadır (Bronfenbrenner, 1979).

Psikolojik dayanıklılık modelleri geliştirilirken, araştırmacılar kavramın doğası konusunda anlaşılamamasına rağmen (özellik, sonuç ve süreç), birçoğu kavramın farklı bileşenlerini tanımlamada göreceli tutarlılık göstermiştir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Araştırmacılar psikolojik dayanıklılığın üç bileşenini risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olarak tanımlamışlardır (Rutter, 1990; Kaplan, 1999; Yates, Egeland ve Sroufe, 2003; Luthar ve Zelazo, 2003). Ancak bu üç bileşenin tanımları da tartışma konusu olmuştur (Kaplan, 1999; Luthar, Cicchetti ve Becker 2000). Risk faktörleri olası olumsuz sonuçlar, tahmin edici değişken ve negatif yaşam koşullarının tanımlayıcısı olarak üç şekilde anlaşılmıştır (Rauh, 1989; Kaplan, 1999). Genel olarak risk faktörleri, bir kişinin ortamında mevcut olan ve olumsuz sonuçlara karşı savunmasız hale getiren faktörler olarak anlaşılmaktadır (Kaplan, 1999). Koruyucu faktörler, risk yüksek olduğunda daha iyi sonuçlarla ilişkili bir risk düzenleyicisi olarak anlaşılmaktadır (Masten, 2014). Koruyucu faktörler çoktur ve çoğu zaman birden fazla kategori içerir. Garnezy (1993), kişisel özellikleri, ebeveyn ve ailesel faktörleri ve son olarak sosyal destek faktörlerini içeren koruyucu faktörlerin bir sınıflandırmasını oluşturmuştur.

Sonuç olarak alanyazında öne çıkan modellerden meydan okuma modeli (Garnezy vd., 1984; Rutter, 1987; Masten, 1999), psikolojik sağlamlık modeli (Richardson vd., 1990), çok kültürlü psikolojik sağlamlık modeli (Ungar, 2005) eklektik model (Kumpfer,1999), biyo-ekolojik model Bronfenbrenner'ın (2005) ele alınmıştır. Meydan okuma modeli düzenli olarak riske düşük kalındığında bununda psikolojik sağlamlığı artırdığı vurgular. Zorluklarla karşılaşarak problem çözme becerileri geliştirir psikolojik olarak güçlenirler (Garnezy vd., 1984; Rutter, 1987; Masten, 1999). Çok kültürlü psikolojik sağlamlık modelinde ise bireysel mevcut durumda beklenen gelişimsel sonuçların ilerisinde olması, stres durumunda yetkinlik göstermesi ve travmadan durumunda pozitif işlevsellik göstermesi beklenir (Ungar, 2005). Kumpfer eklektik modelinde ise risk faktörleri, koruyucu faktörler, çevresel faktörler ve kişilik özellikleri

birlikte psikolojik sağamlık sürecine etki etmektedir (Kumpfer,1999). Psikolojik sağamlık modeli, süreci psikolojik homeostaz durumuna benzetir buna göre bireyin dengesinin bozulması, dağılması ve yeniden uyum sağlama gibi birbirini izleyen iç içe geçmiş süreçlerdir (Richardson vd., 1990). Biyo-ekolojik modelde gelişme için sistemler mikro sistemler ile birey ilişkisi vurgulanmıştır. Birey potansiyelini gerçekleştirebilmek uygun sosyal ortama ihtiyacı bulunmaktadır (Bronfenbrenner, 2005). Modeller de psikolojik sağamlığın tanımı ve doğası ile ilgili kısmi görüş ayrılıkları olsa da psikolojik sağamlık modellerinin çoğunda risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar ya da pozitif uyum öne çıkan ortak noktalar olmaktadır.

2.1.5. Psikolojik sağamlığı yüksek olan bireylerin özellikleri

Psikolojik sağamlığın ne zaman ortaya çıktığını belirlemek için oluşturulan ölçütler belirgin değildir. Bazı araştırmacılar psikolojik sağamlığı bir yetenek (Rankin vd., 2014) veya bir sistemin kalitesi (Allmark vd., 2014) olarak kavramsallaştırmıştır. Bu kavramsallaştırmalar, psikolojik sağamlığı sistemin bir özelliği veya nispeten kararlı sistem özellikleri olarak görür. Bazı araştırmacılar ise psikolojik sağamlığın ortaya çıkan bir durum olmadığını, bunun bir sonuç olduğunu ileri sürmüşlerdir (Holling, 1973). Aynı zamanda psikolojik sağamlık zorluklara tepki verilen bir süreç olarak da kavramsallaştırılmıştır (Patterson, 2002). Bütün bu kavramsallaştırmalardaki çeşitlilik psikolojik sağamlığı yüksek bireyin ne tür özelliklere sahip olması gerektiği sorusuna verilen yanıtlarda da farklılaşmalara yol açmıştır. Aşağıda psikolojik sağamlık alan yazınında çalışan bazı araştırmacıların psikolojik sağamlığı yüksek olan bireylere atfettikleri özellikler Tablo 2.2’de sunulmuştur.

Tablo 2.2. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

Araştırmacılar	Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin özellikleri
Rutter (1979, 1985)	Olumlu bir mizaç, kadın olmak, olumlu bir okul iklimi, öz yetkinlik (self-mastery), öz yeterlik, planlama becerileri, bir yetişkinle sıcak, yakın ve kişisel bir ilişki.
Kobasa (1979)	Stresi bir mücadele değişim için fırsat olarak görme, kontrol edebileceklerinin sınırlı olduğunu farkında olma.
Garmezy, Masten ve Tellegen (1984), Garmezy (1991)	Etkin olma (işte, oyun da ve aşta), yüksek beklentiler, olumlu görünüm, benlik saygısı, iç kontrol odağı, öz disiplin, iyi problem çözme becerileri, eleştirel düşünme becerileri, mizah. Garmezy'nin psikolojik sağlamlık üçlüsü, kişilik özelliği, destekleyici bir aile ortamını ve dışsal destek sistemini içermektedir.
Werner ve Smith (1982, 1992)	Kadın olmak, sağlam (robust), sosyal açıdan sorumlu, kendini uyarlayabilir, hoşgörülü, başarı odaklı, iyi bir iletişimci, yüksek özgüvene sahip, ailenin içinde ve dışında destekleyici bir ortam.
Richardson, Nigier ve Kumpfer (1990)	Biyolojik, psikolojik ve manevi olarak bedenini, aklını ve ruhunu hayatındaki anlık koşullara uyumlu hale getirebilme. Koşullara adapte olma.
Connor ve Davidson (2003)	Değişimi pozitif olarak görme, iyimserlik, öz-yeterlik, olumsuz durumları tolere edebilme ve kendi içgüdülerine güvenme.
Bronfenbrenner (2005)	Bireyin içinde bulunduğu bağlamın kurbanı değil bu bağlamı etkileme gücüne sahiptir.
Galli ve Vealey (2006)	Pozitif olmak, kararlı olmak, rekabet edebilirlik, bağlılık, olgunluk, sebat. Yaptığı spora duydukları sevgi ve tutku, başkalarını karşı destekleyici olma, kültürel / yapısal faktörler, olumlu sonuçlar: öğrenme, bakış açısı kazanmak, başkalarına yardım etmek için motive olmak ve onların sosyal desteklerini almak.
Benson vd. (2007)	Destek, güçlendirme, sınırlar ve beklentileri bilme, zamanın yapıcı kullanımı, öğrenmeye bağlılık, pozitif değerler, sosyal yetkinlikler, pozitif kimlik.
Sarkar ve Fletcher (2013)	Zorlukların üstesinden gelmek, pozitif uyum, uyumlu mükemmeliyetçilik, iyimserlik, rekabetçi olma, umut, proaktivite. Psikolojik sağlamlığın beşli ailesi: olumlu kişilik, motivasyon, güven, odaklanma ve algılanan sosyal destek.

Tablo 2.2’de görüldüğü üzere psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin özellikleri araştırmacının bakış açısına göre değişiklik göstermektedir. Ayrıca farklı alanlarda yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin bazı ortak özelliklerinin olduğu vurgulanmaktadır (Masten vd., 1999; Masten, 2000; Waller, 2001). Nitekim, Masten vd., (1999), etkili ebeveynlere sahip çocukların daha iyi bilişsel becerilere ve düşünme becerilerine sahip olduğu ve zorluklar karşısında dezavantajlı ortamlardan gelen bireylerden daha etkili başa çıktıkları belirlemiştir. Diğer bir ifade ile zengin ve etkili kaynaklara sahip olmak bir avantaj olarak görülmektedir. Zorluk tek başına temel kaynaklara ulaşımı engellemediği sürece gelişim sürecini etkilememektedir (Masten vd., 1999; Masten, 2000). Bu alanda yapılan benzer çalışmalarda aile uyumu ve sosyal

desteğin (Carbonell, Reinherz ve Giaconia, 1998), etkili uyum, problem çözme, başa çıkma ve yüksek benlik saygısının (Dumont ve Provost, 1999), dayanıklılık (Hardiness), kontrol ve mücadeleyi kapsayan bir kişilik yapısının (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982), özgecilik, mizah, öz-savunma, öz-gözlem gibi özelliklerin (Skodol, 2010) önemli etkenler olabileceğini göstermiştir. Bu sonuçlar psikolojik sağlamlığı yüksek olan insanlara özgü bir dizi koruyucu faktörün olduğu düşüncesi ile de tutarlıdır (Masten, 2000; Waller, 2001).

Araştırmalar ayrıca psikolojik sağlamlığı yüksek olan insanlara özgü bir dizi kişisel özellik bulunduğunu da göstermiştir. Genel olarak, bu bireyler etkili başa çıkma stratejileri kullanan, keskin bir gerçeklik anlayışına, derin ve anlamlı bir inanç sistemine sahip olan, doğaçlama davranma yeteneğine sahip kişilerdir (Coutu, 2002). Aynı zamanda, bu bireyler mevcut durumu ve bu durumda neyi etkileyebileceklerini gerçekçi bir şekilde kavrayabilir hem kendileri hem de başkaları için duygusal farkındalıkları yüksek, olumlu bir gelecek inancına sahiptirler (Coutu, 2002; Caverley, 2005; Everall, Altrows ve Paulson, 2006). Bu özellikler, bireylere pek çok durumda başa çıkabilecek kaynakları sağlamakta olup, psikolojik olarak sağlam olma özelliği kazandırmaktadır.

Değerler, psikolojik sağlamlıkta önemli bir rol oynayabilecek bir başka faktördür. Değerler ve inançlar birey için dünyanın yorumlanabileceği ve anlaşılabilmesi ile ilgili bir yapı sağlar ve kişinin eylem ve duygularına anlam katarak ona tutarlılık kazandırır. Güçlü inancı olan bireyler bazen isyankâr, bazen din adamları gibi veya aşırı vatanseverler olarak nitelendirilebilirler, fakat sonuçta hepsinin kendileri amaçlarına ulaştıracaklarına inandıkları güçlü ve derin inançları vardır (Luthans vd., 2007). Değerler ve inançlar, önemli psikolojik zorluklar sırasında devam eden psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilmiştir (Wong ve Mason, 2001; Luthans vd., 2007). Bireyin ahlaki inançlarıyla tutarlı hareket etmesinin onun psikolojik sağlamlığını ve enerjisini arttırdığı tespit edilmiştir (Richardson, 2002).

Zorlukla baş edebilmek için, kişinin mevcut durumunu ve onun potansiyel sonuçlarını anlaması, karar verme ve anlayış gerekir. Böylece problem çözme psikolojik sağlamlığı göstermede çok önemli bir beceri haline gelmektedir (Forneris, Danish ve Scott, 2007; Peacock-Villada vd., 2007). Zorluklar hakkında eleştirel düşünme, sonuçları değerlendirme ve bir çözüm belirleme becerisi problem çözme becerileri için gelişimsel

bir fırsat olarak değerlendirilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Problem çözme becerileri uygulandıkça ve geliştikçe, zamanla daha sonra karşılaşılan zorlukların üstesinden gelme potansiyeli de artar (Henley vd., 2007; Vetter vd., 2010). Ancak, potansiyel olarak stresli bir durumda eleştirel düşünme yeteneği, etkili bir şekilde başa çıkabilmek için duygu ve davranış üzerinde kontrol sahibi olmak aynı zamanda öz düzenlemenin temel özelliklerine sahip olmak anlamına gelir (Buckner, Mezzcappa ve Beardslee, 2003). Bir bireyin duyguları düzenleme ve kendi kendini kontrol etmeyi sürdürme yeteneği, zorlukların üstesinden gelmede ve psikolojik sağlamlığı göstermede önemli bir koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır (Alvord ve Grados, 2005; Borden vd., 2010). Bu nedenle, öz düzenleme yeteneği psikolojik sağlamlık sürecinin bir parçasıdır. Öz düzenleme eksikliği, bir tehdit durumunda duygu odaklı başa çıkmaya yol açmakta ve olumsuz duyguları yönetmeyi öncelemektedir (Cash ve Gardner, 2011). Olumsuz bir strateji olmasa da duygu odaklı başa çıkma, stresli durumlara sadece olumsuz duyguları yönetme ile ilişkilidir (Cash ve Gardner, 2011). Ortaya çıkan zorluğun olumlu bir şekilde değerlendirilmek ve gelişimsel bir fırsat olarak görmek için gelecekteki hedeflere ilişkin bir bakış açısı kadar iyi gelişmiş öz düzenleme becerileri de gerektirir (Buckner vd., 2003).

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler için vurgulanan başka kişilik özelliklerinden de söz edilmektedir. Bu kapsamda, pozitif psikolojinin kavramları olan öğrenilmiş iyimserlik ve umut (Seligman, 1990), öz- saygı (Dumont ve Provost, 1999), pozitif yaşam anlayışı (Kumpfer, 1999) öne çıkan diğer kavramlardır. Yüksek öz güvene sahip olmak bireylerin daha iyi başa çıkma kararları vermelerinde etkili bir özellik olarak öne çıkmaktadır (Rutter, 1985). Bu bireyler, aynı zamanda yüksek bir kendilik duygusuna sahiptirler ve psikolojik sağlamlığı düşük bireylere göre öz yeterlilik ve öz anlayışları daha yüksektir (Skodol, 2010).

2.1.6. Psikolojik sağlamlık diğer yapılardan nasıl farklılaşır?

Psikolojik sağlamlık, çeşitli kavramlar ile karıştırılabilen ve bazen bu kavramlar ile farklılıkları göz ardı edilebilen bir kavramdır. Özellikle öz yeterlilik, kontrol odağı ve başa çıkma gibi kavramlar ile karıştırılmaktadır. Her ne kadar psikolojik sağlamlık bu kavramlar ile bazı benzerlikler gösterse de önemli farklılıkların da olduğunu göz önünde bulundurmak önemlidir.

Öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık benzer yapılar gibi olsa da aralarında önemli farklılıklar mevcuttur. Öz yeterlilik, bireyin belirli bir görevi yerine getirme yeteneğine olan inancı olarak tanımlanabilir (Bandura, 1977). Bu çerçevede, öz yeterliliği yüksek bireyler psikolojik sağlam bireyler gibi genellikle çok başarılıdırlar. Öz yeterliliği yüksek bireyleri ayırt eden beş temel özellik vardır (Elkin ve Inkson, 2000; Luthans vd., 2007):

- Kendileri için yüksek ve zorlayıcı hedefler koyarlar.
- Bu zorluğu kabul eder ve geliştirirler.
- İçsel motivasyonları yüksektir.
- Belirledikleri hedeflere ulaşmak için gerekli zaman ve kaynakları harcamaya hazırdırlar.
- Olumsuz geribildirimlere iyi yanıt verir ve zor zamanlarda sebat eder

Yukarıda ana hatlarıyla belirtilen özellikleri vurgulanan öz yeterli kişiler proaktif davranma eğiliminde olurlar. Dolayısıyla, psikolojik sağlamlık sıklıkla aynı sonucu doğururken, öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlığın başarıya ulaşmada belirgin farklı yolları vardır. Bu çerçevede, öz yeterlik seviyesi yüksek kişiler zorlu görevleri üstlenmek isterler ve başarıya ulaşmak için zaman ve kaynakları harcamaya hazırdırlar (Larson ve Luthans, 2006). Öz yeterli kişiler, ancak kendi yeteneklerinin başarıyı getireceğine inanırlarsa proaktif bir tutum içine girerler. Bu şekilde öz-yeterlikte stres bir soruna dönüşmeden önce önlem alınır (Larson ve Luthans, 2006). Diğer yandan, psikolojik sağlamlık reaktif olup stresli ya da belirsiz durumlara verilen tepkilerle ilgilidir. Başka bir deyişle, öz yeterli kişiler stresörün üstesinden gelebilecek yetenek ve kaynaklara sahip olduklarından emin olarak stres ve belirsizlikten kaçınmaya çalışırlar. Öte yandan psikolojik sağlam bireyler, stres ve belirsizlikle karşı karşıya kaldıklarında başarılı olma yeteneğine sahiptir (Coutu, 2002). Ayrıca, öz yeterliliğin, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde bir araç olarak kullanılabileceği ileri sürülebilir (Luthans vd., 2006). Bir kişi verilen bir görevi yerine getirme yeteneğine sahip olduğunda, bir başarısızlığı bir öğrenme deneyimi olarak yeniden değerlendirme becerisine sahip olur ve böylece geri dönme durumunda psikolojik sağlamlığı da geliştirebilir. Bu şekilde öz yeterlilik, süreç odaklı psikolojik sağlamlığın gelişiminde kilit bir role sahip olabilir (Luthans vd., 2006). Psikolojik sağlamlığı edinme, belki de en savunmasız görülen çocuklarda bile kişilerarası ilişki kalıplarından güçlü bir şekilde etkilenmektedir. Çocuklar kendi kontrollerinin

dışında aileden ayrılma, yoksulluk, kötüye kullanım ve uygun olmayan ortamlarda yaşama gibi birçok risk faktörüne maruz kalabilmektedir. Çocuklar boşanma, ayrılma veya ölümle ebeveyn kaybedilmesi gibi durumlara bir çeşit psikolojik sağlık tepkileri gösterebilmektedir. Bu durumda kontrollerinde olsun veya olmasın bir sonraki zorluklarla da başa çıkabilecek bir benlik geliştirmektedirler. Bu durumda psikolojik sağlık çocukluktan yetişkinliğe kadar geliştirilebilen bir özellik olabilmektedir (Liossis vd., 2009).

Kontrol odağı, psikolojik sağlık ile karıştırılan bir diğer kavramdır. Kontrol odağı, insanları başlarına gelenleri neyin veya kimin kontrol ettiği konusundaki algılarına göre ayıran bir özelliktir. İnsanlar kendi başına gelenlerin kendi kontrolleri altında olduğunu (iç kontrol odağı) ya da bu şeylerin çevrenin kontrolünde (dış kontrol odağı) olduğunu algılar (Elkin ve Inkson, 2000). İç kontrol odağına sahip kişiler, geleceklerinin kendi kontrolünde olduğunu ve belirli bir durumu değiştirme yeteneğine sahip olduklarına inanırlar (Everall vd., 2006). Ayrıca, çalışmaları için daha fazla sorumluluk alma eğiliminde olup çok yüksek seviyelerde performans sergilerler (Elkin ve Inkson, 2000). Öte yandan, dış bir kontrol odağına sahip olanlar şansın önemli olduğuna inanmaktadırlar ve kontrollerinin dışındaki diğer faktörlerin kendilerine ne olacağını belirleyeceğine inanırlar (Elkin ve Inkson, 2000). Kısaca, kontrol odağı, bir kişinin kendi başına gelen şeyleri nasıl açıkladığını gösteren bilişsel bir yapıdır. Öte yandan, psikolojik sağlık bir kişinin içinde bulunduğu olaya veya duruma tepki verirken yaptıkları eylemlerle ilgilidir. Bu farklılıklar psikolojik sağlamlığı ayrı bir kavram olarak sınıflandırılmasını desteklemektedir (Everall vd., 2006; Werner, 1995). Yapılan çalışmalarda bireylerin daha kaliteli bir yaşam için iyimser bakış açısı ile sıkı çalışmanın önemini vurgulamaktadır ve böylece içsel kontrolün rolünün öne çıktığı görülmektedir. Her ne kadar içsel kontrol odağı psikolojik sağlamlıktan farklı olsa da onun gelişimine katkıda bulunan ve aynı zamanda bir parçası olabilecek bir kavram olarak görülmektedir (Leontopoulou, 2006).

Psikolojik sağlık ile karıştırılan bir diğer önemli kavram da *başta çıkma*dır. Başta çıkma stresli durumlarda ortaya çıkan çatışma durumlarının üstesinden gelmek için ortaya konulan bilişsel ve davranışsal çabadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Psikolojik sağlamlığın bileşenlerinden biride görev odaklı başta çıkma olmakla birlikte psikolojik

sağlamlık başat önemli özellikleri de kapsamaktadır (Luthans ve Youssef, 2007). Bunlar sağlam bir gerçeklik algısı, etkileme becerisi ve doğaçlama yeteneği, geleceğe dair sağlam bir inanç ve daha birçok başka özellik olabilir (Coutu, 2002; Caverley, 2005; Everall vd., 2006). Başa çıkma genel olarak olumsuz olaylar ve bireyin bu olaylara nasıl tepki verdiği üzerine kuruludur (Lazarus vd., 1980). Başa çıkmada stres önemli bir etken iken psikolojik sağlamlıkta risk faktörleri öne çıkmaktadır (Masten, 2014). Başa çıkma ve psikolojik sağlamlık kavramları arasında bir başka fark da bu kavramların her birinin hedeflerinin ayrı olmasıdır. Etkili başa çıkmanın amacı, durumu başarıyla aşmak ve en az hasarla bu durumdan kurtulmaktır (Lazarus, 1993). Diğer yandan psikolojik sağlamlık geri dönmeyi veya başarılı bir şekilde uyum sağlamayı ve mevcut pozisyonun ötesinde gelişme ile sonuçlanan başarılı bir şekilde yeniden uyarlamayı vurgular (Luthans vd., 2007). Sonuç olarak iki kavram arasındaki ince bir farklılığı vurgu yapılmaktadır; pozitif uyum burada odak noktasıdır (Waller, 2001). Ayrıca, psikolojik sağlamlık ve başa çıkma farklı kavramlar olsa da birbirleriyle olan ilişkilerine daha yakından bakmak gerekmektedir. Psikolojik sağlamlık konusundaki çocuk araştırmalarında oluşturulan koruyucu faktörlerin çoğu, etkili başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesini ve kullanılmasını da belirlemektedir (Cotu, 2002). Etkili başa çıkma stratejileri psikolojik sağlamlığın bir bileşeni olarak kabul edildiğinden, olumlu yönde ilişki kurmaları beklenebilir. Psikolojik sağlamlık duygusal ve başa çıkma tepkilerinden önce kişinin kendini değerlendirilmesi üzerindeki olumlu etkisi ve koruyucu etkisiyle karakterize edilirken, başa çıkma ise bireyin stresli durumda verdiği tepki olarak görülmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Sonuç olarak psikolojik sağlamlık birçok bileşeni olan bir yapı olarak görülmekte ve olumlu başa çıkma stilleri de bu yapı içerisinde önemli bir koruyucu özellik olarak öne çıkmaktadır (Luthar ve Zelazo, 2003; Secades vd., 2016).

2.1.7. Spor psikolojisi alanında psikolojik sağlamlık

Spor alanında sporcuların ve öğrenci sporcuların deneyimlediği birçok stres faktörü olmakta birlikte sporcuların bu süreçte ayakta kalmalarına yardım eden faktörlerde bulunmaktadır. Sporcuların yaşadığı stresin düzeyi ve yoğunluğu diğer bireylere göre değişmekte ve üstesinden gelmek için de karmaşık psiko-sosyal ve davranışsal süreçler gerektirmektedir (McKay vd., 2008; Sarkar ve Fletcher, 2014). Rekabetçi her sporcu için kaçınılmaz olan stresörler, gelişim yolunun sonuçları olan deneyimler için çevresel

değişkenlere uyum için bir fırsat yaratmaktadır. Dolayısıyla, psikolojik sağlık sporun önemli bir parçasıdır ve sporcuların sadece rekabette ayakta kalmaları değil aynı zamanda gelişmeleri de (flourish) beklenmektedir (Sarkar ve Fletcher, 2014). Sporcuların yaşadığı örgütsel ve rekabetten kaynaklı stresörler onların yaşadığı psikolojik sağlık sürecini kimi yönlerden diğer bireylerden ayırır. Spor ortamı doğal olarak genel popülasyonun yaşadığı zorluklardan farklılaşsa da ve kuşkusuz farklı bağlamlarda olsa da benzer zorlu yaşantılar bulunmakta ve bu ise benzer psikolojik sağlık süreçlerini ortaya çıkarmaktadır (Galli ve Gonzalez, 2014). Kişisel ve günlük zorluklar, farklı iş sektörlerindeki rekabetten kaynaklı stresörler, bireysel travma ile ilişkili geçişler, hastalık ve doğal afetler gibi yaşantılar bu zorluklardan sayılabilir. Bununla birlikte sporculardaki mücadelenin niteliği, sporcuların rekabetçi bir ortama maruz kalmada proaktif davranışları ve bu ortamı gelişim ve performanslarını artırmak için bir fırsat olarak görmeleri bağlamsal olarak diğer grupların yaşantılarından farklılaşmaktadır (Sarkar ve Fletcher, 2014). Örneğin, sporda normatif olmayan geçiş durumlarındaki mücadele (sakatlanma gibi), kişisel travma veya spor dışındaki diğer hastalık durumlarından farklıdır. Hatta ikisi de beklenmedik bir durum olarak nitelendirilebilir ve profesyonel olarak spor yapan bireyler hayatlarının bir bölümünde sakatlık olmayacağını düşünecek kadar iyimser değildirler (Galli ve Gonzalez, 2014).

Psikolojik sağlık konusunda spora özel araştırmalar özellikle 2000'li yılların başında başlamış ve genel olarak iki yaklaşımdan biri benimsenmiştir. Bu bağlamda spor psikolojisindeki ilk çalışmalar daha erken dönemde psikolojik sağlık, stres ve sakatlık ekseninde gelişen betimsel çalışmalar olmuştur (Smith, Smoll ve Ptacek, 1990). İlk psikolojik sağlık eğitim programı da yine 2000'li yıllarda uygulanmıştır (Schinke, Petersen, ve Couture, 2004). Program genel olarak sporcuların iyimserlik becerilerini artırmaya odaklanmıştır. Program açıklayıcı stilin stres ve kaybetmeyi azaltacağı savı üzerine kurulmuştur (Sarkar ve Fletcher, 2014; Galli ve Gonzalez, 2015). Sporda psikolojik sağlık çalışmalarının ikinci dönemi diyebileceğimiz 2008'den günümüze kadar olan dönemde nitel çalışmalar ağırlıkta olmak üzere, sporcuların zorlukları ve stres faktörlerini yönetme becerilerini etkileyen süreci daha bütüncül bir yaklaşım ile kavramsallaştırma yöntemi benimsenmiştir. Bu çalışmalardan ilki bu tez kapsamında ayrıntılı bir şekilde ele alınan Galli ve Vealey (2008) tarafından yapılmıştır.

Araştırmacılar psikolojik sağlamlığı bir süreç olarak tanımlamış ve psikolojik sağlamlığa etki eden faktörleri ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar geliştirilen bu modelde Richardson vd., (1990) psikolojik sağlamlık modelini temel aldıklarını belirtmişlerdir (Galli ve Vealey, 2008, s. 321). Galli ve Vealey'nin (2008) çalışmasının sınırlılıklarını ele almak için birçok araştırmacı nitel çalışmalar yürütmüştür (Fletcher ve Sarkar, 2012; White ve Bennie, 2015). Bu kapsamda, Fletcher ve Sarkar (2012) olimpiyat şampiyonu sporcuların olduğu bir grupta psikolojik sağlamlık teorisi geliştirmiştir. Bu araştırmada ayrıntıları ile anlatılan bu teoride psikolojik sağlamlığı etkileyen bir dizi faktör tespit etmişlerdir. Teori ile stres-psikolojik sağlamlık ve optimum spor performansı bağlamında ortaya konulmuştur.

Spor bağlamında yapılan araştırmalarda genel olarak iki yaklaşımdan biri benimsenmiştir. Bunlardan birincisi farklı topluluklarda psikolojik sağlamlığı ve pozitif uyumu geliştirmek için sporu bir araç olarak kullanma eğilimidir. Örneğin genç erkekler (Hall, 2011), çocuklar (Bell ve Suggs, 1998) ve omurilik yaralanmaları olan bireylerin dahil olduğu gruplar (Machida vd., 2013) gibi. Diğeri ise hem takım hem de bireysel anlamda performans bağlamında gelişen yaklaşımdır (Mummery vd., 2004; Morgan vd., 2014). Bu eğilimde araştırmacılar strese ve rekabet durumuna olumlu uyum sağlayan psiko-sosyal süreçlere ve davranışlara yoğunlaşmışlardır (Galli ve Vealey, 2008; Fletcher ve Sarkar, 2012). Bazı çalışmalarda zorluk sonrası geri dönüşler bağlamında sonuç odaklı olarak psikolojik sağlamlık kavramına yaklaşılmıştır (Martin-Krumm vd., 2003; Mummery vd., 2004). Sonuç odaklı yaklaşımı benimseyen iki yaklaşımda sporcuların zorluk sonrası yaşadıkları olumsuz psikolojik etkileri öne çıkarmakla birlikte bu süreçte elde edilen olumlu kazanımları da vurgular. Genel olarak, psikolojik sağlamlık kaynaklarının edinilmesi, kararlılık, kendine inanma, zihinsel direnç ve artan bilgi ile karakterize edilmektedir (Galli ve Vealey, 2008).

Sporcular psikolojik sağlamlığı çevreleri ile etkileşimin yönlendirdiği bir süreç olarak algılamaktadırlar (Egeland, Carlson ve Sroufe, 1992). Bu anlamda sporcularda bu sürece kişisel kaynaklar, sosyo-kültürel etkiler, olumsuz duygular, başa çıkma stratejilerinin içinde olduğu bir yapı etki etmektedir (Galli ve Vaeley, 2008). Sporcular zor ve stresli durumlarla karşı karşıya kaldıklarında iki önemli hususu göz önünde bulundururlar. Bu durumun sonucunda ortaya çıkacak sonucun kişisel olarak önemi ve

ulaşılabilir başa çıkma mekanizmaları gibi. Karar verme durumunda ise sporcular çevrelerinden alabilecekleri desteği de değerlendirmektedirler (Lazarus, 2000). Ayrıca, sporcuların olumsuz duygular ve zorlu durumların üstesinden gelebilme kapasiteleri onların dört tane yardım alma boyutuna ulaşabilip ulaşamadığı ilgili ilişkilidir. Bunlar: duygusal boyut, benlik saygısı boyutu, bilgi boyutu ve somut yardım boyutudur (Galli ve Vaeley, 2008). Sporcuların rekabet durumunda stresle başa çıkmak için içsel destek kaynaklarına başvurdukları da vurgulanmıştır. Böylece, sporcular olumsuz duygu ve düşünceyi fark ettiklerinde içsel destek kaynaklarını kullanarak onları daha motive edici, ilham verici ve olumlu olanlar ile değiştirmektedirler (Sarkar ve Fletcher, 2014).

Psikolojik sağlamlığı yüksek sporcuların kişisel özelliklerini araştırmak spor alanının önemli bir parçası olarak görülmektedir. Grup yapısı, uzmanlaşma yaklaşımları, sosyal sermaye ve kolektif etkililik psikolojik sağlamlığı yüksek sporcuların dört önemli özelliği olarak öne çıkmaktadır (Morgan, Fletcher ve Sarkar, 2013). İyimserlik ve rekabetçi olma gibi başarı motivasyonu özelliklerinin sporcular arasında psikolojik sağlamlıklarına katkı sunduğu belirtilmektedir (Galli ve Vaeley, 2008). Ayrıca pozitif kişilik özelliği, motivasyon, güven, odaklanma ve algılanan sosyal destek (Sarkar ve Fletcher, 2014), zihinsel dayanıklılık (Jones, Hanton ve Connaughton, 2007) ve zgven ile öz yeterliliğin (Flach, 1997) sporcuların psikolojik sağlamlıklarında koruyucu faktörler olabileceği belirtilmektedir. Sporcular, onların aileleri ve antrenörleri ile yapılan çalışmada sporculara özel olarak atfedilebilen sekiz kişilik özelliği ortaya konulmuştur. Bu zellikler; önemli genel kişilik özellikleri ve değerler, performans arttırma becerileri ve özellikleri, motivasyonel sorunlar ve uyum, baskı ve zorlukları ele alış biçimi, zorlukların üstesinden gelmek için psikolojik özellikler, ahlaki değerler ve sporcu değerleri, öz- farkındalık ve son olarak spor ile yaşam arasındaki denge duygusu olarak sıralanmıştır. Bu zelliklerin, sporcuların kişisel ve profesyonel yaşamlarını etkin bir şekilde yönetmelerine olanak sağladığına inanılmaktadır (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002).

Bir sporcunun kariyeri içinde karşılaştığı değişiklikler spora girdiği ve çıktığı noktanın çok ötesindedir. Bunlar bir sporcunun uyum sağlaması gereken en belirgin değişiklikler olmasına ve getirdiği zorluklarda bilinmesine rağmen seviye ve aşamalar arasında normatif geçişler vardır. Bunlar genellikle öngörülebilir ve beklenen

değişimlerdir. Örneğin gençler kategorisinden yetişkine veya ulusal seviyeden uluslararası seviyelere ilerleme gibi istikrarlı ve standartlaştırılmış gelişim kriterleri vardır (Wylleman ve Lavallee, 2000). Her ne kadar bu tür bir geçişler ilerleme için beklenen durumlar olsa da bu değişimler bireyler için başkalarından gelen beklentilerin artması veya takım dinamiklerinin farklılaşması gibi sayısız zorluklar yaratır. Bu geçişlerin bir sporcunun normal işleyişini bozma potansiyeli olduğu gibi, aynı zamanda gelişme için fırsatlar da yaratır. Böylece, ortaya çıkan sonuç, gelişen ve geriye giden ya da bocalayan bireyler arasında ayırım yapılmasına yardımcı olmaktadır (Collins ve MacNamara, 2012). Rekabetçi sporun doğasının öngörülemez olması nedeniyle bir sporcunun karşılaşılabileceği çok sayıda "normatif olmayan" geçişler de vardır. Bunlar beklenmeyen ve istemsiz olması ile karakterize edilirler. Bu değişiklikler yaralanma, antrenör veya diğer çalışanlar sorun yaşama ve takıma seçilmeme gibi zorlu durumlarla ilişkili olabilir (Wylleman ve Lavallee, 2000; Podlog, Lochbaum ve Stevens, 2010). Her ne kadar bu değişiklikler öngörülemez olsa da bunlar spor alanında görülen nadir olaylar değildirler ve sporcuların psikolojik sağlamlığını oldukça önemli haline getiren durumlardır (Hosseini ve Besharat, 2010; Fletcher ve Sarkar, 2012). Gelişmekte olan sporcular için başarılı olmak kendine özgü bu zorlukların üstesinden gelmek hatta parlamakla eş değer görülmektedir (Collins ve MacNamara, 2012). Örneğin sakatlık sonrası sporcular suçluluk ve kaybetme duyguları ile birlikte zihinsel olarak bocalamakta ve önceki performansını yakalama baskısı ile karşılaşılabilmektedir (Bianco, 2001; Galli ve Vealey, 2008; Brown vd., 2015). Bu sadece performans düşüşlerini tetiklememekte, aynı zamanda tamamen sporu bırakma, öz güvenini yitirme, izolasyon duygusu ve yeniden sakatlanma kaygısı gibi durumları da tetikleyebilmektedir (Bianco, 2001; Charlesworth ve Young, 2004).

Bir sporcu beklenti içinde olduğu, ancak gerçekleşmeyen kaptan olarak seçilmeme veya as olarak sahaya çıkmama gibi şeyler deneyimleyebilir. Kuşkusuz sporcuların kariyerinde en üst veya alt noktalara ulaşmasında bu yaşanan olaylardan çok sporcunun bu durumu nasıl ele aldığı ve ne şekilde başa çıktığı belirleyici olmaktadır (Wylleman ve Lavallee, 2000). Yaşanan bu geçişlerin yanı sıra spor dünyasının rekabetçi, zorlu ve acımasız doğası nedeniyle sporcular tarafından karşılaşılan başka stres durumları da vardır (Mellalieu, Hanton ve Fletcher, 2006). Zorluklar ve sıkıntılar psikolojik

sağlamlığın ortaya çıkmasına ve büyümesine etki eden önemli deneyimlerdir (Collins ve MacNamara, 2012).

2.1.8. Spor alanındaki psikolojik sağlamlık modelleri

Sporcuların yaşadığı zorluklardan sonra toparlanma ve yeniden uyum sağlama sürecini kavramlaştırmak için geliştirilen, spora özgü iki psikolojik sağlamlık modeli bulunmaktadır. Bunlar sporcu psikolojik sağlamlık kavramsal modeli (Galli ve Vealey, 2008) ve psikolojik sağlamlık gömülü teorisidir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Bu modeller sporcuların yaşadığı zorlukların olumsuz etkilerini tanımlamaya ve açıklamaya çalışmaktadır. Bununla birlikte, her ikisi de sporda yaşanan mücadelelerden ve talihsizliklerden kaynaklanan zorluklara rağmen olumlu sonuçları veya uyumu vurgulamaktadır.

Kavramsal sporcu psikolojik sağlamlık modeli, Galli ve Vealey (2008), sporcuların deneyimleri ve sağlamlık algıları ile ilgili nitel bir araştırmanın ardından kavramsal olarak bu kavramsal modelini geliştirmiştir (Şekil 2.1). Richardson vd., (1990) tarafından ortaya konulan psikolojik sağlamlık modelini temel alan çalışmada, araştırmacılar elit seviyedeki dokuz farklı spor dalından on sporcu ile spor yaşamlarında yaşadıkları zorluklar bağlamında nitel görüşmeler yapılmıştır. Yaralanma, hastalık, performans düşüşü, tükenmişlik ve geçiş dönemleri gibi çeşitli olumsuzluklar tespit edilmiştir. Endüktif (inductive) analiz sonucunda beş temel boyut belirlenmiştir. Bunlar; zorluğun süresi ve genişliği (adversity breadth and duration), sporcuların hem zihinsel mücadeleleri hem de başa çıkma stratejilerini müzakere etme kaygıları veya ajitasyonları (taşkınlık) sosyal desteği de içeren sosyo-kültürel etkiler, tutku ve kararlılık gibi kişisel kaynaklar ve son olarak olumlu sonuçlardır (Galli ve Vealey, 2008). Kavramsal sporcu psikolojik sağlamlık modeli insan ve çevre arasındaki etkileşimi vurgular ve psikolojik sağlamlık kavramını bir bireyin sahip olduğu bir özellikten ziyade bir süreç olarak tanımlar. Bu modele ilişkin grafiksel gösterim şekil 2.1’de gösterilmiştir.

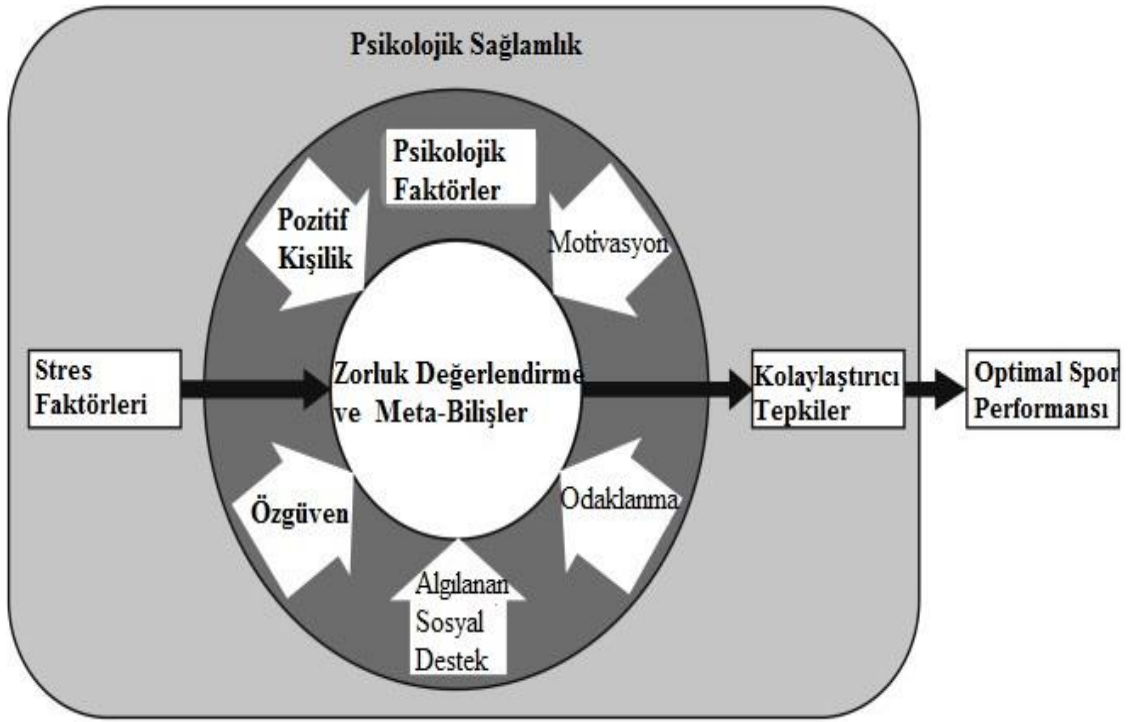
Sporcular için psikolojik sağamlık sürecinin merkezinde çok çeşitli olumsuz duygular ve zihinsel zorluklarla başa çıkmak için farklı başa çıkma stratejilerinin kullanılması vardır. Sporcular yaşadıkları zorluklar sonucu özgün, öfkeli, utanmış, incinmiş, kafası karışmış ve ihmal edilmiş hissedebilmektedir. Bütün sporcular olumsuz duyguların üstesinden gelmek için başa çıkma stratejileri kullanmaktadır. Ancak süreç birbiri izleyen bir sıra içinde ortaya çıkmamaktadır. Bu sebeple modelin ikinci basamağında eşzamanlı olarak stresli durumlar karşısında hem zorlandıkları hem de başa çıktıkları ajitasyon kavramı vardır (Galli ve Gonzalez, 2015).

Kişisel kaynaklar zorluklarla ilişkili olumsuz duygular ve zihinsel zorlanmaları yönetme çabasını içerir. Bu kaynaklar pozitif olma, determinasyon, kararlılık, rekabetçi olma, olgunluk ve kalıcılıktır. Sosyo-kültürel etkiler, sporcuların psikolojik sağamlık sürecini etkileyen ikinci bir faktördür. Başkalarından destek görmek bu süreci kolaylaştırıcı etkide bulunur. Etnik ve yapısal faktörlerinde burada etkili olduğunu belirtmek gerekir. Özellikle sosyal destek zorluklarla başa çıkarken kilit bir etken olabilmektedir (Galli ve Vealey, 2008). Sporcuların karşılaştıkları zor koşullara rağmen bunun sonucunda olumlu sonuçlar elde etmektedir. Bu modelde ajitasyon sürecinin sonucun kişisel kaynaklar olarak eklenmiştir. Olumlu sonuçlar öğrenme, belli bakış açısı kazanma, diğerlerine yardım etme motivasyonu, aldıkları sosyal desteğin farkında varma ve genel olarak yaşadıkları zorluklardan dolayı güçlenme ve gelişmedir (Galli ve Gonzalez, 2015). şekilde grldğ gibi, kişisel kaynaklar, sosyokültürel etkiler ve olumsuz duyguların ve başa çıkma stratejilerinin bir birleşimi olan ajitasyon gibi çeşitli faktörler bu süreci oluşturmak için birlikte çalışmaktadır. Bu model kapsamında uyumda tartışılmış ancak model psikolojik sağamlığı bir özellikten çok çevresel etkilerin ve içsel süreçleri birlikte hareket ettiği bir süreç olarak kavramsallaştırmıştır (Galli ve Vealey, 2008).

Bu alışma spor alanında psikolojik sağamlık yapısını kavramsallaştırmayı amaçlayan ve bu amaçla teorik bir ereve ortaya koymasını ilktir. Özellikle, Galli ve Vealey'in (2008) vurguladığı gibi, araştırmaları büyük ölçüde Richardson vd., (1990) modeline dayanmaktadır. Yine de bazı alanlardaki eleştirilebilecek noktaları vurgulamak yerinde olacaktır. Sonuç olarak bu modele yöneltilen eleştiriler Richardson vd., (1990) modeline de yöneltilecektir. Modelin geliştirilmesi aşamasında kullanılan

sporcuların yaşadığı olumsuzlukların kaynakları eleştirilebilir. Kişisel kaynaklar ve davranış süreçleri psikolojik sağlık sürecinin merkezinde bulunurlar o yüzden spor alanında yaşanan zorlu deneyimlerin (örneğin, boşanma, aile sorunları ve finansal kaygılar) bireyin spor yaşamını etkilememesi düşünülemez. Özellikle sporcunun spor alanının dışında yaşadığı zorluklar onun spor yaşamını da etkileme potansiyeline sahip olup bununla ilgili açıklama getirilmemesi sporcuların algıladıkları stres kaynakları arasında bir ayrımın da yapılmaması anlamına gelmektedir (Sarkar ve Fletcher, 2014).

Optimal spor performansı ve psikolojik sağlık gömülü teorisi, Fletcher ve Sarkar'ın (2012) optimal spor performans ve psikolojik sağlık ve elit seviyedeki sporcuların psikolojik sağlık süreçlerini açıklamaya çalışan kuramlardan bir diğeridir. Bu teori özellikle olimpiyatlarda altın madalya kazanmış sporcuların optimal performans ile psikolojik sağlık süreçleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaya çalışmıştır. Farklı branşlardaki bu sporcuların zorluklar karşısında nasıl ayakta kaldıklarına dair derinlemesine çalışmalar yapılmıştır. Bu model psikolojik sağlamlığı stres faktörleri, bilişsel değerlendirme ve meta biliş, psikolojik faktörler ve kolaylaştırıcı tepkileri içeren optimal performanstan önce gelen kapsayıcı bir kavram olarak ele almaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2012, s.672). Bu modele ilişkin gösterim Şekil 2.2 verilmiştir.



Şekil 2.2. *Optimal Spor Performans ve Psikolojik Sağlamlık Gömülü Teorisi*
(Fletcher ve Sarkar, 2012, s.672)

Şekil 2.2.'de görüldüğü üzere, stres faktörleri üç kategori altında toplanmıştır. Rekabetten kaynaklı stres faktörleri (performans düşüklükleri vb.), örgütsel stres faktörleri (seçilme gibi) ve kişisel faktörler (aile gibi). Modelde zorluk, mücadeleyi değerlendirme ve meta bilişler teorinin temelini oluşturur. Buda modelde bireysel algılar tehdidin değerlendirilmesinin önemini veya bir stres faktörünün oluşturduğu zorluğu ve bununla ilgili bilişsel süreçleri vurgulamaktadır. Araştırmacılar, mücadeleleri gelişim için bir fırsat olarak gören başarılı sporcuların rakiplerine göre daha avantajlı olduğunu öne sürmüşlerdir. Meta-bilişlerin aracılık ettiği bilişsel stratejileri kullanarak geçmiş deneyimlerin ve hedef farkındalığının olumlu tepkileri tetiklediği belirtilmiştir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Zorluk değerlendirme ve meta-bilişler gömülü teorinin temel bileşenleridir. Çünkü teori stres faktörlerinin meta-bilişleri ve pozitif değerlendirilmesi temeline dayanmaktadır. Zorluk değerlendirme ile ilgili olarak, dünyanın en iyi sporcuları özellikle kariyerlerini zirvesinde iken stresi gelişme, ustalık ve büyüme için bir fırsat olarak görmektedir (Sarkar ve Fletcher, 2014). Zorluk değerlendirmesi, bir olayın veya durumun bireyin hedefleri ile ilgili olduğunda ve birey mevcut kaynakları ile istekleri

arasında kaldığında ortaya çıkar (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu çalışmada, Olimpik sporcular stres faktörlerinin rakipleri karşısında onlara psikolojik ve rekabetçi bir fark atma olanağı sunduğuna inanmaktadırlar. Büyük bir uluslararası yarışma için seçilmemek, nihayetinde artan bir çaba kaynağı olarak gösterilmiş, yarışmada kaybetme ise sonraki performanslar için öğrenme fırsatları olarak görülmüştür. Bu açıklamalar zorlukların değerlendirilmesi sürecinin psikolojik sağlık ve optimal performans arasındaki ilişkiyi açıklama açısından önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Psikolojik faktörler sporculara göre stres-psikolojik sağlık-performans ilişkisinin ayrılmaz parçasıdır. Karşılaştıkları stres faktörleri ile mücadele etmek onları güçlü kılan özellikleri olmaktadır. Bu aynı zamanda Rutter'in (1987, s. 316) psikolojik sağlamlığı bireylerin stres ve zorluğa tepkisinde bireysel farklılıkların olumlu rolü olduğu görüşünü destekler. Mevcut model de ise beş tane temel psikolojik faktör sıralanmıştır. Bunlar pozitif kişilik, motivasyon, özgüven, odaklanma ve algılanan sosyal destektir (Sarkar ve Fletcher, 2014b).

Olimpik sporcular zorluk değerlendirme ve meta-biliş mekanizmalarını etkileyen deneyimlere açıklık, sorumluluk, yenilikçi, dışa dönük, duygusal olarak istikrarlı, iyimser ve proaktif olma gibi çok sayıda pozitif kişilik özelliğine sahiptir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Olimpik sporcuların en üst düzeyde yarışmak için birçok güdüsü bulunmaktadır. Spor hayatlarının ilk aşamasında bu nedenler, spora olan tutku, hedeflere aşamalı yaklaşım ve sosyal olarak tanınırlığı içermektedir. Kariyerleri ilerledikçe, güdüler olabileceğinin en iyisi olmak, yetkinlik göstermek ve kendi değerlerini başkalarına kanıtlamak olarak değişmektedir. Psikolojik dayanıklılık bağlamında özellikle dünyanın en iyi sporcuları aktif olarak zorlu durumlarla ilgilenmeyi seçmektedir (Howells, Sarkar, Fletcher, 2017). Özgüven özellikle Olimpiyat şampiyonlarındaki stres-psikolojik sağlık-performans ilişkisini destekleyen önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Çok yönlü hazırlık, deneyim, kişisel farkındalık, görselleştirme, koç ve takım arkadaşları da dahil olmak üzere dünyanın en iyi sporcularının çeşitli güven kaynakları bulunmaktadır. Odaklanma yeteneği dünyanın en iyi sporcuları için psikolojik sağlamlığın önemli bir yönüdür. Başarılı sporcular özellikle dikkatlerinin dağıtılmasına izin vermeyerek kendilerine, yaptıkları spor dalının gereklerine ve olayın sonuçlarındansa oyuna odaklanmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2012).

Sporcular aile, antrenörler, takım arkadaşları ve destek personeli dahil olmak üzere yüksek kaliteli sosyal destek aldıklarını belirtmişlerdir. Bireysel olarak yarışan sporcular ağırlıklı olarak ailenin ve koçların desteğini öne çıkarırken takım sporcuları dört destek kaynağından da sosyal destek aldıklarını belirtmişlerdir. Farklı sosyal kaynaklardan alınan sosyal destek stres-psikolojik sağlamlık-performans ilişkisinde destekleyici bir faktör olmaktadır. Özellikle bazı zorlu durumlarda sporcuları koruyan adeta bir tampon görevi üstlenmektedir (Howells, Sarkar, Fletcher, 2017).

Kolaylaştırıcı tepkiler. Zorluk değerlendirme ve meta-biliş süreçleri sporcularda kolaylaştırıcı tepkileri etkilemektedir. Sporcular optimal spor performansını şampiyon olmaktan ziyade atletik potansiyellerinin gereği olan şeyleri yerine getirme olarak görmektedir. Örneğin sporcunun en iyi performansı madalya aldığı mücadele olmayabilir. Ama bu durum yarışmadan sonra tam potansiyeline ulaşmak için kolaylaştırıcı tepki bağlamında yardımcı olmaktadır. Bu nedenle psikolojik olarak daha sağlam hale gelmek daha iyi performansla yol açıyor gibi görünse de bir sporcu madalya aldığı anda artık psikolojik olarak sağlam demek süreci basitleştirmek anlamına gelebilir (Fletcher ve Sarkar, 2012).

Fletcher ve Sarkar (2012) tarafından önerilen modelde temel bir unsur olan stres faktörlerinin zorluk değerlendirmesi bu çalışmada etkili bir faktör olarak görülmemiştir. Stresi aşılması gereken bir zorluk olarak görmek değerlendirme süreci için olumlu bir durum olarak değerlendirilmiştir. Bu model Galli ve Vealey'in (2008) modeline göre daha kapsayıcı bir yolu tercih etmiştir. Stres faktörleri de alanyazın ile paralel şekilde daha geniş bir perspektifte ele alınmıştır.

2.1.9. Sporcularda Psikolojik sağlamlığa yönelik araştırmalar

Spor alanında yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu sporcularda psikolojik sağlamlığın doğasını anlamaya çalışan nitel çalışmalar olmuştur. İlk çalışmalardan olan Mummery vd., (2004), ulusal düzeyde yarışan yüzücülerdeki psikolojik sağlamlığı araştırmıştır. İlk turu geçemeyen sporcular ikinci turu geçerlerse psikolojik olarak sağlam olarak sınıflandırılmıştır. Bu sınıflamaya giren sporcuların yüksek iyimserlik düzeyine sahip olduğu ve fiziksel dayanaklıklarının da yüksek olduğu belirtilmiştir. Galli ve Reel (2012) 11 öğrenci sporcu ile yürüttükleri nitel çalışmada stres ve travma sonrası büyümeyi incelemişlerdir. Araştırmacılar çalışma gurubunu seçerken ortalama ve üstü

strese maruz kalmış ya da travma yaşamış sporcuları seçmişler. Stres sonrası büyüme anlamak için yapılan derinlemesine görüşmeler sonucunda dört tane temel boyut ortaya konulmuştur: bireysel ve sosyo-kültürel bağlam, problem yaratan durumlar, sosyal destek son olarak pozitif psiko-sosyal sonuçlar. Sporcular spordan kaynaklı en zorlu stres durumları karşısında çoğu zaman zorlanmış bu durumu kişisel büyüme ve yeni yaşam felsefesi için bir fırsat olarak görmemiştir. Sosyal destek zorlu durumlarda sporcuların başa çıkmaları için kritik bir öneme sahip olmuştur. Stres sonrası büyüme sürecinin tamamı bireyin yaşamının bağlamı yani kişisel özellikleri ve sosyo-kültürel koşulları tarafından şekillendirilmiştir. Araştırmacılar tarafından stres sonrası büyümede en kritik faktörün sosyal destek olduğu ve sporculara sağlanacak güçlü sosyal destek ağları sayesinde stres ile başa çıkmada pozitif etkinin sağlanabileceği vurgulanmıştır.

Machida, Irwin ve Feltz (2013) spinal kord sakatlığı geçiren yarışmacı sporcularda psikolojik sağlamlığı ve bu süreçte spor katılımının rolünü incelemişlerdir. Araştırma 12 erkek rugby oyuncu ile yürütülmüştür. Araştırma sonucuna göre psikolojik sağlamlığın gelişimi süreç öncesi faktörler, zorluk öncesi deneyimler, rahatsız edici duygular, farklı tür ve kaynaktan alınan sosyal destek, kişiye özel yaşantılar ve deneyimler, çeşitli davranışsal ve bilişsel başa çıkma stratejileri, değişime istekli motivasyon ve psikolojik sağlamlık sürecinden elde edilen kazanımları içeren çok faktörlü bir süreç olduğu ortaya konulmuştur. Araştırmada spora devam etmenin psikolojik sağlamlık sürecine katkı sağladığı tespit edilmiştir. Özellikle travmatik sakatlıklar yaşayan sporcular için takım arkadaşlarının desteği ve yardımlarının uyum sağlama ve toparlanmada kritik olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle benzer sakatlıklar geçiren sporcular ile vakit geçirme korku, kaygı ve belirsiz duyguları yerini ait olma, güven ve değişim için motive olmaya bırakmaktadır.

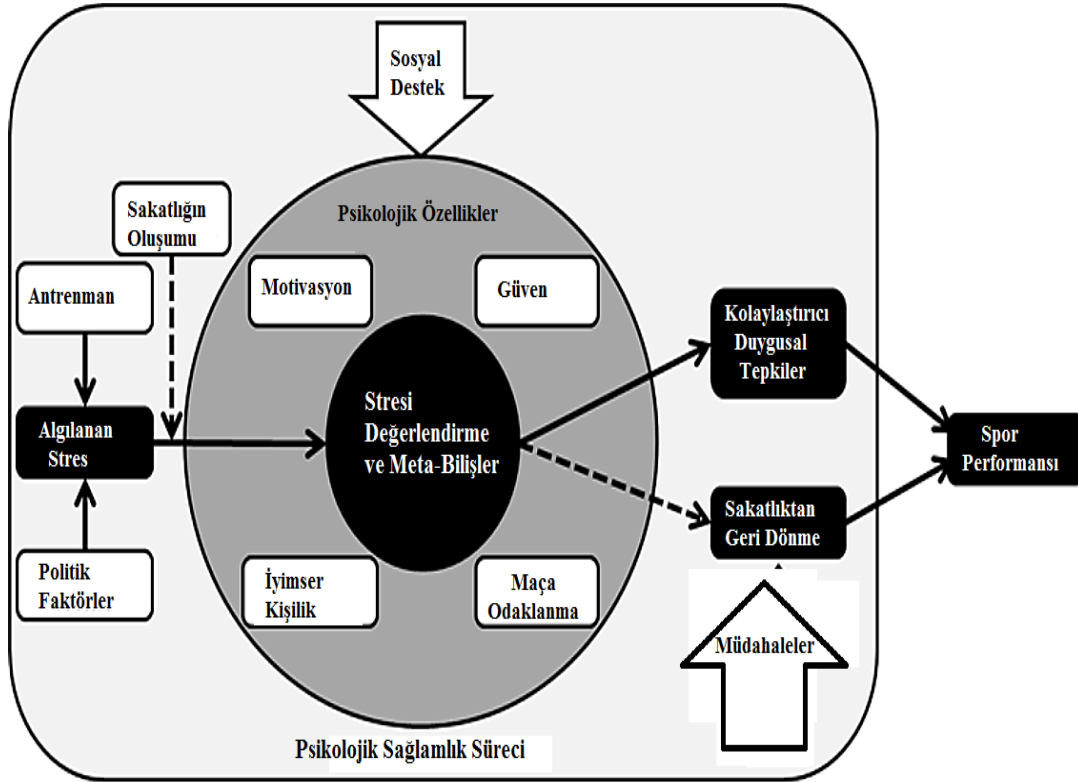
Sarkar ve Fletcher (2014) psikolojik sağlamlığı (Masten, 2001, s. 227) belirttiği gibi sıradan büyü (ordinary magic) olarak gördüklerini belirttikleri çalışmalarında yüksek başarı elde etmiş 11 farklı branştan 13 sporcu (9 erkek ve 4 kadın) ile görüşmüşlerdir. Bu sporcuların yüksek baskının olduğu ortamlarda gösterdikleri psikolojik sağlamlık özellikleri ve olağanüstü performansların kaynağı keşfedilmeye çalışılmıştır. Çalışma sonucunda şu 6 ana tema ortaya konulmuştur: pozitif ve proaktif kişilik özelliği, deneyim ve öğrenme, kontrol duygusu, esnek olma ve uyum sağlayabilme, denge ve bakış açısı

kazanma ve son olarak algılanan sosyal destektir. Araştırmacılar psikolojik sağlamlığın çok boyutlu ve çok katmanlı özelliğine dikkat çekmiştir. Sarkar, Fletcher ve Brown (2015) dünyadaki en iyi sporcuların zorlukları algılama ve yaşadıkları bu deneyimin onların psikolojik ve performans gelişimlerine etkisini araştırdıkları; ben öldürmeyen şey... en iyi olimpiik performansta zorlukla ilişkili deneyimlerin hayati rolü başlıklı nitel çalışmalarında farklı branşlarından 10 olimpiyat altın madalyalı sporcu ile çalışmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre sporcular spor ile ilişkili olan ve olmayan tekrarlayan takıma seçilmeme, önemli sportif kayıplar, ciddi sakatlanmalar, politik anlaşmazlıklar ve önemli bir aile üyesinin kaybı gibi zorlukların altın madalya kazanma sürecinde önemli faktörler olduğunu belirtmişlerdir. Sporcular kayıpların önceleri kızgınlık, öfke ve hayal kırıklıkları yarattığını ama doğru yaklaşım ve bu zorlukları bir motivasyona dönüştürme sayesinde başarının geldiğini belirtmişlerdir. Çalışmada travma sonrası büyümede olduğu sporcunun bütün davranış, duygu ve düşünce sisteminde önce yıkımın olduğu sonrasında ise daha güçlü ve zorluklara göğüs geren bir sistemin inşa edildiği belirtilmiştir. Howells ve Fletcher (2015) olimpiik yüzücülerin travma sonrası büyüme deneyimlerini incelemek üzere otobiyografik bir çalışma yürütmüşlerdir. 4 erkek ve 3 kadın olmak üzere 7 tane olimpiik yüzücünün yazdıkları otobiyografileri incelenmiş ve özellikle zorluklarla karşılaştıklarında verdikleri tepkilere ve bu süreçte deneyimlerini nasıl olumluya çevirdiklerine odaklanmışlardır. Sporcuların yaşadıkları zorluklarda içe kapandıklarında bu sürecin travmatik hale geldiği diğer yandan destek arayışı ve zorluğu başarı için motivasyona çevirdiklerinde ise daha başarılı olmuşlardır. Sporcularda zorluklardan büyümeye giden yolun travma sonrası büyüme teorisi ile benzer olduğu vurgulanmıştır.

Bir diğer nitel çalışmada, sporun psikolojik sağlamlığı nasıl geliştirebileceğini açıklamak için, White ve Bennie (2015) jimnastikçilerin ve antrenörlerinin psikolojik sağlamlığın gelişimi ile ilgili algılarını nitel yöntem ile araştırmıştır. Araştırmada jimnastik sporundaki ortamın yarışma ve antrenman sırasında yüksek düzeyde strese sebep olduğu tespit edilmiştir. Kişilerarası ilişkiler ve antrenörlerin olumlu davranışları sporcuların bu zorlu ortamdan başarı ile çıkmasına yardım etmiştir. Bu çalışmada özellikle gençlerde psikolojik sağlamlığın spor ortamında antrenör davranışları aracılığıyla geliştirile bilineceği vurgulanmıştır. Roy-Davis, Wade ve Evans (2017) sporda sakatlanma sonrası büyüme modelini geliştirmek için gömülü teori çalışması

yürütmüşlerdir. Bu çalışma sonucu sporda sakatlanma sonrası büyüme teorisi ileri sürülmüştür. Modele göre kimi içsel faktörler (kişilik, başa çıkma stilleri, bilgi, önceki deneyim ve algılanan sosyal destek) ve dışsal faktörler (kültürel kodlar, fiziksel kaynaklar, zaman ve alınan sosyal destek) sporcuların sakatlanma sonrası büyümelerine ve gelişmelerine fırsat tanıyacağı ifade edilmektedir. Norman (2018) öğrenci sporcuların üniversitedeki yaşam deneyimlerini stres, başa çıkma ve psikolojik sağlık bağlamında farklı spor branşlarında mücadele eden toplam 17 kişiden oluşan dört odak grup görüşmesi yoluyla incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre bazı sporcular kendilerini psikolojik olarak sağlam olarak tanımlamazken stresten uzak durmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Diğer yandan bazı sporcular ise stresin içine gömülecek zamanlarının olmadığı o yüzden stres durumlarında hemen toparlanmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Zorlukların üstesinden gelen sporcular güçlü bir destek sistemlerinin olduğunu ve kendilerini bulundukları yere ait hissettiklerini ve amaçlarına bağlı olduklarını vurgulamışlardır. Güçlü bir sosyal desteğe sahip olmanın psikolojik sağlamlığa katkı yaptığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca takım sporlarındaki otomatik sosyal destek sisteminin sporcuları başa çıkmalarına yardım ettiği belirtilmiştir.

Codonhato vd., (2018) Brezilyalı sporcularda psikolojik sağlık kavramını sakatlıktan dönen elit jimnastikçilerde araştırmışlardır. Ortaya koydukları psikolojik sağlık, sakatlanma ve spor performansı hipotetik modeli Fletcher ve Sarkar'ın (2012) teorik çerçevesini temel almıştır. Çalışma Brezilya'da olimpik ritmik jimnastik takımının sekiz kadın üyesi gerçekleşmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda elde edilen sakatlanma ve spor performansı temel alan psikolojik sağlık modeline ilişkin grafiksel gösterim Şekil 2.3. te sunulmuştur.



Şekil 2.3. Psikolojik Sağlık Sakatlık ve Spor Performans Modeli (Codonhato vd., 2018 s.10)

Şekil 2.3'te görüldüğü gibi sporcular antrenman, hakemlerin siyasi tutumları ve yarışmalardaki haksızlıkları ana stres faktörleri olarak görmektedir. Sporcular zorluklar sonucunda yaşadıkları olumsuz duyguların üstesinden meta-bilişler yoluyla gelmeye çalışmaktadır. Genel olarak bu zorluklar büyüme için aşılması gereken faktörler olarak görülmemektedir. Bu sporcuların psikolojik sağlamlık süreci esas olarak sevdikleri biri tarafından sağlanan sosyal desteğe dayanmaktadır. Yarışmacı olarak kalmaları ve nihai zorlukların üstesinden gelebilmeleri için sosyal destek son derece önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Sosyal desteğin yanı sıra spor sevgisi, başarı motivasyonu ve belli müsabakalara özel odaklanma içsel ve dışsal faktörler olarak belirlenmiştir. Fiziksel ve psikolojik hazırlık, geçmiş deneyimler sporcuları kendilerine daha güvende hissetmelerine yardım etmektedir (Codonhato vd., 2018).

Brown, Butt ve Sarkar (2020) kriket oyuncularında performans düşüşlerinin üstesinden gelmeyi psikolojik sağlamlık açısından incelemişlerdir. 14 kriket oyuncusu ile odak grup görüşmesi ve birebir görüşmeler yapılmış ve sporcuların performans düşüşlerinin üstesinden gelmelerini sağlamayan ve stresin negatif etkilerinden koruyan

psikolojik sağamlık ile ilintili birçok koruyucu faktörün ve stratejinin olduğunu sonucuna varılmıştır. Bu stratejilerin sporcuları olası gelecekteki performans düşüşlerinden de korudukları belirtilmiştir. Birçok bireysel farklılık ve kişisel özellik sporcuların olumsuz yaşam deneyimlerinin üstesinden gelmesine yardımcı olmaktadır. Özellikle kişisel kaynaklar ve güçlü özelliklerinin farkında olma öne çıkan temalardır. Psikolojik sağamlık sürecini kolaylaştıran kişisel kaynaklar kararlılık, güçlü bir çalışma etiği, rekabetçi olma, özgüven, oyuna olan pozitif tutku ve algılanan sosyal destek olarak öne çıkmıştır.

Bütüncül keşfedici nitel araştırmalara ek olarak, araştırmacılar psikolojik sağamlık ile ilgili psikometrik çalışmalara da yönelmişlerdir. Bu alandaki ilk çalışmalardan birinde, Gucciardi vd., (2011), Avustralya’da 25 maddelik Connor-Davidson psikolojik sağamlık ölçeğinin (Connor ve Davidson, 2003) faktör yapısını ergen ve yetişkin sporcu örnekleminde değişimini incelemiştir. Çalışma sonucunda ölçeğın 10 maddelik kısa formunun 25 maddelik uzun formuna göre sporcularda daha iyi işlediğini tespit etmişlerdir. Aynı ölçek için benzer bir çalışmayı Gonzalez vd., (2016) Amerika’da yarışmacı düzeyde spor yapan bireylerde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları için yapmışlardır. Bu çalışmada Gucciardi vd., (2011) yaptıkları çalışmaya atıfta bulunularak ölçeğın hem 25 maddelik hem de 10 maddelik boyutu test edilmiştir. Araştırma sonucunda 10 maddelik boyutun sporcularda çok iyi uyum gösterdiği ancak 25 maddelik boyutunun ancak kabul edilebilir değerler ürettiği raporlanmıştır. Ayrıca cinsiyet bağlamında ölçme değişmezliği test edilmiş ve ölçeğın kadın ve erkeklerde aynı sonucu verdiği görülmüştür. Her ne kadar bu ölçek çalışmaları yürütölmüş olsa da başka araştırmacılar spora özgü bir psikolojik sağamlık ölçeği geliştirmek için çalışmışlardır. Sarkar (2015) spor alanında bir ölçek geliştirmek için bir dizi çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışma sonucunda 36 maddelik sporcu psikolojik sağamlık ölçeği geliştirilmiştir. Bu ölçek sporcuların stres faktörlerini, koruyucu faktörleri ve pozitif uyumlarını değerlendirmektedir. Her ne kadar bu ölçek yayınlanmış olsa da araştırmacılar Connor-Davidson psikolojik sağamlık ölçeğini (Connor ve Davidson, 2003) benimsemişlerdir. Bu ölçeğın kullanılması ile birçok korelasyonel çalışma yürütölmüştür. Spor psikolojisi alanında ilk defa psikolojik sağamlık ölçeğini Hosseini ve Besharat (2010) kullanmıştır. İranlı sporcuların psikolojik iyi oluşları ve performansları arasındaki ilişkiler

araştırılmıştır. Buna göre psikolojik sağlamlığı yüksek sporcuların performansları ve psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fountain (2017) genç sporcularda yaptığı çalışmada Connor & Davidson, (2003) psikolojik sağlamlık ölçeğinin 25 ve 10 maddelik formları test edilmiş ve sonuç olarak 25 maddelik formun iyi uyum vermediği diğer yandan 10 maddelik formun genç sporcularda iyi uyum verdiği tespit edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili olabilecek değişkenlerin incelendikleri korelasyonel çalışmalar da son yıllarda artmaya başlamıştır. Ayrıca araştırmacılar psikolojik sağlamlığın demografik değişkenlere göre değişimini de incelemişlerdir. Seligman vd., (1990) üniversite öğrencisi yüzücülerde yaptıkları dereceleri manipüle ederek müdahale etmişlerdir. Açıklayıcı iyimser stil özelliğine sahip yüzücülerin manipülasyon sonrası derecelerinin arttığı tespit edilmiştir. Bu çalışma daha sonra Martin-Krumm vd., (2003) tarafından genişletilerek yeniden yapılmıştır. Açıklayıcı stil ile başarı beklentileri ve kaygı düzeyleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. İyimser açıklayıcı stil başarılı performans beklentisini pozitif yönde etkilemiştir. Yi, Smith ve Vitaliano (2005). Genç kadın sporcularda stres, psikolojik sağlamlık, hastalık ve başa çıkma ilişkilerini incelemişlerdir. 404 lise öğrencisi kadın sporcunun katıldığı araştırmada sporcuların sezon öncesi ve sezon ortası maruz kaldıkları olumsuz yaşam olayları ve psikolojik sağlamlık profilleri ölçülmüştür. Yüksek düzeyde olumsuz yaşam olayların maruz kalan sporcular yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olanlar ve düşük olanlar olarak iki gruba ayrılmış bu bireyleri kullandıkları başa çıkma stratejileri incelenmiştir. Buna göre yüksek psikolojik sağlamlığa sahip sporculara başa çıkma stratejilerinden problem odaklı başa çıkma ile sosyal destek aramayı tercih ederken, düşük psikolojik sağlamlığa sahip sporcular kaçınma ve başkalarını suçlamayı tercih etmişlerdir. Çalışma sonucunda olumlu başa çıkma stratejilerinin yüksek stresten kaynaklı hastalıklara karşı direnç sağladığı sonucuna varılmıştır.

Cardoso ve Sacomori (2014) bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlıklarını 102 erkek ve 106 kadın toplam 208 bedensel engelli sporcu ile çalışmışlardır. Buna göre sporcuların psikolojik sağlamlıklarının orta düzeyde olduğu ve kadın ve erkeklerin benzer düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olduğu tespit edilmiştir. Her ne kadar orta düzeyde psikolojik sağlamlık düzeyi rapor edilse de çalışmada elde edilen bu sonucun genel

sporcu örnekleminde daha düşük olduğu raporlanmıştır. Belem vd. (2014) 48 profesyonel plaj voleybolcusu ile gerçekleştirdiği araştırmasında başa çıkma stratejilerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisi incelemiştir. Çalışmada başa çıkma stratejileri verileri sporcu başa çıkma ölçeği ile toplanmıştır. Çalışma sonucunda zorluklarla başa çıkma, güven ve başarı motivasyonunun psikolojik sağlamlığı en yüksek düzeyde yordayan başa çıkma stratejileri olduğu belirlenmiştir. Vitali vd., (2015), takım sporlarına katılan genç sporcularda kişisel faktörlerin (algılanan yeterlilik ve psikolojik sağlamlık) ve durumsal değişkenlerin (motivasyonel iklim) tükenmişlik üzerindeki rolünü incelemiştir. Bulgular sonucunda psikolojik sağlamlık ile algılanan yetkinlik arasında pozitif ilişki olduğu ve psikolojik sağlamlığın motivasyon bağlamında tükenmişliği azalttığı tespit edilmiştir.

Arora (2015) öğrenci sporcular ve sporcu olmayan öğrencilerde başarı motivasyonu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri 216 öğrenci ile çalışmıştır. Başarı motivasyonu ile psikolojik sağlamlığın sporcu olan olmayan öğrencilere göre değişimi çoklu varyans analiz ile incelenmiş ve herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Ayrıca başarı motivasyonu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide sporcu olma ve olmanın düzenleyicilik rolü araştırılmış ve anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre öğrenci sporcularda başarı düşünceleri ve davranışları ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Lu vd. (2016) öğrenci sporcuların stres ve tükenmişlik ilişkisinde sporcuların psikolojik sağlamlığı ve koçların sosyal destek etkileşiminin etkini araştırmalarıdır. Çalışmaya 159 erkek ve 59 kadın olmak üzere takım ve bireysel sporlarda mücadele eden toplam 218 sporcu katılmıştır. Buna göre sporcuların psikolojik sağlamlığı ve koçların sosyal desteğinin stres ve tükenmişlik ilişkisinde düzenleyici bir rolü olduğu sonucuna varılmıştır. Sporculara koçları tarafından verilen somut ve informal sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı güçlendirdiği bunda tükenmişliğe yol açan stresi önlediği ileri sürülmüştür.

Secades vd. (2016) rekabetçi spor alanında psikolojik sağlamlık ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri yaptıkları boylamsal çalışma ile incelemişlerdir. Araştırma bireysel ve takım sporlarında mücadele eden 126 erkek ve 109 kadın olmak üzere 235 sporcu ile yürütülmüştür. Çalışmada sezon öncesi ve sezon sonu ölçümler yapılmış olup sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinde bir değişimin olmadığı sonucuna

varılmıştır. Müsabaka sırasında duygu odaklı ve kaçınma başa çıkmada artış olduğu gözlenmiştir. Ölçüm zamanları boyunca psikolojik sağlamlık görev odaklı başa çıkma ile pozitif ilişkili iken kaçınma odaklı başa çıkma ile negatif ilişkili bulunmuştur. Çalışma sonucunda görev odaklı başa çıkma kullanan sporcuların psikolojik sağlamlıklarının yükseldiği ancak kaçınma odaklı başa çıkma kullananların ise düştüğü belirtilmiştir. Ueno ve Suzukı (2016) Japon öğrenci sporcularda psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik arasındaki ilişkileri yatıkları boylamsal çalışmada incelemişlerdir. Çalışmaya 24 erkek ve 39 kadın olmak üzere toplam 63 Japon üniversite öğrencisi sporcu katılmıştır. Üç zamanlı yapılan ölçümlerde sporcular yüksek ve düşük psikolojik sağlamlığa sahip olanlar olarak ikiye ayrılmıştır. Araştırma sonucunda yüksek psikolojik sağlamlığa sahip sporcularda birinci ölçümde ve üçüncü ölçümde tükenmişliklerinin düştüğü ancak ikinci ölçümde geçici olarak yükseldiği tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın tükenmişliği azalttığı ve sportif olarak daha başarılı bir uyuma yardım ettiği belirtilmiştir.

Litwic-Kaminska ve Izdebski (2016) sporcularda psikolojik sağlamlık, stres değerlendirme, kaygı ve başa çıkma ilişkilerini incelemişlerdir. Araştırmaya takım ve bireysel branşlardan ve farklı olimpiik disiplinlerde yarışan toplam 192 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucuna göre stresi pozitif yorumlayan sporcuların yarışma sırasında görev odaklı başa çıkmayı tercih ettikleri tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık ile benzer ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre yüksek psikolojik sağlamlığa sahip sporcular stresi olumlu olarak değerlendirmekte ve görev odaklı başa çıkma stratejisini kullanmışlardır. Ayrıca yüksek psikolojik sağlamlığın düşük kaygı ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışma sonucuna göre psikolojik sağlamlığı yüksek sporcuların strese karşı daha dayanıklı oldukları ve daha etkili başa çıkma stratejileri kullandıkları belirtilmiştir. Cowden, Meyer-Weitz ve Oppong Asante (2016) Güney Afrika Cumhuriyetindeki profesyonel tenisçilerde zihinsel dayanıklılığın psikolojik sağlamlık ve stres ile ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmaya toplam 351 profesyonel düzeyde tenis oynayan sporcu katılmıştır. Araştırma sonucuna göre zihinsel dayanıklılık psikolojik sağlamlık ile pozitif ilişkili bulunurken stres ile negatif ilişki bulunmuştur. Deen, Turner ve Wong (2017) Akılcı Duygusal ve Davranışçı Terapinin sporcuların akıl dışı inançlar ve psikolojik sağlamlıkları üzerindeki inceledikleri çalışmalarında tek denek sıralı çoklu katılımcılı desen kullanmışlardır. Her katılımcıya sıralı olarak müdahale programı uygulanmış ve 3

erkek ile 2 kadın toplam ulusal takımda mücadele eden 5 squash oyuncusu katılmıştır. Çalışma sonucuna göre sporcuların psikolojik sağlamlıklarının yükseldiği ve akıl dışı inançların ise düştüğü tespit edilmiştir. Fountain (2017) genç sporcularda psikolojik sağlamlığın doğasını araştırmıştır. Araştırmada genç sporcularda psikolojik sağlamlığın spor türüne, cinsiyete ve yaş gruplarına göre farklılığı yaş ortalaması 15 olan 347 genç sporcu ile çalışılmıştır. Buna göre erkek sporcuların psikolojik sağlamlığı kadın sporculardan, takım sporu yapanların ise bireysel spor yapanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş bağlamında bir değişiklik tespit edilmemiştir.

Dünyadaki gelişmeler ile paralel olarak ülkemizde de sporcularda psikolojik sağlamlık ile ilgili çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Ülkemizde çalışmalar ise genellikle temel düzeyde yapılmış korelasyonel çalışmalar olmuştur. Bayraktaroğlu (2014) tekvandocuların psikolojik sağlamlıkları ve öz-anlayış düzeylerinin cinsiyet, yaş ve spor türü bağlamında karşılaştırdığı yüksek lisans tezinde 128 kadın ve 215 erkek ve 140 tekvandocu ve 203 takım sporcusu olan toplam 343 sporcu ile çalışmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre sporcuların psikolojik sağlamlıklarının bireysel ve takım sporu bağlamında değişmediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde sporcuların psikolojik sağlamlıkları cinsiyet ve yaşa göre değişmediği sonucuna varılmıştır. Bingöl Ocak (2015) farklı branşlarda yarışan sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri ve psikolojik sağlamlıklarını cinsiyet, spor branşları, bireysel ve takım sporu türleri bağlamında incelemiştir. Çalışmaya en az 5 yıl bir spor dalı ile uğraşan 313'ü kadın, 464'ü erkek toplam 777 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda egzersiz bağımlılığı ve psikolojik sağlamlığın cinsiyet göre değişmediği ortaya çıkmıştır. Bireysel ve takım sporu bağlamında psikolojik sağlamlık değişmezken egzersiz bağımlılık düzeylerinde bireysel spor yapanların takım sporu yapanlardan daha yüksek değerlere sahip olduğu belirlenmiştir.

Özdayı (2016) farklı branşlardaki elit sporcularda iletişim becerileri ve duygusal zekâ ve problem çözme becerisinin yılmazlık üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya Futbol, Basketbol, Voleybol, Hentbol, Güreş, Boks, Atletizm, Judo branşlarından 554 elit sporcu katılmıştır. Genel duygusal zekâ, iletişim becerileri ve problem çözme becerisi ile yılmazlık arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. İletişim becerileri ve genel duygusal zekâ yılmazlığı pozitif

yordarken benzer şekilde problem çözme becerisi pozitif yordamıştır. Şahin ve Türksoy (2017) ön çapraz bağ sakatlığı geçiren futbolcular ve onların doktorları ve fizyoterapistleri ile psikolojik sağlamlıklarını nitel araştırma yoluyla incelemişlerdir. Çalışmaya ön çapraz bağ yaralanması yaşayan 6 futbolcu, 3 doktor ve 3 fizyoterapist katılmıştır. Araştırma sonucunda futbolcular, doktorlar ve fizyoterapistler; sakatlık yaşayan futbolcuların yaralanmadan tedavi sürecinin sonuna kadar depresyon, umutsuzluk, kaygı gibi farklı psikolojik ve duygusal sorunlar yaşadıklarını belirtmişlerdir. Futbolcuların iyileşme sürecinde güven duygusu, uyum, sabırlı olma ve umutlu olma onların psikolojik sağlamlıklarını artıran faktörler olarak öne çıkmıştır.

Bayköse vd. (2017) sporcuların benlik saygısı, tutkunluk, psikolojik sağlamlık ilişkisini yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmişlerdir. Araştırmaya bireysel ve takım sporu yapan 105 kadın ve 132 erkek toplam 237 üniversite öğrencisi sporcu katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı arasındaki pozitif ilişki psikolojik sağlamlık ile uyumlu tutkunluk arasındaki yine pozitif ilişki diğer yandan takıntılı tutkunluk arasındaki negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çelik (2018) elit sporcular ile sedanterlerin sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını incelediği çalışmasında 225 elit sporcu, 240 sedanter toplam 465 kişi ile çalışmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın alt boyutları olan kendini adama, kontrol ve meydan okuma ve genel psikolojik dayanıklılıkta sporcuların sedanter bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sporcularda kontrol alt boyutunda erkekler lehine anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Araştırmanın nitel boyutunda düzenli spor ve antrenman yapmanın bireyin psikolojik sağlamlığını artırdığı ve zorluklarla başa çıkmasına katkıda bulunduğu tespit edilmiştir. Altay, Baştuğ ve Arıkan (2018) bisiklet sporu yapan sporcuların hedef bağlılığı psikolojik sağlamlığı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya ulusal ve uluslararası düzeyde yarışan toplam 94 bisikletçi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık ile hedef bağlılığı arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Benzer şekilde psikolojik sağlamlık ve hedef bağlılığı cinsiyete göre değişmemiştir.

Şahin (2019) yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılığın üniversite ligi korumalı futbol oyuncularının duygu düzenleme becerileri ve öfke düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma kapsamında 201 Türkiye Üniversite liginde oynayan korumalı

futbol oyuncu ile çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların yaşının, baba ve anne eğitim düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Anne babası ilkokul mezunu olanların psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak psikolojik sağlamlığın kendini adama ve kontrol boyutlarının sporcuların duygu düzenlemesini pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Yavuzaksaray (2019) bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlıkları ve bilişsel esnekliklerini incelemiştir. Voleybol, Tekerlekli Sandalye Basketbol, Badminton, Masa Tenisi, Tekerlekli Sandalye Eskrim branşlarına yarışan 17 kadın 94 erkek toplam 111 sporcu ile çalışmıştır. Araştırma sonucuna göre psikolojik sağlamlık düzeylerinde cinsiyete göre farklılığa rastlanmamıştır. Çalışmada bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlığın pozitif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer yandan milli sporcu olan bireylerin psikolojik sağlamlıkları olmayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Çelik vd. (2019) sporcu ergenlerde psikolojik sağlamlığı araştırdıkları çalışmalarında bireysel ve takım sporu yapan 13-16 yaş grubunda olan 108 kadın, 99 erkek toplam 207 sporcu ile çalışmışlardır. Çalışma sonuçlarına göre erkek sporcuların psikolojik sağlamlıklarının kadın sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sporcu ergenlerin yaşları arttıkça psikolojik sağlamlıklarının azaldığı ancak sporcu ergenlerin spor yapma süreleri psikolojik sağlamlık üzerinde etkisi olmadığı belirlenmiştir.

Şahin (2019) üniversite liginde futbol oynayan oyuncuların psikolojik dayanıklılıklarının duygu düzenleme becerileri ve öfke düzeylerine etkisini incelediği araştırmasında 201 futbol oyuncusu ile çalışmıştır. Araştırma sonucuna göre psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme becerileri ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan psikolojik dayanıklılık öfkenin alt boyutlarından saldırganlık ile negatif ilişkili iken sakinlik boyutu ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Şarlı (2019) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin problem çözme becerilerinin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ile ilişkisini incelediği araştırmasında 100 kadın ve 156 erkekten oluşan 256 öğrenci ile çalışmıştır. Araştırma sonucuna göre sporcu öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile problem çözme becerileri ve benlik saygıları arasında bir ilişki bulunmazken, problem çözme becerileri ile benlik saygıları pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları cinsiyetlerine anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Buna göre

erkeklerin psikolojik dayanıklılıklarının kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Karademir ve Açak (2019) üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını inceledikleri çalışmalarını 220 öğrenci sporcu ile yürütmüşlerdir. Araştırma sonucuna göre erkek sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ekonomik geliri yüksek olan sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Kaçar (2019) sporcularda dikkat eksikliği ve hiperaktivite belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini araştırdığı çalışmasında çeşitli federasyonlara bağlı 184 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucuna göre psikolojik sağlamlık ile DEHB, anksiyete belirtileri, depresyon ve dürtüsellik belirtilerinin negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. DEHB, anksiyete, depresyon, dürtüsellik belirtileri arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca bu değişkenlerin psikolojik sağlamlığın alt boyutları olan aile uyumu ve yapısal stili de benzer şekilde negatif yordadığı sonucuna varılmıştır. Abbas (2020) yaptığı çalışmada üniversitelerin futsal takımlarında oynayan sporcuların psikolojik dayanıklılığı ile stres algılarını incelemiştir. Araştırmaya 64 kadın ve 86 erkek toplam 150 üniversite öğrencisi futsal oyuncusu dahil olmuştur. Futsal oyuncularının stres algıları ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca futsal oyunları arasında stres algıları ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre değişmediği görülmüştür.

Sonuç olarak sporcuların psikolojik sağlamlıkları incelendiğinde birçok faktörün öne çıktığı görülmektedir. Nicel boyutta yapılan çalışmalarda güven duygusu (Belem vd., 2014), uyum (Yavuzaksaray, 2019), problem çözme becerisi (Şahin, 2019; Şarlı, 2019), başa çıkma stratejilerinden problem odaklı başa çıkma ile sosyal destek aramanın (Yi, Smith ve Vitaliano, 2005; Belem vd., 2014; Secades vd., 2016; Litwic-Kaminska ve Izdebski, 2016), başarı motivasyonun (Arora, 2015), genel duygusal zekâ (Özdayı, 2016), sabırlı olma, yüksek benlik saygısı (Bayköse vd., 2017), zihinsel dayanıklılık (Cowden, Meyer-Weitz ve Oppong Asante, 2016), umutlu olma ve güçlü bir sosyal desteğe sahip olmanın (Lu vd., 2016) sporcuların psikolojik sağlamlıklarını artıran faktörler olarak öne çıkmıştır. Nitel boyutta yapılan çalışmalarda ise düzenli spor ve antrenman yapma, pozitif ve proaktif kişilik özelliği, deneyim ve öğrenme, kontrol duygusu, esnek olma ve uyum sağlayabilme, denge ve bakış açısı kazanma, güçlü bir

çalışma etiği, kararlılık, rekabetçi olma, özgüven, oyuna olan pozitif tutku ve algılanan sosyal destek sporcuların psikolojik sağlamlığını artırdığı ve zorluklarla başa çıkmasına katkıda bulunduğu sonucuna varılmıştır (Galli ve Reel, 2012; Machida, Irwin ve Feltz, 2013; Sarkar ve Fletcher, 2014; Sarkar, Fletcher ve Brown, 2015; Howells ve Fletcher, 2015; White ve Bennie, 2015; Roy-Davis, Wadey ve Evans, 2017; Norman, 2018; Codonhato vd., 2018; Brown, Butt ve Sarkar, 2020). Araştırma sonuçlarına göre sporcuların psikolojik sağlamlıklarının bireysel ve takım sporu ve cinsiyet bağlamında değişip değişmediği incelendiğinde birbirinden farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Kimi araştırmalarda sporcuların psikolojik sağlamlıkları cinsiyet (Cardoso ve Sacomori, 2014; Karademir ve Açak, 2019) ve spor türüne göre değişmediği sonucuna varılırken (Bayraktaroğlu, 2014; Bingöl Ocak, 2015; Karademir ve Açak, 2019). Başka araştırmalarda tam tersi sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının kadınlardan daha yüksek olduğu belirten çalışmalara rastlanmaktadır (Fountain, 2017; Çelik vd., 2019. Benzer sonuçlar spor türü içinde geçelidir takım sporu yapanların ise bireysel spor yapanlardan daha yüksek (Fountain, 2017) psikolojik sağlamlığa sahip olduğu tespit edilmiştir.

2.2. Stres

Bu bölümde stres kavramı, stres türleri, sporcularda stres ve stres kaynakları ile sporcularda stresin sonuçları başlıkları altında açıklanmıştır.

2.2.1. Stres kavramı ve stresin türleri

Stres günlük yaşamımızda sıklıkla kullanılan bir kelime olagelmıştır. Bu anlamda strese yüklenen anlamlarda çoğu zaman kullanan kişinin bağlamına göre de değişebilmektedir. Stresi tanımlamak genel olarak bir zorluk olarak görülmektedir. Evrensel olarak kabul görmüş bir stres tanımı bulunmamakla birlikte stresi araştıran ilk araştırmacılar bedeninin kendisinden istenen şeye verdiği belirsiz tepki olarak tanımlamışlardır (Selye, 1976, s.137). Başka çalışmalarda stres kişi ve çevresi arasındaki karmaşık ve dinamik bir işlem sisteminin bir parçası olarak görülmüştür (Cox ve Mackay, 1976, s.18). Stresin, ihtiyaç duyduğumuz ve yapabileceklerimiz ile çevremizin sundukları ve bizden istenenler arasındaki yetersiz uyum gibi çok sayıda istekten (stres faktörünün) kaynaklandığını belirten çalışmalarda mevcuttur (Levi, 1996, s.iii). Araştırmacılar stresin kötü olmadığını ifade ederek olumsuz stres (distress) ile olumlu

stresi (eustress) ayırmışlardır (Lin ve Yusoff, 2013). Ayrıca fizyolojik stres ve psikolojik stres tanımları da yapılmıştır. Psikolojik stres bireyin çevresi ile ilişkisi sonucu oluşan içsel ve dışsal isteklere cevap verme aşamasında kaynaklarının yetersiz olması ve zorlanması iken fizyolojik stres, bireyin bir uyarana maruz kaldığında bedenin gösterdiği fiziksel tepkiler olarak ifade edilmiştir (Krohne, 2002).

Bireyin yaşamı boyunca uyum sağlaması gereken değişiklikler stresli olabilir. Yeni bir topluluğa geçiş, iş değişikliği veya üniversiteye başlama gibi yaşam olayları uyum gerektirmektedir. Ancak, her birey bu değişiklikleri farklı deneyimleyebilir ve belirli bir değişikliği az ya da çok stresli olarak algılayabilir. Potansiyel olarak bireyin maruz kaldığı olaylarda stresi nasıl algıladığı önemlidir. Çünkü bir şeyin stresli olup olmadığı tamamen görecelidir (White vd., 2008). Bu nedenle stresin objektif olarak ölçülemeyeceği belirtilmiştir. Ancak bireylerin bir olayı nasıl değerlendirdiklerini ve stres seviyesini nasıl belirledikleri algılanan stres ile açıklanmıştır. Bu açıdan bakıldığında bireyin bir olaya bilişsel araçlarla verdiği duygusal tepki nesnel durumun kendisi olmamakla birlikte önemlidir. Bu nedenle birey için kafa karıştırıcı veya olumsuz olan şey ile başa çıkacak kaynakları yok ise bu stres olarak adlandırılır (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1983).

Alan yazında birçok stres tipi tanımlanmıştır. Stres tiplerini tanımlarken araştırmacılar teorik olarak benimsedikleri yaklaşımlar doğrultusunda bu ayrımı yapmışlardır. Stresi fizyolojik ve psikolojik stres olarak ayıran araştırmacılara göre fizyolojik stres bedenin dışarıdan gelen uyaranlara verdiği tepkilerden oluşmaktadır. Bu aşamalar alarm süreci, direnç süreci ve tükenme süreci olmak üzere üç basamaktan oluşur. Birey, birinci aşama stres ile birlikte solunumda hızlanma, kalp ritminin hızlanması, adrenalinin artması ve kaslarda gerginlik gibi biyo-kimsiyal tepkiler verir. İkinci aşamada birey stres durumuna uyum göstermeye başlar. Son aşamada ise stres yaratan olay tekrar ortaya çıkarsa davranışsal ve duygusal olarak ciddi olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Selye,1950; Glanz Schwartz ve Khronne, 2002). Psikolojik streste ise bireyin karşılaştığı zorlu olayların onda yol açtığı hasar, tehdit ve meydan okumadan oluşan üç stres türü vurgulanmaktadır. Bu üç stres türü duygular ile yakından ilişkilidir. Buna göre duygusal tepkiler çekirdek ilişkisel temalar şeklinde betimlenmiştir. Duygular da olumsuz duygular (kıskançlık, tiksime, kaygı, suçluluk, utanç, öfke, imrenme, korku

ve keder) olumlu duygular (rahatlama, sevgi, mutluluk ve gurur) ve çift kutuplu duygular (umut ve merhamet) olmak üzere üç kategoriye ayrılmıştır. Buna göre her bir duygunun kendine özgü bir çekirdek teması bulunmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stres faktörlerinin birey üzerinden etkileri ve yoğunluğu değişebilmektedir. Lazarus ve Cohen (1977) bu yoğunluk ve etkileri göz önünde bulundurularak dört ana stres çeşidi tanımlamıştır. Birinci tip stres felaket ve afet gibi olaylar veya beklenmedik trajedilere verilen büyük tepkileri içerir. Felaketler sonucu oluşan stres (Cataclysmic stressors) aynı anda birden fazla kişiyi etkiler ve terör saldırıları ile doğal afetler gibi olaylardan oluşur. İkinci tip stres, daha az kişiyi etkileyen değişiklikleri içerir. Bu stres, birey üzerinde güçlü etkiye sahip ani yaşam olaylarını içerir; bireyin hayatındaki küçük fiziksel değişimden tutunda farklı sosyal değişikliklere kadar değişebilir (yas, taşınma, iş kaybı). Üçüncü tip stres, insan hayatında daha tipik ve sıradan olan günlük güçlüklerdir. Bu tür bir stres, çalışma ortamındaki stres, aile yaşamındaki sıkıntılar ve cinsiyet rolü ile ilgili çatışmalarından oluşabilir. Son olarak dördüncü stres türü, fiziksel çevre ile ilgili olan ortam stresleridir. Ortam stresleri genel olarak günlük yaşamda sık sık maruz kaldığımız ama fark edilemez oldukları için hayatımıza yerleşmişlerdir. Bu stres türleri trafik, kirlilik, gürültü ve kalabalıktır (Lazarus, 2000). Dört tür olarak ayrılan stres tipleri seviye olarak ise üç kategoride değerlendirilmektedir. Bunlar akut stres, epizodik akut stres ve kronik stresdir. Akut stres en yaygın ve yönetilebilir stres seviyesidir. Bu tip stres kısa vadeli, kendi kendini sınırlayan, ciddiyet derecesi düşük ve bir bireye geniş anlamda zarar verme eğiliminde değildir. Epizodik akut stres büyük ölçüde bireyin kişilik özelliklerine dayanır ve birçok şeye yoğun tepkilerle karakterize edilir. Bu tür bir stres yaşama eğiliminde olan bireyler her zaman aceleci, endişeli ve sinirlidir. Kronik stres ise bireyi esir alan kalıcı bir stresdir. Bu tip stres, işlevsel olmayan aileler, yoksulluk ve uzun süreli hastalıklarla ilişkilendirilmektedir (Lazarus, 2000).

2.2.2. Spor psikolojisi alanında stres ve stres kaynakları

Pek çok araştırmacı öğrenci sporcuların deneyimlerini ve öğrenci-sporcu rolünün doğasında yatan stres faktörlerini ortaya koymaya çalışmıştır (Selby, Weinstein ve Bird, 1990; Kimball ve Freysinger, 2003; Papanikolaou vd., 2003; Giacobbe vd., 2004; Stevens vd., 2013). Öncelikle sporcuların algıladıkları stres faktörlerine nasıl tepki verdiği önemlidir. Sporculardaki stresin meydana gelme süreci araştırmacılar tarafından

araştırılmıştır. Bu bağlamda sporcularda strese tepki verme süreci Weinberg ve Gould'ın (1999) kuramsal açıklamaları çerçevesinde oluşturulan beş aşamaya ayrılmıştır. Birinci aşamada çevresel istekler (psikolojik ve fiziksel) bulunmaktadır; ikinci aşamada bu çevresel isteklerin algılanması (algılanan tehdidin büyüklüğü) yer alır; üçüncü aşamada bu isteklere verilen stres tepkileri (uyarılma, kaslarda gerginlik, dikkatin değişmesi ve durum kaygısı) yer alır; dördüncü aşamada davranışsal isteklere verilen stres tepkilerinin davranışsal sonuçları (performans veya sonuç) yer almaktadır; son olarak beşinci aşamada ise sporcular en baştaki homeostatik duruma geri dönerler.

Alan yazında hem sporcular hem de öğrenci sporcuların stres kaynakları ile ilgili yapılan çalışmalarda birçok farklı sonuç ortaya konulmuştur. Kimi araştırmacılar bu stres sürecine sebep olabilecek başlıca stres kaynaklarını 7 başlık altında toplamışlardır (Weinberg ve Gould, 1999):

- Kaynaklara ilişkin fiziksel talepler (örneğin, antrenmanın fiziksel yönleri ve fiziksel kondisyonun ve sağlığın korunması)
- Kaynaklara ilişkin psikolojik talepler (örneğin başarısızlık korkusu, güven eksikliği, iyi performans gösterme baskısı)
- Kaynaklara yönelik çevresel talepler (örneğin, çok fazla medya baskısına maruz kalma, medyadan gelen eleştiri, çalışma zamanının çok fazla olması)
- Yüksek seviyede performans gösterme ile ilgili beklenti ve baskılar (örneğin beklentiler doğrultusunda performans verme, başkalarının ne düşündüğünden korkmak)
- Önemli diğer stres faktörleri (örneğin antrenör ile çatışma, aile ve arkadaşlara baskı uygulamak)
- İlişkisel sorunlar (örneğin, Kişisel ilişki problemi, rakiplerin düşmanca tutumu, sponsorla olumsuz ilişkiler)
- Yaşamın yönünü belirleme ile ilgili endişeler (örneğin, emekli olma süresini belirleme, spor sonrası kariyer seçenekleri)

Bir stres kaynağı olarak örgütsel stres faktörü birey ile bağlı olduğu spor organizasyon arasındaki etkileşimden kaynaklanmaktadır (Woodman ve Hardy, 2001). Fletcher ve Hanton (2003) aile meseleleri ve finansal sorunlar gibi faktörlerin örgütün kendisiyle doğrudan ilişkili olmasalar bile örgütsel stresler olarak kabul edilebileceğini

vurgulamışlardır. Açıkçası bu, sporculardan beklentilerin çok daha spesifik yollarla kategorize etmekte ve aynı zamanda sporun dışında kalan stres faktörlerinin performans sırasında sporcuların kafasında hala belirgin olacağının altını çizmektedir. Yapılan birçok araştırma sporcuların kariyerleri boyunca örgütsel stres faktörlerine maruz kaldıklarını belirlemiştir (Woodman ve Hardy, 2001; Fletcher ve Hanton, 2003; Didymus ve Fletcher, 2012).

Arnold ve Fletcher (2012) spor alanındaki stres faktörlerinin bir taksonomisini çıkarmışlardır. Bu faktörler dört kategori altında toplanmıştır: Liderlik ve kişisel sorunlar, kültürel ve takım ile ilgili sorunlar, lojistik ve çevresel sorunlar, performans ve kişisel sorunlar. Liderlik ve kişisel konular boyutunu antrenörün davranışları ve etkileşimi, antrenörün kişiliği ve tutumları, dışsal beklentiler, destek personeli, hakemler, spekülâtörler, medya, performans geri bildirimi ve yönetim boyutu oluşturmaktadır. Antrenörlerin sporcuların performansları üzerindeki etkisinin oldukça yüksek olması, onların bir stres faktörü olarak görülmesine sebep olmaktadır. Özellikle teknik olarak yetersiz olma, sporcu eleştirme ve destekleyici olmama çatışmaya sebep olan etkenlerdir. Aile, antrenörler ve takım arkadaşlarından gelen dışsal beklentiler ve neyi yanlış yaptığının dair geri bildirim almaması stres faktörleri olabilmektedir. Diğer yandan yönetim ve personelin yeterli bilgiye sahip olmaması, organizasyon ile ilgili bozukluklarda strese sebep olabilmektedir (Arnold ve Fletcher, 2012). Örgütsel faktörlerde dışsal beklentilerin önemli olduğunu belirtilmiştir. Buna göre sıralama, seçilme ile ilgili kaygılar, halk/medyanın beklentileri, sponsorların beklentilerini, takım arkadaşları ve antrenörler bu gruba dahil edilmektedir. Bir diğer örgütsel stres kaynağı da rekabet ortamı olarak belirlenmiştir. Bu stres faktörüne rekabetin seviyesi veya önemi, yapılan turnuvanın formatı ve yarışmanın yapıldığı ortam sebep olmaktadır. Özellikle sporcular alışık olmadıkları veya yabancı oldukları yerde yarıştıklarında kaygı duyabilmektedirler (Gregory, 2011).

Kültürel ve takım ile ilgili sorunlar ise takım arkadaşlarının davranışları ve etkileşimler, iletişim, takım atmosferi ve desteği, takım arkadaşlarının kişiliği ve tutumları, roller, kültürel normlar ve hedefleri kapsamaktadır. Özellikle takım sporu yapan sporcular takım arkadaşlarından kaynaklı birçok stres faktörüne maruz kalabilmektedir. İletişim eksikliği, hedeflerin açık, ulaşılabilir ve belirli bir amacının

olmaması, kendi rolünün iyi tanımlanmamış olması veya başkalarının rolleri hakkında farkındalığın düşük olması yine stres faktörleri olabilmektedirler (Arnold ve Fletcher, 2012).

Lojistik ve çevresel sorunlar, tesisler ve ekipman, seçim, yarışma formatı, antrenman yapısı, hava koşulları, ulaşım ve yolculuk, konaklama, kurallar, dikkat dağıtıcılar, fiziksel güvenlik ve teknoloji içerir. Antrenmanın uzunluğu, içeriği, yoğunluğu ve sıklığı ve bunun için kullanılan tesislerin ve ekipmanların kaliteli ve gerekli koşulları sağlaması stres faktörü olabilmektedir. Uygunsuz ulaşım ve konaklama da sporcuları zorlayan örgütsel faktörler olmaktadır (Arnold ve Fletcher, 2012). Diğer yandan seçilme özellikle takım dışı kalma, uygun olmayan seçim yöntemi ve seçim sırasında haksızlığa uğradığını algılama gibi büyük stres faktörleri getirebilmektedir (Woodman ve Hardy, 2001).

Performans ve kişisel sorunlar, sakatlıklar, finansal konular, diyet ve dehidrasyon ve kariyer geçişlerini kapsamaktadır. Özellikle sakatlıklar oldukça yaygın ve zorlu stres faktörü olabilmektedir. Sporcular sakat olmalarına rağmen oynamaya ve antrenman yapmaya zorlanabilmektedir. Sporcuların tek geçim kaynaklarının yaptıkları spor olduğu düşünüldüğünde zamanında ödeme alamama ve yetersiz mali kaynaklar sporcuları zorlamaktadır. Uygun olmayan ve yetersiz beslenme ve bu konuda yeterli uzman desteği alamama vücudun fit olmaması ile sonuçlanabilecektir. Son olarak sporcular elit kategoriye geçmek için ciddi engelleri aşmak zorundadır. Ayrıca kısa bir aralığa sıkışan spor kariyeri sonrası ne yapacakları ile belirsizlikler strese sebep olabilmektedir (Arnold ve Fletcher, 2012). Performans ve rekabet ile ilgili yapılan ilk çalışmalarda sakatlanma korkusu, fiziksel veya mental hatalar yapmak performans ile ilgili stres faktörleri olarak sıralanmıştır (Noblet ve Gifford, 2002; Holt ve Hogg, 2002). Performans ile ilgili stres faktörleri maç ve antrenman ile ilgili olan maçta iyi performans gösterme, maça hazırlanma, maçta sakatlanma korkusu gibi durumlardır. Bu stres türü dışsal faktörlerden çok yaptıkları spor faaliyetinden kaynaklandığı için bazı araştırmacılar örgütsel faktörden ayırmıştır, çünkü stres kaynağı faaliyetin kendisinden kaynaklanmaktadır (Scanlan vd., 1991; Gould vd., 1993; Noblet ve Gifford, 2002; Heller vd., 2003). Sporcuların yaşadığı en yaygın stres faktörlerinden biri performans beklentileridir (Gould vd., 1993). Bunlar içsel ve dışsal beklentiler olarak ikiye ayrılır. İçsel beklentiler bireyin dışarıdan gelen

istekler sonucunda kendi üzerinde yarattığı baskılardır. Bunlar müsabakaya iyi başlamak, yeteneği ile doğru orantılı performans göstermek ve sıralama ve rekabette en üst kategoride yer almak olarak sıralanabilir. Dışsal beklentiler ise iyi performans göstermek için dışarıdan gelen baskıları ifade eder. Bunlar da müsabakada favori olmak, takım adına olumlu şeyler yapmak, iyi bir puan sıralaması yakalamak ve ulusal olarak yayınlanan müsabakalarda yer almak olarak özetlenebilir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Rekabetten kaynaklanan zorluklar doğrudan veya dolaylı olarak rekabetten kaynaklanan çevresel talepler olarak tanımlanmışlardır (Mellalieu vd., 2006). Bunlarında başında ise beklenen performansın altında kalma (Dugdale, Eklund ve Gordon, 2002), performansı gösterme baskısı (McKay vd., 2008), rekabet (rivalry) (Thelwell vd., 2018) ve kendini gösterme (James ve Collins, 1997) olarak sıralanmıştır. Bir sporcunun, rekabet ortamına bağlı olarak bu stresörlerin her birini veya hepsini ele alma ve üstesinden gelme yeteneği ve özellikle bu fırsatları performanslarını arttırmak için kullanabilme kabiliyeti onun psikolojik sağlamlığını yansıtmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2012). Bu kategorideki stres faktörleri sporcuların performans için hazırlık aşamasını da kapsar. Bunlar maça hazırlık, içsel beklentiler, zihinsel hazırlıktaki eksiklikler ve fiziksel hazırlıktır (Hanton vd., 2005; Mellalieu vd., 2009). Kişisel stres faktörleri içinde uygun konaklama yeri bulma, aile ve arkadaş bulma ve bağımsız yaşama uyum sağlama sorunları, yer değiştirme ile ilgili baskılar sayılabilir (Giacobbi vd., 2004).

Sporcular için stres oluşturan faktörler dikkate alındığında sarmal bir yapının olduğu göze çarpmaktadır. Sporcudan, antrenörden, müsabakanın kendinde, rakipten ve hazırlık aşamasından oluşan stres faktörlerinin birbirleriyle bağlantılı olduğu ve birbirini etkilediği görülmektedir. Özellikle örgütsel faktörlerin sosyal, politik, ekonomik, teknolojik ve mesleki etkileri düşüldüğünde, örgütsel stres faktörlerinin ne kadar çeşitli ve değişken olduğu daha iyi anlaşılmaktadır (Hanton vd., 2005). Bu taksonomiden farklı olarak başa araştırmacılarda çeşitli stres faktörlerine vurgu yapmaktadır. Rakiplerin stres kaynağı olarak belirtildiği çalışmalarda bulunmaktadır. Bilinmeyen rakiplere veya güçlü rakiplere karşı hazırlanma rakipten kaynaklı stres olabilmektedir (Nicholls vd., 2005). Sporcularda strese sebep olan bir diğer faktör ise müsabakalara hazırlanma aşamasında oluşmaktadır. Hazırlık aşaması fiziksel, zihinsel, teknik ve taktik olmak üzere dört kategoriden oluşmaktadır. Sporcular daha çok fiziksel hazırlık ve zihinsel hazırlık

aşamasında zorlanmaktadır. Bu iki alanda çok fazla hazırlık sporcuları bitkin düşmesine sebep olurken az hazırlıkta yarışmada kendini mücadele etmeye hazır hissetmemeye yol açabilmektedir (Gregory, 2011).

Elit sporcuların yanı sıra öğrenci sporcuların stres kaynaklarını araştıran çalışmalarda bulunmaktadır. Bu çalışmalarda elde edilen sonuçların çoğunlukla elit sporcular ile benzer olmasının yanın öğrenci sporcuların ek olarak yaşadığı stres faktörleri de bulunmaktadır. Öğrenci sporcuların sakatlanma potansiyeli ve sakatlık sonrası süreçler onlar için kalıcı bir stres kaynağıdır. Öğrenci sporcular sakatlandığında hem antrenman yapma şansları kaybolmakta hem de maçlarda oynama şanslarını kaçırmaktadırlar. Sakatlanan sporcuların yaşadığı stresi anlayabilmek için onların sakatlanma (sakatlık başlangıcı, rehabilitasyon ve spora geri dönüş) süreçlerini incelemek gerekmektedir. Sakatlanma sürecinin her üç aşamasında stres eğilimleri görülmesine rağmen, her bir aşama için kendine özgü stres faktörleri bulunmaktadır. Örneğin, yaralanmanın başlangıcında, baskın stresörler olarak tükenme ve bağımsızlık duygusunun yitirilmesi oluşurken, rehabilitasyon aşamasında stres esas olarak rehabilitasyonda ilerlemenin eksik ve yavaş olması ve yine eskiden olduğunu gibi aynı seviyede performans gösterip gösteremeyecekleri konusundaki endişelerden oluşur. Yarışmaya geri dönüldüğünde ise en yaygın stres faktörü olarak tekrar sakatlanma korkusu öne çıkmaktadır. Diğer yandan takım sporcularının sakatlık durumunda daha fazla izolasyon yaşadıkları, sosyal karşılaştırma yaptıkları, zindelik kaybı ve fırsatları kaçırmaya hissi yaşadıkları vurgulanmıştır (Evans vd., 2012). Araştırmacılar stres ve sakatlanma arasındaki dinamiklere dikkat çekmiştir. Sakatlığın bir kişinin bir durumu tehdit edici, tatminsiz ve çatışmalı bulunduğu zamanlar ortaya çıkma olasılığı daha yüksektir (Bramwell vd., 1975, s. 6). Nitekim yaşam stresi ile sporcuların sakatlanmaları arasında pozitif ilişkinin olduğuna dair çalışmalar mevcuttur (Kleinert, 2007; Yusko vd., 2008). Ford, Eklund ve Gordon (2000) yüksek yaşam stresi, yetersiz başa çıkma becerileri veya davranışları veya düşük sosyal desteğe sahip sporcuların sakatlanmaya daha yatkın olduğu sonucuna varmıştır. Bu nedenle, stres yönetiminin sakatlıkları en aza indirmek için kritik öneme sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Sporcuların ikili rolleri de stres faktörü olarak görülmektedir. Öğrenci sporcuların hem öğrenci rolü hem de sporcu rolü onların tek başına yaşama ve kendi sorumluluklarını

alma gibi gelişimsel görevlerini karmaşık hale getirmektedir. Özellikle bu ikili rolü benimsemekte zorlanan öğrenci sporcuların psikolojik iyi oluşlarında düşüş olduğu belirtilmektedir. (Settles, Sellers ve Damas Jr., 2002). Bununla bağlantılı olarak bu sporcuların kişiler arası ilişkilerde yetişkinler gibi beceri geliştirmeleri, özerklik, kendi kendine yetme ve bağımsızlık diğer gelişimsel stres faktörleri olarak öne çıkmaktadır (Valentine ve Taub, 1999; Etzel, 2009). Çevresel değişiklikler, sosyal gruplar, üniversite yaşamına geçiş ve sorumluluklar gibi diğer üniversite öğrencilerinin yaşadığı stres faktörlerini sporcu öğrenciler de yaşamaktadır (Norman, 2018). Atletik sorumlulukları için gereken zaman, akademik çalışmalar için mevcut olan zamanla çakışabilmektedir. Sporcular sınavlara hazırlanmak için yeterince zaman bulamamaktadır (Papanikolaou vd., 2003; Stevens vd., 2013).

Sporcuların deneyimlediği stres çeşitleri arasında olan rekabet etme stresi, kendinden şüphe etme, kayıp, yaralanma korkusu, yüksek performans için psikolojik hazırlık, yaralanma, eğitim, koçluk sorunları, ilişki sorunları, finansal konular, kariyerin yönünü belirleme ve diğer bireylerden gelen beklentiler öğrenci sporcular içinde geçerlidir (Gould, Finch ve Jackson, 1993; Gould vd., 1997; Hoar vd., 2006).

Bramwell vd., (1975) stres faktörlerini takımdaki yerini kaybetme, atletik performanstaki değişim, antrenör ile sorun yaşama, sakatlanma, okul veya takım değiştirme ve maçta yapılan büyük hatalar olarak sıralamıştır. Wilson ve Pritchard (2005) bunlara ek olarak akademik denge ve spor dengesini kurma, akademisyenler, fiziksel sağlık sorunları, psikolojik sağlık ile ilgili sorunlar, beden memnuiyeti ve sosyal stresi eklemiştir. Ayrıca, Giacobbi vd. (2004, s.8), başlıca stres kaynaklarını antrenmanların yoğunluğu, yüksek performans beklentileri, kişilerarası ilişkiler, evden uzaklaşma ve akademisyenler olarak tanımlamışlardır. Benzer şekilde başka araştırmacılarda sporcuların antrenman ve müsabakalar nedeni ile performans, zaman yönetimi ve sakatlanma ile bağlantılı stres yaşadıklarının belirtmiştir. Son olarak, Lu ve vd. (2012) birçok araştırmacıdan derledikleri çalışmalarında rekabetten kaynaklanan performans beklentileri, sakatlık dönüşü kaygılar, koç-sporcu ilişkisi, tekrarlayan ve yorucu antrenmanlar, sık seyahatler, takım arkadaşları arasındaki rekabet, medya baskısı ve bazen tükenme gibi sporculara özel stres kaynaklarından bahsetmiştir. Bu çalışma sonucunda öğrenci sporcular için stres faktörleri 8 kategori altında sınıflandırılmıştır: spor

yaralanmaları, performans beklentileri, antrenör ilişkileri, antrenmana uyum sağlama, kişilerarası ilişkiler, romantik ilişkiler, aile ilişkileri ve akademik sorumluluklar (Lu vd., 2012, s.259).

Sporcu olsun ya da olmasın insanların yaşamlarında bireysel zorluklar ve stres faktörleri bulunmaktadır. Tıp literatüründe yaşam stresörleri olarak adlandırılan bu faktörler spor alanında bireysel stres faktörleri olarak ele alınmaktadır (Fletcher vd., 2006). Bu zorluklar günlük yaşam ve iş, sosyo-ekonomik durum, coğrafik konum ve aile sorunlarından kaynaklanabilir (Dumont ve Provost, 1999). Her ne kadar doğrudan rekabet ile ilgili olmasalar da bu tür zorlukların üstesinden gelmek ve psikolojik olarak sağlam olmak fiziksel ve psikolojik olarak sporcunun raydan çıkmasını engelleyici etkiye sahip olabilmektedir (Fletcher vd., 2006). Kişisel zorluklar, spor bağlamı içinde ve dışında gençler için özel bir öneme sahip olabilir, çünkü bu bireyler sayısız fiziksel değişiklik yaşamakta, ebeveynleri ile ilgili zorluklarla karşılaşmakta, karmaşık sosyal etkileşimler yaşamakta, akademik konulardan kaynaklı geçiş dönemlerine maruz kalmaktadır (Tamminen, Holt ve Crocker, 2012).

2.2.3. Sporcularda stresin sonuçları

Diğer üniversite öğrencileri gibi stres üniversite öğrencisi sporcuları da zihinsel ve duygusal sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Öğrenci sporcularının çoğu, stresin öfke, sinirlilik, çatışmalar ve korkudan oluşan patlamalara neden olarak zihinsel/ duygusal sağlıklarını etkilediğini belirtmiştir (Stevens vd., 2013). Her ne kadar bazı araştırmalar spor katılımının psikolojik sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini öne sürse de (Stevens vd., 2013) Kimball ve Freysinger (2003) rekabetçi spora katılımı birlikte stresin olumsuz etkileri olabileceğine vurgu yapmaktadırlar. Öğrenci sporcular ile ilgili yapılan çalışmada depresif belirtilerin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların üzerinde optimum performans göstermeleri için büyük bir baskı bulunmaktadır. Diğer yandan yüksek stres seviyesi sporcularından beklenen performansı gösterememelerine sebep olabilmektedir (Yang vd., 2007). Öğrenci sporcuların üzerindeki iyi performans gösterme baskısı onlar için bir stres faktörüne dönüşmektedir. Bu durum sporcuların üzerindeki hem bilişsel (kaygı ve olumsuz kendi kendine konuşma) hem de somatik baskıyı (otonomik uyarılma) artırabilir. Ayrıca yapılan çalışmalarda öğrenci sporcuların bilişsel ve somatik kaygı seviyelerinin elit sporculardan daha yüksek olduğu

belirlenmiştir. Özellikle sporcuların güvenlerini, doyumlarını ve konsantrasyon seviyelerini etkileyerek performanslarının düşmesine yol açmaktadır (Parnabas, Mahamood ve Parnabas, 2013). Performans üzerindeki olumsuz etkilerine ek olarak, stres bir sporcunun performans göstermesini tamamen engelleyebilir. Stres sporcularda sakatlanmalara neden olabilmektedir. Mann vd. (2016) sporcularda yüksek ve düşük stres seviyelerindeki sakatlığa bağlı maç ve antrenman kaçırma durumlarını incelemişler. Beklendiği gibi hem maçta hem de antrenman süresinde bir artış olduğu zaman, sezon öncesi sporcularda yaralanma oranı artmış, akademik stres dönemlerinde sakatlanmalarda artış olduğu belirlenmiştir.

Öğrenci sporcular için spor meslek ve kariyer anlamına gelmekte ve neredeyse her gün pek çok stres faktörü ile karşılaşabilmektedirler. Bundan ötürü stresle başa çıkma ve yönetme becerilerine sahip olmaları son derece önemli hale gelmektedir. Hal böyleyken bütün sporcular karşılaştıkları stres faktörleri ile sağlıklı bir şekilde başa çıkamamakta ve özellikle birinci yıllarında yaşamlarındaki stres etkenlerini yönetmekte zorlanmaktadırlar. Dolayısıyla bu sporcuların atletik ve akademik anlamda performansları olumsuz yönde etkilenmektedir. Spor ortamında, strese verilen tepkiler kaçınma davranışları (maçta aldığı sürenin yetersizliği için bir koçla tartışma) olabilmektedir. Akademik alanda, kaçma tepkisi öğrenci sporcular için daha yaygındır (sınıfa gitmemek veya ödevleri yapmamak) (Papanikolaou vd., 2003).

Öğrenci sporcuların yaşadıkları stres nedeniyle çeşitli uyumsuz davranışlar geliştirmelerinin sporcu olmayanlarına göre daha yüksek olduğu dolayısıyla bu durum öğrenci sporcuların daha fazla risk altında olabileceği anlamına gelmektedir (Papanikolaou vd., 2003; Holm-Denoma vd., 2009). Öğrenci sporcuların başa çıkmanın bir yolu olarak alkol kullanımına yöneldikleri tespit edilmiştir. Ayrıca benzer bir çalışmada erkeklerin yarısından fazlasının ve kadın sporcuların üçte birinin bu başa çıkma yolunu alışkanlık haline getirdiği tespit edilmiştir (Yow vd., 1998, Stevens vd., 2013). Yapılan başka bir çalışmadan elde edilen sonuçlara göre öğrenci sporcuların, içkiyi sporcu olmayan akranlarına göre daha fazla tüketmeleri, riskli davranışlarda bulunmaları dolayısıyla olumsuz sonuçlarla karşılaşmaları daha muhtemel olduğu ortaya konmuştur. Bu olumsuz sonuçlar düşük akademik performans ve illegal davranışlar olabilmektedir (Nelson ve Wechsler, 2001). Öğrenci sporculardaki spor performansı ile ilgili stresin

atletik etkinliklerinin koşullarına ve sonuçlarına bağlı olarak bireyler üzerinde fizyolojik etkilerinin olduğu vurgulanmıştır. Maçlarını kaybetmiş olan sporcular, daha yüksek seviyelerde somatik ve bilişsel durum kaygısı ve yarışma sırasında maksimum kalp atış hızı yüzdesini göstermiştir. Buna karşılık maçların galip gelenler daha yüksek güven ve daha düşük kaygı seviyeleri göstermiştir. Daha az başarılı olan sporcuların daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu ve maç boyunca performanslarının daha çok düştüğünü görülmüştür (Fernandez-Fernandez vd., 2015).

Öğrenci sporcuları için stres her zaman olumsuz değildir. Öğrenci sporcuların yaşadığı çeşitli stres faktörleri ve bunun yol açabileceği olumsuz sonuçlara rağmen, bazı durumlarda stres öğrenci sporcular üzerinde olumlu bir etki yaratabilir (Stevens vd.,2013). Bazı sporcular stresin kendileri için motive edici bir rol oynadığını, bazıları ise stresin kendilerini etkilediğini hissetmediklerini belirtmişlerdir (Kimball ve Freysinger, 2003; Stevens vd., 2013). Öğrenci sporcular sporda rekabet etmenin yaşamının diğer alanlarında kullanabileceği güçlü yönlerini ortaya çıkardığını belirtmişlerdir. Bu bireyler sporu yaşam stresleriyle başa çıkmanın bir yolu olarak kullanmaktadır (Kimball ve Freysinger, 2003). Benzer şekilde Galli ve Reel (2012) sporcuların stresle ilgili algılarını sporla ilgili bir olumsuzluğun ardından büyüme ile ilişkilerini incelemişlerdir. Sporcular yaşadıkları bir zorluktan sonra büyümenin olduğuna işaret etmişlerdir. Ayrıca sporcuların iyimser olmaları, kişisel ve sosyokültürel deneyimleri ve başa çıkma stilleri onların stres kaynaklı büyümelerine katkıda bulunmaktadır. Benzer bir çalışmada öğrenci sporcuların yarışmalarda bulunmuş olması bile onların depresyona karşı daha dayanıklı olmalarına yardım ettiğini ortaya koymuştur (Armstrong ve Oomen-Early, 2009).

2.2.4. Sporcularda stres kavramına yönelik araştırmalar

Bu bölümde sporcularda ve öğrenci sporcularda stres ve araştırma kapsamında araştırılan ilişkili kavramlara ilişkin yürütülen çalışmalar özetlenmektedir. Sporcuların stres kaynaklarını ortaya koymak için birçok nitel çalışma ortaya konulmuştur. Selby vd., (1990) çeşitli spor dallarında yarışan kadın ve erkek üniversite sporcularında yapılan stres kaynakları araştırmasında öğrenci sporcular tarafından bildirilen ilk beş stres faktörünün dördünün spor ile ilgili olduğu görülmüştür. Hem erkek hem de kız öğrenci sporcular için sakatlanma olasılığı büyük bir stres kaynağı olarak öne çıkmıştır. Akademisyenlerin

yaklaşımı hem kadın hem de erkek sporcuların yaşadığı bir diğer önemli stres kaynağı olarak gösterilmektedir. Hem erkek hem de kız öğrenci sporcular tarafından bildirilen diğer yaygın stres kaynakları antrenör beklentileri, sporun gerektirdiği zaman ve spora katılımdan oluşmaktadır. Kadınlarda spor ile bağlantılı olarak yemek yeme ile ilgili sorunlardan da bahsedilmiştir. Papanikolaou vd. (2003) birinci sınıf sporcu öğrencilerin stres kaynaklarını yine nitel çalışma ile incelemişlerdir. Çalışmada diğer araştırmalara benzer olarak çevresel ve sosyal değişimler liseden geçiş ve beklentilerin temel stres kaynakları olduğu görülmüştür. Öğrenci sporcuların lisedeki popülerliklerini kaybetmeleri, özellikle koçlardan özel ilgi görmemeleri, oynama sürelerinin azalması ve seyahatlerin artması strese sebep olabilmektedir. Yine yüksek akademik başarı beklentisi duygusal strese ve yetersizliğe yol açabilmektedir.

Kimball ve Freysinger (2003) 7 kadın ve 7 erkek öğrenci sporcu ile yaptığı nitel çalışmasında spor yapmanın kendisinin stres kaynağı olduğunu belirtmiştir. Spor ile ilgili stresörler öz belirleme, kontrol ve sosyal destek olarak öne çıkmıştır. Özellikle sosyal desteğin eksik olması sporcu daha çok stres kaynağı yapabilmektedir. Giacobbi vd. (2004) benzer şekilde kadın yüzücülerin stres kaynaklarını nitel bir çalışma incelemişlerdir. Birinci sınıf olan beş kadın yüzücü ile hem bireysel görüşmeler hem de odak grup görüşmeleri yapılmış ve beş tane ana tema tanımlanmıştır. Buna göre fiziksel ve mental eğitimlerin yoğunluğu, yüksek performans gösterme beklentisini karşılamama kaygısı, koçlar ve takım arkadaşları ile olan ilişkiler, evini ve ailesini özleme son olarak akademik stres yüzücü öğrencilerin stres kaynakları olarak öne çıkmaktadırlar. Evans vd. (2012) sakatlık geçiren öğrenci sporcular ile stres faktörlerini araştırmak amacı ile nitel çalışma yürütmüşlerdir. Sakatlık sürecinin başında olan, rehabilitasyon sürecinden olan ve spora dönmüş olan beş rugby ve beş golf oyuncu çalışmaya katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre sakatlıktan dönmenin üç aşaması bulunmakta ve bazı stres faktörleri aynı kalsa da bazıları farklılaşmaktadır. Örneğin sakatlık başlangıcında tükenmişlik ve bağımsız hareket etmeyi kaybetme başlıca stresörler iken rehabilitasyon sürecinde ise sürecin yavaş ilerlemesi ve sakatlık dönüşü yine eski seviyesinde olup olmayacağı ile ilgili kaygı öne çıkmaktadır. Geri dönüş sonrası ise tekrar sakatlanma korkusu ana stresör olabilmektedir. Diğer yandan takım sporu yapan bireylerin daha çok fırsat kaçırdığının düşündüğü, daha çok izole hissettikleri belirlenmiştir.

McDonough vd. (2013) elit ergen yüzücülerin yaşadıkları stres ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri nitel çalışma araştırmışlardır. Çalışma sekiz yüzücü ile sezon içinde yarışma önce ve sonrası yapılan görüşmeler ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada her sporcu için bir idiografik profil oluşturulmuş ve benzer özelliklerine göre üç gruba ayrılmıştır. Bunlar; stresi kaçınılması gereken bir durum olarak görenler, stresi çözülmesi gereken bir problem olarak görenler ve yüzmeyi bir keyifli ve minimum stresli bir uğraş olarak görenlerdir. Norman (2018) psikolojik sağlamlık başlığında da bahsedildiği gibi öğrenci sporcuların stres ve psikolojik sağlamlık kaynaklarını nitel çalışma ile ortaya koymuştur. Çalışma sonucunda stresin öğrenci sporcuların yaşamının doğal bir parçası olduğu belirtilmiştir. Araştırma sonucunda stres ile ilgili beş ana tema ortaya çıkmıştır. Bunlardan ilki olan sporun kendisinin başlı başına stres kaynağı olduğu, sporcular yaptıkları sporun tam zamanlı bir iş gibi olduğunu vurgulamışlar. İkincisi olan ikili rolün yarattığı zorluk ise hem sporcu olmak hem de akademik olarak başarılı olmaya ana stres kaynaklarından biridir. Spor yaparken akademik olarak başarılı olmaya çalışmanın çok zorlayıcı olmaktadır. Üçüncü olarak ilişkiler de stres kaynağı olabilmektedir. Özellikle spor dışında bireysel ilişkiler geliştirmenin zor olduğu, eski arkadaşları görüşmemek ve spor dışında yeni arkadaşlar edinmemek strese yol açmaktadır. Dördüncü olarak liseden geçişte zorlanmadır. Lisede takımdaki ya da alanındaki en iyi sporcu iken üniversitede daha zorlu rekabet koşulları olmakta ve kendi yetersiz ve başarısız görme eğilimi, kendini takım arkadaşları ile kıyaslama öne çıkmaktadır. Son olarak hem sporcu hem öğrenci olan ikili rollerinin takdir edilmemesi stres kaynağı olmaktadır. Özellikle öğretim üyelerinin öğrenci sporcu olmalarını göz ardı ettiği ve ödev ve projelerde esneklik sağlamadığı vurgulanmıştır.

Nitel çalışmalara benzer şekilde sporcuların yaşadığı stresi nicel bağlamda inceleyen çalışmalarda bulunmaktadır. Ross, Niebling ve Heckert (1999) öğrenci sporcuların temel stres kaynaklarını bireysel ve bireyler arası, akademik ve çevresel bağlamda incelemişlerdir. Çalışmaya 100 lisans öğrencisi sporcu katılmıştır. Çalışma sonucunda bireysel stres kaynakları olan uyuma alışkanlıkları, tatil araları, yeme davranışlarına meydana gelen değişimler, ekonomik zorluklar ve sosyal etkinliklerdeki değişiklikler ana stres kaynağı olarak öne çıkmışlardır. Akademik stres kaynaklarının bireysel, bireyler arası ve çevresel stres kaynaklarına göre etkisinin daha az olduğu

sonucuna varılmıştır. Wilson ve Pritchard (2005) sporcu öğrenciler ile sporcu olmayan öğrencilerin stres durumlarını incelemiştir. Çalışmaya 235 kadın ve 127 erkek olmak üzere 362 kişi katılmış ve bunlardan 52 si sporcu 310 kişi sporcu olmayan katılımcılardır. Araştırma sonucuna göre öğrenci sporcuların spora ayırdıkları vakitten dolayı daha çok zaman yönetimden şikâyet ettikleri belirtilmiştir. Öğrenci sporcular benzer şekilde daha az uyuduklarını yakın ilişkilerine yeterince vakit ayırmadıklarını vurgulamışlardır. Diğer yandan öğrenci sporcuların ekonomik olarak diğer öğrencilere göre daha rahat oldukları ve dış görünüşlerinden daha az şikâyet ettikleri sonucuna varılmıştır.

Abedalhafiz, Altahayneh ve Al-Haliq (2010) Ürdün'deki öğrenci sporcuların stres kaynakları ve başa çıkma stratejilerini araştırmışlardır. Çalışmaya 56 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonucuna göre en yaygın stres kaynakları sakatlık, hastalık, kazanma baskısı, hakemler, koç ile çatışma ve seyircilerdir. Sporcular stres ile baş etmek için 16 farklı başa çıkma stratejisi tanımlamışlardır. Araştırmacılar kaçınma ve yaklaşma başa çıkma stratejilerinin stresi düşüren en etkili yöntemler olduğunu belirtmişlerdir. Huffman (2014) öğrenci sporcuların algılanan yaşam streslerini bütüncül bir bakış açısı ile incelemiştir. Toplam 646 üniversite öğrencisi sporcu ile yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık, algılanan stres, sosyal destek ve sporcu kimliği kavramları irdelenmiştir. Araştırma sonucuna göre psikolojik sağlamlığı yüksek sporcuların streslerinin düşük olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde sosyal destek yükseldikçe stresin düştüğü tespit edilmiştir. Norseth (2017) öğrenci sporcuların stres, depresyon, sosyal destek ve yardım arama davranışlarını incelediği çalışmasında farklı spor branşlarından yüzde 77 si kadın olan toplam 134 öğrenci ile çalışmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yüksek düzeydeki stresin depresyona yol açtığı, stres ve depresyon düzeyi yüksek sporcuların daha az yardım arama eğiliminde oldukları belirtilmiştir. Sosyal desteğin stres ve depresyon arasındaki düzenleyicilik rolünün olmadığı vurgulanan araştırma sonuçlarından biridir.

Sonuç olarak öğrenci sporcuların stres faktörleri incelendiğinde bu gruba özel etkenlerin öne çıktığı görülmektedir (spor ile ilgili, bireysel veya takım sporu gibi). Antrenman yapmak ile geçen süre (Ross, Niebling ve Heckert, 1999), yüksek başarı beklentisi (Giacobbi vd., 2004), seyahat ve müsabaka takvimleri (Selby vd., 1990; Papanikolaou vd., 2003) spor özelindeki sosyal destek (Kimball ve Freysinger, 2003), oynama durumu veya takıma girememe hem akademik hem de spor yapmaktan

kaynaklanan ikili rolün getirdiği zorluklar (Norman, 2018) öne çıkan stres faktörleridir. Zaman yönetimi (Wilson ve Pritchard, 2005) sporcuları zorlayan bir diğer etkidir. Her hafta saatlerce antrenmanlar, maçlar ve dersler öğrenci sporcuların boş zamanı olmaması sonucunu doğurmakta aile ve arkadaşları yeterince birlikte olamamalarına (Ross, Niebling ve Heckert, 1999) sebep olmaktadır. Antrenör ve takım arkadaşları ile etkileşim (Norman, 2018) bir diğer stres faktörü olagelmıştır. Özellikle antrenörlerin haksız yapmaları ve ilgisiz tutumları (Giacobbi vd., 2004) öğrenci sporcularda strese sebep olmaktadır. Sakatlanma ve sakatlanma korkusu (Evans vd., 2012) sporcularda birçok olumsuz süreci tetikleyebilmektedir. Sakatlık sürecinde ve sakatlık sonrası toparlanmada sporcular yeterli sosyal ve teknik destek alamadıklarında bu süreç yıkıcı olabilmektedir.

2.3. Başa Çıkma

Bu bölümde başa çıkma, başa çıkma kavramı, başa çıkma stratejileri ve sporcularda başa çıkma stratejileri başlıkları altında açıklanmıştır.

2.3.1. Başa çıkma kavramı

Stresli, rekabetçi spor durumlarında sporcular başarılı olabilmek ve strese karşı koymak için başa çıkma stratejilerini kullanırlar. Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkmayı bireyin maruz kaldığı ve bazen kaynaklarını aşan belirli dışsal veya içsel istekleri yönetmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalarını içeren süreç olarak tanımlamıştır (Lazarus ve Folkman, 1984 s.141). Spor ve egzersiz psikolojisi literatüründeki en yaygın kullanılan başa çıkma kavramsallaştırma çerçevesi Lazarus'un bilişsel-motivasyonel ilişkisel duygu teorisidir (Lazarus, 1991, 2000). Lazarus (1999) stres, duygu ve başa çıkmayı birbiriyle ilişkili olarak kavramsallaştırmıştır. Bu model sürece odaklanır ve çevre, bireyler ve bireylerin çevreye verdikleri tepkiler arasındaki dinamik etkileşime önem verir (Lazarus, 1991, 2000). Çevresel değişkenler; talepler, kaynaklar, kısıtlamalar, yakınlık, belirsizlik ve durumun süresini kapsar. Bireysel veya kişisel faktörler arasında kişinin motivasyonları, becerileri, yetenekleri ve hem kendi hem de dünya hakkındaki inançları bulunur. İlişkisel terimi, psikolojik stres ve duyguların her zaman kişi-çevre ilişkilerin işlevini yansıtmaktadır (Lazarus, 2000; Lazarus ve Folkman, 1984, 1987). Bu kişi-çevre ilişkileri zamana veya koşullara bağlı olarak değişebilir (Lazarus ve Folkman, 1984, 1987). Motivasyonun ise duyguların ve davranışların hedeflerimize, değerlerimize ve niyetlerimize verilen tepkiler olduğunu belirtir (Lazarus,

2000). Motivasyon bir durumun birey için yararlı mı yoksa zararlı mı olduğunu anlamasına yardımcı olur. Böylece yaşanacak duygular ve stresin belirleyicisi olur (Lazarus, 2000). Bilişsel kavramı ise duygusal karşılaşmalarda neler olduğuna dair bilgi ve değerlendirmelerdir (Lazarus, 2000).

Stres ve başa çıkma arasındaki karmaşık ilişki bilişsel değerlendirme dikkate alınmadan yeterince anlaşılamaz (Lazarus ve Folkman, 1984; Lazarus, 1991, 2000). Bilişsel değerlendirme bir girdiyi ve çeşitli yönlerini iyi oluş için önemi açısından sınıflandırma süreci olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984, s.31). Algılanan stres düzeyi, kişi ve çevre arasındaki etkileşimden kaynaklanan değerlendirme sürecinin bir sonucu olarak değişmektedir (Aldwin, 2007). Birincil ve ikincil olmak üzere iki genel değerlendirme türü vardır. Bunlar eşzamanlı olarak meydana gelir ve stres, duygu türünü ve yoğunluğunu belirler (Lazarus ve Folkman, 1984; Lazarus, 1999). Başa çıkma süreci bireyin stresli bir olayı önemli ve kişisel kaynaklarını aştığını değerlendirdiği birincil değerlendirme ile başlar. İkincil değerlendirme ise bireyin başa çıkma seçeneklerini değerlendirdikten sonra problem odaklı ya da duygu odaklı başa çıkmayı içeren başa çıkma stratejileri seçimini içerir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Birincil değerlendirme bir durumda tehlike arz eden şeyin değerlendirmesidir (Folkman ve Lazarus, 1984). Birincil etiketi ikincil değerlendirmeden daha önemli olduğu için değil, tehlikede olan bir şey olmadan stres veya duygu potansiyeli olmadığı için gelir (Lazarus, 2000). Stres değerlendirmeleri hedefler, değerler, inançlar ve durumsal içeriklerle ilgisi olan kayıp-kazanç, tehdit ve/veya meydana okuma algılarını içerir (Lazarus ve Folkman, 1984; Lazarus, 1993). İkincil değerlendirme, kişinin bir olayla başa çıkma kaynakları ve seçenekleri ile ilgilidir (Folkman ve Lazarus, 1984; Smith ve Lazarus, 1993; Lazarus, 2000). Bu özellikle birincil değerlendirmede tehdit, zarar veya meydana okuma olduğunda önemlidir (Lazarus, 1999). Bu süreç başa çıkma olmamakla birlikte başa çıkmaya giden yolun başlangıcıdır. İkincil değerlendirme, bireyin mevcut kaynaklarına, algılanan kontrol seviyesine ve gelecekte ne olacağı konusunda beklentilere bağlı olarak, neler yapılabileceğinin bir değerlendirmesidir (Lazarus ve Folkman, 1984; Lazarus, 1999). Teorinin bilişsel süreçleri birincil ve ikincil değerlendirme arasında ileri geri hareket olarak gördüğü göz önüne alındığında, yeniden değerlendirme kavramı da ele alınmalıdır. Yeniden değerlendirme, aynı durumda, yeni

bilgilere dayanarak önceki bir değerlendirmeyi izleyen ve değiştirilmiş değerlendirmedir. Örneğin bir önceki durumda tehdit olan bir şey yeniden değerlendirmede tehdit olarak görülmeyebilir (Lazarus ve Folkman, 1984). Başa çıkma değerlendirmesi, bireyin normalde yaptığından ziyade stresli bir olay sırasında gerçekte ne yaptığına odaklanır yani başa çıkma, bireyin karşılaştığı bağlamsal istekler ile değerlendirilmelidir (Lazarus, 1999). Bu anlamda başa çıkma bireyin çeşitli stresli olaylarla karşılaşmasıyla sürekli değişen bir süreçtir. Bir kişi stresli olayları sürekli olarak değerlendirir ve bu da bireyin gelecekteki stresli olayları değerlendirme sürecini değiştirir. Bu değerlendirme süreci ile başa çıkma stratejileri belirli bir duruma uyacak şekilde seçilir. Başa çıkma otomatik veya bilinçsiz bir eylem değil, bir kişi stresli bir olayın kaynaklarını zorladığını veya aştığını belirlediğinde kullandığı bilinçli bir davranıştır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Lazarus'un kavramsallaştırılmasına göre, başa çıkma sadece stres ve duyguları izlemekle kalmaz, aynı zamanda deneyimleri de şekillendirebilir (Lazarus, 2000). Stresli durumları yönetmek için kullanılabilecek çok sayıda strateji vardır. Bunlar bilişler veya davranışlar şeklinde olabilir. Stresle başa çıkabilmede bireyler bilişsel, duygusal, davranışsal ve biyolojik süreçleri kullanarak stresten kaçmaya veya ona uyum sağlamaya çalışır. Strese tepki olarak otomatik veya kontrollü süreçler aktive edilir. Otomatik tepkiler dürtüsel, duygusal ve fizyolojik reaksiyonları içerirken, kontrollü süreçler ise başa çıkma süreçlerini içeren istemli tepkilerdir (Compas, 2006). Bireyin başa çıkma kapasitesini belirleyen bilişsel, duygusal, davranışsal ve biyolojik gelişim onun stres ile başa çıkmasına katkı sunabileceği gibi kısıtlamada getirebilir. Başa çıkma, strese tepki vermek için bilinçli ve gönüllü olarak kullanılan özdenetim süreçlerini içerir (Lazarus, 1999).

Bireyin iyi oluşu onun stresle ne kadar iyi başa çıktığı ile ilgilidir. Stres başa çıkma becerilerinin kullanılmasını gerektiren yaşamın doğal bir parçasıdır. Eğer başa çıkma becerileri yetersiz ise genel sağlıkta bozulma, sosyal işlevselliğin bozulması ve güven kaybı gibi sonuçlar ortaya çıkabilir. Tam aksine başa çıkma becerileri yeterli ve etkili ise bireyin stresi yönetilebilir seviyelerde tutması daha olasıdır. Ek olarak, stresle etkili bir şekilde başa çıkabilen bireyler zihinsel bariyerlerini aşabilmekte, kişisel kapasitelerinin ötesine geçebilmekte bu da hayatlarını daha verimli hale getirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu anlamda stres her zaman negatif olmak zorunda değildir ve bireyin

beklediğinden daha fazlasını başarmasına yardımcı olmak için kullanılabilir (Lazarus, 2006).

2.3.2. Başa çıkma stratejileri

Başa çıkma stratejileri genellikle yaklaşma-kaçınma veya problem-duygu odaklı bir yaklaşım çerçevesinde tartışılmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Her ne kadar alan yazında farklı kategori altında ve farklı adlar ile başa çıkma stratejileri yapılmış olsa da araştırmacılar bütün başa çıkma stratejilerini genel olarak üç kategori altında toplamışlardır. Bunlar problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve kaçınma odaklı başa çıkmadır (Krohne, 1993; Lazarus, 1999). Amirkhan ise (1990) problem çözme ve kaçınma odaklının yanından duygu odaklı başa çıkmanın bir türü olan destek arama odaklı başa çıkma olarak sınıflandırmıştır (Amirkhan, 1990). Destek arama genelde duygu odaklı başa çıkma stratejisinin altında ele alınmıştır (Lazarus, 1999). Spor psikolojisi araştırmalarında da çeşitli başa çıkma kategorileri bulunsa da (Endler ve Parker, 1994; Gaudreau, Blondin ve Lapierre, 2002; Aldwin, 2007) genel olarak Lazarus'un kavramsal çerçevesi kullanılmaktadır. Bunlar problem odaklı başa çıkma stratejileri, duygu odaklı başa çıkma stratejileri ve kaçınma odaklı başa çıkma stratejileridir (Yeatts ve Lochbaum, 2013).

Problem odaklı başa çıkma stratejileri, genel olarak problemi ele almak ve sorunu yönetmek için zaman yönetimi yapmak ve hedefler belirlemedir. Problem çözmeye odaklanan başa çıkma stratejileri stresli durumu değiştirmek için bir şeyler yapmayı amaçlamaktadır (Krohne, 1993; Lazarus, 1999). Problem çözme odaklı başa çıkma bilgi veya tavsiye arama, sosyal destek kabul etme, sorunu çözme çabası içinde olması bakımından işlevseldir. Problem odaklı başa çıkmada çevre veya bireyi değiştirmeye çalışarak strese neden olan kişi-çevre ilişkisini değiştirmeye odaklanır (Lazarus, 1993). Carver, Scheier ve Weintraub (1989) problem odaklı başa çıkma ile ilişkili kimi davranışlar tanımlamışlardır. Bu davranışlar doğrudan eylemde bulunma, planlama, artıları ve eksileri değerlendirme, yardım arama ve bazen harekete geçmeden önce kendini beklemek için zorlamadır. Problem odaklı başa çıkma ya da kimi zaman yaklaşım odaklı başa çıkma olarak kullanılan stratejide, birey kendisinde strese sebep olan olayı değiştirmeye çalışır (Nicholls ve Polman, 2008). Problem çözme stres ile mücadele olarak ta tanımlanabilir. Bireyler karşılaştıkları sorun durumunu bilişsel olarak değerlendirme

eğilimindedirler Değerlendirme sonuçları durumla başa çıkmak için uygulanacak stratejileri belirler. Değerlendirmenin sonucunda bireyler yeterli miktarda kaynak ve yeteneğin olduğuna ikna olursa, çözüm bulma girişiminde bulunurlar (Dickinson-Delaporte ve Holmes, 2011). Bireyler problem çözme odaklı olduklarından daha az stres algılamaktadırlar (Martin vd., 2013).

Duygu odaklı başa çıkma stratejileri, bireyin derin nefes alma, görselleştirme ve kabul gibi yöntemlerle vücudun somatik ve bilişsel tepkilerini kontrol etmeyi vurgular. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri, durumu değiştirmeye çalışmadan sadece zarar verecek uyarılardan kaçınarak psikolojik rahatsızlığı azaltmayı amaçlayan stratejileri ifade eder (Krohne, 1993; Lazarus, 1999). Duygu odaklı başa çıkma sosyal destek arama, inkâr veya stresli olayı olumlu yorumlama içerebilir (Carver vd., 1989). Bireyler stresin kaynağını değiştirmek için yapıcı bir şey yapılabileceğini düşündüklerinde problem odaklı başa çıkmayı kullanırken, bireyler stres etkenine belirli bir süre dayanılması gerektiğini düşündüklerinde duygu odaklı başa çıkma kullanılabilir (Folkman ve Lazarus, 1980; Carver vd., 1989). Duygu odaklı başa çıkma ortamdaki stresli ilişkiye katılma şeklini değiştirmeye (örneğin, dikkat artırma yoluyla) ya da olan bitenin birey tarafından algılanan anlamını değiştirmeye çalışır. Burada durumun kendisi değiştirilmez, ancak ilişkisel anlam (relational meaning) değiştiği için strese azalma olur (Lazarus, 1993, s. 238). Duygu odaklı başa çıkmada, bireyin içsel duygusal durumunu ve stresli olayların neden olduğu duygusal stresi değiştirme veya azaltma çabası vardır (Carver vd., 1989). Duygu düzenleme yaparken rahatlama ve pozitif kendi kendine konuşma gibi araçlar işe koşulur (Nicholls ve Polman, 2008). Duygu odaklı başa çıkma stres ile negatif ilişkidir. Duygu odaklı başa çıkma kullanan bireyler stres durumlarına daha etkili bir şekilde uyum sağlamaktadırlar (Lin, Probst ve Hsu, 2010).

Kaçınma odaklı başa çıkma stratejilerinde bireyin kendisi için stresli olarak algıladıkları belirli bir durumdan geri çekilmesi durumudur bu uzaklaşma ve kaçmak (davranışsal) veya engelleme (psikolojik) gibi davranışsal ve psikolojik tepkiler olabilir (Krohne, 1993; Lazarus, 1999). Burada hem zihinsel hem de fiziksel olarak durumdan kaçınmak vardır (Endler ve Parker, 1994). Birey stres yaratan olay ile arasında bilinçli olarak mesafe koyar (Nicholls ve Polman, 2008). Kaçınma stratejisi genellikle geri çekilme, zararlı tutumlar ve kaçınma davranışları içerdiği için işlevsizdir (Shulman vd.,

1995). Sonuç olarak kaçınma, stresle başa çıkmaya verilen temel tepkilerden biridir. Birey zorluk ile karşılaştığında savaş ya da kaç modelini uygular (Briere, Hodges ve Godbout, 2010). Yüksek düzeyde stres kaçınma ile pozitif ilişkilidir. Bireylerin yüksek düzeyde strese maruz kaldıklarında çevreleri ile iletişimden kaçındıkları belirlenmiştir (Briere vd., 2010). Kaçınma aynı zamanda depresif belirtiler, düşük benlik saygısı, düşük sosyal destek memnuniyeti ve zayıf sosyal uyum ile pozitif ilişkilidir (Chan, 1995; Tolor ve Fehon, 1987).

2.3.3. Spor psikolojisi alanında başa çıkma stratejileri

1990'ların başından beri, sporda başa çıkmayı inceleyen çok sayıda araştırma yapılmaktadır. Araştırmacılar başa çıkmanın performans ve yaşam doyumu açısından son derece önemli bir faktör olduğunu vurgulamış ve başa çıkma çalışmalarının uygulamaya dönük çalışmalarda kullanmasının önemine değinmişlerdir (Lazarus, 2000). Spor alanında başa çıkma çalışmaları genelde elit sporcularda stres ve başa çıkmanın ilişkine odaklanmıştır (Hoar vd., 2006). Etkili başa çıkma stratejileri sporcuların hayatların kilit bir rol oynamaktadır. Sporda ortaya çıkan durumlarla etkin bir şekilde başa çıkmak için gerekli becerilere sahip olmak sporcuların dahil oldukları spordan dolayı kaçınılmaz olarak karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına katkıda bulunur. Başa çıkma etkililiği bir başa çıkma stratejisinin veya strateji kombinasyonunun stresi azaltmada başarılı olması veya başarılı olma derecesi olarak tanımlanmaktadır (Nicholls, 2010, s. 264). Birçok araştırmacı özellikle stresli zamanlarda sporda başarılı performansın etkili başa çıkma stratejileri gerektirdiğini iddia etmiştir (Haney ve Long, 1995; Lazarus, 2000; Hanin, 2010). Etkili başa çıkma becerileri aynı zamanda sakatlık sonrası rehabilitasyonda daha iyi uyum, sakatlıklardan sonra daha hızlı iyileşme ve yeniden sakatlanma ve tükenmişlik riskinin azaltılmasıyla da ilişkilendirilmiştir (Udry, 1997; Raedeke ve Smith, 2001, 2004; Hagger vd., 2005). Başa çıkma etkililiğinin anahtarı çeşitli başa çıkma stratejilerini öğrenmek olabilir. Başa çıkma becerilerini öğrenmek stresli durumlarda lazım olduğunda kullanmak için yararlı olabilir (Gould, Eklund ve Jackson, 1993).

Başa çıkma stratejilerinin öne çıkmasının bir sonucu olarak sporcuların spor içerisindeki stres faktörlerine karşı koymak için kullandıkları yöntemler konusunda araştırmacılara daha fazla araştırma yapma motivasyonu vermiştir. Başa çıkma stratejilerinin alt kategorilere ayrılması araştırmacılara hangi başa çıkma stratejilerinin

kullanıldığına daha derinlemesine bakma fırsatının yanında yaygın olarak kullanılan başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi şansı da vermiştir. Çeşitli takım ve bireysel spor branşlarında yapılan çalışmalarda aynı zamanda düşünceyi bloke etme tekniği olarak ta kullanılan kaçınma başa çıkma stratejisinin kullanıldığı belirlenmiştir (Holt ve Mandigo, 2004; Nicholls vd., 2006; Nicholls ve Polman, 2007; Nicholls vd., 2009). Benzer şekilde düşünce kontrolü, güveni artırma ve takım arkadaşı desteği şeklinde duygu odaklı başa çıkma stratejisinin de sıklıkla kullanıldığı ileri sürülmüştür (Nicholls vd., 2006; Nicholls ve Polman, 2007). Duygu odaklı başa çıkma stratejileri ile ilişkili olarak da sosyal destek arama (Crocker, 1992; Park, 2000), hayal etme ve görselleştirme (Dale, 2000; Gould vd., 1993), olumsuz duyguları açığa vurma (Gaudreau ve Blondin, 2002), mizah kullanma (Giacobbi, Foore, ve Weinberg, 2004), özgüvenini kaybetmeme (Poczwardowski ve Conroy, 2002) en çok kullanılan stratejiler olmuştur. Problem odaklı başa çıkma ise en çok kullanılan başa çıkma stratejisidir. Bu başa çıkma stratejisi konsantrasyonu artırma, gösterilen çaba artırma, planlama, problem çözme ve hazırlık şeklinde kullanılmaktadır (Holt ve Mandigo, 2004; Nicholls vd., 2006; Thelwell vd., 2007; Nicholls ve Polman, 2007; Nicholls vd., 2009; Devonport vd., 2013). Sporcular karşılaşılan stres faktörlerinin üstesinden gelmek için çeşitli problem odaklı stratejiler kullanmaktadırlar. Bu stratejiler yaklaşma-bilişsel stratejileri (Anshel, 2001), ipuçlarının farkında olma (Dale, 2000), görev odaklı başa çıkma (Amiot, Gaudreau ve Blanchard, 2004; Gaudreau ve Blondin, 2004), hedeflere odaklanma, zaman yönetimi (Gould vd., 1993), rakipler hakkında bilgi sahibi olma (Holt, 2003), pratik yapma (Holt ve Mandigo, 2004) ve uygun antrenman yapmadır (Park, 2000).

Spor psikolojisi alan yazınında kaçınma başa çıkma stratejisinin daha çok ergen sporcularda kullanıldığı belirtilmiştir (Kowalski ve Crocker, 2001). Kaçınma başa çıkma stratejisi hem davranışsal boyutta (fiziksel olarak stres kaynağından uzaklaşma) hem de bilişsel boyutta (düşünceyi engelleme) olabilir (Anshel, 2001). Sporda başa çıkma stratejilerinin tipik örnekleri arasında bilgi arama, hedef belirleme, çabayı artırma, yeniden değerlendirme, diğerleri ile iletişim kurma, gevşeme, taktik değiştirme, yüzleşme ve sosyal destek arama yer alır (Hanin, 2010; Nicholls ve Thelwell, 2010). Mikro düzeyde, sporcuların çeşitli spor bağlamlarındaki özel istekleri ve tepkileri nedeniyle çok çeşitli başa çıkma stratejileri kullanılabilir (Hanin, 2010).

Kendi kendine konuşma ve kaçınma hem örgütsel hem de rekabetten kaynaklı stres faktörlerini yönetmek için kullanılmaktadır. Başa çıkma belirli durumları yönetmek için en uygun yolu aramaktan ziyade bireyin bir durumu en iyi nasıl yönettiği üzerine şekillenmektedir (Thelwell vd., 2010). Sporcular tarafından kullanılan başa çıkma stratejilerinin psikolojik parametreler üzerinde önemli etkileri olduğu bulunmuştur. Örneğin, daha fazla duygu odaklı ve kaçınma ile başa çıkmayı kullanan sporcular daha fazla bilişsel kaygı yaşama eğilimindedir (Ntoumanis ve Biddle, 2000; Hammermeister ve Burton, 2001). Problem odaklı başa çıkmanın pozitif etkiyi yordadığı, duygu odaklı başa çıkmanın ise negatif etkiyi yordadığı tespit edilmiştir (Ntoumanis ve Biddle, 1998). Benzer şekilde sporcularda başa çıkma, rehabilitasyon sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır. Bir sporcu uygun başa çıkma tekniklerini kullanmazsa, rehabilitasyon süreci başarılı olamaz. Birçok durumda, pozitif başa çıkma teknikleri daha hızlı bir iyileşme sağlar (Ivarsson ve Johnson, 2010).

Araştırmalar öğrenci sporcuların uyumsuz davranışlar kullanarak stresle başa çıktıklarını belirtmiş olsa da (Papanikolaou vd., 2003; Holm-Denoma vd., 2009), öğrenci sporcuların başa çıkma mekanizmaları olarak pozitif davranışlar kullandıklarını iddia eden çalışmalar da bulunmaktadır. Birçok öğrenci sporcunun stresle çok sağlıklı yollarla başa çıktığı vurgulanmıştır. Stevens vd., (2013) tarafından yapılan çalışmada öğrenci sporcuların yüzde altmışından fazlası, eğlence faaliyetlerini stresle başa çıkmanın bir yolu olarak kullandığını görülmüştür. Giacobbe vd. (2004) öğrenci sporcularda stres ve başa çıkmaya odaklanan çalışmalarında sosyal desteğin ve duyguları açmanın önemli stresle başa çıkma kaynağı olduklarını tespit edilmiştir. Bu çalışmadaki sporcular aile üyelerinden tavsiye alma, antrenörlerden duygusal destek alma ve takım arkadaşlarıyla zaman geçirmenin önemini ifade etmişlerdir. Ayrıca koç ve takım arkadaşlarıyla zaman geçirmenin yanı sıra mizahta başa çıkma becerisi olarak kullanılmıştır.

2.3.4. Sporcularda başa çıkma stratejilerine yönelik araştırmalar

Bu bölümde sporcularda ve öğrenci sporcularda başa çıkma stratejileri ve araştırma kapsamında araştırılan ilişkili kavramlara ilişkin yürütülen çalışmalar özetlenmektedir. Sporcuların başa çıkma stratejilerini araştırmak için birçok çalışma ortaya konulmuştur. Park (2000) 41 farklı spor branşından 108 sporcu ile Koreli milli sporcuların stres ile başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Çalışma sonucuna göre takım sporcu yapan bireylerin

başa çıkma stratejilerine daha çok başvurdukları belirlenmiştir. Çalışma yardım arama (sosyal destek) boyutunda kadınlar lehine bir fark olduğu sonucuna varılmıştır. Mummary, Schofield ve Perry (2004) başa çıkma, sosyal destek ve psikolojik sağlamlığın performans üzerindeki etkilerini araştırdıkları çalışmada 272 yüzücü ile çalışmışlardır. Çalışmada yüzücüler psikolojik sağlamlığı yüksek ve düşük olanlar olarak iki gruba ayrılmışlardır. Buna psikolojik sağlamlığı yüksek olanların baskı altında daha başarılı oldukları gözlenmiştir. Yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olan sporcuların stres ile daha etkili başa çıktıkları tespit edilmiştir.

Nicholls vd. (2007) stres, başa çıkma ve başa çıkma etkililiğini cinsiyet ve spor türü bağlamında incelemişlerdir. Çalışmaya 455 erkek ve 294 kadın olmak üzere toplam 749 öğrenci sporcu katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre erkeklerin duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kadınlara göre daha çok kullandıkları, kadınların ise problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları tespit edilmiştir. Spor türü bağlamında ise bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre daha çok duygu odaklı başa çıkmayı kullandıkları, takım sporcularının ise problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları bulunmuştur. Bahramizade ve Besharat (2010) stres ile başa çıkma ve performans arasındaki ilişkiyi 26 erkek ve 22 kadın olmak üzere toplam 48 sporcu grubu üzerinde araştırmışlardır. Araştırma sonucuna göre yaklaşma stratejisi ile spor performansı arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer erkek sporcularda geri çekilme stratejisi ile performans arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Dias, Cruz ve Fonseca (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, araştırmacılar rekabet kaygısı, bilişsel tehdit değerlendirmesi ve baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada başa çıkma problem odaklı, duygu odaklı ve kaçınma olarak ele alınmıştır. Çalışmaya 13 farklı bireysel ve takım sporundan 550 sporcu katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre bilişsel tehdit değerlendirmesi ve kaygının başa çıkmanın belirlenmesinde önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Genel olarak, daha yüksek endişe düzeyine sahip sporcuların davranıştan tamamen uzaklaşma olasılığı daha yüksektir. Ayrıca, daha yüksek konsantrasyon problemleri olan sporcular, problemlerini çözmekte zorlanma ve dikkat dağınıklığı yaşamaya daha yatkındırlar (Dias, Cruz ve Fonseca, 2012). Tasaddoghi (2013) bireysel ve takım sporu yapan sporcuların kullandığı stres ile başa çıkma stratejilerini belirlemek için 1092 sporcu ile çalışmıştır. Araştırma sonuçlarına

göre erkekler kaçınma odaklı başa çıkma stratejilerini kadınlara oranla daha fazla kullanmaktadırlar. Bireysel spor yapan bireylerin problem odaklı başa çıkma stratejilerini takım sporu yapanlardan daha fazla kullandığı tespit edilmiştir.

Ülkemizde Arsan (2007) sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi amacı ile yaptığı çalışmada takım ve bireysel sporlarda mücadele eden 531 sporcu ile çalışmıştır. Araştırma bulgularına göre bireysel sporcular gevşeme, kaçınma, sosyal geri çekilme gibi kaçınma stratejilerini takım sporu yapanlardan daha fazla tercih etmektedirler. Diğer yandan takım sporu yapanlar ise aktif başa çıkma stratejileri olan bilişsel çaba ve fiziksel çabayı bireysel spor yapanlara göre daha fazla tercih etmektedirler. Ayrıca çalışmada cinsiyet bağlamında destek arama ve kaçınma stratejileri için fark bulunmuştur. Erkek sporcular kaçınma stratejisini kadın sporcular ise destek arama stratejisini daha fazla tercih etmektedir. Çavdarlı (2013) lise öğrencisi sporcuların ego yönelimleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmaya 175 kız ve 125 erkek olmak üzere toplam 297 sporcu dahil olmuştur. Hayal etme başa çıkma stratejisini kızlar erkeklerden daha fazla kullanmaktadırlar. Diğer yandan sosyal geri çekilme stratejinde takım sporları lehine bir fark bulunmuştur. Diğer yandan görev yönelimli olan bireylerin stresle başa çıkmamada ego yönelimli olanlara göre daha başarılı olduğu sonucuna varılmıştır. Aslan (2016) takım ve bireysel spor yapan sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Araştırmaya 114 takım ve 89 bireysel olmak üzere toplam 203 sporcu dahil edilmiştir. Takım sporu yapan bireylerin iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım düzeyleri bireysel spor yapan bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Diğer yandan takım sporu yapan sporcularının stresle başa etmede bireysel spor yapan sporculara göre daha etkili oldukları sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak çalışma sonuçlarında takım sporcu yapan bireylerin başa çıkma stratejilerine daha çok başvurdukları (Park, 2000), kadınların erkeklerden daha çok yardım arama odaklı başa çıkma stratejisi kullandığı (Park, 2000), erkeklerin duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kadınlara göre daha çok kullandıkları (Tasaddoghi, 2013), kadınların ise problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları (Nicholls vd., 2007) görülmüştür. Benzer şekilde kimi araştırmalarda bireysel spor yapan bireylerin problem odaklı başa çıkma stratejilerini takım sporu yapanlardan daha fazla kullandığı (Tasaddoghi, 2013) ancak kimi araştırmalarda bunun tersi şekilde bireysel spor

yapanların takım sporu yapanlara göre daha çok duygu odaklı başa çıkmayı kullandıkları (Çavdarlı, 2013), takım sporcularının ise problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha çok (Nicholls vd., 2007; Arsan, 2007; Aslan, 2016) kullandıkları bulunmuştur.

2.4. Bilinçli Farkındalık

Bu bölümde bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalık kavramı ve sporcularda bilinçli farkındalık başlıkları altında açıklanmıştır.

2.4.1. Bilinçli farkındalık kavramı

Genel olarak alan yazın göz önüne alındığında, bilinçli farkındalık temelli çalışmaların 2000’li yılların başlarından itibaren kullanılmaya başlandığı görülmektedir. Bu anlamda bu çalışmaların etkililiğine yönelik bilimsel çalışmalar artmaya başlamıştır. Bilinçli farkındalık içinde bulunduğu an’a bilerek, isteyerek ve herhangi bir yargılama olmadan odaklanma becerisi, yeteneğidir. Bu anlamda geleneksel bilişsel yaklaşımların tersine yüzleşme ve kaçınma yöntemleri yerine birey içsel yaşantıları yargısız kabullenir, duygularının farkında olarak onları düzenler ve duygusal ve bilişsel olarak tam bir denge halinde olur (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık iki bileşenden oluşmaktadır. Birincisi dikkatin öz- düzenlemesidir; anlık deneyimlere odaklanılır ve o anki zihinsel olayların daha iyi farkına varılır, ikincisi ise kişinin anlık deneyimlerine yönelik uyumdur; merak, deneyimlere açıklık ve kabul bu uyum durumunun temel öğeleridir (Bishop vd., 2004). Bu iki özellik bilinçli farkındalık için önemlidir ve bireyin o anki deneyime odaklanması için geçmiş ve geleceğe ilişkin duygu ve düşüncelerden kurtulmasına yardım ederek o anki duygu ve düşüncelerin olumsuz etkilerinden kurtulur (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler ilk zamanlarda daha çok klinik ortamlarda bireylerin stres, kaygı ve depresyonla başa çıkabilmeleri için kullanılmış ve bilimsel olarak etkili olduğuna yönelik birçok çalışma yapılmıştır (Roemer ve Orsillo, 2002; Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2003). Özellikle nöro-görüntüleme alanındaki ilerlemeler birlikte bilinçli farkındalık uygulamalarının bireyin bilişsel işleviyle ilişkili olan dikkatin düzenlenmesi, beden farkındalığı, duygusal düzenleme ve benlikten ayrılma gibi alanlarda ilerlemeye katkıda bulunduğuna dair kanıtlar sunulmuştur (Holzel vd., 2011).

2.4.2.Spor psikolojisi alanında bilinçli farkındalık

Sporcularda özellikle yüksek baskı altında beklenmeyen durumlar ortaya çıktığında, sporcuların bunlara kendi performanslarını ve duygu durumlarını olumsuz yönde etkileyecek güçlü tepkiler verdikleri bilinmektedir. Sporcuların dikkatlerinin dağınık olmaması performanslarına sayısız katkılar sağlamaktadır. Bilinçli farkındalık iyi oluşu artırır, karar verme becerilerini, problem çözme ve bilişsel işleyişi keskinleştirir (Roemer ve Orsillo, 2002). Bireylerin mevcut ortamı iyi veya kötü gibi değerlendirme yapması yerine tarafsız bir bakış açısı sunar (Brown ve Ryan, 2003; Baer, 2003). Bu potansiyel olarak tehdit edici uyaranlara karşı duyarsızlaşmanın ve duygusal tepkiselliği azaltmayı teşvik edilmesi yoluyla yapılır (Broderick, 2005; Arch ve Craske, 2006; Creswell vd., 2007). Bilinçli farkındalık sporcunun yüksek baskının olduğu durumları, stres yaratan bir şey olarak algılama eğilimini azaltmaya yardımcı olacaktır. Böylece daha fazla başa çıkma kaynağına sahip olarak baskının olduğu durumlarda daha pozitif sonuçlar elde şansını artırır (Eubanks ve Gilbourne, 2003). Zen meditasyonunun sporcuların performans üzerindeki etkisini ölçen araştırmalarda da benzer sonuçlar desteklenmiştir (Beilock, 2010). Zen meditasyonu, zihnin içinden geçen olumsuz düşünceleri atmaya yönelik beyni eğitmeye yardımcı olmak için kullanılmıştır. Bu yöntem, bireyin olumsuz bilişleri görmezden gelmesini, boşaltmasını veya bastırmasını sağlamaz; daha ziyade düşünceyi kabul etmeye, varlığını kabul etmeye ve zihne gelen düşüncelerin akıp gitmesine izin vermeye odaklanır (Pagnoni, Cekic ve Guo, 2008). Düşünceleri görmezden gelmek ve kabul etmek arasındaki fark, bir kişi düşüncelerini kabul edip bıraktığında beynin çalışma belleğini kullanmak zorunda kalmaz, bir kişi düşünceleri görmezden geldiğinde veya bastırdığında, çalışma belleği kullanılmaya devam eder (Beilock, 2010).

Uzun yıllar yapılan araştırmalarda bir sporcu baskı altında yarıştığı önündeki işe odaklanmasının ve o anki görev ile ilgili olmayan başka şeylere dikkat vermemesinin önemine dikkat çekilmiştir. Kişinin bu koşullarda odağının dağılması, endişelere veya seyirci gibi dış faktörlere takılması performansını düşüreceği gibi, bazen tıkanmasına da sebep olabilir (Nieuwenhuys ve Oudejans, 2012). Bilinçli farkındalığın artması bireyin duygularını düzenlemesine yardım ederek duygusal işlevlerdeki bozukluğu azaltarak bu sorunların üstesinden gelmesine yardımcı olabilir (Siegel, 2007). Sporcuların kendilerini

düzenleme becerileri kazanmaları bu durumlarla daha etkili başa çıkmalarına yardım edebilmektedir (Gardner ve Moore,2004; Moran, 2009).

Spor alanından son yıllarda geleneksel bilişsel davranışçı yaklaşımın bilişsel ve duygusal deneyimleri değiştirmek ya da bastırmak temelli yaklaşımı yerine kabulü vurgulayan bilinçli farkındalık temelli müdahaleler ön plana çıkmaya başlamıştır (Hayes, ve Wilson, 1999; Roemer ve Orsillo, 2002; Segal, Williams, ve Teasdale, 2002). Özellikle sporcular için performansı artırmayı amaçlayan Bilinçli Farkındalık- Kabul-Kararlılık (Mindfulness-Acceptance-Commitment) programı hazırlanmıştır (Gardner ve Moore, 2004). Bu yaklaşım Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Segal, Williams ve Teasdale, 2002) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (Hayes ve Wilson, 1999) yaklaşımlarından uyarlanmıştır. Bu yenilikçi yaklaşım günümüzdeki baskın geleneksel psikolojik beceri eğitimi yaklaşımından teorik özellikler, müdahale stratejileri ve kullandığı teknikler açısından farklılaşmakta olup son yıllarda birçok araştırmacı ve uygulayıcı tarafından kullanılmaktadır. Uygulamaya dönük müdahale yöntemi duyguları, düşünceleri veya fiziksel hisler gibi doğal olarak ortaya çıkan içsel deneyimlerini sınırlama, azaltma veya kontrol etmeye çalışmadan danışanlara yardım etmeye çalışır (Gardner ve Moore, 2004, 2006, 2007). Bu programın temel amacı (a) içsel duygusal ve zihinsel duruma yönelik farkındalığı ve kabulü artırmak, (b) bireyin geniş skaladaki içsel deneyimlerini keşfetmesini artırmak, buna olumsuz ve strese yol açanlar dahil, (c) görev odaklı uyarıcıya dikkati yoğunlaştırmayı artırma (kişinin kendine odaklı dikkatin aksine) (d) bireyin kendi değerlerine uygun hareket etmesine yardım etmektir (Gardner ve Moore, 2007).

Bilinçli farkındalık yaklaşımına göre elit sporcuların farkındalıkları daha yüksek olmakta böylece duygularını ve bilişsel süreçlerini daha az kontrol etme çabası göstererek iyi performans sergileyebilmektedirler. Aslında yaşadıkları duygu ve bilişsel süreçlere takılmadan yüksek performans düzeyine ulaşabilmektedirler (McCaffrey ve Orlick, 1989). Başarılı ve elit sporcular kendi kaygıları ve kaybetme korkularından daha az etkilenmekte bunlarla rahatça başa çıkabilmektedir (Mahoney, Gabriel, ve Perkins, 1987). Bu da bilinçli farkındalığı yüksek sporcuların içsel ve çevresel faktörlerden daha az etkilendiklerine ve bunun sonucu olarak daha iyi performans sergilediklerine işaret etmektedir (Gardner ve Moore, 2007). Her ne kadar bilinçli farkındalık olarak

isimlendirmeseler de birçok spor psikoloğu ve koç yüksek performansın altında yatan konseptin farkındadır. Örneğin efsanevi basketbol koçları Dean Smith ve Mike Krzyzewski bilinçli farkındalığın önemli bileşenleri olan sonuçlara odaklanmak yerine o andaki sürece odaklanmak ve kontrol dışı olayları akışına bırakmanın önemini vurgulamışlardır (Blythe, 2006). Bu çerçevede farkında olmak pasif bir şekilde olan biteni kabul etmek değil tam aksine aktif olarak içinde olan ana odaklanırken aynı zamanda hem içsel (rahatsız edici düşünce ve duygular) hem de dışsal (çevresel ve durumsal faktörler) uyarıcılarla ilgilenmek veya bir arada olmaya devam edebilmektir (Gardner ve Moore, 2004). Özellikle Bilinçli Farkındalık- Kabul-Kararlılık programını temel alan uygulamalı çalışmalarda sporcuların performansının arttığına dair anlamlı sonuçlar elde edilmiştir (Gardner, Wolanin, ve Moore, 2007; Wolanin, ve Schwanhauser, 2010; Hasker, 2010) Bilinçli Farkındalık- Kabul-Kararlılık programını uygulamayan, diğer bilinçli farkındalık uygulamalarında da pozitif sonuçlar elde edilmiştir (Bernier vd., 2009; De Petrillo vd., 2009; Kaufman, Glass, ve Arnkoff, 2009). Bilinçli farkındalığı yüksek sporcular kendi kaygılarını performansları için kolaylaştırıcı bir etken olarak yorumlamaktadır (Jones vd., 1993).

Bilinçli farkındalık sporcuların performansını birçok yönde etkilemektedir. Son yıllarda bu müdahalenin birçok kavramla ilişkisi araştırılmış ve performans üzerindeki etkileri ortaya konulmaya çalışılmıştır. Sporcuların performanslarını artırmak için yapılan bilinçli farkındalık müdahaleleri aynı zamanda sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerine, akış durumlarına, kendine güvenlerine ve iyi oluşlarına da olumlu yönde katkıda bulunmaktadır (Kaufman ve Glass, 2009). Bilinçli farkındalık sporcuların tükenmişlik, kaygı ve endişelerini azaltmakta (Jouper, 2013) mükemmeliyetçi algılarını düşürmektedir (Bernier vd., 2009). Ayrıca bilinçli farkındalık meta farkındalık becerilerini (o anda olan düşüncelerin, duyguların ve bedensel tepkilerin farkında olma becerisi) geliştirerek bireyin bir aktivite sırasındaki fiziksel hisleri hakkında daha doğru ve objektif bir algı geliştirmesine yardım eder (Salmon, Hanneman ve Harwood, 2010).

Bilinçli farkındalık eğitimi alan sporcuların akış halinin açık hedefler ve kontrol hissi boyutlarıyla genel akış durumu ile pozitif ilişkilidir (Bodner ve Langer, 2001; Aherne, Moran, ve Lonsdale, 2011; Moran, 2012). Benzer şekilde bilinçli farkındalık eğitimi alan sporcuların farkındalıkları kabulleri artarken görev odaklı kaygılarında ve

belirlenen hedefle ilgili olmayan bilişsel düşüncelerde azalma olmaktadır (Thompson vd., 2011). Diğer yandan sporcular olumsuz düşüncelerine tepki vermemeyi öğrendikleri için yaşantısal kaçınma (experiential avoidance) (içsel olumsuz ve rahatsız edici durumlardan kaçma) sürecinden yaşantısal kabul sürecine geçerler. Böylece önlerindeki göreve daha iyi odaklanabilmekte bunun sonucu olarak daha iyi performans gösterebilmektedirler (Hasker, 2010).

2.4.3. Sporcularda bilinçli farkındalık kavramına yönelik araştırmalar

Bu bölümde sporcularda ve öğrenci sporcularda bilinçli farkındalık ve araştırma kapsamında araştırılan ilişkili kavramlara ilişkin yürütülen çalışmalar özetlenmektedir. Sporcuların bilinçli farkındalıklarını araştırmak için birçok çalışma ortaya konulmuştur. Örneğin Kaufman, Glass ve Arnkoff (2009) bilinçli farkındalık temelli dört haftalık programın 31 golfçünün çeşitli psikolojik özellikleri üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda sporcuların somatik kaygı düzeylerinde anlamlı bir düşüş gözlenirken, bilinçli farkındalık düzeyleri, psikolojik iyi oluş düzeylerinde ve optimum performans düzeylerinde artış olduğu gözlenmiştir. Bernier vd., (2009) kabul ve kararlılık temelli bilişsel terapi uygulamasının elit golfçülerin başarılarına etkisini incelemişlerdir. 7 deney grubu ve 6 kontrol grubu olmak üzere toplam 13 sporcu ile yürütülen çalışmada dört haftalık bir uygulama yapılmıştır. Kontrol grubuna psikolojik beceri eğitimi verilirken deney grubuna hazırlanan bilinçli farkındalık temelli program uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre deney grubundaki sporcuların zihinsel dayanaklıklarının ve başarılarının kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde arttığı tespit edilmiştir. Aherne, Moran ve Lonsdale, (2011) yaptıkları deneysel çalışmada bilinçli farkındalık uygulamasının farklı spor branşlarındaki sporcuların optimal performans ve duygu durumuna etkisini araştırmışlardır. Deney grubunda 6 ve kontrol grubunda da 7 kişi bulunmuş, kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Çalışma sonucuna göre bilinçli farkındalık uygulamasının sporcuların açık amaç belirleme ve duygularını kontrol etmeleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Gustafsson vd. (2015) genç sporcularda bilinçli farkındalık algılanan stres, negatif ve pozitif duygulanım ve tükenme arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmaya 113 erkek ve 100 kadın olmak üzere toplam 233 genç sporcu katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre bilinçli farkındalığın algılanan stres ve tükenme ile negatif ilişkili olduğu

bulunmuştur. Pozitif ve negatif duygulanım ise bilinçli farkındalık ile fiziksel ve duygusal tükenme arasında aracı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre negatif duygulanım tükenmeyi artırırken pozitif duygulanım ise düşürmektedir. Benzer şekilde bilinçli farkındalık ile algılanan stres ilişkisinde negatif ve pozitif duygulanım aracılık etmektedirler. Negatif duygulanım algılanan stresi artırırken pozitif duygulanım azaltmaktadır. Moen, Federici ve Abrahamsen (2015) sporcularda bilinçli farkındalık stres, spor başarısı ve tükenme arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışma farklı spor branşlarından 382 elit sporcu öğrenci katılmıştır. Çalışmada test edilen modelden elde edilen sonuçlara göre bilinçli farkındalık stres ve tükenmişlik ile negatif ilişkili iken stres ise tükenmişlik pozitif ve spor başarısı ile negatif ilişkili bulunmuştur. Bilinçli farkındalık spor başarı ile pozitif ilişkili iken tükenmişlik ise spor başarısı ile negatif ilişkilidir. Araştırmacılar bilinçli farkındalığın stresi önleyici etkisi sayesinde tükenmişliği azalttığı ve spor başarısını artırdığını vurgulamışlardır.

Terzioğlu ve Çakır (2017) bilinçli farkındalık temelli beceri artırma uygulamasının elit okçuların zihinsel becerileri ve bilinçli farkındalık düzeyleri üstündeki etkilerini incelemişlerdir. Çalışmaya 11 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucuna göre bilinçli farkındalığın beş alt boyutundan olan gözlemleme, tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizlik boyutlarında yükselme olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde uygulanan programın elit okçuların zihinsel becerilerine de katkı sağladığı belirlenmiştir. Kaiseler vd. (2017) öğrenci sporcularda bilinçli farkındalık ve yaşam stresi arasındaki ilişkide başa çıkma etkililiği ve karar verme ruminasyonun aracılık etkisini araştırmışlardır. Çalışmaya 202 öğrenci sporcu katılmıştır. Araştırma sonucuna göre bilinçli farkındalığın farkındalık ve yargısız olma boyutlarının yaşam stresini negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ve yaşam stresi arasında başa çıkma etkililiğinin ve karar verme ruminasyonun aracı olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık başa çıkma etkililiğini artırarak yaşam stresini azaltmaktadır. Foster ve Chow (2020) psikolojik becerilerin ve bilinçli farkındalığın öğrenci sporcuların iyi oluşları üzerindeki etkilerini aracılık modellemesi ile araştırmışlardır. Çalışmaya altı farklı spor branşından toplam 222 öğrenci sporcu katılmıştır. Çalışma sonucuna göre hem bilinçli farkındalık hem de psikolojik beceriler sporcuların iyi oluşlarını pozitif yönde yordamaktadır.

Sonuç olarak bilinçli farkındalık uygulamalarının sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinde (Kaufman, Glass ve Arnkof, 2009; Foster ve Chow, 2020), optimum performans düzeylerinde (Aherne, Moran ve Lonsdale, 2011), sporcuların zihinsel dayanaklıklarının ve başarılarında (Bernier vd., 2009; Terzioğlu ve Çakır, 2017), sporcuların açık amaç belirleme ve duygularını kontrol etmeleri (Aherne, Moran ve Lonsdale, 2011) üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde bilinçli farkındalık stres ve tükenmişlik ile negatif ilişkili iken stres ise tükenmişlik pozitif ve spor başarısı ile negatif ilişkili (Gustafsson vd., 2015; Moen, Federici ve Abrahamsen, 2015) bulunmuştur. Bilinçli farkındalığın stresi önleyici etkisi olduğu (Kaiseler vd., 2017) ve spor başarısını artırdığını (Moen, Federici ve Abrahamsen, 2015) vurgulanmıştır.

2.5. Sosyal Destek

Bu bölümde sosyal destek; sosyal destek kavramı ve sporcularda sosyal destek başlıkları altında açıklanmıştır.

2.5.1. Sosyal destek kavramı

Sporcuların gelişimlerinde ve başarılarında sosyal destek önemli olagelmıştır. Birçok başarılı sporcu medyaya verdikleri röportajlarda başarılarının arkalarında onlara destek olan insanlardan bahsetmektedirler. Sporda sosyal desteğin sporcuların psikolojik süreçlerini nasıl etkilediği birçok araştırmaya konu olmuştur. Çünkü sosyal desteğin kavramsal olarak daha iyi anlaşılması yapılacak sosyal destek kaynaklı müdahaleler için bir temel sağlayacaktır (Sarason, Sarason ve Pierce, 1990). Sosyal destek ile ilgili ilk çalışmalar 1970'lerde gerçekleştirilmiştir (Moss, 1973; Cassell, 1976; Cobb, 1976). Cobb (1976, s 300) sosyal desteğin bireyi önemsendiğine ve sevildiğine inanmaya yönlendiren, bireyi saygın ve değerli olduğuna inandırmaya yönlendiren ve bireyi bir iletişim ve karşılıklı sorumluluk ağına ait olduğuna inanmaya yönlendiren bilgilerden oluştuğunu ileri sürmüştür. Shumaker ve Brownell (1984, s.11) sosyal desteği en az iki kişi arasında kaynak alışverişi olarak tanımlamıştır. Kaynağı sağlayan kişi, alıcı kişinin iyi oluşunu artırmaktadır. Sarason vd., (1990, s.119) sosyal destek sürecinin temelini bir kişinin sorun yaşadığında ebeveynlerinin, arkadaşlarının veya mentörlerinin ellerinden geleni yapacağına olan inancı şeklinde kavramsallaştırmışlardır. Yine başka araştırmacılar sosyal destek için, stresli yaşam olaylarının bireyin genel sağlığı üzerindeki etkilerini

azaltabilecek bireyi destekleyen veya desteğe ulaşabileceği inancını kapsayan çabalar olarak tanımlamada bulunmuşlardır. Aynı zamanda bireyin diğer insanlar tarafından önemsendiği, desteklendiği ve bir sosyal ağın parçası olduğuna ilişkin algısını temsil eder (Lakey ve Cohen, 2000). Sosyal destek, sosyal çevre özelliği ile pozitif sağlık uygulamalarının ayrılmaz bir parçasıdır (Malinauskas, 2010, s. 743.).

Sosyal destek aynı zamanda *yapısal, algısal ve işlevsel* faktörlerden oluşan karmaşık bir kavram olarak kabul edilmektedir (Cohen, 1988; Vaux, 1992; Cauce vd., 1994; Holt ve Hoar, 2006;). Bu üç yapının kavramsal olarak farklı olduğu düşünülse de birlikte sosyal desteği destekleyen birbiriyle ilişkili kavramlardır (Holt ve Hoar, 2006). Sosyal desteğin *yapısal boyutu*; sosyal desteğin yapısal unsurları, bireylerin sosyal destek ağlarına sosyal olarak ne ölçüde dahil edildikleri ile ilgilidir (Vangelisti, 2009). Daha yüksek sıklık ve daha geniş sosyal bağlar yelpazesine dahil olma daha derin bir sosyal entegrasyon düzeyini yansıtmaktadır (Gottlieb ve Bergen, 2010). Sosyal olarak bütünleşmiş ve geniş bir sosyal ağı sahip olan bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak daha sağlıklı olduklarını öne süren çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, kendilerini ait oldukları topluluğun bir parçası olarak gören ve güçlü sosyal bağları olduğunu hisseden bireyler psikolojik olarak daha sağlıklı oldukları dile getirmektedirler (Bell, LeRoy ve Stephenson, 1982). Daha zayıf bağlara sahip olanlarda ise güvensizlik, eleştiri ve olumsuz ruh hali (Fleishman vd., 2000) ve depresyonun daha fazla görüldüğü belirtilmiştir (Cranford, 2004). Aynı zamanda bireylerin düşük düzeyde sosyal entegrasyonunun yüksek ölüm oranlarının bir yordayıcısı olduğu savunulmuştur (Brummettd., 2001). Meme kanseri olan kadınların sosyal destek yapılarını inceleyen bir çalışmada, katılımcıların tanıdan önce sosyal olarak izole olduklarını hissettiklerinde ölüm oranlarının arttığı belirtilmiştir (Kroenke vd., 2006). Sosyal destek *algısal boyutu*; genellikle bireylerin mevcut sosyal destek miktarını ve kalitesini nasıl değerlendirdiğine odaklanmaktadır (Vaux, 1992; Vangelisti, 2009). Araştırmacılar aynı zamanda, sosyal desteği sağlayan ve alanın algısal süreçlerinin sosyal desteğin derecesini etkilediği ifade etmişlerdir (Cohen ve Syme, 1985; Cohen ve Wills, 1985; Barnes ve Duck, 1994). Farklı hafıza süreçleri ve algılama süreçleri, bireylerin aynı destekleyici eylemi veya olayı farklı algılamasına neden olabileceğinden, sosyal destek algılarının anlamı bireysel farklılıklara ve bireyin kendine özgü durumlarına göre değişmektedir (Lakey ve Drew, 1997). Sosyal

desteğin *işlevsel boyutu* genellikle sosyal destek değişimleri ve kişilerarası ilişkiler tarafından sunulan işlevlerine odaklanmaktadır (Cohen, 1988; Holt ve Hoar, 2006). Sosyal desteğin işlevsel boyutu, tipik olarak alınan destek veya işe vuruk destek olarak adlandırılır. Alınan destek bir bireyin sosyal ağlardan aldıkları destek türü veya miktarı hakkındaki algısı olarak tanımlanmıştır (Vangelisti, 2009).

Sosyal desteğin stres üzerindeki koruyucu rolünü açıklamak için iki ana model bulunmaktadır (Cohen ve Wills, 1985; Plancherel vd., 1994). Bu iki ana modelden ilki *Ana Etki Modelidir*. Bu modelde bireyin gerçek bir stres yaşıyıp yaşamadığına bakmaksızın sosyal desteğin olumlu etkisine odaklanılmaktadır (Bettschart vd., 1992). İkinci model ise *Stres Tampon Modelidir*. Bu model stresin potansiyel olarak olumsuz etkileriyle başa çıkma üzerine eğilmiştir (Wheaton, 1985; Roos ve Cohen, 1987; Wertlieb vd., 1987; Aro vd., 1989; Smith vd., 1990; Plancherel vd., 1994;). Birçok çalışmada bu iki model araştırılmış ve sosyal desteği açıklamak için temel oluşturulmuştur.

Ana etki modeli, sosyal desteğin stres olup olmadığından bağımsız olarak düşünce ve davranışların düzenlenmesine yardımcı olduğunu öne sürmektedir (Cohen ve Wills, 1985; Cohen, Gottlieb ve Underwood, 2000). Yapılan çalışmalar ana etki modelinin öncelikle algılanan sosyal destek ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir (Cohen vd., 2000; Freeman ve Rees, 2008). Sosyal ağlara sahip olmak bireylerin hayat koşullarında belli bir standart sağlaması, çevreleri tarafından tanınması ve olumlu deneyimler sunması bakımından bireyin genel sağlığına pozitif katkıda bulunur (Cohen ve Wills, 1985). Bu model sosyal desteğe sahip olduğunu düşünen bireylerin olayları daha az stresli olarak değerlendirecekleri ve daha fazla olumlu sonuç elde edeceklerini ileri sürülmektedir (Bianco ve Eklund, 2001). Ana etki modelinde birey sosyal desteğin mevcut olduğu düşünürse, zor olarak algıladıkları durumlarla başa çıkmak için yeterli kaynaklara sahip olduğunu varsaymaktadır (Holt ve Hoar, 2006). Stres tampon modeli, sosyal desteği, stresin potansiyel olarak olumsuz etkileriyle başa çıkmada bireylere yardımcı olan bir kaynak olarak görmektedir (Cohen ve Syme, 1985; Cohen ve Wills, 1985; Cohen, 1988). Birey stresli durumları sürekli yaşadığında genel sağlığı olumsuz yönde etkilenir. Bu durum ise bireyde alkol, uykusuzluk ve yetersiz beslenme gibi sorunlara yol açabilir. Sosyal destek bireyin bu olaylarda yaşanan strese ilişkin algısını hafifleterek bireyin bu süreci daha az hasar ile atlatmasına yardımcı olur (Cohen ve Wills, 1985). Sosyal

desteğin stresi önleyici etkisi olduğu birçok çalışmada ortaya konulmuştur. Ayrıca hem algılanan hem de alınan destek eşzamanlı olarak incelendiğinde, alınan sosyal desteğin özgüven (Rees ve Freeman, 2007) ve performans üzerindeki etkisinin daha fazla olduğu belirtilmektedir (Freeman ve Rees, 2008).

2.5.2. Spor psikolojisi alanında sosyal destek

Stresin genellikle depresyon ve diğer olumsuz etkilere yol açtığı bilinmektedir (Hammen, 2005). Sporcular yaşadıkları stres nedeniyle depresyon riski altında olsalar da düzenli egzersiz, artmış öz-saygı ve sosyal destek gibi birçok koruyucu faktöre de sahiptirler (Armstrong ve Oomen-Early, 2009). Sosyal desteğin sporcuları stresin olumsuz etkilerinden koruyan bir tampon olduğu ileri sürülebilir. Sporcular, sporcu olmayanların sahip olmadığı benzersiz sosyal destek ağlarına sahip olabilirler (Rosenfeld, Richman ve Hardy, 1989; Armstrong ve Oomen- Erken, 2009). Sporcuların sosyal destek ağını inceleyen çalışmalarda bu bireylerin antrenörlerden, takım arkadaşlarından, sosyal arkadaşlarından ve ebeveynlerinden sıklıkla destek buldukları belirlenmiştir. Sosyal destek türünün sporcuların yaşamlarındaki destek rolleri arasında da değiştiği buna göre en fazla ve en geniş sosyal destek türünü sağlayan sosyal arkadaşlar iken antrenörler ve takım arkadaşlarının daha çok teknik veya sporla ilgili destek sağlamaktadır (Rosenfeld, Richman ve Hardy, 1989). Öğrenci sporcular depresyon ve karşılaştıkları stresin olumsuz etkilerini önlemeye yardımcı olabilecek benzersiz ve daha geniş bir sosyal destek ağına sahip olsa da sosyal destek ağlarındaki kişilerin depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları veya diğer ruh sağlığı sorunları gibi daha ciddi konularla yeterli niteliklere sahip olup olmadığı hala soru işaretleri barındırmaktadır (Rosenfeld, Richman ve Hardy, 1989; Etzel, 2009).

Sporda sosyal destek çalışmaları ilk olarak tükenmişlik bağlamında geliştirilen Kronik Stres Modelini (Smith, 1980) yeniden tanımlayan Coakley (1992) tarafından yapılmıştır. Sporcularda tükenmişliğin sebepleri olarak stres, duygusal istekler, psikolojik kaynaklar ve rekabet araştırılmıştır (Coakley, 1992). Bu çerçevede tükenmişliğin sosyal bağlamı üzerinde daha fazla durulmuş, çünkü sporculardaki kayıp, sporcunun kendi kaybından çok sporun içindeki sosyal organizasyonun problemi olarak görülmüştür (Kjormo ve Halvari, 2002). Elit sporcular rekabet etmeye adandıkları için spor dışında başka kimlikler geliştirmekte zorluk yaşamaktadırlar. Bu durum ise onları

risk grubuna sokmaktadır. Sporcuların bir spor dalında çok yetkin bir kimlik geliştirmiş olmaları onları yetkin bir birey yapmamaktadır. Bu da sporcularda yaptıkları işi sorgulamaya ve duygusal yorgunluk belirtileri göstermeye başlamalarına sebep olmaktadır (Coakley, 1992). Coakley (1992) takım sporlarına katılan sporcuların, takım arkadaşlarının sürekli sosyal desteği nedeniyle bireysel sporlardaki sporculara göre strese girme olasılığının daha düşük olacağını belirtmiştir. Bireysel sporda olmayan akran dinamikleri ve dayanışma takım oyuncularını strese karşı korumaktadır. Coakley'ın (1992) takım sporcularının tükenmişlik ve stres bağlamında bireysel sporculardan daha az risk altında olacağı hipotezi başka çalışmalar tarafından da desteklenmiştir. Bu çalışmalarda sporcuların arkadaş, sevgili ve yakınları ile zaman geçirme fırsatlarının olmaması bir stres faktörü olarak öne sürülmüştür. Ayrıca takım arkadaşları ile arkadaşlık ilişkileri ve birlikte eğlenmenin kişisel başarıyı artırdığı ve duygusal tükenmişliği azalttığı belirtilmiştir (Kjormo ve Halvari, 2002). Diğer bir araştırmada ise bireysel spor olan teniste sosyal desteğin elit tenis oyuncularını üzerindeki strese karşı tampon etkisi incelenmiştir. Buna göre sosyal destek performansı artırırken aynı zamanda sporcuları strese karşıda korumaktadır (Rees ve Hardy, 2002).

Bireylerin sosyal destek düzeyini iki ana faktör etkilemektedir. Bunlar algılanan sosyal destek ve alınan sosyal destektir (Wethington ve Kessler, 1986). Algılanan sosyal destek, bireylerin yaşamlarındaki farklı durumlarla başa çıkma biçimlerini büyük ölçüde etkileyen genel bir bakış açısıdır. Çoğu zaman algılanan sosyal destek sağlıklı davranışlar açısından gerçek sosyal destek verilmesinden daha anlamlı olabilmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Bir sporcu sosyal olarak desteklendiğini algılamazsa o zaman gerçekte verilen sosyal destek etkili ve yararlı olmayabilir. Sporcu, gerçek sosyal destek verilmeden önce verilen sosyal desteğin kendisi için yararlı olduğu algısına sahip olması gerekir. Bir sosyal desteğe sahip olma noktasında olumsuz bir algıya sahipse bu sporcunun stres ve zorlu durumlarla başa çıkma sürecini de olumsuz etkileyecektir (Malinauskas, 2010). Örneğin depresyon, bir işe başlama motivasyonu, stres ve yaptığı sporda mücadeleye dönmedeki motivasyon eksikliği gibi sorunlar yaşanabilir. Sosyal destek ile ilgili pozitif algı olması durumunda, sakatlık ve zor durumlarda bile bu tür sorunların üstesinden gelinebilir. Bu tür durumlarda sporcular ilk olarak antrenörlerinden sosyal destek beklemektedir (Hartmann vd., 2018). Sporcular düşük sosyal destek

algılanması durumunda baskıya karşı direnememeye veya diğer takım arkadaşlarından izole olmaya yönelebilir. Pozitif sosyal destek depresyon ve stres riskinin azaltırken gelişim sürecini hızlandırmaktadır (Yang vd., 2010).

Alınan sosyal destek, duygusal, bilgilendirici, somut veya maddi ve öz saygı dahil olmak üzere farklı şekillerde gerçekleşir (Coffee, Freeman ve Allen, 2017; Goldsmith, 2004; Rees ve Hardy, 2000). Bu sosyal destek türlerinin her biri kişiye bağlı olarak farklı algılama ve alınma düzeyine sahiptirler. Bir sosyal desteğin sosyal destek olarak sayılabilmesi için alınan kişi tarafından sergilenen davranışın destekleyici bulunması gerekir. Yukarıda vurgulandığı gibi bir sporcunun gösterilen çabayı sosyal destek olarak almadan önce onu sosyal destek olarak algılaması gerekmektedir. Sporcular zorluk karşısında dört tane alınan sosyal destek kaynağına ulaşabilir. Bunlar duygusal sosyal destek, bilgi desteği, somut veya maddi sosyal destek ve saygı temelli sosyal destektir (Cranmer ve Sollitto, 2015). İlk olarak duygusal sosyal destek bir sporcuya karşı empatik olma ve onun için endişelendiğini göstermedir (Cranmer ve Sollitto, 2015). Duygusal destek çoğu zaman evrensel sözsüz iletişim yoluyla gösterilir. Bir sporcu zorluk yaşadığında veya sakatlandığında antrenörleri tarafından takımın bir parçası gibi hissetmelerini sağlamak için kelimelerle duygusal olarak da desteklenir (Burlinson, 2003). İkinci olarak, bilgi desteği, bir antrenörün veya uzmanın belirli ortamlarda veya durumlarda yeniden uyum sağlamaya yardımcı olmak için sporcularına verebileceği tavsiye veya bilgi olabilir. Sakatlanan sporcular rehabilitasyon veya diğer konularda ayrıntılar hakkında sağlık personelinin bilgilendirici sosyal destek alırlar. Üçüncü olarak somut veya maddi sosyal destek bir bireye zorlu durumlarda başarılı olmaları için ekonomik destek veya kaynak sağlama durumudur. Dördüncüsü ise sporcuya kendilik değerlerinden emin olabilmeleri için motivasyonel görüşmeler yoluyla güven verme işini kapsayan saygı temelli sosyal desteğidir (Rees ve Hardy, 2000; Cranmer ve Solitto, 2015). Her bir sosyal destek türü sporcunun branşında başarılı olabilmesi veya sakatlıktan sağlıklı dönebilmesi için hayati önem taşımaktadır. Özellikle sakatlanma dönemlerinde sporcunun iyileşme sürecinde takım arkadaşlarından ve antrenörlerinden farklı düzeyde destek almaları onların eski performanslarına dönmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Rehabilitasyon sürecinde verilebilecek her sosyal destek bu dönemin başarı ile geçmesine katkıda bulunur (Bianco, 2001).

Algılanan ve alınan destek farklı ancak birbiri ile bağlantılı kavramlardır (Haber vd., 2007; Schwarzer, Dunkel-Schetter ve Kemeny, 1994). Algılanan ve alınan destek farklı olabilir çünkü algılanan sosyal destek kişinin, kişiliği ve deneyimleri tarafından şekillendirilen algılara dayanır, alınan sosyal destek ise durum ve desteğin alındığı bağlam kapsamında varılan yargılama olmaktadır (Uchino, 2009). Algılanan destek, sporda bir takım olumlu sonuçlarla da ilişkilendirilmiştir. Örneğin, sporcular sosyal desteğin mevcut olduğunu düşündüklerinde zorlu durumları tehdit yerine bir mücadele olarak değerlendirmişlerdir (Freeman ve Rees, 2009). Algılanan sosyal destek, sürekli olarak sporcuların bir akış durumunda hissetmesi ile de ilişkilendirilmiştir ve olumlu performansın bir yordayıcısı olarak tanımlanmıştır (Bakker vd., 2011; Rees, Ingledew ve Hardy, 1999). Algılanan destek ayrıca özgüven ve performansla da olumlu ilişkilidir (Freeman ve Rees, 2009; Rees ve Freeman, 2007).

Sosyal desteğin olumlu etkileri olduğu gibi olumsuz etkiye de sebep olabilir veya hiçbir etkisi olmayabilir Sosyal desteğin her zaman olumlu rolü olmayacağını vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır. Hem bireysel hem de takım sporcuları sosyal desteğin olumlu etkilerini kabul etmek ile birlikte, özellikle ebeveynlerin destekleyici olmalarına rağmen kimi zaman performans için dikkat dağıtıcı ve engelleyici olabilecekleri vurgulanmıştır. Aynı çalışmada bazı sporcular endişeleri hakkında takım arkadaşları ile konuşamadıklarını çünkü bunun zayıflık göstergesi olacağını belirtmişlerdir (Rees ve Hardy, 2000). Sosyal desteğin kaynağı verilen desteklerin olumlu yönde etkili olduğuna ve iyi niyete sahip olduğuna inanabilir, ancak sosyal destek bazen birisinin zorluklarla başa çıkmasına daha iyi hissetmesine yardımcı olmaz (Beehr, Bowling ve Bennett, 2010). Talep edilmeyen ve ısrarla verilmeye çalışılan sosyal destek birçok olumsuz etkiye neden olabilir (Barrera, 1986). Bu tür sosyal destek bireyde olumsuz psikolojik etkiler (depresyon, anksiyete, gerginlik), olumsuz fizyolojik etkiler (kalp hızında artış veya düşük solunum) olabilir ve düşük öz saygı ile sonuçlanabilir (Deelstra vd., 2003). Bir hastalıktan veya sakatlıktan dönüşte birine sosyal destek vermeyi düşünürken göz önünde bulundurulması gereken birçok husus bulunmaktadır. Doğru zamanda, düzende veya doğru şekilde verilmezlerse sosyal desteğin bireye yansımalarının olumsuz olabileceği belirtilmiştir. Bununla birlikte, sosyal destek olumlu, destekleyici bir kaynaktan veya

sosyal etkileşimden geliyorsa bireyin alacağı olumlu faydaları artırabilir (Brownell ve Shumaker, 1984).

2.5.3. Sporcularda sosyal destek kavramına yönelik araştırmalar

Bu bölümde sporcularda ve öğrenci sporcularda sosyal destek ve araştırma kapsamında araştırılan ilişkili kavramlara ilişkin yürütülen çalışmalar özetlenmektedir. Sporcuların sosyal destek kaynaklarını araştırmak için birçok çalışma ortaya konulmuştur. Corbillon, Crossman ve Jamieson (2008) sakatlık yaşayan öğrenci sporcuların takım arkadaşları ve koçları tarafından verilen sosyal desteğin onların iyi oluşlarına rehabilitasyon sürecine etkisini incelemişlerdir. Çalışmaya 26 kadın 46 erkek olmak üzere toplam 72 öğrenci sporcu katılmıştır. Araştırma sonucuna göre görev odaklı sosyal desteğin sporcuların iyi oluşuna olumlu katkı sağladığı tespit edilmiştir. Sporcuların sosyal destekten doyum almış olması onların geri dönme sürecini de hızlandırmaktadır. Jeon, Lee ve Kwon (2016) Koreli öğrenci sporcularda sosyal destek, öz şefkat ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Çalışmaya 333 öğrenci sporcu katılmıştır. Araştırma sonucuna göre öz şefkatin sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken olduğu tespit edilmiştir. Test edilen model cinsiyet bağlamında karşılaştırılmış ancak sonuçların aynı olduğu görülmüştür. Buna göre öz şefkatin sosyal desteği kolaylaştırdığı ve böylece sporcuların iyi oluşuna katkı sağladığı vurgulanmıştır.

Lu vd. (2016) öğrenci sporcularda stres ve tükenmişlik ilişkisinde psikolojik sağlamlık ve koçlardan alından sosyal desteğin düzenleyicilik rolünü araştırmışlardır. Çalışmaya 159 erkek ve 59 kadın olmak üzere toplam 218 öğrenci sporcu katılmıştır. Araştırma bulgularına göre psikolojik sağlamlık ve koç tarafından verilen sosyal desteğin stres tükenmişlik ilişkisinde düzenleyici olduğu görülmüştür. Buna göre yüksek psikolojik sağlamlığa sahip sporcuların yaşadığı stresin tükenmişliğe etkisinin az olduğu diğer yandan düşük psikolojik sağlamlığa sahip olanların stres düzeyi yükselmekte ve tükenmişlik seviyeleri de artmaktadır. Benzer sonuçlar koç tarafından sağlanan sosyal destek içinde tespit edilmiştir. Hagiwara vd. (2017) öğrenci sporcularda spor çaresizliği, depresyon ve bilinçli farkındalığı araştırmışlardır. Çalışmaya 105 erkek ve 99 kadın olmak üzere toplam 204 öğrenci sporcu katılmıştır. Araştırma sonucuna göre kadın sporcularda alınan ve algılanan sosyal destek hem depresyon hem de spor çaresizliği ile

negatif ilişkili iken erkek sporcularda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Buna göre sosyal destek ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiler cinsiyet faktöründen etkiyebilmektedir. Gabana vd. (2017) minnettarlık, tükenmişlik ve sporda doyum arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracılık rolünü araştırmışlardır. Çalışmaya 16 farklı spor türünden 293 öğrenci sporcu katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre minnettarlık tükenmişlik ile negatif ilişkili iken spor doyumunu ile pozitif ilişki bulunmuştur. Algılanan sosyal destek burada verilen her iki ilişkide de aracı değişken olarak öne çıkmıştır.

van Raalte ve Posteher (2019) öğrenci sporcuların akademik ve spor hayatındaki sosyal destek, öz yeterlilik, stres ve performans ilişkisini araştırmışlardır. Çalışmaya 18 farklı branştan toplam 459 öğrenci sporcu katılmıştır. Araştırma bulgularına göre stresin öz yeterliliği negatif yönde yordadığı, sosyal desteğin stres öz yeterlilik ilişkisinde düzenleyici olmadığı, öz yeterliliğin performansı pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Cho, Yi Tan ve Lee (2020) öğrenci sporcuların algılanan takım arkadaşı sosyal desteğinin olumlu duygular öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Çalışmaya toplam 313 öğrenci sporcu katılmıştır. Araştırma bulgularına göre algılanan takım arkadaşı desteği olumlu duygular aracılığı ile öznel iyi oluşu yordamaktadır. Buna göre algılanan takım arkadaşı desteğinin öğrenci sporcuların öznel iyi oluşları için kritik öneme sahip olduğu vurgulanmıştır.

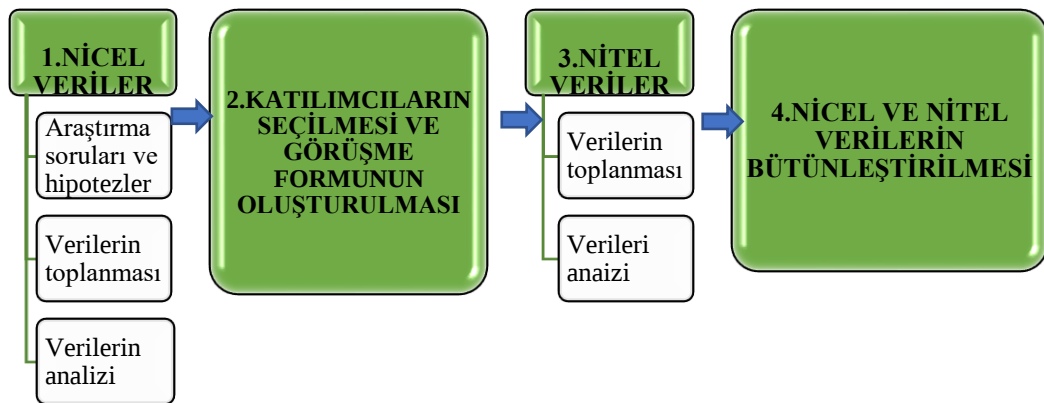
Sonuç olarak sporcular takım arkadaşları, koçları ve aileleri tarafından verilen sosyal desteğin çok önemli olduğu (Corbillon, Crossman ve Jamieson, 2008; Jeon, Lee ve Kwon, 2016; Lu vd., 2016; Gabana vd., 2017; van Raalte ve Posteher, 2019) görülmüştür. Alınan ve algılanan sosyal destek kadın sporcularda hem depresyon hem de spor çaresizliğinde oldukça kritik bir faktör olduğu (Hagiwara vd., 2017) belirtilmiştir. Yine takım sporu bağlamında algılanan takım arkadaşı desteğinin sporcuların öznel iyi oluşları için önemli olduğu (Cho, Yi Tan ve Lee, 2020) tespit edilmiştir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın yöntemi açıklanmaktadır. Bu kapsamda sırasıyla araştırma modeli, katılımcılar, araştırma süreci, veri toplama araç ve yöntemleri, verilerin toplama süreci ve verilerin analizi, hakkında açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde açıklayıcı sıralı karma araştırma yönteminden yararlanılmıştır. Karma yöntemler farklı şekilde tasarlanabilmektedir. Karma yöntem çalışmaları için birbirini takip eden tasarım için üç yaklaşım belirlenmiştir Bunlar: açıklayıcı sıralı, sıralı keşfedici ve sıralı dönüşümsel olarak alanyazında belirtilmiştir. Bu tür çalışmalarda zamansallık önemli bir kavram olup, nicel ve nitel verilere eşit yaklaşım ya da birine daha fazla ağırlık verilmesi demektir (Hanson vd., 2005). Mevcut araştırmanın deseni açıklayıcı sıralı karma desendir. Tek bir paradigmanın yanıtlamakta zorlandığı araştırmalar için karma yöntem araştırmaları kullanılmaktadır. Açıklayıcı sıralı karma desende birinci aşamada nicel veriler toplanır ve analiz edilir. İkinci aşamada ise nitel veriler toplanıp analiz edilir. Sonuç olarak her iki çalışmada elde edilen bulgular entegre edilir (Creswell, 2014; Fırat vd., 2014). Ivankova, Creswell ve Stick (2006) göre nicel bölümden elde edilen bulgular araştırma probleminin genel olarak anlaşılmasını sağlarken nitel veri sayesinde araştırmaya hem derinlik katılacak hem de nicel bölümde ortaya konulan verilerin daha iyi bir şekilde anlaşılmasına yardım edilecektir. Araştırmada kullanılan açıklayıcı sıralı karma yöntem sürecine ilişkin grafik şekil 3.1’de verilmiştir.



Şekil 3.1. Açıklayıcı sıralı karma yöntem süreci

Şekil 3.1 görüldüğü gibi araştırma iki aşamadan oluştuğu için birinci aşama ve ikinci aşamada farklı desen ve modellemeler işe koşulmuştur. Birinci aşamada psikolojik

sağlamlığı yordayabilecek değişkenlerin incelenmesinde nicel yöntem işe koşulmuştur. Araştırmada yer alan kavramlar arası ilişkiler betimsel araştırma türünün nedensel karşılaştırma yöntemi ile incelenmiştir. İkinci aşamada psikolojik sağlamlığın hem takım hem de bireysel sporculardaki deneyimlerin alınması amaçlanmıştır ve bu sebeple nitel yöntem tercih edilmiştir. Psikolojik sağlamlığa ilişkin deneyimlerin elde edilmesi sürecinde nitel araştırma yöntemlerinden olan fenomenoloji tercih edilmiştir. Bu sayede nicel veriler ile değişkenler arası ilişkilerin ortaya konulması nitel verilerle de sporcuların psikolojik dayanıklılık özelliklerini hakkında daha ayrıntılı bilgi elde edilmesi amaçlanmıştır. Böylece mevcut araştırmada her iki türde veri kullanılarak sporcuların psikolojik dayanıklılık özelliklerini hakkında güvenilir ve daha kapsamlı bilgi elde edilmesi hedeflenmiştir. Buna göre ilk olarak nicel araştırma yoluyla öğrenci sporcuların stres, başa çıkma stratejileri, bilinçli farkındalıkları ve sosyal destek düzeylerinin onların psikolojik dayanıklılıklarını nasıl yordadığı incelenmiştir. Daha sonra sporcuların spor alanında yaşadığı zorluklar, yaşam deneyimleri nitel araştırma yoluyla ortaya konulmuştur. Sonuç olarak nitel aşamadan sonra elde edilen bulgular nicel verileri sonuçları bütünleştirilmiştir.

3.2. Katılımcılar

Araştırmanın birinci ve ikinci aşaması farklı katılımcılar ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sıralı açıklayıcı karma desen ile yürütüldüğünden her aşamasında yer alan katılımcılara ait bilgiler ayrı başlıklar altında açıklanmıştır.

3.2.1. Nicel aşamadaki katılımcılar

Araştırmanın bu aşamasında nicel çalışma grubu Spor fakültelerinde 2019-2020 öğretim yılında eğitim gören öğrenci sporculardan oluşmaktadır. Araştırmada uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrenci sporcular kolay erişilebilirlik, coğrafi yakınlık, araştırmacının finansal desteği, belirli bir zaman aralığında ulaşılabilirlik ve araştırmaya gönüllü katılım ölçütleri temelinde belirlenmiştir.

Araştırmada çalışma grubu belirlenirken öğrenci sporcuların seçme sürecinden Swann, Moran ve Piggott, (2015) önerileri dikkate alınmıştır. Bu araştırmacılar sporcunun seviyesini hesaplayan bir formül öne sürmüşlerdir. Bu formül doğrultusunda çıkan sonuca göre sporcular yarı elit, yarışmacı elit, başarılı elit ve dünya standartlarında

elit olmak üzere dört grup altında sınıflandırmıştır. Mevcut çalışmanın nicel verilerindeki öğrenci sporcular büyük çoğunlukla yarışmacı elit kategorisi altında yer almışlardır. Araştırmanın nicel aşaması kapsamında 894 gönüllü öğrenci sporcuya ulaşıldıktan sonra 290 katılımcı belirlenen öğrenci sporcu kriterlerini karşılamadığı için analiz dışı tutulmuştur.

Araştırma kapsamında kullanılacak yapısal eşitlik modellemesi genellikle büyük örneklem gruplarına ihtiyaç duymaktadır. Kimi araştırmacılar en az 200 kişi ile çalışılması gerektiğini öne sürmüşlerdir. (Kelloway, 1998). Bentler ve Chou (1987) ise bunun için örneklem hesaplama formülü önermişlerdir. Buna göre önerilen formül olan $50+5x$ te x araştırmadaki madde (soru) sayısı yani gözlenen değişkendir. Bu araştırma kapsamında toplam 95 gözlenen değişken bulunmaktadır. Bu durumda $50+95*5=525$ kişi gerekmektedir. Araştırma kapsamında 601 kişi ile çalışıldığı düşünüldüğünde çalışma grubu sayısının yeterli olduğu görülmüştür.

Araştırmanın nicel çalışma grubunu 2019-2020 Öğretim Yılı Güz döneminde Eskişehir Teknik Üniversitesi (n=152) Gaziantep Üniversitesi (n=107), Erciyes Üniversitesi (n=116), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi (n=136) ve Akdeniz Üniversitesi Spor Fakültesi (n=90) örgün lisans programlarına devam eden toplam 601 öğrenci sporcu oluşturmuştur. Öğrenci sporcuların yaş ortalaması 21.7 ve standart sapması da 3.7dir. Bu sporcuların haftalık spor yapma süreleri ortalama 6.5 ve standart sapması da 2.6 dır. Öğrenci sporcuların cinsiyet, yarışmacılık düzeyi, sınıf ve spor türüne yönelik bilgiler Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1. *Nicel aşamanın katılımcılarına ilişkin bilgiler*

	Frekans	Yüzde
Toplam	601	100
Cinsiyet		
Kadın	238	39.60
Erkek	363	60.39
Yarışmacılık düzeyi		
Ulusal	547	91.01
Uluslararası	54	8.98
Sınıf		
1	148	24.62
2	160	26.62
3	158	26.29
4	116	19.30
Sporu türü		
Takım sporu	375	62.39
Bireysel spor	226	37.60

Tablo 3.1’de görüldüğü üzere öğrencilerin yüzde 39.6’sı (238) kadın ve yüzde 60.4’ü (363) erkektir. Öğrenci sporcuların yüzde 91’i ulusal düzeyde yarışırken yüzde 9’u uluslararası yarışmaktadır. Sınıf düzeyinde dağılıma baktığımızda yüzde 24.6 birinci sınıfta, 26.6 ikinci sınıfta, 26.3 üçüncü sınıfta ve yüzde 19.3’ü dördüncü sınıftadır. Son olarak öğrenci sporcuların yüzde 62.4’ü takım sporu yaparken yüzde 37.6’sı bireysel spor yapmaktadır. Öğrenci sporcuların branşlarına ilişkin bulgular Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2. Öğrenci sporcuların branşlarına ilişkin bulgular

Branş	Frekans	Yüzde
Bisiklet	1	0.16
Dart	1	0.16
Halter	1	0.16
Su topu	1	0.16
Beyzbol	2	0.33
Bilek güreşi	3	0.49
Eskrim	3	0.49
Atıcılık	4	0.66
Boks	4	0.66
Wushu	4	0.66
Badminton	5	0.83
Karate	5	0.83
Okçuluk	5	0.83
Ragbi	5	0.83
Mai thai	6	0.99
Jimnastik	7	1.16
Masa tenisi	7	1.16
Fitnes	8	1.33
Kick boks	12	1.99
Güreş	13	2.16
Tenis	13	2.16
Çim Hokeyi	15	2.49
Tekvando	17	2.82
Atletizm	26	4.32
Yüzme	26	4.32
Hentbol	27	4.49
Basketbol	41	6.82
Voleybol	73	12.14
Futbol	164	27.28
Belirtmeyen	102	16.97
Toplam	601	100

Tabloda 3.2’de görüldüğü üzere en çok sporcu ile futbol branşından onu yüzde 12.14 ile voleybol, yüzde 6.8 ile basketbol, yüzde 4.3’er ile yüzme ve atletizm takip etmektedir.

3.2.2. Nitel aşamadaki katılımcılar

Çalışmanın nitel aşamasında 10 gönüllü katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Psikoloji alanında bir olgu hakkında derinlemesine bilgi sahibi olmak için 8-15 arası katılımcı önerilmektedir (Thompson ve Williams, 1997; Hill vd., 2005). Katılımcılara yönelik ayrıntılı bilgiler Tablo 3.3'te sunulmuştur.

Tablo 3.3. Nitel aşamanın katılımcılarına ilişkin bilgiler

Katılımcı *	Cinsiyet	Yaş	Spor türü	Branşı
Katılımcı1	Kadın	22	Takım	Hentbol
Katılımcı2	Erkek	25	Bireysel	Atletizm
Katılımcı3	Kadın	23	Bireysel	Atletizm
Katılımcı4	Erkek	24	Bireysel	Atletizm
Katılımcı5	Kadın	21	Takım	Voleybol
Katılımcı6	Erkek	26	Takım	Hentbol
Katılımcı7	Erkek	21	Takım	Futbol
Katılımcı8	Erkek	22	Bireysel	Atletizm
Katılımcı9	Erkek	22	Bireysel	Güreş
Katılımcı10	Kadın	20	Takım	Futbol

**Katılımcı özelliklerine ilişkin bilgiler mahremiyetlerini korumak için detaylandırılmamıştır*

Tablo 3.3'te görüldüğü gibi öğrenci sporcuların beşi kadın beşi erkek olup, beşi takım sporu beşi de bireysel spor yapmaktadır. Sporcuların yaşları 20 ile 26 aralığındadır. Katılımcılar Spor Fakültelerinin Beden Eğitim ve Öğretmenliği ve Antrenörlük bölümlerinde öğrenim görmektedirler.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarını belirlemek amacıyla birinci aşama olan nicel çalışma için “Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, stres düzeylerini belirlemek için “Algılanan Stres Ölçeği”, başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla “Başa Çıkma stratejileri Ölçeği”, bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, sosyal destek düzeylerini belirlemek için, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmıştır. Nitel araştırma bölümü için araştırmacı günlüğü tutulmuş ve araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bunların yanı sıra demografik özellikleri belirlemek üzere “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Bkz. EK-2) Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek bireylerin psikolojik sağlamlık özelliklerini ölçmektedir Ölçek 5'li Likert tipi olup ve 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 1-5 arası puan almakta toplamda 0-125 arası puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek psikolojik sağlamlığı göstermektedir (Connor ve Davidson, 2003; Kararımak, 2010).

Ölçeğin Kararımak (2010), tarafından gerçekleştirilen uyarlama çalışmasından elde edilen sonuçlara göre ölçeğin türk kültüründe geçerli ve güvenilir olduğunu bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları depremden kurtulan 246 kişi ile yürütülmüştür. Çalışmada toplam varyansın yüzde 52 sini açıklayan üç faktörlü bir yapı tespit edilmiştir. Bu yapılar azim ve kişisel yeterlilik, olumsuz duygu hoş görme ve tinsellik eğilimi olduğu görülmüştür. Ölçeğin cinsiyet açısından bir farklılık göstermediği ve ölçeğin Türk kültürüne iyi uyum gösterdiği raporlanmıştır. Ölçeğin toplamından elde edilen Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .92 azim ve kişisel yeterlilik için .93, olumsuz duyguyu hoş görme için .79 ve tinsellik eğilimi alt ölçeği .50 olarak olduğu tespit edilmiştir (Kararımak, 2010). Mevcut çalışmada güvenilirlik katsayısı .87 olarak tespit edilmiştir.

3.3.2. Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği (Bkz. EK-3) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek bireylerin yaşamda algıladıkları stres düzeylerini ölçmektedir. 14 madde olan uzun formu ve 10 madde olan kısa formu bulunmaktadır. Ölçek beşli likert derecelendirme ile puanlanır. Daha yüksek puan algılanan yaşam stresinin daha büyük olduğunu gösterir. Algılanan yaşam stresini temsil eden tek boyutlu 10 madde bireyin stres durumunu ortaya koymakta olup ve stresli durumların üstesinden gelme, çaresiz hissetme ve baş etme becerisi gösterebilmeleri ile ilgili soruları bulundurmaktadır (Cohen, Kamarck ve Mermelstein,1983; Eskin vd., 2013).

Ölçek ülkemizde farklı araştırmacılar tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına tabi tutulmuştur. Bu çalışmada Eskin vd., (2013) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış formu kullanılmıştır. Bu çalışmada da algılanan Stres Ölçeği Hayat Olayları Listesi ile pozitif yönde, Beck Depresyon Envanteri ile pozitif yönde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile negatif yönde, Hayat Doyumu Ölçeği ile negatif yönde ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile negatif yönde ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı .82; test-tekrar-test güvenilirlik katsayısı ise

.88 olarak tespit edilmiştir (Eskin vd., 2013). Mevcut çalışmada güvenirlik katsayısı .72 olarak tespit edilmiştir.

3.3.3. Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği

Başa çıkma stratejileri ölçeği (Bkz. EK-4) Amirkhan (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek bireylerin stresli durumlarda hangi başa çıkma stratejilerini kullandıklarını tespit etmektedir. 33 madde ve problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma olmak üzere üç alt boyuttan oluşan likert tipi bir ölçektir. Ölçekte her alt boyut 11 madde ile temsil edilmekte olup en yüksek 33 en düşük 11 puan alınabilmektedir. Bir alt boyuttan alınan yüksek puan o boyutun sıklıkla kullanıldığına işaret etmektedir. Ölçekteki alt boyutlar olan problem çözme problemi tanımlama, etkili zaman yönetimi ve planlama gibi özellikleri ile sosyal destek arayışı ihtiyaç duyduğunda bireyin duygusal yardım araması ile önerilen yardımı kabul etme eğilimi ile son olarak kaçınma ise problem durumunda sorunu görmezden gelme, uzaklaşma, başka şeylerle uğraşma ile karakterize edilmiştir (Amirkhan, 1990; Aysan, 1988).

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ülkemizde Aysan (1988) tarafından yapılmıştır. Geçerlilik çalışmaların kapsamında benzer ölçekler geçerliliği için, problem çözme boyutu ve iç ve dış kontrole inanç ölçeği ile pozitif ilişkili, kaçınma boyutu yaşam memnuniyeti ile negatif ilişkili, depresyon düzeyi ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı .92, problem çözme için .86 kaçınma için .82 ve sosyal destek arama için ise .76 olarak bulunmuştur (Aysan, 1988). Mevcut çalışmada güvenirlik katsayısı .86 olarak tespit edilmiştir.

3.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli farkındalık ölçeği (Bkz. EK-5) Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek kişinin kendi yaşantılarının farkında olmasını belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçek likert tipi olup 1'den 6'ya kadar puanlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Özyeşil vd., 2011).

Özyeşil vd., (2011) tarafından yapılan çalışmada ölçek tek faktörlü bir yapı göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, .82 olduğu raporlanmıştır. Doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizleri sonucuna göre ölçeğin tek faktörlü olduğu teyit edilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri kabul edilebilir değer olan, .82 olarak tespit edilmiştir. Ölçekte dil eşdeğerliği sağlamak için İngilizce-Türkçe; Türkçe-İngilizce çeviriler

uygulanmış ve sonuçlara arasında olumlu ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Yapılan faktör analizleri sonuçlarına göre ölçeğin tek boyutlu olduğu belirlenmiştir. Ölçekte iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test korelasyonu sırasıyla, .80 ve .86 olacak şekilde rapor edilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık ölçeğinden alınan puanlar ile üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları arasında pozitif, Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği puanları arasında negatif ilişki tespit edilmiştir (Özyeşil vd., 2011). Mevcut çalışmada güvenirlik katsayısı .87 olarak tespit edilmiştir.

3.3.5. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Bkz. EK-6) Zimet vd. (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek arkadaşlardan, aileden ve diğer önemli kişilerden algılanan sosyal desteği değerlendirmek için geliştirilmiştir. Orijinal ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek yedili likert tipi olup 1 = kesinlikle katılmıyorum 7 = tamamen katılıyorum şeklinde tasarlanmıştır. Ölçek aile, arkadaş ve önemli kişi olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar daha iyi algılanan sosyal desteği gösterir (Zimet vd., 1990; Eker ve Akkar, 1995).

Eker ve Akkar (1995) tarafından yapılan geçerlilik çalışması normal, tıbbi ve psikiyatrik/psikolojik problemleri olan örneklem gruplarıyla yürütülmüş ve “aile”, “arkadaş” ve “özel bir insan” olan üç faktörlü yapısının destekleyen sonuçlar elde edilmiştir. Ölçeğin geçerliliği kapsamında yapılan çalışmada benzer ölçekler geçerliliğinin .73 olduğu tespit edilmiştir. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile Sosyal Destek Davranışları Ölçeği ile güçlü bir korelasyon göstermiş ve geçerli bir sosyal destek ölçeği olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin yapılan güvenirlik çalışmalarında Cronbach alfa değerlerinin 0.80 ile 0.95 arasında oluşmuş ve üç örnekleme de ölçek ve alt ölçekler kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılık göstermiştir (Eker ve Akkar, 1995). Mevcut çalışmada güvenirlik katsayısı .80 olarak tespit edilmiştir.

3.3.6. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu (Bkz. EK-7), öğrenci sporcuların yaş, cinsiyet, branş, spor türü, yarışmacılık düzeyleri (ulusal ve uluslararası) ve kaç yıldır spor yaptıklarına dair bilgileri içermektedir.

3.3.7. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Çalışmanın nitel aşamasında kullanılmak üzere yarı yapılandırılmış görüşme formu (EK-8) hazırlanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formları araştırma konusu ile ilgili ayrıntılı bilgi toplanmasına fırsat sunmaktadır (Bogdan ve Biklen, 1992). Sorular hazırlanmadan önce sporcularda psikolojik sağlamlık alanyazını okunmuş hem spor alanında hem de psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanından uzmanlarla görüşülerek sorular için taslak hazırlanmıştır. Araştırmanın nicel analizleri tamamlandıktan sonra ortaya çıkan bulgular doğrultusunda soru formunun taslağına son hali verilmiştir. Hazırlanan taslak form Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanından iki uzmanın ve spor alanında iki uzmanın ve nitel araştırmalar alanında çalışan bir uzmanın görüşlerine sunulmuştur. Uzmanlardan geri bildirimler sonrası kapsam geçerliliğini sağlamak adına sorular üzerinde düzeltmeler yapılmış ve yeni sorular eklenmiştir. Soru formunun son hali 7 ana soru ve 14 açıklayıcı olmak üzere toplam 21 sorudan oluşmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlandıktan sonra formun kullanışlı olduğunu tespit etmek amacı ile iki öğrenci sporcu ile pilot görüşme yapılmıştır. Yapılan pilot görüşmelerden sonra formun son halinin uygulanmaya hazır olduğuna karar verilmiştir.

3.3.8. Araştırmacı Günlükleri

Çalışma kapsamında araştırmacı, araştırmacı günlüğü tutmuştur. Çalışma kapsamında süreçteki gözlemlerini ve düşüncelerini yansıtan bu günlük aynı zamanda bir veri kaynağı olabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Araştırma kapsamında araştırmacı her görüşme öncesi sonrası ve yaptığı döküm sonrası kayıt tutmuştur. Kayıtlar ses kaydı şeklinde tutulmuştur. Kayıtlar toplamda 58 dakika olup kayıtların uzunluğu 2 ile 5 dakika arasındadır. Bu günlüklere ilişkin örnek dökümü yapılarak araştırmacı günlüğü adı altında EK-10'da örnek sayfa olarak eklenmiştir. Araştırmanın nitel aşamasında araştırmacı görüşme sürecin yaşadıklarını ve görüşmelere ilişkin duygu ve düşüncelerini kayıt altına alarak analiz sürecinde ve görüşme sürecinde bu kaynaktan yararlanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verilerinin çözümlenmesi nicel ve nitel olarak verilmiştir.

3.4.1. Nicel verilerin toplanması

Araştırmanın verilerin toplanması için gerekli uygulama ve etik kurul izinleri Anadolu Üniversitesi Rektörlüğünden alınmıştır (Bkz. EK-9), Gerekli izinler elde

edildikten sonra, çalışmanın nicel verileri toplamak amacı ile araştırmacı belirlenen gün ve saatte veri setini uygulamıştır. Uygulama için ölçme araçları kitapçık olarak hazırlanmış ve sınıfta gönüllü olan sporcularla uygulama yapılmıştır. Çalışma sırasında bireysel bir değerlendirme yapılamayacağına, kimlik bilgilerine ihtiyaç duyulmadığına ve verilerin sadece bilimsel amaçlarla kullanılacağına ve verilerin gizli tutulacağına vurgu yapılmıştır. Veriler toplandığında olası ardışık yanlılığı önlemek ve çalışmanın geçerliliğini artırmak için dengeleme (counterbalancing) (Howitt ve Cramer, 2011) uygulanmıştır. Analizler 604 öğrenci sporcu ile yapılmıştır. Araştırmanın nicel verileri 2019-2020 eğitim öğretim yılı güz döneminde toplanmıştır.

3.4.2. Nitel verilerin toplanması

Çalışmanın nitel verisi için 10 öğrenci sporcuya ulaşılmıştır. Görüşmeler online görüşme platformları üzerinden yapılmış her görüşme öncesinde onam formu katılımcılara okunmuş ve sözlü onayları alınmıştır. Araştırmacı görüşmecilerden kayıt izni almış, sözlü onaylarını istemiştir. Birinci görüşme yapıldıktan sonra görüşme dinlenmiş notlar temel düzeyde tutulmuş ve sonraki görüşmeye hazırlık yapılmıştır. Katılımcılarla yapılan görüşmelere yönelik ayrıntılı bilgiler Tablo 3.4’te sunulmuştur

Tablo 3.4. Nitel aşama görüşmelere ilişkin bilgiler

Katılımcı	Görüşme süresi	Görüşme tarihi
Katılımcı1	45 dk.	11.01.2021
Katılımcı2	32 dk.	15.01.2021
Katılımcı3	34 dk.	19.01.2021
Katılımcı4	24 dk.	22.01.2021
Katılımcı5	29 dk.	25.01.2021
Katılımcı6	39 dk.	27.01.2021
Katılımcı7	33 dk.	29.01.2021
Katılımcı8	29 dk.	31.01.2021
Katılımcı9	27 dk.	02.02.2021
Katılımcı10	34 dk.	05.02.2021

Tablo 3.4’te görüldüğü gibi öğrenci sporcularla yapılan görüşmeler yaklaşık 24 ile 45 dakika arasında sürmüştür. Çalışmanın nitel verileri 2020-2021 eğitim öğretim yılı güz döneminde toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada nicel ve nitel verilerin analizi ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen nitel ve nicel veri analizine ilişkin süreçler aşağıda açıklanmaktadır.

3.5.1. Nicel verilerin analizi

Araştırmada öğrenci sporcuların psikolojik dayanıklılık, algılanan stres, problem odaklı başa çıkma, kaçınma odaklı başa çıkma, destek arama odaklı başa çıkma, algılanan sosyal destek ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeliyle analiz edilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesinde hatayı kontrol etmek için birden çok istatistik kullandığı ve karar verirken birçok parametre göz önünde bulundurulduğu için güçlü bir analiz yöntemi olarak bilinmektedir (Kline, 2011). Çalışmada test edilen modelin cinsiyet ve spor türü bağlamında değişimini test etmek amacı ile çoklu grup yapısal eşitlik modellemesi işe koşulmuştur. Bu araştırmada algılanan stres, psikolojik sağlamlık, algılanan stres, problem odaklı başa çıkma, kaçınma odaklı başa çıkma, destek arama odaklı başa çıkma, bilinçli farkındalık gizil değişkenleri için parselleme yapılmıştır. Parselleme ölçme hatalarını en aza indirmek için önerilen bir yöntemdir (Little vd., 2002).

Özellikle sosyal bilimlerde bireylerin özellikleri ile ilgili kavramların olmasından dolayı güvenilirlik ve normalliği sağlamak için önerilmektedir. Ayrıca bu yöntemle ile sistematik hataların önüne geçilebilir (Yang, Nay ve Hoyle, 2010). Alanyazında birçok parselleme yöntemi önerilmektedir. Bunlar rasgele atama, madde yapı dengesi ile atama, korelasyonel algoritma ve açımlayıcı faktör analizi ile parsellemedir. Açımlayıcı faktör analiz yoluyla atamada kısıtlanmamış ölçme modelleri oluşturulabilir. Özellikle ölçeğin tek boyutlu olması konusunda netlik yoksa bu tekniğin kullanılması önerilmektedir. Eğik döndürme yöntemi kullanılması ve elde edilen faktörlerin dengeli olması önerilmektedir (Little vd.,2002, s. 165). Bu çalışmada açımlayıcı faktör analizi yöntemi kullanılmış böylece olası bir faktör yapısı ile ilgili yapılacak hatanın önüne geçilmiştir.

Yapısal eşitlik modellerinden elde edilen bulguların analiz edilmesinde uyum iyiliği indeksleri kullanılmaktadır. Bu çerçevede sıkça atıf yapılan kaynakların önerdiği değerler Tablo 3.4'te verilmiştir.

Tablo 3.4. *Uyum iyiliği değerleri aralıkları ile ilgili kaynaklar*

İndeksler	Ranji	Kaynaklar
χ^2/df	5-0	Wheaton, B., Muthen, B., Alwin, D. F., ve Summers, G. F. (1977)
		Kelloway, E. K. (1998)
	3-0	Santor, D. A. (1999)
	3-2	Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., ve Müller, H. (2003)
		Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., ve King, J. (2006)
	2-0	Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2007)
		Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., ve Müller, H. (2003)
SRMR	0.05-0.00	Hu, L. T., ve Bentler, P. M. (1999)
	0.08-0.00	Hu, L. T., ve Bentler, P. M. (1999)
CFI	0.95-1.00	Hu, L. T., ve Bentler, P. M. (1999)
	0.90-1.00	Hu, L. T., ve Bentler, P. M. (1999)
GFI	0.90-1.00	Hooper, D., Coughlan, J., ve Mullen, M. (2008)
		Shevlin, M., ve Miles, J. N. (1998)
		Raykov, T., ve Marcoulides, G. A. (2012)
		Byrne, B. M. (2016)
		Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., ve Müller, H. (2003).
		Vieira, A. L. (2011)
	0.95-1.00	Hooper, D., Coughlan, J., ve Mullen, M. (2008)
		Shevlin, M., ve Miles, J. N. (1998)
TLI	0.95-1.00	Hu, L. T., ve Bentler, P. M. (1999)
	0.80-1.00	Hooper, D., Coughlan, J., ve Mullen, M. (2008)
	0.00-1.00	Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., ve King, J. (2006)
RMSEA	0.10-0.05	MacCallum, R. C., Browne, M. W., ve Sugawara, H. M. (1996)
	0.08-0.05	MacCallum, R. C., Browne, M. W., ve Sugawara, H. M. (1996)
	0.07-0.00	Steiger, J. H. (2007)
	0.06-0.00	Hu, L. T., ve Bentler, P. M. (1999)
	0.03-0.00	Hooper, D., Coughlan, J., ve Mullen, M. (2008)

Tablo 3.4'te görüldüğü gibi çok sayıda uyum iyiliği indeksi bulunmakta olup bu çalışmada alanyazında öne çıkan aşağıdaki indeksler kullanılmıştır. Önerilen model ile gözlenen model uyumunu test etmek için; Ki-kare Uyum Testi (χ^2), yapısal model ile örneklem büyüklüğü uyumu için İyilik Uyum İndeksi (GFI), model karşılaştırmalı için Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI), bu uyum indeksine benzer olarak Tucker Lewis İndeksi (TLI), yapısal modelin mutlak uyumu için Tahmin Hatalarının Ortalamasının Karekökü (RMSEA) ve Standartlaştırılmış Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü (SRMR) dikkate alınmıştır (Hu & Bentler,1999; Brown, 2006). Bu indeksler

değerlerdirilirken kesin sınırlarlar belirlenmediği hatta indeks fetişizmi yapmadan ama modelin iyiliği için göz önünde bulundurulması gerektiği belirtilmiştir (Barrett, 2007). Sonuç olarak bu indekslerin sadece yol gösterici olduğu unutulmamalıdır (Worthington ve Whittaker, 2006). Bu uyum iyiliği indekslerinin hangi aralıkta değerler alması gerektiği de alanyazında sıklıkla tartışma konusudur. Her uyum indeksi için farklı değerler belirtilmiş olsa da bu çalışmada modeller bir bütün olarak ele alınmıştır.

Analizlerde veri setinin analize uygun olup olmadığını çeşitli sayıtlılar doğrultusunda incelenmiştir. Öncelikle kayıp veriler incelenmiş ve mevcut veride kayıp verileri yüze 3 ile yüzde 6 arasında değiştiği görülmüştür. Kayıp veriler için yapılan analizde verileri normal dağıldığı belirlenmiştir. Örneklemin büyük olduğu veri setinde veri kaybının oranı %5' civarında olduğu ve bu verilerin rastlantısal olması durumunda kayıp verinin ciddi bir sorun olmayacağı belirtilmiştir (Tabachnick ve Fidel, 2001). Kayıp verilerin atamasında çoklu atama yöntemi (multiple imputation method) diğer kayıp veri atamalarına göre kayıp veri yüksek olsa bile daha iyi sonuç verdiği belirtilmiştir (Granberg-Rademacker, 2007; Leite ve Beretvas, 2010; Young, Weckman ve Holland, 2011). Bu anlamda çoklu atama yöntemi ile kayıp veriler atanmıştır.

Kayıp verilerden sonra çok değişkenli normallik için önemli olan uç değer analizi yapılmıştır. Önce tek değişkenli uç değer analizi işe koşulmuş ve bu bağlamda z puanları dikkate alınmıştır. Z puanı -4 ve +4 aralığında olmayan verilerin çıkarılması gerekmektedir. Bu durumda 604 olan veri setinden uç değer olan 2 kişi veri setinden çıkarılmıştır. Çok değişkenli uç değer için ise Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanmış ve kritik ki-kare değerinin üstünde olan 1 kişi veri setinden çıkarılmıştır.

Çalışmada hem tek değişkenli normallik hem de çok değişkenli normallik varsayımları incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri tek ve çok değişkenli istatistik için hesaplanmış ve bulgular kısmında raporlanmıştır. Normallik için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında olması koşulu aranmıştır (George ve Mallery, 2016). Bu değerlerin normal sınırlar içinde olduğu tespit edilmiştir. Değişkenler arası doğrusallık varsayımı için değişkenlerin saçılım grafikleri incelenmiş ve verinin bu varsayımı sağladığı görülmüştür. Oto korelasyon için Durbin-Watson değerinin 1-3 arasında olması gerektiği ve mevcut veride bu şartın sağlandığı tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Çoklu bağlantı sorunun olup olmadığını tespit etmek için

tolerans ve VIF değerleri incelenmiş ve bu değerlerin istenilen aralıklarda olduğu gözlenmiştir. Araştırmada ölçme modellerinin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri için birleşik güvenilirlik analizleri raporlanmıştır. Alanyazında AVE değerlerinin çok tutucu olduğu için karmaşık modellerde yanlış sonuçlar verebileceği belirtilmiştir (Malhotra ve Dash, 2011). Bu çerçevede bu değerler raporlanmamıştır.

Araştırmadaki analizlerde frekans analizi, ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık, korelasyon ve güvenilirlik için IBM SPSS Statistic 26 programı kullanılmıştır. Ölçme modelleri ve yapısal eşitlik modelleri için AMOS Graphics 24 programı işe koşulmuştur. Ayrıca, ölçme modelleri ve yapısal eşitlik modelleri R paket programı (R Core Team,2020) ‘Lavaan’ paketi (Rosseel, 2018) aracılığıyla test edilmiş benzer sonuçlar elde edilmiştir.

3.5.2. Nitel verilerin analizi

Çalışmadan elde edilen veriler tümevarıma dayalı yaklaşımla analiz edilmiştir. Böylece verilerde yer alan örüntüler yakalanıp kategoriler haline getirilmiş ve raporlanmıştır. Nitel analiz sürecinde her görüşmeden sonra görüşme kaydı dinlenmiş ve görüşmenin ana temaları hakkında notlar tutulmuş ve bir sonraki görüşme ondan sonra gerçekleştirilmiştir. Aynı anda hem görüşmeleri yapmak hem de tüm görüşmelerin dökümünü ve kodlamasını yapmak çok zorlayıcı olacağı için araştırmacı analiz sürecini alanyazındaki öneriler doğrultusunda bu şekilde planlamıştır (Holt ve Tamminen, 2010). On görüşme tamamlandıktan sonra formal analiz sürecine geçilmiştir. Öncelikle bütün görüşmelerin dökümü araştırmacı tarafından yapılmıştır. Dökümlerin tematik analiz ve kodlamaya geçilmeden önce araştırmacı görüşmeleri tekrar tekrar okumuştur. Bu aşamadan sonra önce küçük anlam birimleri oluşturmak amacı ile veriler kodlara ayrılmıştır. Kodlama yapıldıktan sonra tekrar okuma yapılarak herhangi bir verinin gözden kaçırılmasının önüne geçilmeye çalışılmıştır. Bu aşamadan sonra temel anlam birimleri kavramsallaştırılarak temalar oluşturulmuştur. Son olarak Clarke ve Braun’nun (2018), önerileri doğrultusunda bağlamsal ilişkileri göstermek üzere ana temalar oluşturulmuştur.

Araştırma kapsamında karma desen olan çalışmanın geçerlik ve güvenilirliğini sağlamak için alanyazında önerilen yöntemler işe koşulmuştur (Clark ve Ivankova, 2015). Nitel aşamanın geçerliliği inanılrlık, aktarılabilirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirlik

başlıkları altında incelenmesi tavsiye edilmektedir. İnanırlığı sağlamak amacı ile önerilen uzun süreli etkileşim, katılımcı teyidi ve uzman incelemesi yöntemleri işe koşulmuştur (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Görüşmeler öncesinde katılımcılar ile belli aralıklarla kısa görüşmeler yapıp görüşme tarihleri ve araştırmanın amacı hakkında konuşulmuş katılımcı ile güven ilişkisi tesis edilmeye çalışılmıştır. Görüşmeler yapıldıktan görüşmelerin özeti yapılmış ve katılımcılara gönderilmiş, katılımcı okuduktan sonra telefonda görüşülmüş varsa farklılıklar giderilmiştir. Araştırma boyunca hem yarı yapılandırılmış görüşme formunun hazırlanması hem de temalaştırma sürecinde uzmanlardan yardım alınmıştır.

Geçerliliği sağlama yollarından olan üçgenleme yöntemi de bulguların kontrol edilmesi ve karşılaştırılması sürecini kapsamaktadır. Yöntem, kaynak, analizci ve bakış açısı üçgenlemesi olmak üzere dört yöntem önerilmektedir (Mayring, 2011). Kaynakların üçgenlemesi amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme formu ile bireysel görüşmeler yapılmış ve araştırmacının tuttuğu günlükler analiz sürecinde işe koşulmuştur. Analizci üçgenlemesini sağlamak amacı ile psikolojik sağlamlık üzerin çalışmış psikolojik başka bir araştırmacıya kodlar gönderilmiş ve bu uzamanın geri bildirimleri dikkat alınarak tekrar kodlamalar yapılmıştır. Örneğin bir stres faktörü olan örgütsel veya kurumsal yapının aynı zamanda sosyal destek kaynağı olarak kodlanması kararlaştırmıştır. Çalışma kapsamında bir spor alanından ve birde psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışan daha önce nitel araştırma eğitimi almış ve psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili çalışması bulunan iki uzman ile çalışılmıştır. Temalaştırma sürecinde bu iki uzman ile veriler paylaşılmış ve daha sonra uzmanlar ile telefonda ve online görüşmeler yoluyla veriler tartışılmıştır. Temalara son hali verilirken uzmanlar ve araştırmacı görüş birliğine varmıştır. Çalışmanın tutarlılığını sağlamak için süreç ayrıntılı bir şekilde betimlenmiş ayrıca katılımcıların direkt görüşlerine nitel bulgularda yer verilmiştir. Çalışmanın nitel verilerinin analizinde MAXQDA programından yararlanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen analiz sonuçlarına ilişkin ayrıntılı bilgiler nicel ve nitel bulgular olarak ayrı ayrı sunulmuştur.

4.1. Öğrenci Sporcuların Psikolojik Sağlamlıkları, Algılanan Stresleri, Başa Çıkma Stratejileri, Bilinçli Farkındalıkları ve Algılanan Sosyal Desteklerine İlişkin Bulgular

Çalışmada yapısal eşitlik modellerine yönelik ölçme ve yapısal modeller test edilmiş ve faktörler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada araştırma sorularına ilişkin analizlerden önce değişkenler arasındaki korelasyon ve betimsel istatistikler Tablo 4.1.'de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Betimsel istatistikler ve korelasyonlar (N = 601)

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1-Psikolojik sağlamlık	—						
2-Algılanan stres	-.26***	—					
3-Problem odaklı başa çıkma	.42***	-.18***	—				
4-Destek arama odaklı başa çıkma	.26***	-.04	.44***	—			
5-Kaçınma odaklı başa çıkma	.08*	.23***	.17***	.31***	—		
6-Bilinçli farkındalık	.10*	-.35***	.07	-.03	-.32***	—	
7-Sosyal destek	.28***	-.18***	.25***	.29***	.01	6.76	—
Ortalama	93.44	29.30	25.94	25.17	23.75	55.91	59.65
Standart sapma	13.17	6.47	3.72	3.83	3.71	14.18	14.35
Minimum	49	10	13	12	11	16	13
Maksimum	125	50	33	33	32	90	84

Not. *** $p < .001$, * $p < .05$

Tablo 4.1'de görüldüğü üzere çalışmanın bağımlı değişkeni psikolojik sağlamlık bütün değişkenler ile anlamlı ilişki içindedir. Psikolojik sağlamlık stres ile negatif ($r = .26$; $r_s < .001$) diğer değişkenler olan problem odaklı başa çıkma, destek arama odaklı başa çıkma, kaçınma odaklı başa çıkma, bilinçli farkındalık ve sosyal destek ile pozitif (sırasıyla $r = .42$, $r = .26$; $r_s < .001$, $r = .08$; $r_s < .05$, $r = .10$; $r_s < .05$, $r = .28$; $r_s < .001$) ilişkilidir. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan algılanan stres ise problem odaklı başa çıkma, bilinçli farkındalık ve sosyal destek ile negatif (sırasıyla $r = -.18$, $r = -.35$ ve $r = -.18$; $r_s < .001$) kaçınma odaklı başa çıkma ile ise pozitif ($r = .23$; $r_s < .001$) ilişki içindedir. Öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlık puanları ele alındığında orta düzeyde (Ort = 93.44, SS = 13.17) olduğu söylenebilir. Ayrıca algılanan stres puanları

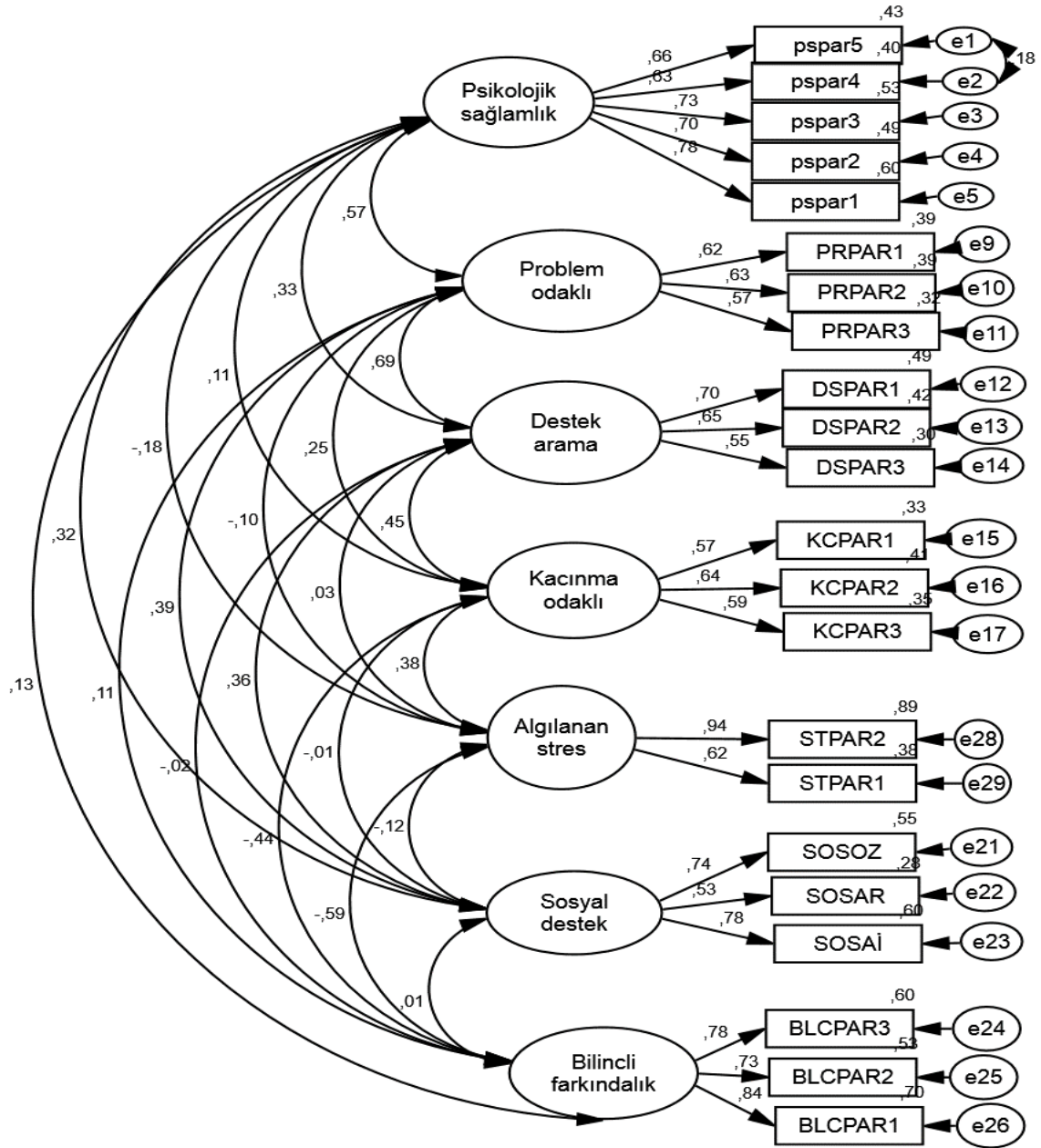
değerlendirildiğinde görece ortalamanın biraz üzerinde olduğu (Ort = 29.30, SS = 6.47) bulunmuştur.

4.1.1. Öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlıkları ile algılanan stresleri arasındaki ilişkide başa çıkma stratejileri, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracılık rollerine ilişkin bulgular

Araştırma kapsamında öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlıklarına etki eden faktörler yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmiştir. Öncelikle ölçme modeline ilişkin bulgular daha sonrada yapısal modele ilişkin bulgular sıralanmıştır.

4.1.1.1. Öğrenci sporcular ölçme modeline ilişkin bulgular

Öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlık, algılanan stres, problem odaklı başa çıkma, destek arama odaklı başa çıkma, kaçınma odaklı başa çıkma, bilinçli farkındalık, algılanan sosyal destek arasındaki ilişkilerinin inceleneceği genel yapısal modelin ilk aşamasını oluşturacak ölçme modelinde 7 tane gizil değişken ve bu değişkenleri oluşturulan 22 gözlenen değişken bulunmaktadır. Sosyal destek değişkenini aile, özel biri ve arkadaşlar temsil etmektedir. Algılanan stres ise iki parsel tarafından temsil edilmektedir. Psikolojik sağlamlık, problem odaklı başa çıkma, destek arama odaklı başa çıkma, kaçınma odaklı başa çıkma ve bilinçli farkındalık tek boyutlu oldukları için araştırmacı tarafından parselleme yöntemi kullanılarak Psikolojik sağlamlık değişkeni için beş parsel, problem odaklı başa çıkma için üç parsel, destek arama odaklı başa çıkma için üç parsel, kaçınma odaklı başa çıkma için üç parsel ve bilinçli farkındalık için yine üç parsel oluşturulmuştur. İlk denemede yapılan ölçme modelinde uyum indekslerinin kabul edilir düzeyin altında olduğu görülmüştür; χ^2 (207, N = 601) = 591,194, $p < .001$; GFI = 0.84; CFI = 0.90;; TLI = 0.88; SRMR = 0.051; RMSEA = 0.056. Psikolojik sağlamlık parsel 4 ile 5 arasında hata kovaryansı uygulanmıştır. Bu değişiklikler yapıldıktan sonra oluşan ölçme modeline ait doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Şekil 4.2’de verilmiştir



Şekil 4.1. Genel ölçme modeli sonuçları

Şekil 4.1 de görüldüğü üzere modeldeki standardize edilmiş regresyon katsayıları .56 ile .94 arasında değişmektedir ($p < .001$). Gizil değişkenler arası ilişkilerin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Ölçme modeli için hesaplanan uyum iyiliği indeksleri sonuçlarının bu modelin kabul edilebilir olduğuna işaret etmektedir; $\chi^2 (187, N = 601) = 437.169, p < .001$; $X^2/df=2.3$, GFI = 0.94; CFI = 0.94; TLI = 0.92; SRMR = 0.051; RMSEA = 0.05. (Hu ve Bentler,1999; Kline, 2005; Schreiber, Nora, Stage, Barlow, ve King, 2006). Ölçme modeli için hesaplanan standardize edilmemiş ve edilmiş regresyon

katsayıları (Lamdax değerleri), açıklayıcılık varyansları, çarpıklık, basıklık ve güvenilirlik değerleri de Tablo 4.2.'de yer almaktadır.

Tablo 4.2. Ölçme modelinin standardize edilmiş regresyon katsayıları, açıklanan varyansları, çarpıklık, basıklık değerleri, güvenilirlik değerleri ve birleşik güvenilirlik (CR)

Faktörler ve maddeler	Faktör Yüğü	λ	R^2	Çarpıklık	Basıklık	McDonald ω	Cronbach α	CR
Psikolojik sağlamlık						0.87	0.866	.82
Parsel1	1	0.78	0.60	-0.37	-0.31			
Parsel2	0.88	0.70	0.49	-0.66	0.23			
Parsel3	0.86	0.73	0.53	-0.54	0.48			
Parsel4	0.75	0.63	0.39	-0.12	-0.26			
Parsel5	0.78	0.65	0.43	-0.18	-0.13			
Problem odaklı başa çıkma						0.72	0.715	.68
Parsel1	1	0.62	0.39	-0.44	-0.48			
Parsel2	0.81	0.63	0.39	-0.37	-0.31			
Parsel3	0.95	0.56	0.32	-0.36	-0.23			
Destek arama odaklı başa çıkma						0.70	0.70	.70
Parsel1	1	0.70	0.49	-0.48	-0.14			
Parsel2	0.93	0.65	0.42	-0.42	-0.10			
Parsel3	0.69	0.55	0.30	-0.42	-0.33			
Kaçınma odaklı başa çıkma						0.64	0.62	.64
Parsel1	1	0.57	0.32	-0.42	-0.15			
Parsel2	1.03	0.64	0.40	-0.22	-0.46			
Parsel3	1.03	0.59	0.35	-0.25	-0.38			
Algılanan sosyal destek						0.86	0.86	.73
Özel biri	1	0.74	0.60	-0.42	-0.51			
Arkadaş	0.54	0.53	0.28	-0.72	0.34			
Aile	0.86	0.77	0.55	-0.32	-0.95			
Bilinçli farkındalık						0.87	0.87	.82
Parsel1	1.22	0.83	0.70	-0.26	-0.60			
Parsel2	0.90	0.72	0.52	-0.06	-0.48			
Parsel3	1	0.77	0.60	-0.17	-0.53			
Algılanan stres						0.80	0.80	.77
Parsel1	1	0.61	0.38	-0.26	-0.47			
Parsel2	1.69	0.94	0.88	-0.01	-0.66			

Tablo 4.2'de görüldüğü üzere standardize edilmiş regresyon katsayıları bütün gizil değişkenler için yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca gözlenen değişkenlere ait açıklanan varyanslar incelendiğinde bu değerlerin .28 ile .88 arasında olduğu yani yüksek olduğu görülecektir (Cohen, 1992). Bütün değişkenler için birleşik güvenilirlik değerleri hesaplanmış problem odaklı başa çıkma ve kaçınma odaklı başa çıkma için sınırda değerler tespit edilirken diğer değişkenler için kabul edilebilir değerler elde edilmiştir (Hair vd., 2018). Her ne kadar sınırda olmuş olsada ölçekler ile ilgili diğer değerlerin yeterli olduğu bu sebeple model için yeterli güvenilirliğe sahip oldukları düşünülmektedir.

Normallik varsayımı için incelenen çarpıklık değerlerin -.01 ile -.72 arasında olduğu ve basıklık değerlerinin ise -.10 ile -.66 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu

değerlerin normallik şartını sağladığı görülmektedir (Bachman, 2004, s. 74). Ayrıca çok değişkenli normallik için Mardia'nın (1970) çok değişkenli basıklık değeri de hesaplanmıştır. Ölçme modelinde bu değer 37,72 olarak elde edilmiştir. Bu değer anlamlı olup olmadığı modelde bulunan madde sayısı kullanılarak elde edilen formül $(p+2) \sqrt{22 \times (22 + 2)} = 528$ ile hesaplanmıştır (Raykov ve Marcoulides, 2008). Modeldeki çok değişkenli basıklık değeri olan 37,72 formülden elde edilen 528 küçük olduğu yani çok değişkenli normallığa bir diğer kanıt sağladığı söylenebilir.

Ölçme modelinde çoklu doğrusallık varsayımını sağlamak için ayırt edici geçerlik hesaplamaları kapsamında son yıllarda alanyazında önerilen bir yöntem olan HTMT (Heterotrait-Monotrait Ratio) yöntemi kullanılmıştır (Hair vd., 2010). Tablo 4.3.'de modele ilişkin ayırt edici geçerlilik bulguları sunulmaktadır.

Tablo 4.3. Ölçme modeline ait HTMT ayırt edici geçerliliği bulguları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1.Psikolojik sağlamlık							
2.Algılanan stres	-0.18						
3.Problem odaklı başa çıkma	0.57	-0.10					
4.Destek arama odaklı başa çıkma	0.33	0.04	0.69				
5.Kaçınma odaklı başa çıkma	0.11	0.38	0.25	0.45			
6.Bilinçli farkındalık	0.13	-0.60	0.11	-0.02	-0.44		
7.Sosyal destek	0.32	-0.12	0.37	0.37	-0.01	0.01	

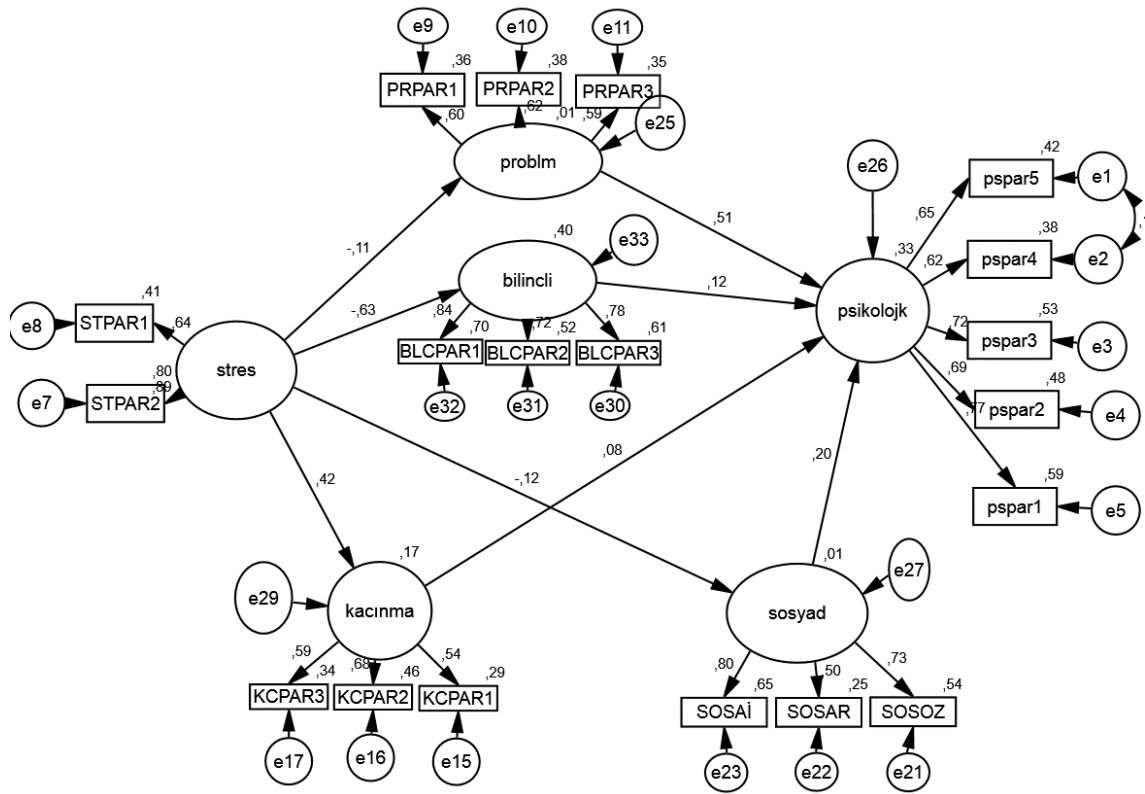
Tablo 4.3.'de görüldüğü üzere elde edilen hiç bir değer .85'in üzerinde olmadığı tespit edilmiş yani ayırt edici geçerlik sağlanmıştır. Ölçme modelinden elde edilen standardize edilmiş yol katsayılarının anlamlı olması, uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir değerler içinde olması, .85 üzeri ilişkilerin bulunmaması ve modelin yapılacak yapısal model uygulamaları için yeterli olduğu kanısına varılmıştır.

4.1.1.2. Öğrenci sporcuların yapısal modeline yönelik bulgular

Öğrenci sporcularının algılanan streslerinin problem odaklı başa çıkma, destek arama odaklı başa çıkma, kaçınma odaklı başa çıkma, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal destekleri aracılığıyla psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi sınanmıştır. Test edilen yapısal modelde ilk aşamada uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2 (218 N = 601) = 887,88$, $p < .001$; $X^2/df = 4.1$; $GFI = .87$; $CFI = .83$; $TLI = .80$; $SRMR = .084$;

RMSEA = .074. Görüleceği üzere elde edilen uyum indeksleri kabul edilebilir değerlerin çok altındadır. Modelde yapılan incelemelerde destek odaklı başa çıkma değişkeninin algılanan stres ve psikolojik sağlamlık ile ilişki içinde olmadığı ayrıca bu gizil değişkene ait maddelerin diğer değişkenler ile yüksek hata gösterdiği tespit edilmiştir. Bu değişken çıkarıldıktan sonra oluşan uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; χ^2 (143 N = 601) = 380,386, $p < .001$; X^2/df = 2.6; GFI = .94; CFI = .93; TLI = .92; SRMR = .047; RMSEA = .053. Elde edilen bu değerlerin kabul edilebilir değerler olduğu görülmektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlık parsel 4 ile 5 arasında hata kovaryansı uygulanmıştır. Test edilen yapısal modelde yer alan gizil değişkenlere ait yol analizi bulguları Şekil 4.2’de sunulmaktadır.

Şekil 4.2’de sunulan öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlıklarına yönelik yapısal eşitlik modelinde yer alan dolaylı etkiler bağlamında yol katsayılarında destek odaklı başa çıkmanın yanı sıra kaçınma odaklı başa çıkmanın da psikolojik sağlamlığa giden yolda anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında; aracı çıkmamakla birlikte algılanan stres ile kaçınma odaklı başa çıkma arasındaki yol anlamlı ve pozitif yönde yordamakta ($\lambda = .42$, $p < .001$), algılanan stres bilinçli farkındalığı ($\lambda = -.63$, $p < .001$), algılanan sosyal desteği ($\lambda = -.12$, $p < .05$) ve problem odaklı başa çıkmayı ($\lambda = -.11$, $p < .05$) negatif yönde yordamaktadır. Diğer yandan bilinçli farkındalık psikolojik sağlamlığı ($\lambda = .12$, $p < .05$) pozitif yönde yordamakta benzer şekilde problem odaklı başa çıkma ($\lambda = .12$, $p < .05$) ve algılanan sosyal destek ($\lambda = .12$, $p < .05$) psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordamaktadır. Kaçınma odaklı başa çıkma psikolojik sağlamlığı doğrudan yordamamaktadır. Elde edilen model öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlıklarının yüzde 33’ünü açıklamaktadır.



Şekil 4.2. Öğrenci sporcular yapısal modeli. N = 601

Sonuç olarak yukarıda dile getirilen değerler çerçevesinde öğrenci sporcuların problem odaklı başa çıkma, bilinçli farkındalık, algılanan sosyal desteklerinin algılanan stresleri ile psikolojik sağlamlıkları arasında aracı role sahip olduğu söylenebilir. Öğrenci sporcu psikolojik sağlamlık modeline yönelik doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılıklarını test etmek amacı ile gerçekleştirilen 5000 bootstrapping işlemi sonucunda bootstrapping (yeniden örnekleme) katsayısı ve % 95 güven aralıkları (G.A.) alt ve üst sınırları hesaplanmıştır. Genel olarak 1000 ve üzeri örneklem kullanılması tavsiye edilmekle birlik bu araştırma kapsamında 5000 örnekleme tercih edilmiştir. Elde edilen katsayının 0 içermeyecek şekilde güven aralıkları olan üst limit ve alt limit arasında olması durumunda istatistiksel olarak anlamlı etkilerin olduğu söylenebilir (Hair vd., 2018). Modele ilişkin doğrudan ve dolaylı etkilerin yer aldığı bootstrapping sonuçları Tablo 4..4'te sunulmaktadır.

Tablo 4.4. Öğrenci sporcu yapısal modeline yönelik Bootstrapping sonuçları

Model yolları	Beta Katsayısı	sh	% 95 G.A.	
			Alt sınır	Üst sınır
Doğrudan etki				
Stres→ Bilinçli farkındalık	-0.56	0.06	-0.661	-0.453
Stres→ Sosyal destek	-0.16	0.07	-0.294	-0.041
Stres→Kaçınma odaklı başa çıkma [BÇ]	0.11	0.02	0.08	0.147
Stres→ Problem odaklı BÇ	-0.03	0.01	-0.057	-0.002
Bilinçli farkındalık →Psikolojik sağlamlık	0.08	0.03	0.021	0.138
Sosyal destek →Psikolojik sağlamlık	0.09	0.02	0.048	0.125
Kaçınma odaklı BÇ →Psikolojik sağlamlık	0.17	0.13	-0.072	0.385
Problem odaklı BÇ → Psikolojik sağlamlık	1.10	0.16	0.806	1.35
Dolaylı etki				
Stres →Problem odaklı BÇ → Psikolojik sağlamlık	-0.03	0.01	-0.065	-0.002
Stres→ Bilinçli farkındalık →Psikolojik sağlamlık	-0.04	0.02	-0.081	-0.012
Stres→ Sosyal destek → Psikolojik sağlamlık	-0.014	0.01	-0.03	-0.004
Stres→ Kaçınma odaklı BÇ→ Psikolojik sağlamlık	0.02	0.01	-0.007	0.043

Tablo 4.4 görüldüğü üzere algılanan stres, kaçınma odaklı başa çıkma ve psikolojik sağlamlık arasındaki dolaylı etkiler anlamsız iken 95% GA [-0.007, 0.043] diğer dolaylı etkiler olan algılanan stres, problem odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık; algılanan stres, bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlamlık ve algılanan stres sosyal destek ile psikolojik sağlamlığın ise anlamlı olduğu 95% GA [-0.065, -0.002], [-0.081, -0.012], ve [-0.03, -0.004] güven aralıkları aracılığıyla kanıtlanmıştır (Preacher ve Hayes, 2008). Bu sonuca dayalı olarak öğrenci sporcuların algılanan streslerinin problem odaklı başa çıkma, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal destekleri aracılığıyla psikolojik sağlamlıklarını etkilediği ifade edilebilir.

4.1.2. Cinsiyet bazında öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlıkları ile algılanan stresleri ilişkisinde başa çıkma stratejileri, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracılık rollerine yönelik bulgular

Araştırma kapsamında cinsiyetin öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlıklarıyla ilişkili olan faktörler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Öncelikle cinsiyet bağlamında katılımcılar gruplara ayrılmıştır. Daha sonra cinsiyet için ölçme değişmezliği ve yapısal değişmezlik araştırılmıştır.

4.1.2.1. Cinsiyet bazında ölçme değişmezliği sonuçları

Ölçme değişmezliğinin test edilmesi için 238 kadın ve 363 erkek katılımcı ile çalışılmıştır. Ölçme değişmezliği test edilen modelin genellenebilirliği için önemlidir. Test edilen model örneklem grubu bağlamında aynı anda test edilir ve güvenilirlik açısından kabul edilebilir uyum iyiliği indeksleri beklenmektedir. Dört tane değişmezlik modeli testi yapılmaktadır bunlar: yapısal değişmezlik, metrik değişmezlik, ölçek değişmezlik, katı değişmezliktir. Her modelde belli parametreler sınırlayıcılık artırılarak ölçme değişmezliği test edilir. Yapısal değişmezlik en temel düzeyde kısıtlayıcı iken metrikten ölçek değişmezliğine artan sınırlayıcılıkta en son sınırlayıcılık ise katı değişmezliktir (Brown, 2015). Modeller arası kıyaslama yapılırken χ^2 , ΔCFI ve $\Delta RMSEA$ değerlerine bakılır. Ki kare (χ^2) değerinin anlamlı olmaması beklenir ancak bu değer örneklemden çok etkilenen bir değer olduğu bilinmektedir. Bu sebeple uyum iyiliği değerleri arasındaki farka bakılması önerilmektedir. Aradaki farkın 0.01den küçük olması ölçme değişmezliğine kanıt teşkil etmektedir (Kline, 2016).

Çalışmaya katılan 238 kadın ve 363 erkek öğrenci sporcuya ait psikolojik sağlamlık modeline ait ölçme değişmezliği sonuçları Tablo 4.5'te sunulmuştur. Tabloda daha önce test edilen tüm gruplara ait uyum indeksleri de verilmiştir. Daha sonra psikolojik sağlamlık modeli kadın ve erkekler için ayrı ayrı test edilmiştir. DFA analizleri sonucunda modelin bütün gruplar için iyi uyum gösterdiği tespit edilmiştir. Bu aşamadan sonra cinsiyet bağlamında kadın ve erkekler için ölçme değişmezliği eş zamanlı olarak test edilmiştir.

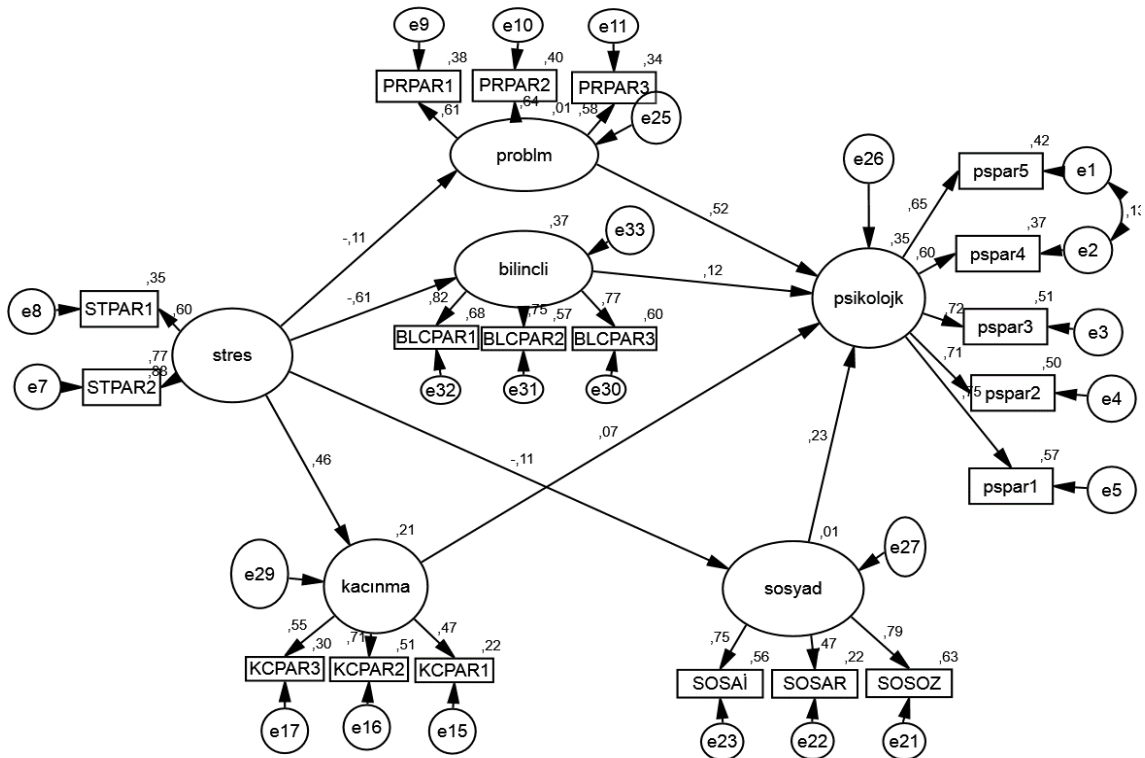
Tablo 4.5. Cinsiyet gruplarından elde edilen değişmezlik uyum katsayıları

	χ^2	sd	p	RMSEA	CFI	TLI	ΔCFI	$\Delta RMSEA$
Cinsiyet								
Erkek	319.78	187	0.001	0.044	0.946	0.933	-	-
Kadın	282.08	187	0.001	0.046	0.935	0.919	-	-
Tüm grup	437.16	187	0.001	0.05	0.94	0.92	-	-
Değişmezlik Türleri								
Yapısal değişmezlik	15.96	15	0.384	0.031	0.941	0.93	-	-
Metrik değişmezlik	78.87	22	0.04	0.034	0.927	0.918	0.01	0.003
Ölçek değişmezlik	40.05	28	0.065	0.034	0.924	0.92	0.003	0.001
Katı değişmezlik	29.25	23	0.172	0.033	0.922	0.922	0.002	0.001

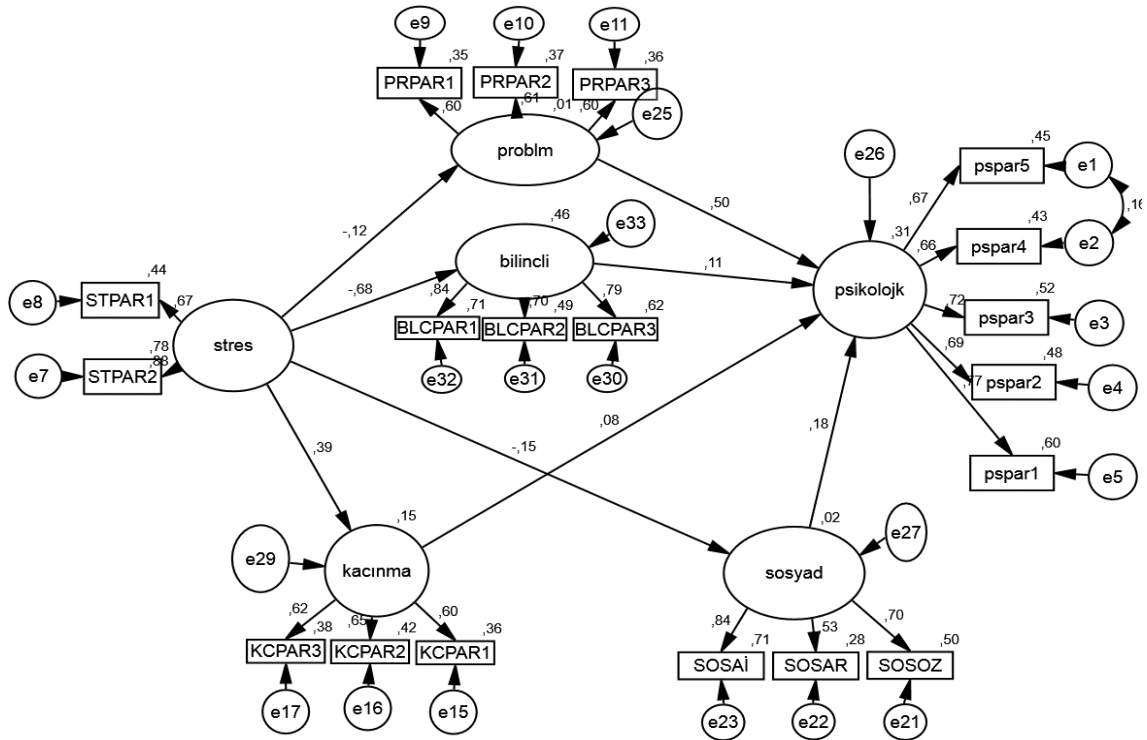
Tablo 4.5 incelendiğinde yapısal değişmezlik için uyum indekslerinin kabul edilebilir olduğu ve ki kare değerinin de anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır (RMSEA<.05, CFI>.90, TLI>.90). Uyum indeksleri göz önünde bulundurulduğunda kadın ve erkekler için modelin faktör yapısının eşit olduğu varsayımı teyit edilmiştir. Yapısal değişmezlikten sonra metrik değişmezlik incelenmiştir. Metrik değişmezlik modelinden elde edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir olduğu ancak ki kare değerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Diğer yandan Δ CFI ve Δ RMSEA değerlerinin .01'den küçük olması metrik değişmezliğe kanıt teşkil etmektedir. Metrik değişmezlikten sonra ölçek değişmezliği incelenmiştir. Bu aşamada hem uyum indeksleri hem de ki kare testinin iyi uyum sağladığı tespit edilmiştir. Ölçek değişmezliği ve metrik değişmezlik Δ CFI ve Δ RMSEA değerleri farkının .01'den küçük olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgular neticesinde cinsiyet bağlamında ölçek değişmezliğinin sağlandığı görülmektedir. Ölçek değişmezliğinden sonra katı değişmezlik test edilmiştir. Katı değişmezlik aşamasında da uyum iyiliği indeksleri veriye iyi uyum sağlamıştır. Ölçek değişmezliği ve katı değişmezlik Δ CFI ve Δ RMSEA değerleri farkının .01'den küçük olduğu görülmektedir. Sonuç olarak modelin katı değişmezliğinin kadın ve erkek sporcular için sağlandığı söylenebilir.

4.1.2.2. Cinsiyetin öğrenci sporcu yapısal modeli üzerindeki etkileri

Çalışmada öncelikle test edilen model kadın ve erkek öğrenci sporculara ayrı ayrı tanımlanmış modeldeki parametrelerin serbest olarak kestirilmiştir. Kadın öğrenci sporculara ait yapısal modele ait sonuçlar Şekil 4.3. ve Şekil 4.4'te sunulmuştur.



Şekil 4.3. Kadın sporculara ait yapısal model sonuçları



Şekil 4.4. Erkek sporculara ait yapısal model sonuçları

Öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlık modelinin sonuçlarına geçilmeden önce yapısal değişmezlik analiz edilmiştir. Yapısal modellerde ölçme modellerine göre daha fazla parametre olduğu için kıyaslama yapılırken 6 modele kadar analiz sonucu elde edilebilmektedir. Ancak her ne kadar çalışmada kullanılan AMOS programı 6 modelli sonuç üretse de alan yazında parametreler için hiçbir kısıtlayıcılığın olmadığı model ile yapısal modele ait standartlaştırılmamış yüklerin kısıtlandığı model (doğrudan etkiler) karşılaştırması önerilmektedir (Brown, 2015). Model karşılaştırmalarında $\Delta\chi^2$ anlamlılık testi sonuçlarına göre yorum yapılmaktadır. Ancak bazı yazarlar buna ek olarak ΔCFI ve $\Delta RMSEA$ testlerini de göz önünde bulundurmanın önemli olduğunu belirtmişlerdir (Cheng, 2007). Yapılan analiz sonucunda yapısal değişmezliğin sağlandığı görülmüştür $\chi^2 = 21.96$, $SD = 21$, $p = 0.402$, $\Delta CFI = 0.005$ ve $\Delta RMSEA = 0.001$.

Şekil 4.4'te de görülen kadınlara ait yapısal model de bütün değişkenler psikolojik sağlamlığın yüzde 35'ini açıklamaktadır. Diğer yandan Şekil 4.5'te verilen erkeklere ait yapısal model de erkeklerin psikolojik sağlamlığının yüzde 31'ini açıklamaktadır. Genel modelde olduğu gibi kaçınma odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki her iki modelde de anlamsız bulunmuştur. Sonuç olarak algılanan bilinçli farkındalık, problem odaklı başa çıkma ve algılanan sosyal destek erkek ve kadınlarda ayrı ayrı psikolojik sağlamlığı doğrudan stres ise dolaylı olarak anlamlı yordamaktadır. Ayrıca açıklanan varyansın kadınlarda erkeklere göre az da olsa yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.1.3. Spor türü bazında öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlıkları ile algılanan stresleri ilişkisinde başa çıkma stratejileri, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracılık rollerine yönelik bulgular

Araştırma kapsamında spor türünün öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlıklarına etki eden faktörler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Öncelikle spor türü bağlamında katılımcılar gruplara ayrılmıştır. Daha sonra ölçme değişmezliği ve yapısal değişmezlik araştırılmıştır.

4.1.3.1. Spor türü bazında ölçme değişmezliği

Ölçme değişmezliğinin test edilmesi için 375 takım sporu yapan ve 226 bireysel spor yapan katılımcı ile çalışılmıştır. Ölçme değişmezliği test edilen modelin genellenebilirliği için önemlidir. Test edilen model örneklem grubu bağlamında aynı anda test edilir ve güvenilirlik açısından kabul edilebilir uyum iyiliği indeksleri beklenmektedir. Dört tane değişmezlik modeli testi yapılmaktadır bunlar: yapısal

değişmezlik, metrik değişmezlik, ölçek değişmezlik, katı değişmezliktir. Her modelde belli parametreler sınırlayıcılık artırılarak ölçme değişmezliği test edilir. Yapısal değişmezlik en temel düzeyde kısıtlayıcı olarak ele alınır. Daha sonra metrikten ölçek değişmezliğine doğru sınırlayıcılık artar son ve en yüksek sınırlayıcılık ise katı değişmezliktir (Brown, 2015). Modeller arası kıyaslama yapılırken olarak χ^2 , ΔCFI ve $\Delta RMSEA$ değerleri arasındaki farka bakılır. Ki kare (χ^2) değerinin anlamlı olmaması beklenir ancak bu değer örneklemden çok etkilenen bir değer olduğu bilinmektedir. Bu sebeple uyum iyiliği değerleri arasındaki farka bakılması önerilmektedir. Aradaki farkın 0.01den küçük olması ölçme değişmezliğine kanıt teşkil etmektedir (Kline, 2016). Çalışmaya katılan 375 takım sporu yapan ve 226 bireysel spor yapan öğrenci sporcuya ait psikolojik sağlamlık modeline ait ölçme değişmezliği sonuçları Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Spor türü gruplarından elde edilen değişmezlik uyum katsayıları

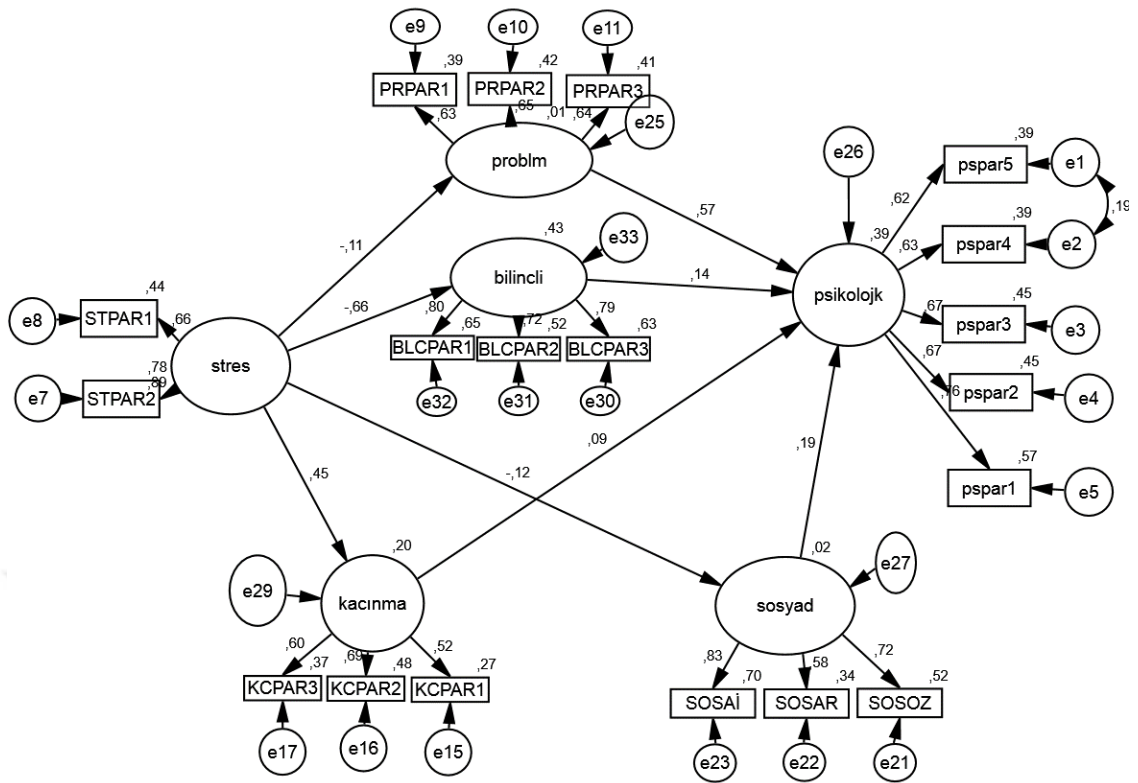
	χ^2	sd	p	RMSEA	CFI	TLI	ΔCFI	$\Delta RMSEA$
Spor türü								
Takım sporu	376.493	187	0.001	0.052	0.925	0.907	-	-
Bireysel spor	303.092	187	0.001	0.053	0.92	0.901	-	-
Tüm grup	437.169	187	0.001	0.05	0.94	0.92	-	-
Değişmezlik Türleri								
Yapısal değişmezlik	21.586	15	0.119	0.037	0.921	0.906	-	-
Metrik değişmezlik	23.437	22	0.377	0.036	0.921	0.911	0.001	0.001
Ölçek değişmezlik	68.936	28	0.025	0.037	0.911	0.906	0.01	0.001
Katı değişmezlik	33.1	23	0.079	0.036	0.908	0.908	0.003	0.001

Tablo 4.6’da daha önce test edilen tüm gruplara ait uyum indeksleri de verilmiştir. Daha sonra psikolojik sağlamlık modeli takım sporcuları ve bireysel sporcular için ayrı ayrı test edilmiştir. DFA analizleri sonucunda modelin bütün gruplar için iyi uyum gösterdiği tespit edilmiştir. Bu aşamadan sonra spor türü bağlamında takım sporu yapanlar ve bireysel spor yapanlar için ölçme değişmezliği eş zamanlı olarak test edilmiştir. Tablo incelendiğinde yapısal değişmezlik için uyum indekslerinin kabul edilebilir olduğu ve ki kare değerinin de anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır ($RMSEA < .037$, $CFI > .90$, $TLI > .90$). Uyum indeksleri göz önünde bulundurulduğunda takım sporu yapanlar ve bireysel spor yapanlar için modelin faktör yapısının eşit olduğu varsayımı teyit edilmiştir. Yapısal değişmezlikten sonra metrik değişmezlik

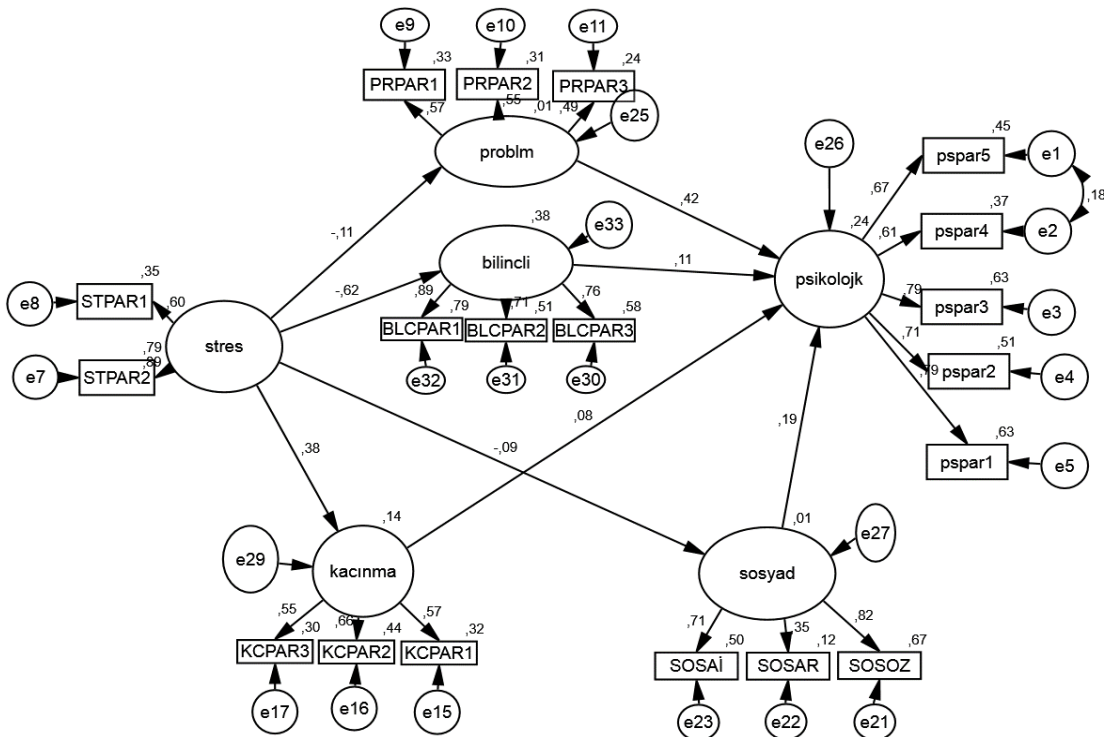
incelenmiştir. Metrik değişmezlik modelinden elde edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir olduğu görülmektedir. Metrik değişmezlikten sonra ölçek değişmezliği incelenmiştir. Bu aşamada uyum indekslerinin iyi uyum sağladığı ancak ki kare değerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Ölçek değişmezliği ve metrik değişmezlik ΔCFI ve $\Delta RMSEA$ değerleri farkının .01'den küçük olduğu sonucuna varılmıştır. ΔCFI ve $\Delta RMSEA$ değerlerinin .01'den küçük olması ölçek değişmezliğe kanıt teşkil etmektedir. Bu bulgular neticesinde spor türü bağlamında ölçek değişmezliğinin sağlandığı görülmektedir. Ölçek değişmezliğinden sonra katı değişmezlik test edilmiştir. Katı değişmezlik aşamasında da uyum iyiliği indeksleri veriye iyi uyum sağlamıştır. Ölçek değişmezliği ve katı değişmezlik ΔCFI ve $\Delta RMSEA$ değerleri farkının .01'den küçük olduğu görülmektedir. Sonuç olarak modelin katı değişmezliğinin takım sporcuları ve bireysel sporcular için sağlandığı söylenebilir.

4.1.3.2. Spor türünün öğrenci sporcu yapısal modeli üzerindeki etkileri

Çalışmada öncelikle test edilen model takım sporu yapan ve bireysel spor yapan sporculara ayrı ayrı tanımlanmış, modeldeki parametrelerin serbest olarak kestirilmiştir. Öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlık modelinin spor türü bağlamında sonuçlarına geçilmeden önce yapısal değişmezlik analiz edilmiştir. Yapısal modellerde ölçme modellerine göre daha fazla parametre olduğu için kıyaslama yapılırken 6 modele kadar analiz sonucu elde edilebilmektedir. Ancak her ne kadar çalışmada kullanılan AMOS programı 6 modelli sonuç üretse de alan yazında parametreler için hiçbir kısıtlayıcılığın olmadığı model ile yapısal modele ait standartlaştırılmamış yüklerin kısıtlandığı model (doğrudan etkiler) karşılaştırması önerilmektedir (Brown, 2015). Model karşılaştırmalarında $\Delta\chi^2$ anlamlılık testi sonuçlarına göre yorum yapılmaktadır. Ancak bazı yazarlar buna ek olarak ΔCFI ve $\Delta RMSEA$ testlerini de göz önünde bulundurmanın önemli olduğunu belirtmişlerdir (Cheng, 2007). Yapılan analiz sonucunda yapısal değişmezliğin sağlandığı görülmüştür $\chi^2 = 29.46$, $SD = 20$, $p = 0.079$, $\Delta CFI = 0.003$ ve $\Delta RMSEA = 0.01$. Takım sporu ve bireysel spor yapan öğrenci sporculara ait yapısal modellere ait sonuçlar Şekil 4.5'te Şekil 4.6'da sunulmuştur.



Şekil 4.5. Takım sporu yapan sporculara ait yapısal model sonuçları

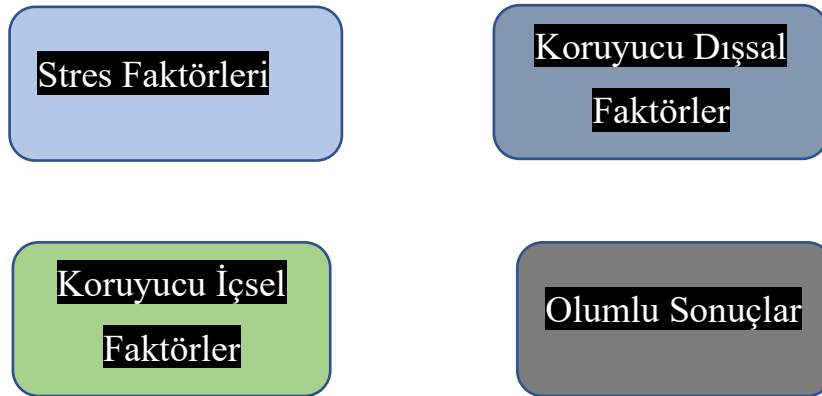


Şekil 4.6. Bireysel spor yapan sporculara ait yapısal model sonuçları

Şekil 4.6’da de görülen takım sporu yapan sporculara ait yapısal model de bütün değişkenler psikolojik sağlamlığın yüzde 39’unu açıklamaktadır. Şekil 4.7’de verilen bireysel spor yapan sporculara ait yapısal model de bireysel spor yapan sporcuların psikolojik sağlamlığının yüzde 24’ünü açıklamaktadır. Genel modelde olduğu gibi kaçınma odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasındaki her iki modelde de anlamsız bulunmuştur. Sonuç olarak algılanan bilinçli farkındalık, problem odaklı başa çıkma ve algılanan sosyal destek takım sporu ve bireysel spor yapanlarda ayrı ayrı psikolojik sağlamlığı doğrudan stres ise dolaylı olarak anlamlı yordamaktadır. Ayrıca açıklanan varyansın takım sporu yapanlarda bireysel spor yapanlara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.2. Öğrenci Sporcuların Algılanan Stres Bağlamında Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Görüşleri İle İlgili Bulgular

Bu bölümde öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlıklarına ilişkin yapısal modellerin ortaya konulmasını takiben psikolojik sağlamlık sürecine yönelik yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen nitel bulgulara yer verilmiştir. Bu amaç doğrultusunda görüşmelerden elde edilen bulgular temalandırılmıştır. Çalışmada elde edilen dört ana temaya ilişkin grafiksel gösterim Şekil 4.7’de verilmiştir. Sunulan temalara ait seçilmiş katılımcı görüşleri de bu doğrultuda verilmiştir.

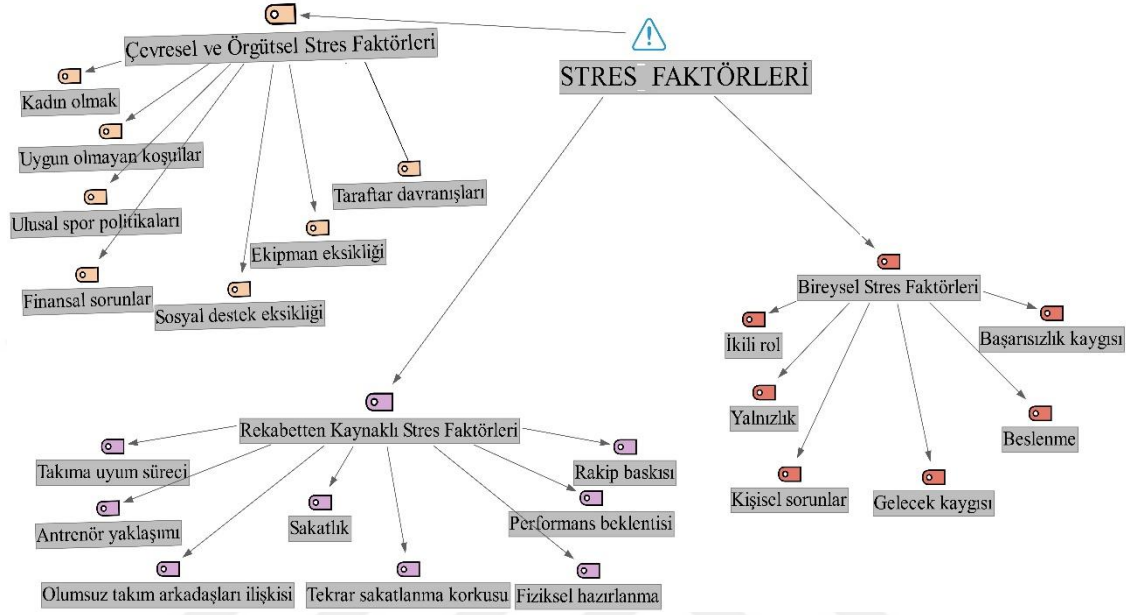


Şekil 4.7. Katılımcıların görüşleri doğrultusunda oluşturulan ana temalar

Şekil 4.7’de görüldüğü gibi temalar dört ana tema olan Stres Faktörleri, Koruyucu İçsel Faktörler, Koruyucu Dışsal Faktörler ve Olumlu Sonuçlar olarak sıralanmıştır.

4.2.1.1. Ana Tema: Stres Faktörleri

Araştırmanın birinci ana teması olan stres faktörleri dört tane ikincil düzey alt tema içermektedir. Katılımcıların stres faktörlerine ilişkin görüşlerini yansıtan temalar Şekil 4.8’de verilmiştir.



Şekil 4.8. Katılımcıların stres (risk) faktörleri görüşlerine ilişkin temalar

Şekil 4.8’de görüldüğü gibi stres faktörleri dört alt tema altında toplanmıştır. Bu faktörler; bireysel stres faktörleri, rekabetten kaynaklı stres risk faktörleri ve çevresel ve örgütsel stres faktörleri olarak sıralanmıştır.

4.2.1.1.1. Alt tema: Bireysel stres faktörleri

Bireysel stres faktörleri temasının altında “kişisel sorunlar”, “başarısızlık kaygısı”, “gelecek kaygısı”, “yalnızlık”, “ikili roller” ve “beslenme problemi” alt temaları ortaya çıkmıştır. *Kişisel sorunlar* teması sporcuların kendi kişisel özelliklerinden kaynaklanan stres faktörlerini ifade etmektedir. Kendini ifade edememe, çekingen veya içe kapanık olma gibi bireysel özellikler kimi zaman stres faktörüne dönüşebilmektedir. Örneğin K7 kendi bireysel özelliklerinin onun için nasıl bir stres faktörüne dönüştüğünü şöyle ifade etmektedir:

“.....Ben içine kapanık bir insanım. Bir mevkide oynuyordum. Orada oynamak istemiyordum. Ama çekindiğim için söylemiyordum o yüzden kendimi körelttim. Ondan

sonra tecrübeli abilerim sesini çıkarman lazım dedi. Mesela bu görüşmeyi yapacak bir insan değildim. Bunu aşmaya çalışıyorum.”

Oynadıkları maçlarda istedikleri seviyeye çıkamamave *başarısız olma kaygısı* sporcuların yaşadığı bir diğer stres faktörü olabilmektedir. Yarıştıkları spor dallarında beklenen performansın altında kalma kaygısı sporcularda strese sebep olabildiği belirtilmiştir. Örneğin K8 bu durmu şu şekilde ifade etmiştir:

“.....Yaptığın antrenmandan verim almazsan en büyük stresi o yaratıyor. İşte müsabakada ya başarılı olmazsam ya kaybedersem.....”

Öğrenci sporcuların yaşadığı bir diğer stres faktörü ise *gelecek kaygısı* olabilmektedir. Özellikle spor yaşamının erken bitmesi veya spor yaşamı sonrasında neler yapacağı ile ilgili kaygılanabilmektedirler. Sporcular başarılı spor yaşamına rağmen sonrasında ne iş yapacağı ile ilgili kaygılar yaşayabildiklerini belirtmişlerdir. Spor yaşamının bir sakatlık veya başka sebeplerle bitmesi durumunda sporcuların bundan sonraki yaşamlarından yeniden kariyerlerini düzenlemek zorunda olmaları onlar için bir stres faktörüne döndüğü belirtilmiştir. Örneğin K4 gelecek kaygısına ilişkin şu ifadeleri kullanmıştır:

“.....Şu anda ise gelecek ile ilgili sıkıntılar. Ben yıllarca bu sporu yaptım milli takım seviyesinde başarılı oldum. Ama geleceği yok bitiyor spor, eğitimin yoksa kpss ile uğraşıyorsun.....”

Öğrenci sporcuların yaşamda tek başına kalmaları ve *yalnızlık* yaşamaları onlar için bir stres faktörüne dönüşebilmektedir. Yalnızlık sporcuları yaşamlarında çok zorlayabilmektedir. Özellikle bireysel spor yapan sporcuların kamplarda veya uzun dönemli antrenmanlarda sosyal yaşamdan uzak kaldıkları ve kimi zaman izole bir yaşam sürdüğü belirtilmiştir. Nitekim araştırmacıda günlüklerine bireysel spor yapan sporcuların yaşadığı yalnızlık probleminin psikolojik iyi oluşa etki edebileceğini kayıt altına almıştır (günlük8, dakika 2). Örneğin K3 yaşadıklarını şu sözlerle ifade etmiştir:

“.....Yalnız ve izole yaşamak oldukça zorlayıcı oluyor. Özellikle aileden ayrı olmak tek başına olmak zorlayıcı.....”

Öğrenci sporcuları en çok tekrarladığı ve tüm katılımcıların belirttiği hem öğrenci hem de sporcu olmak olan *ikili roller* öğrenci sporcuları zorlayan etmenlerden biridir. Öğrenci sporcular profesyonel sporcu olmanın zaten yorucu olduğunu üstüne dersler ve sınavların onları çok zorladığını vurgulamışlardır. Spor ve okul için ayrılan zamanların

sıklıkla çatıştığını ve okulu ihmal etmek durumunda kaldıklarını belirtmişlerdir. Örneğin K3 bu durumu şu şekilde açıklamıştır:

“.....Ya işte hem antrenmandan sonra bir bardağı kaldırmak bile zor oluyor ama işte gelip sınavlara hazırlanmak gerekiyor. Bazen işte sınav oluyor antrenman ile çakıştığında sınava giremiyorum. Oturup ders çalışmak zor oluyor. Şu an online olduğu için daha rahatım. Ama genel olarak hem öğrenci hem sporcu olmak çok zor. ”

Son olarak bireysel stres faktörleri teması altında *beslenme* problemi alt teması bulunmaktadır. Sporunun yaşamında oldukça kritik bir etmen olan beslenme öğrenci sporcular için bir stres faktörüne dönüşebilmektedir. Özellikle beslenmeyi karşılayacak ekonomik olarak iyi şartlar bulunmuyorsa bu zorlayıcı bir faktör olabildiği belirtilmiştir. Örneğin K10 yaşadıklarını şu şekilde ifade etmiştir:

“.....Kulübün durumu iyiye beslenmeye destek çıkabiliyorlar. Sporcu olmak sadece antrenman değil aynı zamanda beslenmek demek. Ee durumu iyi değilse iyi beslenemez buda sakatlık riskini artırır. Artı antrenmandan alacağın verimi azaltır.....”

4.2.1.2.II.Alt tema: Rekabetten kaynaklı stres faktörleri

Rekabetten kaynaklı stres faktörleri temasının altında “sakatlık”, “tekrar sakatlanma korkusu”, “fiziksel hazırlanma”, “olumsuz takım arkadaşları ilişkisi”, “antrenör yaklaşımı”, “takıma uyum süreci”, “performans beklentisi” ve rakip baskısı alt temaları ortaya çıkmıştır. *Sakatlık ve tekrar sakatlanma korkusu* temaları sporcuların en sık tekrarladıkları zorluk olarak öne çıkmıştır. Her katılımcı spor yaşamının bir yerinde sakatlık yaşadığını ve bu sebeple spor yaşamının kesintiye uğradığını belirtmiştir. Sakatlık sonrası sporcular genellikle hayal kırıklığı, öfke, kızgınlık gibi duygular yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Öğrenci sporcular sakatlık sürecinde çok zorlanmakta ve tekrar sakatlanma korkusu deneyimlemektedir. Araştırmacı günlüğüne sporcuların sakatlık dönemlerinin onlar için en zor dönemler olduğunu ve sakatlığın başka ruhsal problemleri tetikleyebileceğini not düşmüştür (günlük 5, dakika 3). Örneğin K5 yaşadığı sakatlığın onun için nasıl bir stres faktörüne dönüştüğünü şöyle ifade etmektedir:

“.....Kendimi bedenen iyi hissetmemek veya sakatlandığımda strese girerim. Şu an belimden sakatlığım var. Ağrılarım başladığında antrenmanda ya da maçta çok huzursuz oluyorum. Bu normal hayatımı da etkiliyor çünkü düşmeme sebep oluyor.”

Rekabetten kaynaklı stres faktörleri temasının alt temalarından *olan fiziksel hazırlanma* sporcunun mental, fiziksel, teknik ve taktik olarak hazırlanma aşamalarını içerir. Sporcular zorlu ve yoğun antrenmanların onları çok zorladığını ifade etmişlerdir.

Sporcular fiziksel hazırlanmanın onlar için en büyük stres kaynağı olduğunu belirtmişlerdir. Örneğin K8 yaşadıklarını şu sözlerle ifade etmiştir:

“.....Profesyonel sporda antrenmanlar ve sakatlıklar en büyük sorun. Dinlenmeden diğer antrenmana çıkıyoruz. Çok zorlu ve ağır antrenman oluyor. Yaptığın antrenmandan verim almazsan en büyük stresi o yaratıyor. İşte müsabakada ya başarılı olmazsam. Beslenme işte sorun olabiliyor. Bir sporcunun elit atletin en büyük stres kaynağı antrenmanlar oluyor. Zaten diğer unsurları elit atlet aşmış oluyor. İşte maddi kaynaklar beslenme, araç gereç, tesisler gibi faktörler.”

Olumsuz *takım arkadaşları* ilişkisi sporcuların stres yaşamasına ve izole olmuş hissetmesine sebep olabilen bir diğer stres faktörü olabilmektedir. Takım sporcularında gruplara kabul edilmeme, maç içinde oyuna yeterince dahil edilmeme, takım arkadaşları tarafından mobinge maruz kalma gibi etkenler takım arkadaşları ile ilgili stres faktörleri olarak belirtilmişlerdir. Öğrenci sporcular takım arkadaşlarının olumsuz tutumlarının onların spor performansını düşürdüğünü vurgulamışlardır. Örneğin K7 takım arkadaşları ilişkisini şu şekilde ifade etmiştir:

“.....Takım içinde gruplaşmalar oluyor grup dışında kalırsan sıkıntı oluyor. Hocanın tuttuğu oyuncuların grubunda yer almazsan yer bulman zor oluyor. İstatistik kasma zor oluyor. Onun için gruplaşmalar zor oluyor. Mesela oyuncu antrenmandan sonra vakit geçirmek istiyor işte 3-4 kişi o kişiyi çağırıp dışlarsan onun performansı da düşmeye başlıyor. Özellikle yeni gelen kişi için bu çok zor olabiliyor. Bazen grubun dışındakine pas bile atmıyorlar. Ben yaşadım ve önüne geçmeye çalıştım.”

Antrenör yaklaşımı rekabetten kaynaklı stres faktörleri temasının alt temalarından bir diğeridir. Antrenörün sporcuya onun performansını ve psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyen yaklaşım ve tutumları sporcuların sıklıkla dile getirdiği tespit edilmiştir. Antrenörün tutarsız ve sadece başarı odaklı tutumu sporcu için yıkıcı olabilmektedir. Örneğin K6 antrenör yaklaşımı ile ilgili yaşadıklarını şu sözlerle ifade etmiştir:

“.....Hoca ile ilişkiler önemli, hocanın çözüm odaklı olması gerekiyor. En çok yaşadığım durumlardan biri başarılı olduğumda tebrik etmesi başarısız olduğumda ise tam tersi olumsuz yaklaşması, beni bayağı yıkmıştır. Bazen de maçta günah keçisi gibi davranabiliyor hoca. Böyle olunca bir sonraki maçta o pozisyonda yapabileceğim bir şeyken bile kaygılanabiliyorum. Olumsuz eleştiri yapabileceğim şeyin de önüne geçiyor. Antrenör birazda sporcusunu da dinlemeli onun fikirlerine de değer vermeli..... ”

Takıma uyum süreci özellikle takım sporcularının yeni takıma gittiklerinde yaşadıkları sorun olabilmektedir. Bu süreçte takım tarafından kabul edilmek ve takımın

bir parçası olmak bazen uzun süren ve sporcunun izole hissetmesine sebep olabilen bir nitelik kazanabilmektedir. Örneğin K10 takıma kabul aşamasında yaşadığı zorlukları şu şekilde ifade etmiştir:

“.....Genelde futbolda şöyle oluyor önce bir sınamadan geçmen gerekiyor. Şöyle maçta iyi bir performans göstermen gerekiyor. Onların kabul etmesi için belli bir sürecin geçmesi gerekiyor. Bazı takımlarda işte yeni geldiysen zorluk çıkarıyorlar. İşte benim kramponuma cam koydular yırtık tozluğa bana verdiler. İşte takımı bırakıp gidecek mi sporcular arasında böyle bir şey var.....”

Performans beklentisi alt teması öğrenci sporcuların hem dışsal hem de içsel performans beklentilerini ifade eder. Sporcular bir üst ligde kalmak, daha iyi bir takıma transfer olmak ve elit kategoriye yükselmek için yüksek düzeyde sürekli iyi performans göstermelidir. Bu da sporcuların yüksek baskı altında olmasına ve kaygı yaşamasına sebep olabilmektedir. Sporcular takımların üst ligde kalması, takım sahiplerinin beklentilerini karşılamak, uluslararası turnuvalara katılabilmek, daha iyi ekonomik koşullarda yarışmak, ekonomik olarak daha iyi anlaşmalara imza atmak için iyi performans göstermesi gerektiğini vurgulamışlardır. Örneğin K10 bu durumu şu şekilde açıklamıştır:

“.....Birden takımdan para alıyorsun iyi bir performans bekliyorlar senden. Eğer iyi bir performans sergilemezsen bunun açıklamasını yapmak zorundasın çünkü belli bir ücret ödüyorlar. Birden yani para olmasa bile 1 ligde aldığın hizmeti 3 ligde alamıyorsun o yüzden lig düşmek istemiyorsun.....”

Son olarak rekabetten kaynaklı stres faktörleri temasının alt teması olarak *rakip baskısı* stres kaynağı olarak görülmektedir. Özellikle hakkında bilgi sahibi olunmayan ve kendisinden daha üst düzeydeki rakipler stres kaynağı olduğu ifade edilmiştir. Kendisinde daha iyi şartlarda yetişmiş yarışmacıların onların performansını etkilediğini söylemişlerdir. Örneğin K2 rakip baskısını şu sözlerle ifade etmiştir:

“.....Bir sporcu olarak yarışlarda kimin nasıl performans göstereceğinin bilemezsiniz. Bazen gerçekten sizden çok iyi şartlarda hazırlanmış sporcular ile yarışıyorsunuz. Buda bir dengesizlik getiriyor yani bu ister istemez senide etkiliyor.”

4.2.1.3.III.Alt tema: Çevresel ve örgütsel stres faktörleri

Çevresel ve örgütsel stres faktörleri temasının altında sosyal destek eksikliği, uygun olmayan koşullar, ulusal spor politikaları, taraftar davranışları, kadın olmak, finansal

sorunlar ve ekipman eksikliği alt temaları sıralanmıştır. Bu temalardan sosyal destek eksikliği teması sporcuların sıklıkla vurguladıkları bir stres faktörü olarak öne çıkmıştır. Buradaki *sosyal destek eksikliği* daha çok kurumsal sosyal destek olarak öne çıkmıştır. Öğrenci sporcular elde edilen başarı da bile federasyon veya diğer kurumlardan yeterince destek ve takdir görmediklerini, zorluk durumları ve başarısızlık durumlarında ise bu eksikliğin daha gözle görülür ve zarar verici boyuta ulaştığı belirtilmiştir. Örneğin K3 sosyal destek eksikliğini şu şekilde açıklamıştır:

“...Federasyon destek oluyor ama toplu olarak bireysel olarak olmuyor. O yüzden bazen diyorum ki ben bu sporu niye yapıyorum. Bir süre sonra bir iş oluyor ve karşılığı olmadığı için ben niçin yapıyorum. Bazen verdiğimiz emeğin karşılığını alamıyoruz. Bazen maddi bazen manevi. Mesela ben da ikinci oldum en ufak bir tebrik gelmedi. Sadece bakanlıktan aradılar tebrik ederiz deyip kapattılar, onun dışında bir tebrik bir şey bunlar etkiliyor ne olursa bir mesaj, bir arama. Yani insan bir destek bekliyor ister istemez.”

Uygun olmayan koşullarda yarışmak veya antrenman yapmak bir diğer çevresel ve örgütsel stres faktörü olarak tespit edilmiştir. Sporcular özellikle uygun ve yeterli antrenman alanlarının yokluğunun, uygun olmayan şartlarda zorlu ve uzun yolculuklar yapmanın ve saha olmadığında ya da dışarıda çalışmak zorunda olduklarında şartların onları zorladığını belirtmişlerdir. Örneğin K4 uygun olmayan koşulların kendilerini için nasıl stres faktörüne dönüştüğünü şu sözlerle ifade etmiştir:

“.....Yani saha ve çalışma alanı yoktu. Yani tozlu bir pist vardı orada çalışıyordum sonra oda yıkıldı biz betonda veya parkta antrenman yaptık uzun süre. Yaşadığım en büyük zorluk buydu çünkü bundan sonra sevmemeye başladım antrenmanları. Saha varken seviyordum. Parkta ağaç dallarının arasından engelleri geçiyorduk çamurda çalışıyorduk engelleri taşıyorduk.”

Çevresel ve örgütsel stres faktörü olan alt temalardan *ulusal spor politikaları* ülke içinde sistematik ve sporcuları destekleyen bir milli spor politikasının eksikliği ifade edilmiştir. Öğrenci sporcular bir sporcu olarak değerli görülmediklerini, şu anki başarılarının büyük oranda bireysel çabalarının ürünü olduğunu, çoğunlukla aldıkları desteklerin tesadüfi olduğunu ve sistematik bir eğitim ve destekten yoksun mücadele ettiklerini ifade etmişlerdir. Örneğin K4, ülkedeki spor politikasının kendileri için yarattığı zorlukları şu şekilde açıklamıştır:

“Başlangıçta spora başlamam zor çünkü yönlendirme tamamen tesadüf eseri oldu. Okuldaki öğretmenimin seçme yapması ile başladım. Bir sistem yok ortada yani seçme ve yönlendirme için.....”

Öğrenci sporcuları etkileyen bir diğer stres faktörü ise *taraf tar davranışları* olmaktadır. Taraftarın saldırganca davranışları, küfür veya hakaret etmelerinin kendileri üzerinde baskı ve stres unsuru olduğunu vurgulamışlardır. Örneğin K6 taraftar davranışlarını şu sözlerle ifade etmiştir:

“.....Birde tribün var tabi. ...'dada oynarken çok destek oluyordu. Ama oraya rakip olarak gittiğimde aşırı bir öfke ile karşılandım. İhanet etmişim gibi, onlar dışında farklı bir takımda oynamayacakmışım gibi. Bu biraz korku ve kaygı ile oynamama sebep oldu. Hiçbir şekilde hakem müdahale edemiyor. Burada işte sürekli aşağılanıp ve her an bir şey olacaktı hissi oluyor. Ben oynarken tribünden adamın bana tokat vurduğunu bilirim.....”

Çevresel ve örgütsel stres faktörlerden biride *kadın olmak* alt temasıdır. Ülkemizde öğrenci sporcu kadınlar erkeklere sunulan imkanların kendilerine sunulmadığını sosyal destek sağlama noktasında erkeklere daha fazla destek verildiğini belirtmişlerdir. Araştırmacı, günlüğüne kadın sporcuların çoğunlukla birçok imkândan daha az yararlandığını gözlemlediğini not etmiştir. Kadın sporcuların başarılarının kimi zaman görmezden geldiğini kayıt etmiştir (günlük 10, dakika 4). Örneğin K10 kadın olmaktan dolayı zorlukları şu şekilde açıklamıştır:

“.....Bununla birlikte psikolojik birde çevrede baskı oluyor birde kadınsan baskı oluyor saha içinde Aile içinde işte kadınlar futbol oynar mı? Gerçi azaldı ama. Bizim mahallede çim saha vardı o sahada sadece erkeler oynuyordu kadınlara izin verilmiyordu. Bunlarla uğraşıp savaşıyorsun sürekli bir atak halindesin bu insanlarla yorucu oluyor.....”

Finansal sorunlar ise bir diğer çevresel ve örgütsel stres faktörlerinin alt teması olarak sıralanmıştır. Sporcular kendilerine yeterince veya hiç ödeme yapılmamasının onları hem maddi olarak zor durumda bıraktığını hem de psikolojik olarak olumsuz etkilendiğini belirtmişlerdir. Bu yaşanan maddi zorluklar onların spor hayatına olumsuz yansımaları olabilmektedir. Örneğin K8 finansal sorunları şu şekilde ifade etmiştir:

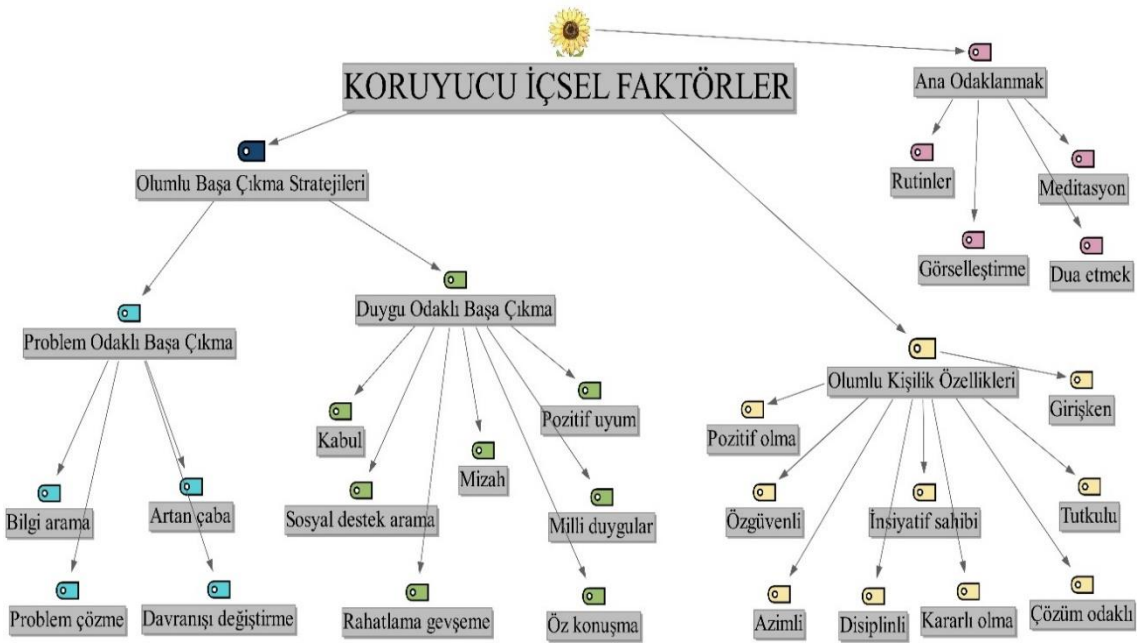
“.....Yani bir Türk çocuğunun en büyük sorunu maddi kaynaklar. Yani diğer ülkeleri görüyorsun. Büyük ülkeleri tamam bizde büyük ülkeyiz ama. En büyük zorluklardan biri maddi durumdur. Ülkemizde yeterince imkân tanınırsa..... Buda uluslararası arenada madalya pozisyonunda bizi geride bırakıyor. Bu tür maddi eksiklik en büyük etmenlerden biri.....”

Son olarak çevresel ve örgütsel stres faktörlerinin alt teması *olarak ekipman eksikliği* öne çıkmıştır. Öğrenci sporcular çoğu zaman eksik veya kalitesi düşük ekipman ile çalışmanın kendilerinde bir hayal kırıklığı yarattığını belirtmişlerdir. Öğrenci sporcular kalitesiz ekipman ile mücadele etmenin onları psikolojik olarak olumsuz etkilediğini ifade etmişlerdir. Örneğin K7 ekipman eksikliği temasını şu şekilde açıklamıştır:

“.....Bazen işte çok kötü malzeme ile çıkıyorsun diğerleri çok iyi ürünler kullanıyor. Bu maça çıkmadan insanı psikolojik etkiliyor. İşte adamların oyuncularına verdiği değeri görüyorsun.....”

4.2.2. II. Ana Tema: Koruyucu İçsel Faktörler

Çalışmanın ikinci ana teması ise içsel koruyucu faktörler olarak belirlenmiştir. Bu faktörler öğrenci sporcuların stres ile başa çıkmalarında yardımcı rolü oynamaktadır. Katılımcıların koruyucu içsel faktörlerine ilişkin görüşlerini yansıtan temalar Şekil 4.9’da verilmiştir.



Şekil 4.9. Katılımcıların içsel koruyucu faktörlerine ilişkin temalar

Şekil 4.9’da görüldüğü gibi koruyucu içsel faktörler olumlu başa çıkma stratejileri olan duygu odaklı başa çıkma ile problem odaklı başa çıkma, olumlu kişilik özellikleri ve ana odaklanmak şeklinde kategorileştirilmiştir.

4.2.2.1. I. Alt tema: Duygu odaklı başa çıkma

Koruyucu içsel faktörlerden olumlu başa çıkma stratejilerinden olan duygu odaklı başa çıkmadır. Sporcular stres faktörleri ile başa çıkarken birçok başa çıkma mekanizması kullanmaktadır. Özellikle milli sporcuların başvurduğu ülkeyi temsil etme kaynaklı başa çıkma olan milli duygular, zor durumlarda bazen durumun daha eğlenceli tarafından bakmayı önceleyen mizah, mevcut durumu o an değiştiremiyorsa olduğu gibi kabul etme, özellikle zor anlarda kendini motive etmek amaçlı pozitif öz konuşma yapma, bazen stres durumuna daha sakin yaklaşabilmek amacı ile rahatlama gevşeme, stres durumuna kendi lehine olabilecek pozitif uyuma başvurma, başa çıkmadığı durumlarda dışarıdan sosyal destek arama çalışmada ortaya çıkan duygu odaklı başa çıkma stratejileri olmuşlardır.

Milli takım için yarışmak sporcular için sorumluluklarını hatırlatan bir işlev gördüğü belirtilmektedir. Sporcuların çoğunluğu milli takım için yarışmanın onlar için gurur kaynağı olduğunu ve kendilerini motive ettiğini ifade etmişlerdir. Örneğin K8 milli duyguları şu şekilde ifade etmiştir:

“.....Kendimi daha çok motive edip daha çok çalışıyorum. Hedefe ulaşmak için sonuna kadar savaşıyorum. Birde sonuçta bu bayrağı temsil ediyorum ve onun sorumluluğunu yerine getirmek için çalışıyorum. Milli gurur oluyor.....”

Sporcular kimi zorlukların yarattığı stresi azaltmak için ve zor durumlarda bazen durumun daha eğlenceli tarafından bakmak için *mizahı* kullanmaktadır. Örneğin K6 stres durumlarında nasıl mizaha başvurduğunu şu şekilde açıklamıştır:

“.....Bazen zorluk karşısında mizahı da kullanırım. Yani sert değil de daha yapıcı komik bir mizah olur bu.....”

Kabul odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan sporcular stres durumlarında çözüm için çabaladıktan sonra sonuca ulaşamıyorsa durumu kabullenebilmektedir. Örneğin K1 bu durumu şu sözlerle ifade etmiştir:

“.....Başa çıkamadığımda uğraşırım bir müddet eğer olmuyorsa artık öyle kabullenirim.....”

Sporcuların stres ile başa çıkmak ve iyi performans göstermek için başvurduğu diğer yöntemler öz *konuşma ve rahatlama gevşemedir*. Sporcular maç öncesi kendilerini motive eden içsel konuşmalar yaptıklarını belirtmişlerdir. Örneğin K8 şu şekilde ifade etmiştir:

“.....Bazen de dinlenmeyi uyumayı ve daha sonra farklı bir mantalite ile devam ediyorum. Spor dışında farklı şeyler yapıyorum geziyorum doğaya çıkıyorum. Kendi kendimi motive ediyorum mesela işte yapabilirsin gibisinden.....”

Pozitif uyum sorunun ortak noktalarını bulup anlamayı önceler nitekim her iki tarafında yararına olacak çözüm yolları bulunur. Örneğin K8 pozitif uyumu şu sözlerle ifade etmiştir:

“.....Kendi antrenörlerimiz ile anlaşıyoruz. Her iki taraf anlayış gösterdiğinde anlaşabiliyoruz.....”

Sosyal destek arama sıklıkla kullanılan bir duygu odaklı başa çıkma stratejisi olabilmektedir. Özellikle sporcular kendi kaynaklarını aşan ya da dışsal yardıma ihtiyaç duydukları durumlarda diğerlerinden yardım talep ettiklerini belirtmişlerdir. Sporcular stres ile başa çıkmak için çoğu zaman aile, arkadaşlar ve antrenörlerden sosyal destek aramaktadır. Örneğin K7 bu durumu şu şekilde açıklamıştır:

“Bir zorluk yaşadığımda öncelikle bu yollardan geçmiş abilerimden fikir alıyorum. Ya da aileden yardım alıyorum. Ben doğru olanı nasıl görürsem ona göre davranıyorum. Zaten birkaç kez üstesinden gelince özgüven geliyor insana.....”

4.2.2.2. II. Alt tema: Problem odaklı başa çıkma

Öğrenci sporcular daha ciddi bir sorun veya adım atması gerek stres durumları ile karşılaştıklarında problem odaklı başa çıkma stratejilerine başvurumaktadırlar. Bu stratejiler soruna ilişkin bilgi arama, mevcut davranış işe yaramıyorsa yeni davranışlar geliştirip davranışı değiştirme, stres durumu karşısında çabalamayı artırma ve problem çözme aşamalarını işe koşmadır. Sporcular sorun karşısında *bilgi arama ve problem çözme aşamalarını* kullanabilmektedirler. Sporcular bir problem ile karşılaştıklarında sorunun çözümüne ilişkin önce bilgi sahibi olmaya çalıştıklarını daha sonra ise çözüme yönelik adımlar attıklarını belirtmişlerdir. Örneğin K4 bilgi arama ve problem çözme aşamalarını şu şekilde ifade etmiştir:

“.....İlk başta bahsettiğimde işte saha yoktu yani parkta yaptım. Birde sakatlandığımda antrenörüm vasıtası ile çözüm aradık. Mesela şampiyonasına katılıyorum. Dil bilmiyordum hemen dil öğrenmeye çalıştım. Sakatlık için çözüm için her şeyi araştırdım. Yeni yerler buldum. Yarış eksikliğini gidermek için başvurular yapmaya başladım.....”

Öğrenci sporcular stres durumu karşısında işlemeyen *davranışı değiştirmeye* çalıştığını ve çözüme ilişkin *çabasını arttırdığını* belirtmişlerdir. Örneğin K6 soruna nasıl yaklaştığını şu sözlerle ifade etmiştir:

“.....Ben hiçbir zaman pes etmedim sürekli mücadele etmeye çalıştım. Hatalarımı bulup onları yanlışım neyse onu düzeltmeye çalıştım. Hiçbir şekilde pes etmedim ve sportif faaliyetimin durmasına izin vermedim. Ben pes etmeyip performansım düştüğünde onu tekrar yukarı çekmeye çalıştım.”

4.2.2.3. III. Alt tema: Olumlu kişilik özellikleri

Koruyucu içsel faktörlerin bir diğer teması ise olumlu kişilik özellikleri olmuştur. Öğrenci sporcuların belirli durumlarda strese verdikleri tepkiler onların sahip oldukları özelliklerden etkilenmektedir. Nitekim çalışma sırasında başarılı olan ve zorlukların üstesinden gelen sporcuların stres ve psikolojik sağlamlık sürecine etki eden bazı kişilik özelliklerine sahip oldukları görülmüştür. Bu özellikler arasında kararlı olma, pozitif olma, inisiyatif sahibi olma, çözüm odaklı olma, tutkulu olma, özgüvenli olma, girişkenlik olma, disiplinli olma ve azimli olma yer almaktadır. Örneğin K3 stres ile başarılı bir şekilde başa çıkan ve pozitif uyum sağlayan sporcunun özelliklerini şu sözlerle ifade etmiştir:

“.....Kendimden örnek vereyim ben. Benden büyükler yaşıtlarım beni hep idol olarak görüyorlar bu azmim kararlılığım sayesinde. Profesyonelce yaşayıp ona göre hazırlanırım. Beni örnek sporcu profili olarak gösterirler. Bir başarılı sporcu ilk önce kafada her şeyi çözecek kafanın çok güçlü olması gerekiyor. Kararlı ve azimli. Yetenekte olması gerekiyor ama yetenek tek başına bir şey ifade etmiyor. Yeteneğin yanında çalışmak gerekiyor. Sistematiik bir yaşam tarzı olması gerekiyor. Beslenmeye dikkat etmesi gerekiyor. Disiplinli bir hayatı olması gerekiyor.....”

4.2.2.4. IV. Alt tema: An’a odaklanmak

Koruyucu içsel faktörlerin son teması ise an’a odaklanmaktır. Öğrenci sporcular özellikle maç ve antrenman sırasında çok fazla dikkat dağıtıcı ve stres faktörünün olduğunu belirtmişlerdir. Bu stres faktörlerin üstesinden gelmek an ’da kalmak için yapacağı işi öncesinden kafasında planlamasını yapmak ve onu gerçekmiş gibi oynatmak olan *görselleştirme*, *rahatlamak* ve motive olmak için *dua etmek* veya *meditasyon yapmak* ve son olarak sporcunun an’da kalmasına yardım eden *rutinleri* işe koşturmaktadır. Görselleştirme de sporcular yaşayacakları anı zihinlerinde canlandırdıklarını ve onu yaşıyormuş gibi oynattıklarını belirtmişlerir. Örneğin K5 görselleştirmeyi şu şekilde ifade etmiştir:

“.....Maçtan önce o gece maçı kafamda oynuyorum. En uçuk şeyi bile düşünüyorum şunu yaparım bunu yaparım diye. En son milli takımdan sonra kendimi nasıl motive edeceğimi öğrendim sanırım.....”

Sporcular dua ederek rahatladıklarını ve zorlukların üstesinden gelmek için manevi olarak güçlendiklerini ifade etmişlerdir. Örneğin K3 *dua ederek* ya da zorlukların üstesinden geldiğini şu şekilde açıklamıştır:

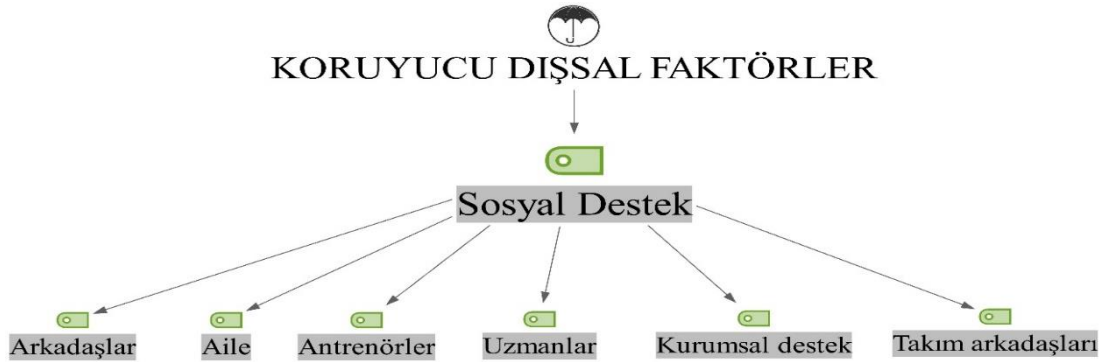
“.....Ben’da çalıştım. Yarış için’ya gittim çok soğuk o yüzden ona göre hazırlanmak gerekiyor. Her yarışın odaklanması farklı bazen müzik dinleyerek işte bazen dua ederim. Bazen kafam nasıl elveriyorsa o şekilde kendimi hazırlıyorum.”

Zorlukların üstesinden gelmek için sporcular kimi zaman meditasyon yapmaktadırlar. Böylece rahatladıklarını ve zihinlerinin daha açık olduğunu belirtmişlerdir. Örneğin katılımcı10 nasıl meditasyon yaptığını şu sözlerle ifade etmiştir:

“.....Başa çıkmak için antrenörümle konuşuyorum ya da meditasyon yapıyorum. Transandantal meditasyon yapıyorum. İşte nefes kontrolü yapıyorum.”

4.2.3. III. Ana Tema: Koruyucu Dışsal Faktörler

Çalışmanın üçüncü ana teması ise dışsal koruyucu faktörler olarak belirlenmiştir. Koruyucu dışsal faktörler teması altında ise sosyal destek unsurları bulunmaktadır. Bu sosyal destek temaları antrenörler, uzmanlar, aile, takım arkadaşları, arkadaşlar ve kurumsal destek olarak sıralanmıştır. Katılımcıların koruyucu dışsal faktörlerine ilişkin görüşlerini yansıtan temalar Şekil 4.10’da verilmiştir.



Şekil 4.10. Katılımcıların dışsal koruyucu faktörleri görüşlerine ilişkin temalar

Şekil 4.10’da Öğrenci sporcular farklı kişi veya kurum veya farklı boyutlarda olsa da zorlukların üstesinden gelirken kendileri için en önemli faktörlerden birinin

algıladıkları ya da aldıkları sosyal destek olduğunu belirtmişlerdir. Sosyal destek psikolojik sağlamlık sürecinin adeta belkemiği görevini görmektedir. Çalışma boyunca bütün katılımcılarda tutarlı ve yoğun bir şekilde ortaya çıkan tema sosyal destek olduğu gözlenmiştir. Stres durumlarında sosyal destek öğrenci sporcular için adeta bir kalkan işlevi görmektedir. Bu durumda psikolojik sağlamlık sürecinin sporcular açısından önemli bir bileşeni olmaktadır. Nitekim araştırmacıda 9 nolu günlüğün 2. dakikasında sosyal desteğin önemini not etmiştir. Sporcuların çoğunluğunun aileden destek aldığını bunu almayanlarında antrenör, öğretmen gibi aile dışından destek aldığı kayıt altına alınmıştır. Sporcular *arkadaşları, aileleri antrenörleri, uzmanlar, kurumlardan ve takım arkadaşlarından* sosyal destek almaktadır.

Sporcular yaşadığı zorlukların üstesinden *ailesinden ve antrenörlerinden* aldıkları destek ile gelebilmektedir. Aldıkları bu destek sporcuların zorluklara direnme gücünü artırdığı ifade edilmiştir. Örneğin K3 bu desteği şu şekilde açıklamıştır:

“Avrupa’dan önce sakatlık zamanımda bir ay antrenman yapamadım işte, o zamanı ömrüm boyunca unutmayacağım. Çünkü o kadar zor bir zamandı ki. Bir hedef var. Hedefe yaklaşıyorum ama önümdeki engeller piramit gibi artıyor. Bir iken iki, üç oluyor, azalacağına artıyor. Sonra işte yarıştan önce uçak kaçırdım, vize engelleri oldu. O dönem annem, ailem antrenörüm onlar destek oldu bana. Onların destekleri ile üstesinden geldim.”

Öğrenci sporcular takım arkadaşlarının önemli bir sosyal destek kaynağı olduğunu stres karşısında koruyucu bir kalkana dönüştüğünü ifade etmişlerdir. Örneğin K10 takım arkadaşlarının desteğini şu şekilde ifade etmiştir:

“.....Takım arkadaşlarını iyiye çok yardım alıyorsun hem antrenman öncesi maç sırasında yada sonrasında sana destek olan birileri olduğunda kendini daha kontrol edebiliyorsun. Patlama süren kısalıyor. Arkadaşların da seni kontrol ediyor.”

Psikolojik danışman, psikolog ve psikiyatr gibi ruh sağlığı uzmanlarından psikolojik yardım alınması sporcular için önemli bir sosyal destek kaynağı olmaktadır. Özellikle diğer sosyal destek kaynaklarının yetersiz olduğu ve özel bir uzman gerektiren durumlarda psikolojik yardım almak sporcuların pozitif uyum sürecine katkı sunduğu belirtilmiştir. Örneğin K6 bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

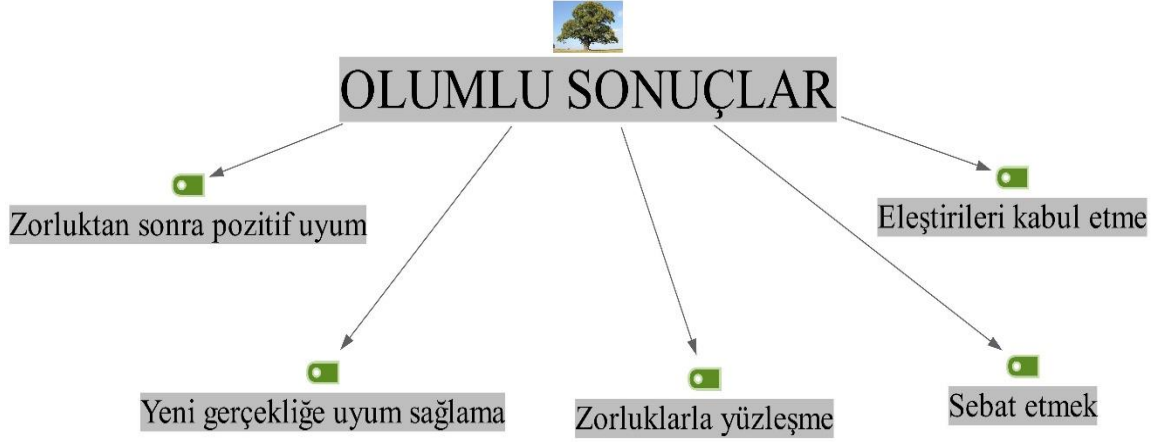
“.....Yurt dışına transferim olacaktı Almanya’ya o dönem sakatlandım. Çaresiz hissettim kendimi, pes etmeyi düşündüm. Ama fizik tedavi gördüm psikolojik danışmandan destek aldım. Bence sporun her noktasında psikolojik destek olmalı çünkü bu çok önemli toparlanmak için.....

Sporculara diğ er sosyal destek kaynaklarının dışında kurumsal destek de koruyucu bir faktör olabilmektedir. Sporcular ailesi ile birlikte federasyonunda kendilerine sürekli sosyal destek sağladığını vurgulamışlardır. Örneğin K8 kurumsal desteğin nasıl verildiğini şu sözlerle ifade etmiştir:

“.....En başta ailem geliyor. Her zaman yanımızda olan federasyon var. Psikolojik olarak destek veriyorlar. En büyük destek federasyondan var. Ailem bir başarısızlık olduğunda işte pes etmemem gerektiğini başka zaman kazanacağımı söylüyorlar. Bunun yanı sıra federasyon başkanı koordinatör olur bu tür problemler sıkıntılar her sporcu yaşar gibisinden destek oluyorlar. Psikolojik destek aldığımız doktorlar işte arkadaşlarımız var. Bu noktada psikolojik olarak  z yoruz sorunları. Bir müsabaka olmasa bir sonraki olur diyorlar. Bu da beni motive ediyor.”

4.2.4.IV. Ana Tema: Olumlu Sonuçlar

Çalışmanın son ana teması ise *olumlu sonuçlar* olarak belirlenmiştir. Bu ana tema maruz kalınan stres sonrası pozitif uyum sürecini betimlemektedir. Çalışmadaki  ğrenci sporcuların büyük çoğunluğu yaşadıkları zorluklar olmasaydı şu anki başarılı oldukları pozisyonlarda olamayabileceklerini belirtmişlerdir. Bu noktada strese faktörlerine maruz kalmak pozitif uyum ya da olumlu sonuçlar için temel bir özellik olarak öne çıkmıştır. Olumlu sonuçlar ana temasının altında yaşanan *zorluktan sonra pozitif uyum*, strese faktörleri karşısında direnmeyi içeren *sebat etme* teması, değişen koşullara göre kendini yeniden düzenlemeyi içeren *yeni gerçekliğe uyum sağlama* teması, çevresinde kendisini geliştirmesine olanak sağlayacak geri bildirimleri dinlemeyi içeren *eleştirileri kabul etme* teması ve son olarak stres durumu yaşadığında kaçmak yerine onunla savaşmayı içeren *zorluklarla yüzleşme* teması sıralanmıştır. Katılımcıların olumlu sonuçlara ilişkin görüşlerini yansıtan temalar şekil 4.11’de verilmiştir



Şekil 4.11. Katılımcıların olumlu sonuçlar görüşlerine ilişkin temalar

Şekil 4.11’de görüldüğü gibi öğrenci sporcular yaşadıkları zorlukların onların bugünlere gelmesinde önemli rolü olduğunu belirtmiştir. Sporcular karşılarına çıkan engellerin onların başarılarında önemli yer tuttuğunu, yani yaşanan zorluktan sonra pozitif uyum yakaladıklarını belirtmişlerdir. Yaşanılan bu zorluklar sporcuların yaşamında olumsuz bir iz bırakmış gibi görünse de onların güçlenmelerine de yardım ettiği belirtilmiştir. Örneğin K3 zorluktan sonra pozitif uyumu şu şekilde açıklamıştır:

“.....Spor yaşamımdan yola çıkarsam şunu söyleyebilirim ki zorluklar olmadan başarı olmuyor. Öyle lay lay lom bir hayat sürüp bir dünya Avrupa şampiyonu olamıyorsun. Herkesin kötü anıları zor yaşantıları kötü izleri oluyor, sakatlıklar oluyor herkes bir zorluktan gelip başarılı oluyor. Kimse elleri cebinde başarılı olmuyor.”

Sporcular kimi zaman etrafında onlara inanmayan insanlar olmasına rağmen bu gerçekliğe uyum sağlayıp ona göre zorlukların üstesinden geldiklerini belirtmişlerdir. Örneğin K8 çok zorlu koşullarda nasıl pes etmeyip yeni gerçekliğe uyum sağlamaya çalıştığını şu sözlerle ifade etmiştir:

“İlk madalyamı aldığımnda müsabakalara hazırlandığımda sakatlıklar oldu sonra kamplara gittik verimli olmadı hiç kesmedi. Öncesinden yılında milli takım seçmesi vardı.. şampiyonasına gittiğimizde beni yarıştırmak istemediler işte bu bir şansı dediler seçmedeki derecem için. Başka bir sporcu yarıştıralım dediler. Tek düşündüğüm şey antrenörüm bana inanıyordu. Üzerimde daha büyük sorumluluk vardı onların söylediklerinin üzerine çıkmam gerekiyordu. Orada ikincisi oldum. Tabi bunun üstesinden geldim daha çok çalıştım. Başarılı oldum bu benim dönüm noktamdı. Bir yıl sonra işte dünya 3 sü oldum.. Yani

her adım her zorluk daha da güçlendirdi. Nerden nereye. Yapamaz dedikleri noktada ben daha da güçleniyorum.”

Öğrenci sporcular kimi zaman uzun süreli zorluklar karşısında sebat ettiğini ve daha çok çalışarak başarıya ulaştığını belirtmişlerdir. Sporcular zorluk yaşadıklarında ani tepki vermediklerini ve sabır edip çözüm yolları aradıklarını ifade etmişlerdir. Örneğin K3 sebat etmeyi şu şekilde açıklamıştır:

“.....Ben süreçteki zorlukları yaşadığımda yaşında bir kızdım o süreç bittikten sonra sanki 30 yaşında olgun bir kadındım. İşte’da hazırlandım işte yarış’te idi. Çok zorlukla karşılaştım işte hep engel oldu. Ben işte yarışma bitsin sporu bırakacağım diyorum. Doktor da zaten bırak diyor tendonların kopacak. Topallaya toplamaya gittim. Son 4 km çok hissettim işte. İki öndeki rakibim ile aramızda az mesafe vardı. Nasıl oldu bilmiyorum ama bir anda doğal doping olmuş gibi bir anda ikinci sıraya fırladım. Yarıştan sonra hocam aradı, ben sporu bırakacağım dedim. Gittim eve on gün dinlendim. Yok dedim ben spor yapmak istiyorum ve tekrar spora başladım. ”

Son olarak zorlukların üstesinden gelen bir sporcular zorluklarla yüzleşip, yaşadığı stres karşısında pes etmemesi gerektiğini ifade etmişlerdir. Sporcular zorluklardan kaçmak yerine onlarla doğrudan yüzleşmeyi tercih ettiklerini söylemişlerdir. Örneğin K1 bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

“.....Bence doğuştan her şeye sahip insanlar sonunda başarısız oluyorlar. Çünkü tırnakları ile kazıyarak bir şeyleri yaptığında onun değerini daha iyi anlıyor. Bu yüzden bir sürü zorluğun üstesinden gelip başarılı olmuş sporcu pes etmeyen başarılı olmuş olur. İsterse çok şey başına gelsin yine istediğini yapar.”

4.2.5. Nitel verilere ilişkin kelime bulutu

Öğrenci sporcuların psikolojik sağlık süreçlerini derinlemesine incelemek ve nicel çalışmada elde edilen modele ek kanıtlar sağlamak amacı ile yapılan nitel görüşmelerde öğrenci sporcuların en çok tekrar ettiği sözcükler kelime bulutu Şekil 4.12’de sunulmuştur.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde öğrenci sporcular için test edilen hipotetik modelden ve nitel görüşmelerden elde edilen bulgular birlikte tartışılmıştır. Öncelikle hipotetik modelden elde edilen nicel ve nitel bulgular bütünleştirilerek tartışılmıştır. Bundan sonra cinsiyet ve spor türü bağlamında test edilen modeller yine nitel bulgular ile bütünleştirilerek tartışılmıştır. Modellerde önce doğrudan etkiler tartışılmış, daha sonra dolaylı etkiler tartışılmıştır. Son olarak araştırmanın bulguları doğrultusunda varılan sonuçlar değerlendirilmiş, araştırmacı ve uygulamacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.1. Öğrenci Sporcuların Psikolojik Sağlamlıkları ile Algılanan Stresleri Arasındaki İlişkide Başa Çıkma Stratejileri, Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracılık Rollerine Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma

Çalışma kapsamında öğrenci sporcuların algılanan stres ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide problem odaklı başa çıkma, destek arama odaklı başa çıkma, kaçınma odaklı başa çıkma, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracılık rolleri sınanmıştır. Ortaya çıkan modeldeki dolaylı etkilere göre destek arama odaklı başa çıkma, kaçınma odaklı başa çıkmanın yordayıcı olmadıkları sonucuna varılmıştır. Öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlıkları problem odaklı başa çıkmanın aracılığıyla algılanan stres tarafından yordanmaktadır. Buna göre algılanan stres problem odaklı başa çıkmayı negatif yönde, problem odaklı başa çıkma psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordamaktadır. Başka bir deyişle algılanan stres ile problem odaklı başa çıkma ters ilişkili olup, problem odaklı başa çıkma psikolojik sağlamlığı güçlendirmektedir. Benzer şekilde algılanan stres bilinçli farkındalık aracılığıyla psikolojik sağlamlığı yordamaktadır. Buna göre algılanan stres bilinçli farkındalığı negatif yönde, bilinçli farkındalık psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordamaktadır. Diğer bir deyişle algılanan stres ile bilinçli farkındalık ters ilişkili olup bilinçli farkındalık psikolojik sağlamlığı yükseltmektedir. Son olarak algılanan stres algılanan sosyal destek aracılığıyla psikolojik sağlamlığı yordamaktadır. Buna göre algılanan stres algılanan sosyal desteği negatif yönde, algılanan sosyal destek psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordamaktadır. Algılanan stres ile algılanan sosyal destek test ilişkili olup algılanan sosyal destek psikolojik sağlamlığı güçlendirmektedir. Diğer yandan destek arama odaklı başa çıkma ve kaçınma odaklı başa çıkmanın algılanan stres ile psikolojik sağlamlık ilişkisinde aracı olmadıkları sonucuna varılmıştır.

Modeldeki doğrudan etkiler incelendiğinde algılanan stres, kaçınma odaklı başa çıkmayı pozitif yönde yordamaktadır. Buna göre kaçınma odaklı başa çıkma kullandıkça algılanan stres artmaktadır. Diğer yandan algılanan stres problem odaklı başa çıkmayı negatif yordamaktadır. Başka bir deyişle problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanıldıkça algılanan stres düşmektedir. Benzer şekilde bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasında negatif ilişki bulunmaktadır. Buna göre bilinçli farkındalık arttıkça algılanan stres düşmektedir. Son olarak algılanan stres ile algılanan sosyal destek arasında yine negatif ilişki bulunmaktadır. Diğer bir deyişle algılanan sosyal destek arttıkça algılanan stres düşmektedir. Problem odaklı başa çıkma, algılanan sosyal destek ve bilinçli farkındalık öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlıklarını pozitif yönde yordamaktadırlar. Buna göre sporcuların problem odaklı başa çıkmayı kullanması onların psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmektedir. Benzer şekilde algılanan sosyal destek yükseldikçe psikolojik sağlamlık da artmaktadır. Son olarak bilinçli farkındalık psikolojik sağlamlığı güçlendiren bir etken olarak öne çıkmaktadır.

5.1.1. Modeldeki doğrudan etkilere ilişkin tartışma

Araştırmada başa çıkma stratejilerinden problem odaklı başa çıkma, kaçınma odaklı başa çıkma test edilmiştir. Algılanan stres ile kaçınma odaklı başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Benzer şekilde nitel bulgular sonucunda da kaçınma odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan öğrenci sporcuların çözüm yolu aramak yerine sorun yokmuş gibi davrandıkları anlaşılmıştır. Nitel çalışmadaki Katılımcı3 ve Katılımcı9'un belirttiği gibi sorunu görmezden gelmenin öğrenci sporcuların streslerini daha da artırıcı bir etkisi olmaktadır. Algılanan stres ile kaçınma odaklı başa çıkma arasındaki bu ilişki daha önceki çalışmalarda da ortaya konmuştur. Örneğin Campbell-Sills, Cohan ve Stein (2006) gerçekleştirmiş oldukları çalışmada özellikle yüksek stres durumlarında ve sporcuların kaynaklarını aşan durumlarda kaçınma odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanıldığını ve bu stratejilerin stresin kalıcılığına sebep olacağını vurgulamışlardır. Benzer bir şekilde, Dias, Cruz ve Fonseca (2012) da yüksek stres düzeyinde kaçınma odaklı başa çıkmanın kullanılmasının sorunu çözmediği için sporcuların zorlanmalarına sebep olacağını öne sürmüşlerdir. Belirtilen araştırmalara ek olarak, bu çalışmada elde edilen sonuçlar gibi yüksek düzeyde stresin kaçınma odaklı başa çıkma ile pozitif ilişkili olduğu sonucu alanyazındaki diğer çalışma sonuçlarıyla da

tutarlık gösterdiği tespit edilmiştir (Aspinwall ve Taylor, 1992; Struthers, Perry ve Menec, 2000; Kariv ve Heimann, 2005). Özellikle bireyler başa çıkmakta çok zorlandıkları, kontrol edemedikleri ve yüksek stres düzeylerinde etkili olmayan başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır. Bu stratejiler stres seviyesini indirmek yerine probleme ilişkin stresi daha da artırmakta (Berman ve Sperling, 1991; Dyson ve Renk, 2006; Downs ve Ashton, 2011), hatta çok uzun süreli kaçınma odaklı başa çıkmanın kullanılması başka ruhsal rahatsızlıklara da sebep olabilmektedir (Berman ve Sperling, 1991; Hudd vd., 2000; Eisenberg vd., 2007).

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu da algılanan stresin problem odaklı başa çıkmayı yordamasıdır. Algılanan stres ile problem odaklı başa çıkma ile arasında ters yönde bir ilişki bulunmaktadır. Nitel bulgularda bu bulguyu destekler nitelikte sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre öğrenci sporcular ciddi bir sorun veya adım atması gereken stres durumları ile karşılaştıklarında problem odaklı başa çıkma stratejilerine başvurmaktadırlar. Bu stratejiler kapsamında mevcut soruna ilişkin yeni davranışlar geliştirip davranışı değiştirme, stres durumu karşısında çabalamayı artırma ve problem çözmeye çalışarak stresi en aza indirmek hedeflenmektedir. Elde edilen bu bulguların daha önce gerçekleştirilen araştırma bulgularıyla tutarlılık gösterdiği tespit edilmiştir. Örneğin, Campbell-Sills, Cohan ve Stein (2006) problem odaklı başa çıkma stratejileri ile stres arasında ters yönde bir ilişki bulmuşlar. Benzer şekilde Kariv ve Heimann (2005) problem odaklı başa çıkmanın algılanan stres ile negatif ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Krohne (1996) problem odaklı başa çıkma stratejilerinin belirsizlik durumunu ortadan kaldırmaya çalıştığını böylece bilinmez ve tehlike arz eden durumun ortadan kalkmış olacağını belirtmiştir. Anshel and Sutarso (2007) benzer şekilde problem odaklı başa çıkma kullanarak sporcuların daha çözüm odaklı ve stresi düşüren bir yaklaşım sergilediklerini vurgulamışlardır.

Bir diğer doğrudan etki algılanan stres ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkidir. Buna göre bilinçli farkındalık algılanan stres ters yönde bir ilişki bulunmaktadır. Bilinçli farkındalığın sporcuların stres düzeylerini azalttığı bulgusu daha önceki çalışmalarda da ortaya konmuştur. Örneğin Walsh vd., (2009) yüksek bilinçli farkındalığın daha düşük strese sebep olduğunu belirtmişlerdir. Sporcular anlık dikkatlerinin yüksek olması sayesinde ana odaklanmaktadır. Benzer şekilde Brown ve Ryan'a (2003) göre bilinçli

farkındalık ile stres negatif ilişkilidir. Salmon, Sephton ve Dreeben (2011) stres ortaya çıktıktan sonra bilinçli farkındalık stresin bütün süreçlerine etki etmekte ve bireyi daha aktif başa çıkmaya yönlendirdiğini savunmuşlardır.

Araştırmanın diğer bulgusu ise algılanan stres ile algılanan sosyal destek arasındaki ters ilişkidir. Araştırmanın nitel sonuçları da bu bulguyu destekler niteliktedir. Öğrenci sporcular farklı kişi, kurum ve boyutlarda olsa da zorlukların üstesinden gelirken kendileri için en önemli faktörlerden birinin algıladıkları ya da aldıkları sosyal destek olduğunu belirtmişlerdir. Sosyal desteğin strese karşı bir kalkan görevi gördüğünü belirtmişlerdir. Özellikle Katılımcı3 ve Katılımcı4 yaşadığı zorluklardan sonra aile ve antrenör desteği olmasaydı üstesinden gelemeyebileceklerini vurgulamışlardır. Sosyal desteğin sporcuların stres düzeyleri karşısında tampon görevi gördüğü bulgusu daha önceki çalışmalarda da ortaya konmuştur. Örneğin Rosenfeld, Richman ve Hardy (1989) gerçekleştirmiş oldukları çalışmada sosyal desteğin sporcuları stresin olumsuz etkilerinden koruduğunu ve sporcuların sahip oldukları destek ağları sayesinde zorlukları aştıklarını vurgulamaktadırlar. Benzer bir şekilde, Corbillon, Crossman ve Jamieson (2008) öğrenci sporcuların takım arkadaşları ve antrenörleri tarafından verilen sosyal desteğin onların iyi oluşları üzerinde pozitif etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Belirtilen araştırmalara ek olarak, bu çalışmada elde edilen sonuçlar gibi yüksek düzeyde stresin sosyal destek ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucunun alanyazındaki diğer çalışma sonuçlarıyla da tutarlık gösterdiği tespit edilmiştir (Armstrong ve Oomen-Early, 2009; Etzel, 2009; Cho, Yi Tan ve Lee, 2020). Sonuç olarak sporcular takım arkadaşları, koçları ve aileleri tarafından verilen sosyal desteğin çok önemli olduğu belirtmişlerdir (Raalte ve Postheer; 2019). Mevcut araştırmadaki nitel sonuçlarda bu bulguyu teyit etmektedir.

Problem odaklı başa çıkma öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlıklarını doğrudan yordamaktadır. Buna göre sporcuların problem odaklı başa çıkmayı kullanması onların psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmektedir. Nitel çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Öğrenci sporcular zorluklarla karşılaştıklarında onların üstesinden gelmek için çeşitli problem odaklı başa çıkma stratejileri kullandıklarını belirtmişlerdir. Kendilerini rahatsız eden duygu düşünce ve zorluklarla başa çıkma davranışları sıralı bir düzen içinde değil belli süreç dahilinde zamana yayılmaktadır. Sporcuların belirttiği zorlanma ve sonrasında başa çıkmayı kullanıp pozitif uyuma ulaşma psikolojik sağlamlık sürecine

giden yolu tarif etmektedir. Problem odaklı başa çıkmanın sporcuların psikolojik sağlamlıkları arasındaki olumlu yönde ilişki daha önceki çalışmalarda da ortaya konmuştur. Örneğin Campbell-Sills, Cohan ve Stein (2006) gerçekleştirmiş oldukları araştırmada problem odaklı başa çıkma stratejilerinin psikolojik sağlamlığı yükselttiğini belirtmişlerdir. Benzer bir şekilde, Belem vd., (2014) yüksek psikolojik sağlamlık gösteren sporcuların problem odaklı başa çıkma olan problem çözme, amaç oluşturma, planlama ve artan çaba yöntemlerini kullandıklarını vurgulamışlardır. Galli ve Vealey (2008) çeşitli ve etkili başa çıkma kaynaklarına sahip sporcuların stres durumlarından daha etkili bir şekilde sıyrılacaklarını ve psikolojik olarak daha sağlam olacaklarını söylemişlerdir. Araştırmadaki bulgulara benzer şekilde problem odaklı başa çıkmanın stresi azalttığı ve pozitif uyumu artırdığını birçok araştırma bulgusuyla desteklenmiştir (Yi, Smith ve Vitaliano, 2005; Rosado, Santos ve Guilén, 2012; Machida, Irwin ve Feltz, 2013).

Bir diğer doğrudan etkide ise bilinçli farkındalık öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlıklarını yordamaktadır. Nitekim nitel bulgularda katılımcılar (örn. K10) da an'da olmak teması altında sporcuların zorluklarla başa çıkarken meditasyon yapmak ve ana odaklanmak gibi özelliklerinin kendilerine yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Bilinçli farkındalık yükseldikçe psikolojik sağlamlık da artmaktadır. Bilinçli farkındalığın sporcuların psikolojik sağlamlıklarını yükselttiği bulgusu daha önceki çalışmalarda da ortaya konmuştur. Örneğin Keye ve Pidgeon (2013) gerçekleştirmiş oldukları araştırmada bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordadığını belirtmişlerdir. Benzer bir şekilde Jha vd., (2010) bilinçli farkındalık temelli programın psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini araştırdıkları deneysel çalışmada bilinçli farkındalığın askerilerin psikolojik sağlamlığını artırdığını tespit etmişlerdir. Sonuç olarak bilinçli farkındalık yüksek düzeyde stresin olduğu durumlarda baskıyı daha kabul edilebilir noktaya çekerek başa çıkma mekanizmasının işlevsel olarak harekete geçmesine yardım etmektedir. Bunun sonunda pozitif uyum ve sonuçlar elde etmeyi olası kılmaktadır (Van Breda, 2001; Eubanks ve Gilbourne, 2003; Lightsey, 2006; Chavers, 2013).

Son doğrudan etkide ise algılanan sosyal destek öğrenci sporcuların psikolojik sağlamlıklarını yordamaktadır. Algılanan sosyal destek yükseldikçe psikolojik sağlamlık

da artmaktadır. Nitekim nitel bulgularda sosyal desteğin psikolojik sağamlık sürecinin çok önemli bir parçası olduğunu göstermiştir. Öğrenci sporcular yaşadıkları zorlukların onların başarılarında önemli olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar zorlu yaşam olaylarının ardından aldığı sosyal desteğinde yardımı ile pozitif uyum sağlamaktadır. Sosyal desteğin sporcuların psikolojik sağamlıkları için kritik bir faktör olduğu bulgusu daha önceki çalışmalarda da vurgulanmıştır. Örneğin Fletcher ve Sarkar (2016) sporcuların zorluk yaşadıklarında ya da beklenen performansı gösteremediklerinde yanlarında sosyal desteğin varlığını hissetmelerinin psikolojik sağamlık süreci için hayati olduğunu belirtmişlerdir. Benzer bir şekilde Morgan, Fletcher ve Sarkar, (2013, 2015, 2017) yaptıkları çalışmalarda aile ve yakın arkadaşların desteğinin sporcuların kendilerini değerli hissetmelerini sağladığını vurgulamışlardır. Pozitif ve destekleyici ilişkilerin varlığı özellikle zor zamanlarda sporcuların ayakta kalmasına ve pozitif uyum göstermesine yardım etmektedir. Başka araştırmacılar da benzer şekilde algılanan sosyal desteğin psikolojik sağamlık sürecinin önemli bir bileşeni olduğunu ve spor psikoloji alanında psikolojik sağamlık sürecinde üzerinde en çok durulan konsept olduğu vurgulanmıştır (Garmezy, 1987; Smith vd., 1992; Cederblad vd., 1995; Patterson vd., 1998).

5.1.2. Modeldeki dolaylı etkilere ilişkin tartışma

Araştırma kapsamında öne sürülen, doğrulanan ve yapısal modelde yer alan doğrudan etkilerin yanında dolaylı etkilerin de anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada test edilen destek arama odaklı başa çıkma ve kaçınma odaklı başa çıkmanın algılanan stres ile psikolojik sağamlık ilişkisinde aracı olmadıkları görülmüştür. Diğer yandan öğrenci sporcularda algılanan sosyal desteğin algılanan stres ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği saptanmıştır. Buna göre algılanan stres algılanan sosyal desteği negatif yönde, algılanan sosyal destek psikolojik sağamlığı pozitif yönde yordamaktadır. Bu ilişkileri teyit eden sonuçlara nitel bulgular da rastlanmaktadır. Katılımcılar strese maruz kalmanın onların pozitif uyuma giden yolda önemli bileşen olduğunu ifade etmişlerdir. Özellikle öğrenci sporcular yaşadıkları zorlukların onların bugünlere gelmesinde çok belirleyici bir faktör olduğunu söylemişlerdir. Diğer yandan nicel bulgularda aracılığı tespit edilen sosyal destek de strese pozitif uyum yani psikolojik sağamlık sürecinde en önemli aracı faktörlerden biri

olmaktadır. Nitekim katılımcılar yaşadıkları zorlukların üstesinden gelirken aldıkları sosyal desteğin bu süreçte önemli olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcı5'in belirttiği gibi sakatlık yaşadıktan sonra aldığı sosyal destek ile ayağa kalktığını ve daha da güçlendiğini belirtmiştir.

Sosyal desteğin sporcuların stres ile psikolojik sağlamlık ilişkisinde kritik bir faktör olduğu bulgusu daha önceki çalışmalarda da belirtilmiştir. Örneğin Fletcher ve Sarkar (2012) algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlamlık sürecinde önemli bir faktör olduğu belirtmişlerdir. Araştırmacılara göre sporcuların sosyal destek kaynaklarının varlığı stresin olumsuz etkileri karşısında adeta bir kalkan görevi görmektedir. Nitekim stres sosyal destek ilişkisini açıklayan iki model olan *ana etki* ve *stres tampon modelleri* stres durumlarında sosyal desteğin önleyici ve iyileştirici etkisine vurgu yapmışlardır (Bettschart vd., 1992; Nunez vd., 1992; Plancherel vd., 1994). Birçok araştırmacı sosyal desteğin stresi savuşturup bireyin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığına olumlu etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Cohen, Gottlieb ve Underwood, 2000; Mitchell vd., 2014). Bu olumlu katkının ise günün sonunda psikolojik sağlamlık sürecine katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Vetter vd., 2010). Özellikle spor psikolojisi alanyazınında sporcuların sakatlık ve kayıp gibi travmatik yaşantılar ve bu yaşantılar ile ilgili stres faktörlerine nasıl tepki verdiği araştırma konusu olmaktadır (Mitchell vd., 2014). Bu stres faktörlerinin yanında kişisel, organizasyonel ve yarışmacılıktan kaynaklanan stres faktörlerinin sporcuları olumsuz etkilediği vurgulanmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2012). Bu çalışmanın nitel bölümünde de ayrıntılı bir şekilde vurgulandığı üzere bu stres faktörleri sporcuların hem performanslarını hem de genel ruh sağlıklarını etkilemektedir. Bu bağlamda birçok araştırmacı ebeveynin süreci katılımı ve antrenör ile etkileşimi hatta takımlar ile etkileşimi ikili ve üçlü sosyal ilişki mekanizması geliştirdiğini öne sürmüştür. Bu ilişki ağlarının sağlıklı işlemesi, sporcuların anılan stres faktörleri ile başarılı bir şekilde başa çıkmasına, daha çok çalışmasına, duygu ve davranışlarını düzenlemesine yardım etmektedir (Csikszentmihalyi, Rathunde ve Whalen, 1993; VanYperen, 1995; Jowett ve Timson-Katchis, 2005). Bu sürece dahil olan ebeveynler, antrenörler ve diğer yetişkinler, sporcunun kabul edildiği hissini yaşadığı dinamik bir çevre yaratarak sporcunun psikolojik sağlamlık ile ilişkili fiziksel ve psikolojik özellikler geliştirmesine

yardım eder (Eccles ve Harold, 1991; Côté, 1999; Hanton and Jones, 1999; Dumont ve Provost, 1999 Holt ve Hogg, 2002).

Öğrenci sporcularda problem odaklı başa çıkmanın algılanan stres ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği saptanmıştır. Buna göre algılanan stres problem odaklı başa çıkmayı negatif yönde, problem odaklı başa çıkmada psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordamaktadır. Başka bir deyişle sporcular stres yaşadıklarında problem odaklı başa çıkma kullanılmakta ve psikolojik sağlamlık olumlu yönde etkilenmektedir. Bu ilişkileri teyit eden sonuçlara nitel bulgulardaki olumlu sonuçlar teması altında da belirtilmiştir. Katılımcılar strese faktörlerine maruz kalmanın pozitif uyum ya da psikolojik sağlamlık süreci için temel bir özellik olduğunu bu zorluklarla başa çıkarken daha çok çalışmak, kendini yeniden düzenleme, durumu yeniden ele alma gibi stresi yeniden değerlendirmeyi de içeren problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır. Nitekim katılımcı8 ve katılımcı3 zorluklar ve stres karşısında artan bir çaba gösterdiklerini, sorunlara farklı çözüm yaklaşımları sergilediklerini ve iyi planlama yaptıklarını bunun sonucunda ise pozitif sonuçlar elde ettiklerini belirtmişlerdir. Problem odaklı başa çıkmanın sporcuların algıladıkları stresi azalttığı ve psikolojik sağlamlığı yükselttiği bulgusu daha önceki çalışmalarda da belirtilmiştir. Örneğin Campbell-Sills, Cohan ve Stein (2006) başa çıkma yöntemlerinden problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin algıladıkları stresi azaltıp, psikolojik sağlamlığı yükselttiklerini vurgulamaktadırlar. Benzer şekilde Schofield ve Perry (2004). Yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olan sporcuların stres ile daha etkili başa çıktıklarını genellikle çözüm odaklı olan problem çözme yaklaşımlarını tercih ettiklerini belirtmiştir. Birçok araştırmacı aktif başa çıkma stratejilerini kullanan sporcuların daha az kaygı ve stres yaşadıklarını ve yaşadıkları problemleri çözmeye daha yatkın olduklarını belirtmişlerdir (Carver vd., 1989; Ntoumanis vd., 1999; Gaudreau, Blondin ve Lapierre, 2002; Pensgaard ve Roberts, 2003; Dias, Cruz ve Fonseca, 2012). Problem odaklı başa çıkma stratejileri aynı zamanda strese müdahale olarak da bilinmektedir. Stres durumunda bilişsel değerlendirme yapıldıktan sonra bireyin kaynağı ve yetenekleri doğrultusunda stratejiler geliştirilir (Dickinson-Delaporte ve Holmes, 2011). Nitekim problem odaklı başa çıkma kullanan bireyler problemi olduğu gibi alır, sorunu çözme için planlama yapmak, zaman yönetimi ve hedefler koymak gibi yöntemler kullanır. Sonuç

olarak strese neden olan çevre veya birey değiştirilerek bireyin işlevsel olarak hareket etmesi sağlanmaya çalışılır. Birey bu aşamadan sonra pozitif sonuçlara ulaşacaktır (Krohne, 1993; Lazarus, 1999; Nicholls ve Polman, 2008).

Son dolaylı bulguda ise öğrenci sporcularda bilinçli farkındalığın algılanan stres ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği saptanmıştır. Buna göre algılanan stres bilinçli farkındalığı negatif yönde, bilinçli farkındalık psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordamaktadır. Başka bir deyişle öğrenci sporcular stres yaşadıklarında bilinçli farkındalık kullanılmakta ve psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilenmektedir. Bu ilişkileri teyit eden sonuçlara nitel bulgulardaki koruyucu içsel faktörlerin alt teması an'a odaklanma teması altında da belirtilmiştir. Öğrenci sporcular an 'da kalmak için yapacağı işi öncesinden kafasında planlamasını yapmak ve onu gerçekmiş gibi oynatmak olan görselleştirme, rahatlamak ve motive olmak için dua etmek veya meditasyon yapmak gibi uygulamalara başvurduklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar bu sayede zorlukların üstesinden daha kolay geldiklerini ve istedikleri olumlu sonuçlara ulaştıklarını belirtmişlerdir.

Sporcuların stres algıladıklarında bilinçli farkındalığın devreye girdiği ve psikolojik sağlamlığı yükselttiği bulgusu daha önceki çalışmalarda da belirtilmiştir. Örneğin Conversano vd., (2020) bilinçli farkındalığın stres ve depresyonu azalttığını vurgulamışlardır. Diğer yandan bir çok araştırmacı bilinçli farkındalığın duygu ve dikkat düzenleme yoluyla bireylerin stresli durumların üstesinden geleceğini bu vesile ile psikolojik sağlamlık ve duygusal psikolojik sağlamlıklarının güçleneceğini belirtmişlerdir (Hayes and Feldman, 2006; Diedrich vd., 2014; Kay, 2016; Mayordomo vd., 2016; Hanley vd., 2017; Polizzi vd., 2018). Nitekim başka çalışmalarda da yüksek bilinçli farkındalığa sahip sporcuların stres ile daha iyi başa çıktığı vurgulanmıştır (Walsh vd., 2009; Salmon vd., 2011). Yine benzer şekilde bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylerin içsel ve dışsal stres ve zorluklarını azalttığını bu sayede psikolojik sağlamlığa katkıda bulunduğunu belirtilmiştir (Durlak vd., 2011; Grabbe vd., 2012; Bluth ve Eisenlohr-Moul, 2017; Mak vd., 2018; Jha vd., 2019). Bilinçli farkındalık, bireyin düşünceyi kabul etmeye ve zihne gelen düşüncelerin akıp gitmesine izin vermeye yardım eder böylece kişi düşüncelerini kabul edip bıraktığında beynin çalışma belleğini kullanmaz ve daha aktif bir zihin ile hareket eder (Pagnoni, Cekic ve Guo, 2008; Beilock,

2010). Sporcular baskı altında iken dikkatlerini başka şeylere vermez ise daha başarılı olurlar (Nieuwenhuys ve Oudejans, 2012). Bilinçli farkındalık sayesinde sporcular kendini düzenleme becerileri kazanıp stres ile etkili bir şekilde başa çıkarken uzun süreli psikolojik sağlamlık ve pozitif uyum sağlanır (Gardner ve Moore,2004; Moran, 2009).

5.2. Cinsiyetin Psikolojik Sağlamlıkları ile Algılanan Stresleri İlişkisinde Başa Çıkma Stratejileri, Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracılık Rollerini Üzerindeki Etkilerine Yönelik Bulgular

Araştırmada test edilen öğrenci sporculara ilişkin yapısal modelin cinsiyete göre değişip değişmediği test edilmiştir. Öncelikle genel model test edilmiş ve bu modelin kadın ve erkekler için benzer olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada kanıtlanan dolaylı etkiler incelendiğinde öğrenci sporcularda algılanan sosyal desteğin algılanan stres ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiğine ilişkin bulgular kadın ve erkekler için benzerdir. Yine öğrenci sporcularda problem odaklı başa çıkmanın algılanan stres ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği dolaylı etkinin de kadın ve erkekler için benzer olduğu tespit edilmiştir. Son olarak öğrenci sporcularda bilinçli farkındalığın algılanan stres ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği dolaylı etkilerinde kadın ve erkeklerde benzer olduğu bulunmuştur. Nitel çalışma bulgularında da kadın ve erkek katılımcıların genellikle benzer stres faktörlerini deneyimlediği görülmüştür. Zorluklarla başa çıkma ve pozitif uyum süreçlerinin kadın ve erkek bağlamında değişmediği bir sporcu olarak benzer yaşantıları deneyimlediği tespit edilmiştir. Nitekim bu bulgu başka araştırmacılar tarafından da desteklenmiştir. Örneğin Bingol ve Bayansaldüz (2016) psikolojik sağlamlık sürecinin erkek ve kadınlarda benzer olduğunu belirtmişlerdir. Benzer bir şekilde, Bayrakdaroglu (2014) da yaptığı çalışma psikolojik sağlamlıklığın kadın ve erkeklerde olduğunu vurgulamıştır. Belirtilen araştırmalara ek olarak, başka çalışmalarda elde edilen sonuçlar mevcut bulguları desteklemektedir (Örn. Wang and Sound 2008; Tartakovsky 2009).

Araştırmada nicel bulgularda stres ve psikolojik sağlamlık ilişkisi bağlamında kadın ve erkekler arasında fark bulunmamış olsa da nitel bulgularda stres faktörleri başlığı altındaki temalarda kadın olmak bir stres faktörü olarak tespit edilmiştir. Spor alanında kadın sporcu olmak stres faktörü olabilmektedir. Zorluklar ve stres durumları ile karşılaşan kadın sporcular erkeklerden daha az sosyal destek gördüklerini belirtmişlerdir. Sosyal desteğin sporcuları stresin olumsuz etkilerinden koruduğunu ve sporcuların sahip

oldukları destek ağları sayesinde zorlukları aştıklarını belirtmiştir (Rosenfeld, Richman ve Hardy, 1989). Kimi araştırmacılar kadın sporcuların erkeklerden daha yüksek düzeyde stres algısı olduğunu belirtmiştir (Martin, 2018). Matlin (2012) kadınların genel stres faktörlerinin yanında sırf cinsiyetinden dolayı maruz kaldığı stres faktörleri olduğunu belirtmiştir. Bu stres faktörleri sosyal, ekonomik ve politik olarak eşitsizliğe maruz kalma, bir statü elde etmek için erkeklerden daha çok çalışmak zorunda kalmak gibi faktörler olabilmektedir. Bu nedenle sportif gelişimleri için kadın sporcular daha zorlu çevresel faktörlere maruz kalabilmektedir (Eccles, Jacobs ve Harold, 1990).

5.3. Spor Türünün Psikolojik Sağlamlıkları ile Algılanan Stresleri İlişkisinde Başa Çıkma Stratejileri, Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracılık Rollerini Üzerindeki Etkilerine Yönelik Bulgular

Araştırmada test edilen öğrenci sporculara ilişkin yapısal modelin spor türüne göre değişip değişmediği test edilmiştir. Öncelikle genel model test edilmiş ve bu modelin bireysel spor yapan ve takım sporu yapan sporcular için benzer olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada kanıtlanan dolaylı etkiler incelendiğinde öğrenci sporcularda algılanan sosyal desteğin algılanan stres ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği etkiler bireysel spor yapan ve takım sporu yapan sporcular için benzerdir. Yine öğrenci sporcularda problem odaklı başa çıkmanın algılanan stres ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği dolaylı etkinin de bireysel spor yapan ve takım sporu yapan sporcular için benzer olduğu tespit edilmiştir. Son olarak öğrenci sporcularda bilinçli farkındalığın algılanan stres ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği dolaylı etkilerinde bireysel spor yapan ve takım sporu yapan sporcularda benzer olduğu bulunmuştur. Nitel bulgulardan elde edilen sonuçlarda bunu desteklemektedir. Takım ve bireysel sporcular çoğunlukla benzer stres faktörlerine maruz kalmakta psikolojik sağlamlık süreçleride benzer olmaktadır. Nitekim takım ve bireysel sporcularda psikolojik sağlamlık süreçlerinin benzer olduğu başka araştırmacılar tarafından da desteklenmiştir. Örneğin Boghrabadi, Arabameri ve Sheikh (2015) yaptıkları çalışmada takım ve bireysel sporcular bağlamında psikolojik sağlamlığın değişmediğini belirtmişlerdir. Araştırmacılar stres ile başa çıkarken takım ve bireysel sporcuların benzer stratejiler kullandığı ve psikolojik sağlamlık süreçlerinin benzer olduğunu çünkü spor alanında maruz kalınan sportif zorlukların neredeyse aynı olduğunu öne sürmüşlerdir. Benzer şekilde Bingol ve Bayansaldüz (2016) takım ve bireysel

sporcuların psikolojik sağamlık süreçlerinin benzer olduğunu öne sürmüştür. Belirtilen araştırmalara ek olarak, başka çalışmalarda takım ve bireysel sporcuların yaşadıkları stres, bununla başa çıkma ve pozitif uyum süreçlerinin benzer olduğunu vurgulamışlardır (Mahoney, Gabriel ve Perkins, 1987; Siadat ve Keikha, 2013; Bayrakdaroglu, 2014).

5.4. Sonuç

Bu araştırmada sporcu psikolojik sağamlık kavramsal modeli (Galli ve Vealey, 2008) ve psikolojik sağamlık gömülü teorisi (Fletcher ve Sarkar, 2012) erevesi kullanılarak bir hipotetik model test edilmiştir. Galli ve Vealey, (2008) modellerinde psikolojik sağamlık sürecinin merkezine olumsuz duygular ve zihinsel zorluklarla başa çıkmak için farklı başa çıkma stratejilerinin kullanılmasını yerleştirmişlerdir. Zorluklarla karşılaşan sporcular çeşitli başa çıkma mekanizmalarını kullanarak olumlu sonuçlar elde etmektedir. (Galli ve Gonzalez, 2015). Diğer model olan psikolojik sağamlık gömülü teorisinde stres-psikolojik sağamlık-performans ilişkisinde psikolojik faktörler modelin olmazsa olmazlarıdır. Pozitif kişilik, motivasyon, zgven, odaklanma ve algılanan sosyal destek stres ve zorluklarla başa çıkarken sporcular için koruyucu faktörler olmaktadır (Sarkar ve Fletcher, 2014). Bu kuramsal açıklamalardan yola çıkarak oluşturulan mevcut araştırmadaki hipotetik model de stres ile psikolojik sağamlık ilişkisinde başa çıkma stratejileri, bilinçli farkındalık ve sosyal desteğin aracılık rollerini ortaya koymuştur. Öğrenci sporcuların yaşadığı zorluklar nasıl başa çıktıkları ve bu süreçte hangi değişkenlerin etkisi ile olumlu sonuçlara ya da pozitif uyuma varıldığı bu çalışmada açıklanmıştır. Bu bağlamda test edilen aracılık ilişkileri kısmen doğrulanmıştır. Bu kapsamda problem odaklı başa çıkmanın, bilinçli farkındalığın ve sosyal desteğin stres-pozitif uyum sürecinde koruyucu faktörler olduğu yapısal model ile ortaya konulmuştur. Öğrenci sporcular ile yapılan görüşmeler neticesinde de sporcuların bireysel, rekabetten kaynaklı, çevresel ve örgütsel olmak üzere farklı stres faktörleri ve zorluklara maruz kaldıkları ve bu zorlukları gelişme ve güçlenme için bir fırsat olarak gördükleri anlaşılmıştır. Olumlu sonuçlar ana temasının altında yer alan zorluktan sonra pozitif uyum, sebat etmek ve yeni gerçekliğe uyum sağlama temalarında da vurgulandığı gibi sporcular stresten sonra pozitif uyumu yakalamakta ayrıca stresi psikolojik sağamlık süreçlerinin bir parçası olarak görmektedirler. Bu stresin üstesinden gelirken aldıkları ve

algıladıkları sosyal destek, olumlu başa çıkma stratejileri ve odaklanmanın koruyucu rolüne vurgu yapmışlardır. Stresin değerlendirilip ortaya çıkan sorunu problem odaklı bir anlayış ile başa çıkma stratejileri kullanarak çözme, uzun vade de sporcuların olumlu başa çıkma becerilerinin kalıcı davranış haline getirmesine yardım etmektedir. Öğrenci sporcuların an'da kalmasına yardım eden, odaklanmasına etki eden ve bir kendini düzenleme mekanizması gibi görev yapan bilinçli farkındalığında stresin yaratacağı olumsuz sonuçları minimize ederek başa çıkma süreçlerine etki ettiği anlaşılmıştır. Galli ve Vealey, (2008) ile Fletcher ve Sarkar'ın (2012) teorik olarak ortaya attıkları modelleri temel alan bu çalışmada model olarak kısmen kanıtlanmış ve bu model sporcuların açıklamaları tarafından da desteklenmiştir. Spor alanında yaşanan zorluklara ve talihsizliklere rağmen sporcular koruyucu faktörlerin yardımı ile olumlu sonuçlara ulaşmakta ya da pozitif uyumu yakalamaktadır.

Psikolojik sağlamlık sürecinde öğrenci sporcuların stres faktörlerine karşı direnebilmesinde koruyucu faktörlerin önemli bir yeri olduğu anlaşılmıştır. Ancak algılanan ve alınan sosyal desteğin sporcuların stresle başa çıkma sürecinde önemli bir rolü olduğu kanısına varılmıştır. Bu sonuç yapılan görüşmelerde sporcuların karşılaştıkları en büyük zorluklar karşısında en büyük destekleyicilerinin aldıkları veya algıladıkları sosyal destek olduğu göz önüne serilmiştir. Model de test edilen ve doğrulanan algılanan sosyal desteğin, sporcuya güven duygusu aşılayarak kabul edildiği hissini yaşattığı için önemli rolü olduğu açığa çıkmıştır. Bu zorlukların üstesinden gelirken algıladıkları ve aldıkları sosyal desteğin önemli rolü sporcuların yaptığı açıklamalarda da vurgulanmıştır. Sosyal destek sporcuların kendilerini kabul edildikleri güvenli bir ortam sunmaktadır.

Koruyucu dışsal faktörlerdeki sosyal destek temasında vurgulandığı gibi öğrenci sporcular arkadaşları, aileleri antrenörleri, uzmanlar, kurumlardan ve takım arkadaşlarından zorlukların üstesinden gelirken destek almaktadır. Bu destek stres ve zorlu yaşantılar karşısında kalkan işlevi görmekte pozitif uyum sürecine katkıda bulunmaktadır. Öğrenci sporcuların açıklamalarında da görüleceği üzere öğrenci sporcuların etrafında ulaşılabilir sosyal destek kaynakları varsa stres durumları ile daha etkili başa çıkabilmektedirler. Nitekim sosyal desteğin yetersizliğinden şikâyet eden öğrenci sporcuların yalnızlık, öfke ve hayal kırıklığı yaşadıkları belirlenmiştir. Bu

sporcular kimi zaman yaptıkları işten doyum da almadıklarını ve motivasyonlarının düştüğünü vurgulamışlardır. Her ne kadar sosyal desteğin hayati rolünü vurgulamak önemliyse de bu desteğin niteliği ve içeriğinin de sorgulanması gerekmektedir. Alanyazında kimi araştırmacılar sosyal desteğin hayati rolünün yanında kalitesinin yetersizliğinin de sorgulanması gerektiğini belirtmişlerdir (Etzetel, 2006). Nitel aşamadaki bulgular da görüleceği üzere bazı sporcular aileden veya antrenörden alınan sosyal desteğin içeriğinden memnun olmadıklarını vurgulamışlardır. Bu durumda sosyal destek görünürde var olsa da spor performansına ve psikolojik iyi oluşa katkısı çok az olmakta hatta bazen olumsuz etkileri olabilmektedir. Bu bağlamda sporcuların yakından herkesin antrenör, aile bireyleri ve kurumsal bağlamda yetkililerin sporculara verilecek destek noktasında bilgili olmaları sporcuları başarıların da ve iyilik hallerinde önemli bir faktör olacağı düşünülmektedir. Nitekim araştırmacı da günlüklerine sosyal desteğin sporda başarı ve iyi performans için önemli psikolojik faktörlerden biri olduğunu not ederek alınan sosyal desteğin kalitesinin öneminin vurgulanması gerektiğini ifade etmiştir.

Problem odaklı başa çıkma stratejilerinin sporcuların psikolojik sağlamlık sürecine katkıda bulunduğu ve uzun vadede başa çıkma davranışlarının kalıcı hale geldiği görülmüştür. Problem odaklı başa çıkmayı kullanan öğrenci sporcular stresin uzun süre devam etmesinin ve kalıcı olmasının da önüne geçmiş olurlar. Nitekim katılımcılar yapılan görüşmelerde de belirttikleri gibi zorluk veya stres ile karşılaştıklarında problemin çözümü yönünde adım attıklarında özgüvenlerinin arttığını ve yeni zorluklara daha hazır hissettiklerine vurgu yapmışlardır. Sporcuların problem odaklı başa çıkma stratejileri alt temasında belirttikleri gibi bilgi arama, davranışı değiştirme, çabalamayı artırma ve problem çözme aşamalarını kullanarak stres yaratan probleme kalıcı çözümler üretmektedirler. Sporcuların kullandığı bu olumlu başa çıkma stratejilerinin; sorun karşısında bilgi arama ve problem çözme aşamalarını, kendini yeniden düzenleme, durumu objektif olarak değerlendirme, planlama, daha disiplinli çalışma gibi öğretiler ve geliştirilebilir öğeler barındırması sporculara bu bağlamda küçük yaştan itibaren bu stratejilerin eğitiminin verilmesini elzem kılmaktadır. Böylece etkili ve olumlu başa çıkma stratejileri içselleştirilmiş olacak ve olası stres veya travma durumunda pozitif uyum ile sonuçlanacak sürece götürecek yolun taşları döşenmiş olur. Sonuç olarak psikolojik sağlamlık sürecinin önemli bir bileşeni olan stresin yeniden değerlendirmesi

süreci sonrası öğrenci sporcular kaynaklarını, becerilerini ve çevresel faktörleri göz önünde bulundurarak çözüm odaklı başa çıkma stratejilerini işe koşabilmektedir.

Stres-pozitif uyum sürecinde bu araştırma kapsamında aracılığı kanıtlanan bir diğer değişken olan bilinçli farkındalık sporcuların an'da kalmasına yardım ederek o anki stresin doğru ve etkili kararlar almasını perdeleyecek bir niteliğe bürünmesine engel olmaktadır. Bilinçli farkındalığın bir kendini düzenleme mekanizması gibi de hareket ettiği düşünüldüğünde stres durumunun yaratacağı olumsuz etkileri azaltacağı düşünülebilir. Bilinçli farkındalığı yüksek bireyler berrak ve odaklanmış bir zihinle zorlukların üstesinden gelebilir böylece psikolojik sağlık sürecine katkıda bulunulabilir.

Araştırmada test edilen model cinsiyet ve spor türü bağlamında da test edilmiştir. Spor türü bağlamında öğrenci sporcuların psikolojik sağlık modellerinde takım sporu yapanlar ile bireysel spor yapanların genel model bağlamında benzer olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde cinsiyet bağlamında öğrenci sporcuların psikolojik sağlık modellerinde kadın ve erkeklerin genel model bağlamında benzer olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada nitel araştırma kapsamında sporcuların stres faktörleri ortaya konulmuştur. Ayrıca öğrenci sporcuların görüşleride modelden elde edilen sonuçları teyit ettiği görülmüştür. Sporcuların spor türü (bireysel, takım) bağlamında olsun kadın erkek bağlamında olsun spor ortamlarında çoğunlukla sakatlık, gelecek kaygısı, organizasyonel, rekabetçi ortamdan kaynaklı ve bireysel stres faktörleri gibi benzer yaşantılar deneyimlediği görülmektedir. Ayrıca bu stres faktörleri ile başa çıkarken yine koruyucu faktörler bağlamında sosyal desteğin tüm gruplarda öne çıktığı, olumlu başa çıkma stratejilerini benzer olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak psikolojik sağlık bağlamında stres-koruyucu faktörler-olumlu sonuçlar (pozitif uyum) sürecinin takım sporcuları, bireysel sporcular, kadınlar ve erkekler için çoğunlukla benzer şekilde işlediği söylenebilir.

Sporcular çoğu zaman yüksek performans ve başarı beklentisine maruz kalmaktadır. Ayrıca spor alanında çeşitli ve stres derecesi yüksek birçok zorlukla karşılaşmaktadır. Sporcuların yaşadıkları bu stres sonucunda ayakta kalabilmeleri ve optimum performans gösterebilmeleri için bazı psikolojik faktörlerle desteklenmeleri gerekmektedir. Verimliliklerinin ve performanslarının artması için onları pozitif uyum

süreçlerini destekleyen problem odaklı başa çıkma, sosyal destek ve bilinçli farkındalıkları öne çıkan unsurlardır. Bu sayede yaşadıkları zorluklarla daha iyi başa çıkarak istedikleri performansı gösterebilme yönünde önemli bir adım atabileceklerdir.

5.5. Öneriler

Bu başlık altında çalışmadan elde edilen bulgular çerçevesinde uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler sıralanmıştır.

5.5.1. Uygulamaya yönelik öneriler

Bu araştırmanın bulguları çerçevesinde uygulamaya yönelik öneriler şu şekildedir:

1. Psikolojik sağlamlığın geliştirilebildiği düşünüldüğünde sporculara yönelik bu doğrultuda müdahale programları hazırlanabilir. Bu programın içeriği koruyucu faktörler ve stres faktörlerinin tüm bileşenlerini içerek şekilde hazırlanmalı ve hiçbir faktör dışarda bırakılmaması önerilmektedir.
2. Çalışma kapsamında sosyal desteğin sporcuların yaşamında önemi ortaya konulmuştur. Nitel bulgularda da görüldüğü üzere sosyal destek eksikliği sporcuların vurguladığı bir konu olmuştur. Sporcuların etrafında ebeveynler, antrenörler ve bağlı oldukları organizasyonları içeren interaktif bir yapı kurularak sporculara bilinçli bir sosyal destek sunulabilir.
3. Çalışmada problem odaklı başa çıkmanın psikolojik sağlamlık sürecine katkısı ortaya konulmuştur. Ortaya konulan stres faktörleri göz önünde bulundurularak sporcuların özellikle antrenörleri tarafından ısrarla problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmaları teşvik edilmeli ihtiyaç halinde spor psikologları, spor psikolojik danışmanları tarafından buna yönelik psiko-eğitim programlarının hazırlanması sağlanabilir.
4. Bu çalışmanın nitel kısmında da ortaya konulduğu gibi öğrenci sporcular için psikolojik danışma hizmeti oldukça önemli bir kaynak olabilmektedir. Diğer yandan bu grubun psikolojik danışma hizmetlerinden en az yararlanan veya başvuran olduğu bilinmektedir (Martin vd., 2001; Martin, 2005; Watson, 2005; Steinfeldt vd., 2009; Norseth, 2017). Üniversite psikolojik danışma merkezlerinde öğrenci sporculara yönelik özel programlar hazırlanabilir ve psikolojik hizmetlerin bu grubun ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak yeniden yapılandırması düşünülebilir.

5. Spor organizasyonlarında psikolojik danışman, spor psikologu, psikiyatr ve performans danışmanı gibi ruh sağlığı alanından uzmanların çalıştırılması ve yaygınlaştırılması önerilmekte ve bu çalışmada ortaya konulan stres faktörleri bağlamında bu uzmanlara eğitimler verilerek, bu stres faktörlerinin tekrar tekrar ortaya çıkmasının önüne geçilebilir.
6. Araştırma sonuçlarına göre stres faktörleri ve koruyucu faktörler sinerjik olarak pozitif uyum sürecinde görev almaktadır. Bu anlamda pozitif kişilik özellikleri, öz güven, algılanan sosyal destek gibi koruyucu faktörlerin olumsuz sonuçların etkisini azaltmak için dikkatli ele alınması gerekmektedir. Bu özelliklerin artırılması için spor alanında çalışan psikolojik danışman, spor psikologu, psikiyatr, performans danışmanları, uygulayıcılar ve antrenörlerin sürece dahil olarak sporcuların proaktif bir hareket içinde olmaları teşvik edilebilir.
7. Kadın sporcuların stres ile başa çıkmalarına yardım edecek ve onların psikolojik sağlamlıklarına katkı sağlayacak programlar geliştirilmeli ve bunların ulusal çapta yaygın bir şekilde uygulanması önerilmektedir.

5.5.2. Araştırmalara yönelik öneriler

Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda yapılacak yeni araştırmalara ilişkin öneriler şu şekildedir:

1. Araştırmada sosyal desteği önemi üzerinde sıklıkla durulmuş ancak ülkemizde sporcuların sosyal destekleri ile ilgili çalışmalar çok kısıtlıdır. Sosyal destek araştırmalarında destek veren kişiler kurumlar ve desteğin niteliği derinlemesine incelenebilir.
2. Bu araştırmadaki hipotetik modelde yer verilmeyen ancak kuramsal bağlamda önemi vurgulanan meta bilişler modele eklenerek bu model tekrar test edilebilir.
3. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda önerilen hipotetik model disiplinlerarası çalışmalar ile test edilebilir. Böylece biyoloji, sinirbilimleri, performans bilimleri ile ortak çalışmalar yapılarak psikolojik sağlamlık sürecinin bütün boyutları ile ilgili daha geniş bulgulara ulaşılabilir.
4. Bu araştırmada öne sürülen model tüm gruplar birlikte ele alınıp incelenmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda cinsiyet dikkate alınarak takım sporu yapanlar ve bireysel spor yapanlar ayrı ayrı ele alınarak daha detaylı incelenebilir.

5. Bu çalışmada nitel veriler covid sürecinde uzaktan görüşme yoluyla toplanmıştır. Bu nedenle nitel çalışma daha geniş öğrenci sporcu grubu ile yüzü yüze daha detaylı, stres ile psikolojik sağlamlık ilişkisinde etkili olabilecek başka faktörler derinlemesine araştırılabilir.



KAYNAKÇA

- Abedalhafiz, A., Altahayneh, Z., & Al-Haliq, M. (2010). Sources of stress and coping styles among student-athletes in Jordan universities. *Procedia-social and behavioral sciences*, 5, 1911-1917.
- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Lou Sole, M., & Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in comprehensive Pediatric nursing*, 29(2), 103-125.
- Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25(2), 177-189.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford Press.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), 107-118.
- Allmark, P., Bhanbhro, S., & Chrisp, T. (2014). An argument against the focus on community resilience in public health. *BMC Public Health*, 14(1), 1-8.
- Alsentali, A. M., & Anshel, M. H. (2015). Relationship between Internal and External Acute Stressors and Coping Style. *Journal of Sport Behavior*, 38(4).
- Altay, B., Baştuğ, G., & Arıkan, İ. İ. (2018). Goal commitment and psychological resilience among cycling athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Alvord, M. K., & Grados, J. J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional psychology: research and practice*, 36(3), 238.
- Amiot, C. E., Gaudreau, P., & Blanchard, C. M. (2004). Self-determination, coping, and goal attainment in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(3), 396-411.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 1066.
- Andrews, G., Tennant, C., Hewson, D. M., & Vaillant, G. E. (1978). Life event stress, social support, coping style, and risk of psychological impairment. *Journal of Nervous and Mental Disease*.
- Anshel, M. H. (2001). Qualitative validation of a model for coping with acute stress in sports. *Journal of Sport Behavior*, 24(3).

- Anshel, M. H., & Sutarso, T. (2007). Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 1-24.
- Anshel, M. H., Williams, L. R. T., & Williams, S. M. (2000). Coping style following acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140(6), 751-773.
- Anshel, M., & Anderson, D. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress & Coping*, 15(2), 193-209.
- Antoni, M. H., & Goodkin, K. (1988). Host moderator variables in the promotion of cervical neoplasia—I. Personality facets. *Journal of psychosomatic research*, 32(3), 327-338.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour research and therapy*, 44(12), 1849-1858.
- Armstrong, S., & Oomen-Early, J. (2009). Social connectedness, self-esteem, and depression symptomatology among collegiate athletes versus nonathletes. *Journal of American College Health*, 57(5), 521-526.
- Arnold, R., & Fletcher, D. (2012). A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers. *Journal of sport and exercise psychology*, 34(3), 397-429.
- Aro, H., Hänninen, V., & Paronen, O. (1989). Social support, life events and psychosomatic symptoms among 14–16-year-old adolescents. *Social science & medicine*, 29(9), 1051-1056.
- Arora, S. (2015). *Achievement motivation and resilience among student athletes*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Texas: A&M University. Doctor Of Philosophy İn Counselor Education
- Arsan, N. (2007). Türkiye’de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Ashery, R. S., Robertson, E. B., & Kumpfer, K. L. (1999). *Drug abuse prevention through family interventions* (Vol. 177). US Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute of Drug Abuse, Division of Epidemiology and Prevention Research.
- Aslan, Ş. (2016). Comparison of the styles of coping with stress among individual and team athletes Takım ve bireysel sporlarda sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4221-4228.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of personality and social psychology*, 63(6), 989.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aysan, F. (1988). *Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Azizi, M. (2011). Effects of doing physical exercises on stress-coping strategies and the intensity of the stress experienced by university students in Zabol, Southeastern Iran. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 372-375.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Barnes, M. K., & Duck, S. (1994). *Everyday communicative contexts for social support*. In B. R. Burleson, T. L. Albrecht, & I. G. Sarason (Eds.), *Communication of social support: Messages, interactions, relationships, and community* (p. 175–194). Sage Publications, Inc.
- Barrera Jr, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American journal of community psychology*, 14(4), 413-445.
- Barrett, P. (2007). Structural equation modelling: Adjudging model fit. *Personality and Individual differences*, 42(5), 815-824.

- Basim, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bayköse, N., Yavuz, S. C., Keskin, P., & Kılınç, M. (2017). The role of self-esteem and passion in determining resilience in athletes: an application of structural equation modelling. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 3(4), 169-177.
- Bayraktaroğlu, S. (2014). *Tekvandocuların psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Beehr, T. A., Bowling, N. A., & Bennett, M. M. (2010). Occupational stress and failures of social support: when helping hurts. *Journal of occupational health psychology*, 15(1), 45.
- Beilock, S. (2010). *Choke: What the secrets of the brain reveal about getting it right when you have to*. Simon and Schuster.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*, 173, 90-96.
- Belem, I. C., Caruzzo, N. M., Nascimento Junior, J. R. A. D., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2014). Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16(4), 447-455.
- Bell, C. C., & Suggs, H. (1998). Using sports to strengthen resiliency in children. Training heart. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 7(4), 859-865.
- Bell, R. A., Leroy, J. B., & Stephenson, J. J. (1982). Evaluating the mediating effects of social support upon life events and depressive symptoms. *Journal of Community Psychology*, 10(4), 325-340.
- Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F., & Sesma Jr, A. (2007). Positive youth development: Theory, research, and applications. *Handbook of child psychology*, 1.
- Bentler, P. M., & Chou, C. P. (1987). Practical issues in structural modeling. *Sociological methods & research*, 16(1), 78-117.

- Ben-Zur, H. (2009). Coping styles and affect. *International Journal of Stress Management*, 16(2), 87.
- Berman, W. H., & Sperling, M. B. (1991). Parental attachment and emotional distress in the transition to college. *Journal of youth and adolescence*, 20(4), 427-440.
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of clinical sport psychology*, 3(4), 320-333.
- Bettschart, W., Bolognini, M., Plancherel, B., Nunez, R., & Leidi, C. (1992). Événements de vie et santé psychique à la pré-adolescence: rôle du support social. *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 40(8-9), 421-430.
- Bhamra, R., Dani, S., & Burnard, K. (2011). Resilience: the concept, a literature review and future directions. *International journal of production research*, 49(18), 5375-5393.
- Bianco, T. (2001). Social support and recovery from sport injury: Elite skiers share their experiences. *Research quarterly for exercise and sport*, 72(4), 376-388.
- Bianco, T., & Eklund, R. C. (2001). Conceptual considerations for social support research in sport and exercise settings: The case of sport injury. *Journal of sport and exercise psychology*, 23(2), 85-107.
- Bingol, E., & Bayansalduz, M. (2016). Evaluating the level of exercise dependence and psychological resilience of athletes from different branches. *The Anthropologist*, 24(3), 827-835.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108-118.
- Blythe, J. (2006). *Essentials of marketing communications*. Pearson Education.

- Bodner, T. E., & Langer, E. J. (2001, June). Individual differences in mindfulness: The mindfulness/mindlessness scale. In *Poster presented at the 13th annual American Psychological Society Convention, Toronto, Ontario, Canada*.
- Bogdan, R., & Biklen, S. K. (1997). *Qualitative research for education*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Boghrabadi, S. G., Arabameri, E., & Sheikh, M. (2015). A comparative study on resiliency and stress coping strategies among individual and team elite athletes and non-athletes. *International Journal of Review in Life Sciences*, 5(3), 566-572.
- Bonanno, G. A., Brewin, C. R., Kaniasty, K., & Greca, A. M. L. (2010). Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychological science in the public interest*, 11(1), 1-49.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(5), 671.
- Borden, L. A., Schultz, T. R., Herman, K. C., & Brooks, C. M. (2010). The Incredible Years Parent Training Program: Promoting resilience through evidence-based prevention groups. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 14(3), 230.
- Box, G. E., & Tiao, G. C. (1976). Comparison of forecast and actuality. *Journal of the Royal Statistical Society: Series C (Applied Statistics)*, 25(3), 195-200.
- Bramwell, S. T., Masuda, M., Wagner, N. N., & Holmes, T. H. (1975). Psychosocial factors in athletic injuries: development and application of the social and athletic readjustment rating scale (SARRS). *Journal of human stress*, 1(2), 6-20.
- Brendtro, L. K. (2006). The vision of Urie Bronfenbrenner: Adults who are crazy about kids. *Reclaiming children and youth*, 15(3), 162.
- Brennan, N. (2001). Reporting intellectual capital in annual reports: evidence from Ireland. *Accounting, Auditing & Accountability Journal*.
- Briere, J., Hodges, M., & Godbout, N. (2010). Traumatic stress, affect dysregulation, and dysfunctional avoidance: A structural equation model. *Journal of traumatic Stress*, 23(6), 767-774.
- Broderick, P. C. (2005). Mindfulness and coping with dysphoric mood: Contrasts with rumination and distraction. *Cognitive Therapy and Research*, 29(5), 501-510.

- Bromley, S. J., Drew, M. K., Talpey, S., McIntosh, A. S., & Finch, C. F. (2018). A systematic review of prospective epidemiological research into injury and illness in Olympic combat sport. *British journal of sports medicine*, 52(1), 8-16.
- Bronfenbrenner, U. (1979). Contexts of child rearing: Problems and prospects. *American psychologist*, 34(10), 844.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Sage.
- Brown, C. J., Butt, J., & Sarkar, M. (2020). Overcoming performance slumps: Psychological resilience in expert cricket batsmen. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(3), 277-296.
- Brown, D. L. (2008). African American resiliency: Examining racial socialization and social support as protective factors. *Journal of Black Psychology*, 34(1), 32-48.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research*. Guilford publications.
- Brummett, B. H., Barefoot, J. C., Siegler, I. C., Clapp-Channing, N. E., Lytle, B. L., Bosworth, H. B., ... & Mark, D. B. (2001). Characteristics of socially isolated patients with coronary artery disease who are at elevated risk for mortality. *Psychosomatic medicine*, 63(2), 267-272.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and psychopathology*, 15(1), 139-162.
- Burleson, B. R. (2003). The experience and effects of emotional support: What the study of cultural and gender differences can tell us about close relationships, emotion, and interpersonal communication. *Personal relationships*, 10(1), 1-23.
- Byrne, B. M. (2016). Adaptation of assessment scales in cross-national research: Issues, guidelines, and caveats. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 5(1), 51.

- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.
- Carbonell, D. M., Reinherz, H. Z., & Giaconia, R. M. (1998). Risk and resilience in late adolescence. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 15(4), 251-272.
- Cardoso, F. L., & Sacomori, C. (2013). Resilience of athletes with physical disabilities: A cross-sectional study. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 15-22.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Cash, M. L., & Gardner, D. (2011). Cognitive hardiness, appraisal and coping: comparing two transactional models. *Journal of managerial Psychology*.
- Cassell, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology*, 104, 107-123.
- Cauce, A. M., Mason, C., Gonzales, N., Hiraga, Y., & Liu, G. (1994). Social support during adolescence: Methodological and theoretical considerations. *Social networks and social support in childhood and adolescence*, 89-108.
- Caverley, N. (2005). Civil service resiliency and coping. *International Journal of Public Sector Management*.
- Cederblad, M., Dahlin, L., Hagnell, O., & Hansson, K. (1995). Intelligence and temperament as protective factors for mental health. A cross-sectional and prospective epidemiological study. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 245(1), 11-19.
- Chang, S. K., Tominaga, G. T., Wong, J. H., Weldon, E. J., & Kaan, K. T. (2006). Risk factors for water sports-related cervical spine injuries. *Journal of Trauma and Acute Care Surgery*, 60(5), 1041-1046.
- Charlesworth, H., & Young, K. (2004). Why English female university athletes play with pain: Motivations and rationalizations. *Sporting bodies, damaged selves: Sociological studies of sports-related injury*, 163-180.

- Chavers, D. J. (2013). *Relationships between spirituality, religiosity, mindfulness, personality, and resilience*. University of South Alabama. Master of Science in Psychology.
- Cho, H., Yi Tan, H., & Lee, E. (2020). Importance of perceived teammate support as a predictor of student-athletes' positive emotions and subjective well-being. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(3), 364-374.
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and individual differences*, 32(2), 197-209.
- Clark, V. L. P., & Ivankova, N. V. (2015). *Mixed methods research: A guide to the field* (Vol. 3). Sage publications.
- Clarke, V., & Braun, V. (2018). Using thematic analysis in counselling and psychotherapy research: A critical reflection. *Counselling and Psychotherapy Research*, 18(2), 107-110.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
- Codonato, R., Rubio, V., Oliveira, P. M. P., Resende, C. F., Rosa, B. A. M., Pujals, C., & Fiorese, L. (2018). Resilience, stress and injuries in the context of the Brazilian elite rhythmic gymnastics. *PloS one*, 13(12), e0210174.
- Codonato, R., Vissoci, J. R. N., Nascimento Junior, J. R. A. D., Mizoguchi, M. V., & Fiorese, L. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24(5), 352-356.
- Coffee, P., Freeman, P., & Allen, M. S. (2017). The TASS-Q: The team-referent availability of social support questionnaire. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 55-65.
- Cohen, J. (1992). Statistical power analysis. *Current directions in psychological science*, 1(3), 98-101.
- Cohen, S. (1988). Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health psychology*, 7(3), 269.
- Cohen, S. E., & Syme, S. L. (1985). *Social support and health*. Academic Press.

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (Eds.). (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. Oxford University Press.
- Collins, D., & MacNamara, Á. (2012). The rocky road to the top. *Sports medicine*, 42(11), 907-914.
- Compas, B. E. (2006). Psychobiological Processes of Stress and Coping: Implications for Resilience in Children and Adolescents—Comments on the Papers of Romeo & McEwen and Fisher et al. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 226-234.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Corbillon, F., Crossman, J., & Jamieson, J. (2008). Injured athletes' perceptions of the social support provided by their coaches and teammates during rehabilitation. *Journal of Sport Behavior*, 31(2), 93.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The sport psychologist*, 13(4), 395-417.
- Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard business review*, 80(5), 46-56.
- Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A., & Oppong Asante, K. (2016). Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. *Frontiers in psychology*, 7, 320.
- Cox, T., & Mackay, C. J. (1976). A psychological model of occupational stress. *Relazione al Medical Council*.
- Cranford, J. A. (2004). Stress-buffering or stress-exacerbation? Social support and social undermining as moderators of the relationship between perceived stress and depressive symptoms among married people. *Personal Relationships*, 11(1), 23-40.

- Cranmer, G. A., & Solitto, M. (2015). Sport support: Received social support as a predictor of athlete satisfaction. *Communication Research Reports*, 32(3), 253-264.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic medicine*, 69(6), 560-565.
- Creswell, J. W. (2014). *A concise introduction to mixed methods research*. SAGE publications.
- Crocker, P. R. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International journal of sport psychology*.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. R., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: A longitudinal study of their development*. Cambridge University Press.
- Çavdarlı, Ş. (2013). *Liseli sporcularda görev ve ego yönelimleri ile sporda stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelik, O. B. (2018). *Elit sporcuların ve sedanter bireylerin psikolojik dayanıklılık profilleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çelik, O. B., Demir, G. T., İlhan, E. L., Cicioğlu, İ., & Esentürk, O. K. (2019). Sporcu Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 296-303.
- Çetinkaya, T. (2010). *Sporcu öğrenci kimliği oluşumunda etkili olan faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dale, G. A. (2000). Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances. *The sport psychologist*, 14(1), 17-41.
- Dalziel, E. P., & McManus, S. T. (2004). Resilience, vulnerability, and adaptive capacity: implications for system performance.

- David, R. J., & Collins Jr, J. W. (1997). Differing birth weight among infants of US-born blacks, African-born blacks, and US-born whites. *New England Journal of Medicine*, 337(17), 1209-1214.
- Davidson, C. L., Wingate, L. R., Rasmussen, K. A., & Slish, M. L. (2009). Hope as a predictor of interpersonal suicide risk. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 39(5), 499-507.
- Davis, M. C., Luecken, L., & Lemery-Chalfant, K. (2009). Resilience in common life: introduction to the special issue. *Journal of personality*.
- Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2008). *The relaxation and stress reduction workbook*. New Harbinger Publications.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical psychology review*, 30(5), 479-495.
- Day, A. L., & Livingstone, H. A. (2001). Chronic and acute stressors among military personnel: do coping styles buffer their negative impact on health?. *Journal of occupational health psychology*, 6(4), 348.
- De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for long-distance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 357-376.
- Deelstra, J. T., Peeters, M. C., Schaufeli, W. B., Stroebe, W., Zijlstra, F. R., & van Doornen, L. P. (2003). Receiving instrumental support at work: when help is not welcome. *Journal of applied psychology*, 88(2), 324.
- Deen, S., Turner, M. J., & Wong, R. S. (2017). The effects of REBT, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *The Sport Psychologist*, 31(3), 249-263.
- Devonport, T., Lane, A., and Biscomb, K. (2013). Exploring Coping Strategies Used by National Adolescent Netball Players Across Domains. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7, 161-177.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 52-65.

- DiBartolo, P. M., & Shaffer, C. (2002). A comparison of female college athletes and nonathletes: Eating disorder symptomatology and psychological well-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(1), 33-41.
- Dickinson-Delaporte, S. J., & Holmes, M. D. (2011). Threat appeal communications: The interplay between health resistance and cognitive appraisal processes. *Journal of Marketing Communications*, 17(02), 107-125.
- Didymus, F. F., & Fletcher, D. (2012). Getting to the heart of the matter: A diary study of swimmers' appraisals of organisational stressors. *Journal of sports sciences*, 30(13), 1375-1385.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour research and therapy*, 58, 43-51.
- Downs, A., & Ashton, J. (2011). Vigorous physical activity, sports participation, and athletic identity: implications for mental and physical health in college students. *Journal of Sport Behavior*, 34(3).
- Dugdale, J. R., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist*, 16(1), 20-33.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of youth and adolescence*, 28(3), 343-363.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of clinical psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Eccles, J. S., & Harold, R. D. (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles' expectancy-value model. *Journal of applied sport psychology*, 3(1), 7-35.

- Eccles, J. S., Jacobs, J. E., & Harold, R. D. (1990). Gender role stereotypes, expectancy effects, and parents' socialization of gender differences. *Journal of social issues*, 46(2), 183-201.
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and psychopathology*, 5(4), 517-528.
- Egeland, Byron, Elizabeth Carlson, and L. Alan Sroufe. "Resilience as process." *Development and psychopathology* 5.4 (1993): 517-528.
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American journal of orthopsychiatry*, 77(4), 534-542.
- Eker, D., & Arkar, H. (1995). Perceived social support: psychometric properties of the MSPSS in normal and pathological groups in a developing country. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 30(3), 121-126.
- Elkin, G., & Inkson, K. (2000). Organisation culture. *Organisational behaviour in New Zealand: Theory and practice*, 202-226.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological assessment*, 6(1), 50.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkiran, F., & Dereboy, Ç. (2013). The adaptation of the perceived stress scale into Turkish: a reliability and validity analysis. In *New Symp J* (Vol. 51, No. 3, pp. 132-140).
- Etzel, E. F. (2006). Understanding and promoting college student-athlete health: Essential issues for student affairs professionals. *Naspa Journal*, 43(3), 518-546.
- Eubank, M., & Gilbourne, D. (2003). 15 Stress, performance and motivation theory. *Science and soccer*, 214.
- Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 461-470.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399-419.

- Fernández-Fernández, J., Boullosa, D. A., Sanz-Rivas, D., Abreu, L., Filaire, E., & Mendez-Villanueva, A. (2015). Psychophysiological stress responses during training and competition in young female competitive tennis players. *International Journal of Sports Medicine*, 36(01), 22-28.
- Firat, M., Yurdakul, I. K., & Ersoy, A. (2014). Bir eğitim teknolojisi araştırmasına dayalı olarak karma yöntem araştırması deneyimi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 64-85.
- Flach, F. (1988). *Resilience: Discovering a new strength at times of stress*. Ballantine Books.
- Fleishman, J. A., Sherbourne, C. D., Crystal, S., Collins, R. L., Marshall, G. N., Kelly, M., ... & Hays, R. D. (2000). Coping, conflictual social interactions, social support, and mood among HIV-infected persons. *American journal of community psychology*, 28(4), 421-453.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The sport psychologist*, 17(2), 175-195.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European psychologist*, 18(1), 12.
- Fletcher, T. B., Benschoff, J. M., & Richburg, M. J. (2003). A systems approach to understanding and counseling college student-athletes. *Journal of College Counseling*, 6(1), 35-45.
- Folke, C. (2006). Resilience: The emergence of a perspective for social–ecological systems analyses. *Global environmental change*, 16(3), 253-267.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (p. 460). New York: Springer Publishing Company.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (p. 460). New York: Springer Publishing Company.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., & Target, M. (1994). The Emanuel Miller memorial lecture 1992 the theory and practice of resilience. *Journal of child psychology and psychiatry*, 35(2), 231-257.

- Ford, I. W., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2000). An examination of psychosocial variables moderating the relationship between life stress and injury time-loss among athletes of a high standard. *Journal of sports sciences*, 18(5), 301-312.
- Fornieris, T., Danish, S. J., & Scott, D. L. (2007). Setting goals, solving problems, and seeking social support: developing adolescents'abilities through a 1d7e skills program. *Adolescence*, 42(165).
- Foster, B. J., & Chow, G. M. (2020). The effects of psychological skills and mindfulness on well-being of student-athletes: A path analysis. *Performance Enhancement & Health*, 8(2-3), 100180.
- Fountain, H. E. (2017). *An Investigation into the Nature of Psychological Resilience in Junior Athletes*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Edinburgh: Napier University.
- Freeman, P., & Rees, T. (2008). The effects of perceived and received support on objective performance outcome. *European Journal of Sport Science*, 8(6), 359-368.
- Freeman, P., & Rees, T. (2008). The effects of perceived and received support on objective performance outcome. *European Journal of Sport Science*, 8(6), 359-368.
- Freeman, P., Coffee, P., & Rees, T. (2011). The PASS-Q: The perceived available support in sport questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 54-74.
- Furniss, D., Back, J., Blandford, A., Hildebrandt, M., & Broberg, H. (2011). A resilience markers framework for small teams. *Reliability Engineering & System Safety*, 96(1), 2-10.
- Gabana, N. T., Steinfeldt, J. A., Wong, Y. J., & Chung, Y. B. (2017). Gratitude, burnout, and sport satisfaction among college student-athletes: The mediating role of perceived social support. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(1), 14-33.
- Galli, N. A. (2005). *Bouncing back from adversity: An investigation of resilience in sport* (Doctoral dissertation, Miami University).
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2014). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257.

- Galli, N., & Reel, J. J. (2012). 'It was hard, but it was good': A qualitative exploration of stress-related growth in Division I intercollegiate athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4(3), 297-319.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The sport psychologist*, 22(3), 316-335.
- Gallopín, G. C. (2006). Linkages between vulnerability, resilience, and adaptive capacity. *Global environmental change*, 16(3), 293-303.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior therapy*, 35(4), 707-723.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.
- Gardner, F., & Moore, Z. (2006). *Clinical sport psychology*. Human kinetics.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Garnezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child development*, 97-111.
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(1), 1-34.
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2004). Different athletes cope differently during a sport competition: A cluster analysis of coping. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1865-1877.
- Gaudreau, P., Blondin, J. P., & Lapierre, A. M. (2002). Athletes' coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance-goal discrepancy. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 125-150.

- Gaudreau, P., Nicholls, A. & Levy, A. R. (2010). The Ups and Downs of Coping and Sport Achievement: An Episodic Process Analysis of Within-Person Associations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2010, 32, 298-311.
- George, D., & Mallery, P. (2016). *Descriptive statistics. In IBM SPSS statistics 23 step by step* (pp. 126-134). Routledge.
- Giacobbi, P., Foore, B., & Weinberg, R. S. (2004). Broken clubs and expletives: The sources of stress and coping responses of skilled and moderately skilled golfers. *Journal of applied sport psychology*, 16(2), 166-182.
- Giacobbi, P. R., Lynn, T. K., Wetherington, J. M., Jenkins, J., Bodendorf, M., & Langley, B. (2004). Stress and coping during the transition to university for first-year female athletes. *The sport psychologist*, 18(1), 1-20.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gizir, C., & Aydın, G. (2006). Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99.
- Glick, I. D., Stillman, M. A., Reardon, C. L., & Ritvo, E. C. (2012). Managing psychiatric issues in elite athletes. *The Journal of clinical psychiatry*, 73(5), 640-644.
- Goldsmith, D. J. (2004). *Communicating social support*. Cambridge University Press.
- Gottlieb, B. H., & Bergen, A. E. (2010). Social support concepts and measures. *Journal of psychosomatic research*, 69(5), 511-520.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by US Olympic wrestlers. *Research quarterly for Exercise and Sport*, 64(1), 83-93.
- Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research quarterly for exercise and sport*, 64(4), 453-468.

- Grabbe, L., Nguy, S. T., & Higgins, M. K. (2012). Spirituality development for homeless youth: A mindfulness meditation feasibility pilot. *Journal of Child and Family Studies*, 21(6), 925-937.
- Granberg-Rademacker, J. S. (2007). A comparison of three approaches to handling incomplete state-level data. *State Politics & Policy Quarterly*, 7(3), 325-338.
- Green, M. (2009). Non-governmental organisations in sports development. In *Management of sports development* (pp. 103-122). Routledge.
- Gregory, S. (2011). *Sources of stress in the competition environment: comparison of elite and non-elite athletes*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Cardiff: University Of Wales Institute.
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2018). An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431-451.
- Gu, Q., & Day, C. (2007). Teachers resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher education*, 23(8), 1302-1316.
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., & Mallett, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 423-433.
- Guest, A. M. (2008). Reconsidering teamwork: Popular and local meanings for a common ideal associated with positive youth development. *Youth & Society*, 39(3), 340-361.
- Gustafsson, H., Skoog, T., Davis, P., Kenttä, G., & Haberl, P. (2015). Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in elite junior athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 263-281.
- Gürgen, U. (2006). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.

- Haber, M. G., Cohen, J. L., Lucas, T., & Baltes, B. B. (2007). The relationship between self-reported received and perceived social support: A meta-analytic review. *American journal of community psychology*, 39(1), 133-144.
- Hagiwara, G., Iwatsuki, T., Isogai, H., Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (2017). Relationships among sports helplessness, depression, and social support in American college student-athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 753.
- Hall, N. (2011). " Give it everything you got": resilience for young males through sport. *International Journal of Men's Health*, 10(1), 65.
- Hammen, C. (2003). Interpersonal stress and depression in women. *Journal of affective disorders*, 74(1), 49-57.
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 293-319.
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2001). Stress, appraisal, and coping revisited: Examining the antecedents of competitive state anxiety with endurance athletes. *The Sport Psychologist*, 15(1), 66-90.
- Haney, C. J., & Long, B. C. (1995). Coping Effectiveness: A Path Analysis of Self-Efficacy, Control, Coping, and Performance in Sport Competitions 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(19), 1726-1746.
- Hanin, Y. L. (2010). Coping with anxiety in sport. *Coping in sport: Theory, methods, and related constructs*, 159, 175.
- Hanson, W. E., Creswell, J. W., Clark, V. L. P., Petska, K. S., & Creswell, J. D. (2005). Mixed methods research designs in counseling psychology. *Journal of counseling psychology*, 52(2), 224.
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *The sport psychologist*, 13(1), 1-21.
- Hair, J. F., Celsi, M., Ortinau, D. J., & Bush, R. P. (2010). *Essentials of marketing research* (Vol. 2). New York, NY: McGraw-Hill/Irwin.
- Hartmann, S., Weiss, M., Newman, A., & Hoegl, M. (2020). Resilience in the workplace: A multilevel review and synthesis. *Applied Psychology*, 69(3), 913-959.

- Hasker, S. M. (2010). *Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Indiana University of Pennsylvania. School of Graduate Studies and Research.
- Hayes, S. Wilson.(1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experimental Approach to Behaviour of Change*.
- Heller, T. L., Bloom, G. A., Neil, G. I., & Salmela, J. H. (2003). *Sources of stress in NCAA Division 1 women ice hockey players* (Doctoral dissertation, McGill University Libraries).
- Henley, R. (2010). Resilience enhancing psychosocial programmes for youth in different cultural contexts: Evaluation and research. *Progress in Development Studies*, 10(4), 295-307.
- Henley, R., & Schweizer, I. (2007). C., de Gara F., and Vetter S.(2007). How Psychosocial Sport & Play Programs Help Youth Manage Adversity: A Review of What We Know & What We Should Research. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 12(1), 51-58.
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An update. *Journal of counseling psychology*, 52(2), 196.
- Hill, C. E., Thompson, B. J., & Williams, E. N. (1997). A guide to conducting consensual qualitative research. *The counseling psychologist*, 25(4), 517-572.
- Hoar, S. D., Crocker, P. R., Holt, N. L., & Tamminen, K. A. (2010). Gender differences in adolescent athletes' coping with interpersonal stressors in sport: More similarities than differences?. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 134-149.
- Hoar, S. D., Evans, M. B., & Link, C. A. (2012). How do master athletes cope with pre-competitive stress at a "Senior Games"? *Journal of Sport Behavior*, 35(2).
- Holling, C. S. (1973). Resilience and stability of ecological systems. *Annual review of ecology and systematics*, 4(1), 1-23.
- Holm-Denoma, J. M., Scaringi, V., Gordon, K. H., Van Orden, K. A., & Joiner Jr, T. E. (2009). Eating disorder symptoms among undergraduate varsity athletes, club

- athletes, independent exercisers, and nonexercisers. *International Journal of Eating Disorders*, 42(1), 47-53.
- Holt, N. L., & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist*, 16(3), 251-271.
- Holt, N. L., & Mandigo, J. L. (2004). Coping with Performance Worries Among Youth Male Cricket Players. *Journal of Sport Behavior*, 27(1).
- Holt, N. L., & Tamminen, K. A. (2010). Moving forward with grounded theory in sport and exercise psychology. *Psychology of sport and exercise*, 11(6), 419-422.
- Holt, N., and Mandigo, J. (2004). Coping with Performance Worries Among Youth Male Cricket Players. *Journal of Sport Behavior*, 27, 1, 39-57
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. (2008, June). Evaluating model fit: a synthesis of the structural equation modelling literature. In *7th European Conference on research methodology for business and management studies* (pp. 195-200).
- Horton, T. V., & Wallander, J. L. (2001). Hope and social support as resilience factors against psychological distress of mothers who care for children with chronic physical conditions. *Rehabilitation Psychology*, 46(4), 382.
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
- Howells, K., & Fletcher, D. (2015). Sink or swim: Adversity-and growth-related experiences in Olympic swimming champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 37-48.
- Howells, K., Sarkar, M., & Fletcher, D. (2017). Can athletes benefit from difficulty? A systematic review of growth following adversity in competitive sport. *Progress in Brain Research*, 234, 117-159.
- Howitt, D., & Cramer, D. (2011). *Introduction to SPSS statistics in psychology: For version 19 and earlier*. Pearson.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a

- conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science*, 6(6), 537-559.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Structural equation modeling: a multidisciplinary journal cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 37-41.
- Huffman, L. T. (2014). "Examining Perceived Life Stress Factors among Intercollegiate Athletes: A Holistic Perspective. Yayınlanmamış Doktora Tezi. University of Tennessee. Kinesiology and Sport Studies.
- Humphrey, J. H., Yow, D. A., & Bowden, W. W. (2000). Stress in College Athletes: Causes, Consequences, Coping. Binghamton, NY: The Haworth Half.
- Işık, Ş., Özünlü, M. B., & Üzbe, A. N. (2019). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği-Kısa Formu (KTGÖ-KF): Geçerlik ve Güvenirlik Çalış. *Turkish Studies*, 14(1), 103-119.
- Ivankova, N. V., Creswell, J. W., & Stick, S. L. (2006). Using mixed-methods sequential explanatory design: From theory to practice. *Field methods*, 18(1), 3-20.
- Ivarsson, A., & Johnson, U. (2010). Psychological factors as predictors of injuries among senior soccer players. A prospective study. *Journal of sports science & medicine*, 9(2), 347.
- Jeon, H., Lee, K., & Kwon, S. (2016). Investigation of the structural relationships between social support, self-compassion, and subjective well-being in Korean elite student athletes. *Psychological Reports*, 119(1), 39-54.
- Johnson, J. H., & Sarason, I. G. (1978). Life stress, depression and anxiety: Internal-external control as a moderator variable. *Journal of psychosomatic research*, 22(3), 205-208.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist*, 21(2), 243-264.
- Jones, S. M., & Hansen, W. (2015). The impact of mindfulness on supportive communication skills: Three exploratory studies. *Mindfulness*, 6(5), 1115-1128.
- Jouper, J. (2013). Mindfulness baserad sport performance: populärvetenskaplig redovisning av en fallstudie. *Svensk Idrottspsykologisk Förening*, 149.

- Jouper, J., & Gustafsson, H. (2013). Mindful recovery: A case study of a burned-out elite shooter. *The Sport Psychologist*, 27(1), 92-102.
- Jowett, S., & Timson-Katchis, M. (2005). Social networks in sport: Parental influence on the coach-athlete relationship. *The Sport Psychologist*, 19(3), 267-287.
- Joyce, P. Y., Smith, R. E., & Vitaliano, P. P. (2005). Stress-resilience, illness, and coping: a person-focused investigation of young women athletes. *Journal of behavioral medicine*, 28(3), 257-265.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kaçar, M. R. (2019). 8 haftalık su üzerinde core antrenmanın programının bayan basketbolcuların denge ve kuvvet parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kaiseler, M., Poolton, J. M., Backhouse, S. H., & Stanger, N. (2017). The relationship between mindfulness and life stress in student-athletes: The mediating role of coping effectiveness and decision rumination. *The sport psychologist*, 31(3), 288-298.
- Kaplan, H. B. (2005). Understanding the concept of resilience. In *Handbook of resilience in children* (pp. 39-47). Springer, Boston, MA.
- Karademir, T., & Mahmut, A. Ç. A. K. (2019). Üniversiteli Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.
- Kararmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararmak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
- Kararmak, Ö. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry research*, 179(3), 350-356.

- Kararımak, Ö., & Siviş Çetinkaya, R. (2009). Deprem deneyimini yaşamış yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. 18. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 1-3.
- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Student Journal*, 39(1), 72-85.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 334-356.
- Keister, M. E., & Updegraff, R. (1937). A study of children's reactions to failure and an experimental attempt to modify them. *Child Development*, 241-248.
- Kelley, T. M. (2005). Natural resilience and innate mental health. *American Psychologist*, 60 (3) (2005), pp. 265-271
- Kelloway, E. K. (1998). *Using LISREL for structural equation modeling: A researcher's guide*. Sage.
- Kilmer, R. P., Cowen, E. L., & Wyman, P. A. (2001). A micro-level analysis of developmental, parenting, and family milieu variables that differentiate stress-resilient and stress-affected children. *Journal of Community Psychology*, 29(4), 391-416.
- Kimball, A., & Freysinger, V. J. (2003). Leisure, stress, and coping: The sport participation of collegiate student-athletes. *Leisure sciences*, 25(2-3), 115-141.
- Kjörmo, O., & Halvari, H. (2002). Two ways related to performance in elite sport: the path of self-confidence and competitive anxiety and the path of group cohesion and group goal-clarity. *Perceptual and motor skills*, 94(3), 950-966.
- Kleiman, E. M., Liu, R. T., & Riskind, J. H. (2013). Enhancing attributional style as a resiliency factor in depressogenic stress generation. *Anxiety, Stress & Coping*, 26(4), 467-474.
- Kline, R. B. (2011). Convergence of structural equation modeling and multilevel modeling.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168.

- Kobasa, S. C. 1979. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37: 1–11.
- Kowalski, K.C., Crocker, P.R.E., Hoar, S.D., & Niefer, C.B. (2005). Adolescents' control beliefs and coping with stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 36, 257–272.
- Kroenke, C. H., Kubzansky, L. D., Schernhammer, E. S., Holmes, M. D., & Kawachi, I. (2006). Social networks, social support, and survival after breast cancer diagnosis. *Journal of clinical oncology*, 24(7), 1105-1111.
- Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. *International Encyclopedia of the Social Behavioral Sciences*, 22, 15163-15170.
- Kroll, W., & Lewis, G. (1970). America's first sport psychologist. *Quest*, 13(1), 1-4.
- Kruger, L. J., Bernstein, G., & Botman, H. (1995). The relationship between team friendships and burnout among residential coun-selors. *The Journal of social psychology*, 135(2), 191-201
- Kumpfer, K. L. (1999). Outcome measures of interventions in the study of children of substance-abusing parents. *Pediatrics*, 103(Supplement 2), 1128-1128.
- Lahey, B., & Cohen, S. (2000). *Social support theory and measurement*. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (p. 29–52). Oxford University Press.
- Lahey, B., & Drew, J. B. (1997). A social-cognitive perspective on social support. In *Sourcebook of social support and personality* (pp. 107-140). Springer, Boston, MA.
- Larson, M., & Luthans, F. (2006). Potential added value of psychological capital in predicting work attitudes. *Journal of leadership & organizational studies*, 13(2), 75-92.
- Lavallee, D., & Wylleman, P. (2000). *Career transitions in sport: International perspectives*. Fitness Information Technology.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.

- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The sport psychologist*, 14(3), 229-252.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of personality*, 74(1), 9-46.
- Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. In *Human behavior and environment* (pp. 89-127). Springer, Boston, MA.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141-169.
- Leite, W., & Beretvas, S. N. (2010). The performance of multiple imputation for Likert-type items with missing data. *Journal of Modern Applied Statistical Methods*, 9(1), 8.
- Leontopoulou, S. (2006). Resilience of Greek youth at an educational transition point: The role of locus of control and coping strategies as resources. *Social Indicators Research*, 76(1), 95-126.
- Levi, P. (1996). *Survival in auschwitz*. Simon and Schuster.
- Levine, S. Z., Laufer, A., Stein, E., Hamama-Raz, Y., & Solomon, Z. (2009). Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 22(4), 282-286.
- Lewko, J. H., & Ewing, M. E. (1980). Sex differences and parental influence in sport involvement of children. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 62-68.
- Lightsey Jr, O. R. (2006). Resilience, meaning, and well-being. *The counseling psychologist*, 34(1), 96-107.
- Lin, H. J., & Yusoff, M. S. B. (2013). Psychological distress, sources of stress and coping strategy in high school students. *International Medical Journal*, 20(6), 672-676.
- Lin, H. S., Probst, J. C., & Hsu, Y. C. (2010). Depression among female psychiatric nurses in southern Taiwan: main and moderating effects of job stress, coping behaviour and social support. *Journal of clinical nursing*, 19(15-16), 2342-2354.

- Lioussis, P., Shochet, I. M., Millea, P. M., & Biggs, H. (2009). The Promoting Adult Resilience (PAR) program: The effectiveness of the second, shorter pilot of a workplace prevention program. *Behaviour Change*, 26(2), 97-112.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural equation modeling*, 9(2), 151-173.
- Litwic-Kaminska, K., & Izdebski, P. (2016). Resiliency against stress among athletes. *Health Psychology Report*, 4(1), 79-90.
- Lu, F. J. H., Hsu, Y. W., Chan, Y. S., Cheen, J. R., & Kao, K. T. (2012). Assessing college student-athletes' life stress: initial measurement development and validation. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 16(4), 254-267.
- Lu, F. J., Lee, W. P., Chang, Y. K., Chou, C. C., Hsu, Y. W., Lin, J. H., & Gill, D. L. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 202-209.
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of adolescent health*, 46(2), 124-132.
- Lundberg, J., & Rankin, A. (2014). Resilience and vulnerability of small flexible crisis response teams: implications for training and preparation. *Cognition, technology & work*, 16(2), 143-155.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of management*, 33(3), 321-349.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572.
- Luthar, S. S. (2003). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge University Press.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857.

- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 2, 510-549.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child development*, 71(3), 573-575.
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological methods*, 1(2), 130.
- Machida, M., Irwin, B., & Feltz, D. (2013). Resilience in competitive athletes with spinal cord injury: The role of sport participation. *Qualitative health research*, 23(8), 1054-1065.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The sport psychologist*, 1(3), 181-199.
- Mak, K. K., Jeong, J., Lee, H. K., & Lee, K. (2018). Mediating effect of internet addiction on the association between resilience and depression among Korean University students: a structural equation modeling approach. *Psychiatry investigation*, 15(10), 962.
- Malhotra, N. K. & Dash, S., (2011). *Marketing Research: An applied Orientation (6th ed.)*. NJ: Pearson Education.
- Malinauskas, R. (2010). The associations among social support, stress, and life satisfaction as perceived by injured college athletes. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 38(6), 741-752.
- Mann, J. B., Bryant, K. R., Johnstone, B., Ivey, P. A., & Sayers, S. P. (2016). Effect of physical and academic stress on illness and injury in division 1 college football players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(1), 20-25.
- Marcoulides, T. R. G. A. (2008). An introduction to applied multivariate analysis (Vol. 597, p. 2008). QA278.
- Martin, S. B. (2005). High school and college athletes' attitudes toward sport psychology consulting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 127-139.

- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and individual differences*, 35(7), 1685-1695.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects. In *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and psychopathology*, 19(3), 921-930.
- Masten, A. S., & Monn, A. R. (2015). Child and family resilience: A call for integrated science, practice, and professional training. *Family Relations*, 64(1), 5-21.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.
- Masten, A. S., & Wright, M. O. D. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Matlin, M. (2012). *The Psychology of Women* (7th edition). Thomson Wadsworth
- Mayordomo, T., Viguer, P., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2016). Resilience and coping as predictors of well-being in adults. *The Journal of Psychology*, 150(7), 809-821.
- Mayring P (2011) Nitel Sosyal Araştırmaya Giriş: Nitel Düşünce İçin Bir Rehber, Adnan Gümüş ve M. Sezai Durgun (Çev.), BilgeSu, Ankara.
- McCaffrey, N., & Orlick, T. (1989). Mental factors related to excellence among top professional golfers. *International Journal of Sport Psychology*.
- McDonough, M. H., Hadd, V., Crocker, P. R., Holt, N. L., Tamminen, K. A., & Schonert-Reichl, K. (2013). Stress and coping among adolescents across a competitive swim season. *The sport psychologist*, 27(2), 143-155.

- McGeary, D. D. (2011). Making sense of resilience. *Military Medicine*; Oxford Vol. 176, Iss. 6: 603-4.
- McKay, J., Niven, A. G., Lavalley, D., & White, A. (2008). Sources of strain among elite UK track athletes. *The Sport Psychologist*, 22, 143-163
- Meijen, C., Turner, M., Jones, M. V., Sheffield, D., & McCarthy, P. (2020). A theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptualization. *Frontiers in psychology*, 11, 126.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. *Literature reviews in sport psychology*, 1-45.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of sports sciences*, 27(7), 729-744.
- Mellalieu, S., Shearer, D. A., & Shearer, C. (2013). A preliminary survey of interpersonal conflict at major games and championships. *The Sport Psychologist*, 27(2), 120-129.
- Mellalieu, S., Shearer, D. A., & Shearer, C. (2013). A preliminary survey of interpersonal conflict at major games and championships. *The Sport Psychologist*, 27(2), 120-129.
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gailliot, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the US military. *Rand health quarterly*, 1(2).
- Miller, M. (2002). Resilience elements in students with learning disabilities. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 291-298.
- Mitchell, I., Evans, L., Rees, T., & Hardy, L. (2014). Stressors, social support, and tests of the buffering hypothesis: Effects on psychological responses of injured athletes. *British journal of health psychology*, 19(3), 486-508.
- Moen, F., Federici, R. A., & Abrahamsen, F. (2015). Examining possible Relationships between mindfulness, stress, school-and sport performances and athlete burnout. *International Journal of Coaching Science*, 9(1).

- Monda, S. J., Etzel, E. F., Shannon, V. R., & Wooding, C. B. (2015). Understanding the academic experiences of freshman football athletes: Insight for sport psychology professionals. *Athletic Insight*, 7(2), 115-128.
- Montpetit, M. A., Bergeman, C. S., Deboeck, P. R., Tiberio, S. S., & Boker, S. M. (2010). Resilience-as-process: negative affect, stress, and coupled dynamical systems. *Psychology and aging*, 25(3), 631.
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 291-302.
- Moran, A. (2009). Attention in sport. *Advances in applied sport psychology: A review*, 195-220.
- Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549-559.
- Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2019). Developing team resilience: A season-long study of psychosocial enablers and strategies in a high-level sports team. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101543.
- Moss, G. E. (1973). *Illness, immunity and social interaction*. New York: Wiley.
- Mummery, W. K., Schofield, G., & Perry, C. (2004). Bouncing back: The role of coping style, social support and self-concept in resilience of sport performance. *Athletic insight*, 6(3), 1-15.
- Neenan, M. (2009). *Developing resilience: A cognitive behavioural approach*. London: Routledge
- Neff, L. A., & Broady, E. F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? *Journal of personality and social psychology*, 101(5), 1050.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2008). Think aloud: Acute stress and coping strategies during golf performances. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(3), 283-294.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C., & Bloomfield, J. (2006). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. *The Sport Psychologist*, 20(3), 314-329.

- Nicholls, A., & Thelwell, R. (2010). Coping conceptualized and unraveled. In *Coping in sport: theory, methods and related constructs* (pp. 3-14). Nova Science Publishers.
- Nicholls, A., and Polman, R. (2007) Stressors, Coping and Coping Effectiveness among Players from the England U-18 Rugby Union Team. *Journal of Sport Behavior*, 30, 2, 199-218
- Nicholls, A., Holt, N., Polman, R., and Bloomfield, J. (2006). Stressors, Coping, and Coping Effectiveness Among Professional Rugby Union Players. *The Sport Psychologist*, 20, 314-329.
- Nicholls, A., Jones, C., Polman, R., & Borkoles, E. (2009). Acute Sport-Related stressors, coping and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19, 113- 120.
- Nieuwenhuys, A., & Oudejans, R. R. (2012). Anxiety and perceptual-motor performance: toward an integrated model of concepts, mechanisms, and processes. *Psychological research*, 76(6), 747-759.
- Noblet, A. J., & Gifford, S. M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of applied sport psychology*, 14(1), 1-13.
- Norman, M. (2018). *The Student Athlete College Experience: Stress, Coping, and Resilience*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. University of Rhode Island. ProQuest LLC.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American journal of community psychology*, 41(1), 127-150.
- Norris, F. H., Tracy, M., & Galea, S. (2009). Looking for resilience: Understanding the longitudinal trajectories of responses to stress. *Social science & medicine*, 68(12), 2190-2198.
- Norseth, C. H. (2017). Stress, Depression, Social Support, and Help-Seeking in College Student-Athletes. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Loma: Linda University
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, 14(4), 360-371.

- Obrist, B., Pfeiffer, C., & Henley, R. (2010). Multi-layered social resilience: A new approach in mitigation research. *Progress in Development Studies*, 10(4), 283-293.
- O'Neil, J. W., & Steyn, B. J. (2007). Strategies used by South African non-elite athletes to cope with the environmental stressors associated with endurance events. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 29(2), 99-107.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. *Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*, Ankara (29-30 Mart).
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi., Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özdayı N (2016) *Elit sporcularda iletişim becerileri ile duygusal zekânın yılmazlık üzerindeki etkisi ve problem çözme becerisinin aracılık rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Pagnoni, G., Cekic, M., & Guo, Y. (2008). "Thinking about not-thinking": neural correlates of conceptual processing during Zen meditation. *PLoS One*, 3(9), e3083.
- Papanikolaou, Z., Nikolaidis, D., Patsiaouras, A., & Alexopoulos, P. (2003). Commentary: The freshman experience: High stress–low grades. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*.
- Papathomas, A., & Lavalley, D. (2012). Narrative constructions of anorexia and abuse: An athlete's search for meaning in trauma. *Journal of loss and trauma*, 17(4), 293-318.
- Park, C. L., & Fenster, J. R. (2004). Stress-related growth: Predictors of occurrence and correlates with psychological adjustment. *Journal of social and clinical psychology*, 23(2), 195-215.

- Park, J. K. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 14(1), 63-80.
- Parnabas, V. A., & Mahamood, Y. (2013). Cognitive and Somatic Anxiety among Football Players of Different Ethnic Groups in Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 85, 258-266.
- Patterson, J. M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of marriage and family*, 64(2), 349-360.
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2003). Achievement goal orientations and the use of coping strategies among Winter Olympians. *Psychology of sport and Exercise*, 4(2), 101-116.
- Peres, J. F., Moreira-Almeida, A., Nasello, A. G., & Koenig, H. G. (2007). Spirituality and resilience in trauma victims. *Journal of religion and health*, 46(3), 343-350.
- Petitpas, A. J., Cornelius, A. E., Van Raalte, J. L., & Jones, T. (2005). A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. *The sport psychologist*, 19(1), 63-80.
- Plancherel, B., Bolognini, M., & Halfon, O. (1998). Coping strategies in early and mid-adolescence. *European Psychologist*, 3(3), 192-201.
- Poczwadowski, A., & Conroy, D. E. (2002). Coping responses to failure and success among elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 313-329.
- Podlog, L., Lochbaum, M., & Stevens, T. (2010). Need satisfaction, well-being, and perceived return-to-sport outcomes among injured athletes. *Journal of applied sport psychology*, 22(2), 167-182.
- Polizzi, C., Gautam, A., & Lynn, S. J. (2018). Trait mindfulness: A multifaceted evaluation. *Imagination, Cognition and Personality*, 38(2), 106-138.
- Prilleltensky, I., Nelson, G., & Peirson, L. (2001). The role of power and control in children's lives: An ecological analysis of pathways toward wellness, resilience and problems. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 11(2), 143-158.

- Pritchard, M., & Wilson, G. (2005). Comparing sources of stress in college student athletes and non-athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sports Psychology*, 5(1), 1-8.
- Rabkin, J. G., Remien, R., Williams, J. B., & Katoff, L. (1993). Resilience in adversity among long-term survivors of AIDS. *Psychiatric Services*, 44(2), 162-167.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of sport and exercise psychology*, 23(4), 281-306.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of sport and exercise psychology*, 26(4), 525-541.
- Rankin, A., Lundberg, J., Woltjer, R., Rollenhagen, C., & Hollnagel, E. (2014). Resilience in everyday operations: a framework for analyzing adaptations in high-risk work. *Journal of Cognitive Engineering and Decision Making*, 8(1), 78-97.
- Raykov, T., & Marcoulides, G. A. (2012). *A first course in structural equation modeling*. Routledge.
- Rees, T., Ingledew, D. K., & Hardy, L. (1999). Social support dimensions and components of performance in tennis. *Journal of Sports Sciences*, 17(5), 421-429.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health education*, 21(6), 33-39.
- Roberti, J. W., Harrington, L. N., & Storch, E. A. (2006). Further psychometric support for the 10-item version of the perceived stress scale. *Journal of College Counseling*, 9(2), 135-147.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 54-68.
- Rolf, I. P. (1990). *Rolfing and physical reality*. Inner Traditions/Bear & Co.

- Roos, P. E., & Cohen, L. H. (1987). Sex roles and social support as moderators of life stress adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 576.
- Rosado, A., Santos, A. M. D., & Guillén García, F. (2012). Estrategias de coping en jugadores de baloncesto de alta competición. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*.
- Rosenfeld, L. B., Richman, J. M., & Hardy, C. J. (1989). Examining social support networks among athletes: Description and relationship to stress. *The sport psychologist*, 3(1), 23-33.
- Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *College student journal*, 33(2), 312-312.
- Rosseel, Y. (2018). The lavaan tutorial. *Department of Data Analysis: Ghent University*.
- Roy-Davis, K., Wadey, R., & Evans, L. (2017). A grounded theory of sport injury-related growth. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(1), 35.
- Rutter, M. (1979). *Fifteen thousand hours: Secondary schools and their effects on children*. Harvard University Press.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). *Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving*. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (p. 15–36). American Psychological Association.
- Salmon, P. G., Sephton, S. E., & Dreeben, S. J. (2011). Mindfulness-based stress reduction. *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies*, 132-163.
- Salmon, P., Hanneman, S., & Harwood, B. (2010). Associative/dissociative cognitive strategies in sustained physical activity: Literature review and proposal for a mindfulness-based conceptual model. *The Sport Psychologist*, 24(2), 127-156.
- Santor, D. (1999). Reviews of Using LISREL for structural equation modelling: A researcher's guide and Principles and practice of structural equation modelling

- [Review of the books *Using lisrel for structural equation modelling: A researcher's guide and principles and practice of structural equation modelling*, & *Principles and practice of structural equation modelling*, by E. K. Kelloway & R. B. Kline]. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 40(4), 381–383.
- Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Pierce, G. R. (1990). *Social support: An interactional view*. John Wiley & Sons.
- Sarkar, M. (2017). Psychological resilience: Definitional advancement and research developments in elite sport. *International journal of stress prevention and wellbeing*, 1(3), 1-4.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014a). Ordinary magic, extraordinary performance: Psychological resilience and thriving in high achievers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 46.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014b). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2017). How resilience training can enhance wellbeing and performance. *Managing for resilience: A practical guide for employee wellbeing and organizational performance*, 227-237.
- Sarkar, M., Fletcher, D., & Brown, D. J. (2015). What doesn't kill me...: Adversity-related experiences are vital in the development of superior Olympic performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(4), 475-479.
- Sarli, E. (2019). *Spor bilimleri fakultesinde ogrenim goren ogrencilerin problem cozme becerilerinin psikolojik dayaniklilik ve benlik saygisi ile iliskisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Istanbul: Istanbul Arel University. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of sport and exercise psychology*, 13(2), 103-120.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online*, 8(2), 23-74.

- Schinke, R. J., Peterson, C., & Couture, R. (2004). A protocol for teaching resilience to high performance athletes. *Journal of Excellence*, 9, 9-18.
- Schoon, I. (2006). *Risk and resilience: Adaptations in changing times*. Cambridge University Press.
- Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., & King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of educational research*, 99(6), 323-338.
- Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquín, R. R., de la Vega, R., & Márquez, S. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and Motor Skills*, 122(1), 336-349.
- Sedlacek, W. E., & Adams-Gaston, J. (1992). Predicting the academic success of student-athletes using SAT and noncognitive variables. *Journal of Counseling & Development*.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138.
- Selby, R., Weinstein, H. M., & Bird, T. S. (1990). The health of university athletes: Attitudes, behaviors, and stressors. *Journal of American College Health*, 39(1), 11-18.
- Seligman, M. E. (1990). Why is there so much depression today? The waxing of the individual and the waning of the commons. In *Contemporary psychological approaches to depression* (pp. 1-9). Springer, Boston, MA.
- Selye, H. (1976). Stress without distress. In *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137-146). Springer, Boston, MA.
- Settles, I. H., Sellers, R. M., & Damas Jr, A. (2002). One role or two?: The function of psychological separation in role conflict. *Journal of Applied Psychology*, 87(3), 574.
- Shevlin, M., & Miles, J. N. (1998). Effects of sample size, model specification and factor loadings on the GFI in confirmatory factor analysis. *Personality and Individual differences*, 25(1), 85-90.

- Shulman, S., Seiffge-Krenke, I., Levy-Shiff, R., Fabian, B., & Rotenberg, S. (1995). Peer group and family relationships in early adolescence. *International Journal of Psychology*, 30(5), 573-590.
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of social issues*, 40(4), 11-36.
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of social issues*, 40(4), 11-36.
- Siadat, S. A., & Keikha, A. (2013). A comparative study of happiness factors among women athletes of individual and team sports (a case study). *Int J Sport Stud*, 3(1), 86-92.
- Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social cognitive and affective neuroscience*, 2(4), 259-263.
- Skodol, A. E. (2010). The resilient personality. *Handbook of adult resilience*, 112.
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. *Cognition & emotion*, 7(3-4), 233-269.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of personality and social psychology*, 58(2), 360.
- Steiger, J. H. (2007). Understanding the limitations of global fit assessment in structural equation modeling. *Personality and Individual differences*, 42(5), 893-898.
- Steinfeldt, J. A., Steinfeldt, M. C., England, B., & Speight, Q. L. (2009). Gender role conflict and stigma toward help-seeking among college football players. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(4), 261.
- Stevens, R. E., Loudon, D. L., Yow, D. A., Bowden, W. W., & Humphrey, J. H. (2013). *Stress in college athletics: Causes, consequences, coping*. Routledge.
- Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2008). Defining and categorizing emotional abuse in sport. *European Journal of Sport Science*, 8(4), 173-181.

- Struthers, C. W., Perry, R. P., & Menec, V. H. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in higher education*, 41(5), 581-592.
- Sudmeier-Rieux, K. I. (2014). Resilience—an emerging paradigm of danger or of hope?. *Disaster Prevention and Management*.
- Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 3-14.
- Şahin ve Türksoy (2017) Ön Çapraz Bağ Yaralanması Geçiren Futbolcuların psikolojik Sağlamlıklarının incelenmesi üzerine nitel bit çalışma. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 4. 51-65
- Şahin, T. (2019). Sporcularda Psikolojik Dayanıklılığın Öfke Düzeylerine Etkisi. Uluslararası herkes için spor ve wellness kongresi 2. International conference on sports for all and wellness 25-28 Nisan/April 2019, Antalya-Alanya
- Tabachnick, B. G., & Fidel, L. S. (2001). Using multivariate statistics. MA: AllynandBacon.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5, pp. 481-498). Boston, MA: Pearson.
- Tamminen, K. A., Holt, N. L., & Crocker, P. R. (2012). Adolescent athletes: psychosocial challenges and clinical concerns. *Current opinion in psychiatry*, 25(4), 293-300.
- Tamminen, K. A., Holt, N. L., & Neely, K. C. (2013). Exploring adversity and the potential for growth among elite female athletes. *Psychology of sport and exercise*, 14(1), 28-36.
- Tartakovsky, E. (2009). The psychological well-being of unaccompanied minors: A longitudinal study of adolescents immigrating from Russia and Ukraine to Israel without parents. *Journal of research on adolescence*, 19(2), 177-204.
- Tasaddoghi, Z. (2013). The styles of coping with stress in team and Individual athletes based on gender and championship level. *Annals of Applied Sport Science*, 1(1), 23-27.
- Team, R. C. (2020). R: the R project for statistical computing. 2019. URL: <https://www.r-project.org/>[accessed 2020-03-30].

- Tedeschi, R. G., & McNally, R. J. (2011). Can we facilitate posttraumatic growth in combat veterans? *American Psychologist*, 66(1), 19.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücü'nün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306.
- Terzioğlu, Z. A., & SG, Ç. (2017). Farkındalık temelli beceri geliştirme programının elit okçuların mental becerileri ve farkındalık düzeyleri üzerindeki etkililiğinin incelenmesi. In *15th International Sport Sciences Congress. Book of Abstract, 15th-18th November* (pp. 832-833).
- Thelwell, R. C., Weston, N. J., & Greenlees, I. A. (2007). Batting on a sticky wicket: Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(2), 219-232.
- Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence, & Abuse*, 12(4), 220-235.
- Tierney, K. J. (2003). Conceptualizing and measuring organizational and community resilience: Lessons from the emergency response following the September 11, 2001 attack on the World Trade Center.
- Tolor, A., & Fehon, D. (1987). Coping with stress: A study of male adolescents' coping strategies as related to adjustment. *Journal of Adolescent Research*, 2(1), 33-42.
- Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspectives on psychological science*, 4(3), 236-255.
- Udry, E. (1997). Coping and social support among injured athletes following surgery. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(1), 71-90.
- Ueno, Y., & Suzuki, T. (2016). Longitudinal study on the relationship between resilience and burnout among Japanese athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), 1137.

- Ungar, M. (2005). *Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts*. Sage Publications.
- Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, violence, & abuse*, 14(3), 255-266.
- Unger, R. K., & Crawford, M. E. (1992). *Women and gender: A feminist psychology*. Temple University Press.
- Valentine, J. J., & Taub, D. J. (1999). Responding to the developmental needs of student athletes. *Journal of College Counseling*, 2(2), 164-179.
- VanBreda, A. D. (2001). Resilience theory: A literature review. Gezina, SA: South African Military Health Service, Military Psychological Institute, Social Work and Research Development.
- van Raalte, L. J., & Posther, K. A. (2019). Examining social support, self-efficacy, stress, and performance, in US Division I collegiate student-athletes' academic and athletic lives. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 13(2), 75-96.
- Vanderbilt-Adriance, E. L. L. A., & Shaw, D. S. (2006). Neighborhood risk and the development of resilience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 359-362.
- Vanderbilt-Adriance, E., & Shaw, D. S. (2008). Conceptualizing and re-evaluating resilience across levels of risk, time, and domains of competence. *Clinical child and family psychology review*, 11(1-2), 30.
- Vangelisti, A. L. (2009). Challenges in conceptualizing social support. *Journal of social and personal relationships*, 26(1), 39-51.
- VanYperen, N. W. (1995). Interpersonal stress, performance level, and parental support: A longitudinal study among highly skilled young soccer players. *The Sport Psychologist*, 9(2), 225-241.
- Vaux, A. (1992). *Assessment of social support*. In H. O. F. Veiel & U. Baumann (Eds.), *The series in clinical and community psychology. The meaning and measurement of social support* (p. 193–216). Hemisphere Publishing Corp.

- Vetter, S., Dulaev, I., Mueller, M., Henley, R. R., Gallo, W. T., & Kanukova, Z. (2010). Impact of resilience enhancing programs on youth surviving the Beslan school siege. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 4(1), 1-11.
- Vieira, A. L. (2011). Preparation of the Analysis. In *Interactive LISREL in Practice* (pp. 9-25). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C., & Schena, F. (2015). Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Sciences for Health*, 11(1), 103-108.
- Vogus, T. J., & Sutcliffe, K. M. (2007, October). Organizational resilience: towards a theory and research agenda. In *2007 IEEE International Conference on Systems, Man and Cybernetics* (pp. 3418-3422). IEEE.
- Wagnild, G. (2009). A review of the Resilience Scale. *Journal of nursing measurement*, 17(2), 105-113.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847.
- Wagstaff, C. R., Sarkar, M., Davidson, C. L., & Fletcher, D. (2016). Resilience In Sport. *The Organizational Psychology of Sport: Key Issues and Practical Applications*, 120.
- Wald, J., Taylor, S., Asmundson, G. J., Jang, K. L., & Stapleton, J. (2006). Literature review of concepts: Psychological resiliency.
- Walker, B., Holling, C. S., Carpenter, S. R., & Kinzig, A. (2004). Resilience, adaptability and transformability in social–ecological systems. *Ecology and society*, 9(2).
- Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the concept. *American Journal of orthopsychiatry*, 71(3), 290-297.
- Walsh, F. (2013). Community-based practice applications of a family resilience framework. In *Handbook of family resilience* (pp. 65-82). Springer, New York, NY.
- Wang, C. C. D., & Castañeda-Sound, C. (2008). The role of generational status, self-esteem, academic self-efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being. *Journal of college counseling*, 11(2), 101-118.

- Watson, J. C. (2005). College student-athletes' attitudes toward help-seeking behavior and expectations of counseling services. *Journal of College Student Development*, 46(4), 442-449.
- Watson, J. C. (2006). Student-athletes and counseling: Factors influencing the decision to seek counseling services. *College Student Journal*, 40(1).
- Wayne Hurr (2011) *Counseling and Psychological Services for College Student-Athletes*, Edward F. Etzel (Ed.), *Journal of College Student Psychotherapy*, 25:3, 269-273,
- Wechsler, H., & Nelson, T. F. (2001). Binge drinking and the American college students: What's five drinks?. *Psychology of Addictive Behaviors*, 15(4), 287.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (No. Ed. 2). Human Kinetics Publishers (UK) Ltd.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and psychopathology*, 5(4), 503-515.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Wertlieb, D., Weigel, C., & Feldstein, M. (1987). Stress, social support, and behavior symptoms in middle childhood. *Journal of Clinical Child Psychology*, 16(3), 204-211.
- Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social behavior*, 78-89.
- Wheaton, B. (1985). Models for the stress-buffering functions of coping resources. *Journal of health and social behavior*, 352-364.
- Wheaton, B., Muthen, B., Alwin, D. F., & Summers, G. F. (1977). Assessing reliability and stability in panel models. *Sociological methodology*, 8, 84-136.
- White, G. A. (2008). Levels of stress and mechanisms of coping among male freshman athletes. Unpublished Master thesis, West Virginia University.
- White, H. M., Richert, B. T., Schinckel, A. P., Burgess, J. R., Donkin, S. S., & Latour, M. A. (2008). Effects of temperature stress on growth performance and bacon quality in grow-finish pigs housed at two densities. *Journal of Animal Science*, 86(8), 1789-1798.

- White, R. L., & Bennie, A. (2015). Resilience in youth sport: A qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(2-3), 379-393.
- Wolanin, A. T., & Schwanhausser, L. A. (2010). Psychological functioning as a moderator of the MAC approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(4), 312-322.
- Wong, J. H., & Mason, G. L. (2001). Reviled, rejected, but resilient: Homeless people in recovery and life skills education. *Geo. J. on Poverty L. & Pol'y*, 8, 475.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of applied sport psychology*, 13(2), 207-238.
- Worthington, R. L., & Whittaker, T. A. (2006). Scale development research: A content analysis and recommendations for best practices. *The counseling psychologist*, 34(6), 806-838.
- Wright, M. O. D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In *Handbook of resilience in children* (pp. 15-37). Springer, Boston, MA.
- Yang, C., Nay, S., & Hoyle, R. H. (2010). Three approaches to using lengthy ordinal scales in structural equation models: Parceling, latent scoring, and shortening scales. *Applied Psychological Measurement*, 34(2), 122-142.
- Yang, J., Peek-Asa, C., Corlette, J. D., Cheng, G., Foster, D. T., & Albright, J. (2007). Prevalence of and risk factors associated with symptoms of depression in competitive collegiate student athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 17(6), 481-487.
- Yang, J., Peek-Asa, C., Lowe, J. B., Heiden, E., & Foster, D. T. (2010). Social support patterns of collegiate athletes before and after injury. *Journal of athletic training*, 45(4), 372-379.
- Yates, T. M., Egeland, B., & Sroufe, L. A. (2003). *Rethinking resilience: A developmental process perspective*. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (p. 243–266). Cambridge University Press.

- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aksaray: Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yeatts, P. E., & Lochbaum, M. (2013). Coping in sport: A test of Elliot's hierarchical model of approach and avoidance motivation. *Kinesiology*, 45(2.), 186-193.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin yayıncılık.
- Young, W., Weckman, G., & Holland, W. (2011). A survey of methodologies for the treatment of missing values within datasets: Limitations and benefits. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 12(1), 15-43.
- Yow, D. A., Bowden, W. W., & Humphrey, J. H. (1998). College Athletes Under Stress: Causes, Consequences, Coping. *Athletics Administration*, 10-12.
- Yusko, D. A., Buckman, J. F., White, H. R., & Pandina, R. J. (2008). Alcohol, tobacco, illicit drugs, and performance enhancers: A comparison of use by college student athletes and nonathletes. *Journal of american college health*, 57(3), 281-290.
- Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., & Berkoff, K. A. (1990). Psychometric characteristics of the multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 55(3-4), 610-617

EKLER

EK-1	Araştırma Gönüllü Katılım Formu
EK-2	Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Örnek Maddeleri
EK-3	Algılanan Stres Ölçeği Örnek Maddeleri
EK-4	Başa çıkma stratejileri ölçeği Örnek Maddeleri
EK-5	Bilinçli farkındalık ölçeği Örnek Maddeleri
EK-6	Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Örnek Maddeleri
EK-7	Kişisel Bilgi Formu
EK-8	Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları
EK-9	Anadolu Üniversitesi Etik Kurulu Kararı
EK-10	Araştırmacı Günlükleri Örnek Sayfalar
EK-11	Öz Geçmiş

EK-1 Araştırma Gönüllü Katılım Formu

ARAŞTIRMAYA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu araştırma, sporcuların deneyimlediği zorlukları diğer bir adlandırma ile sporcuların psikolojik sağlamlıklarını incelemek üzere yürütülmektedir. Zorluk, sizin spor alanında karşılaştığınız zorlanmalar ve geri çekilmeler ve benzeri deneyimleri içermektedir. Bu çerçevede, sizler ile görüşmeler yapılmaktadır. Araştırma kapsamında sizle gerçekleştirilecek görüşme sadece sizin yaşadığınız olayın bireysel olarak incelenerek değerlendirmesini içermemektedir. Sizin dışınızda çok sayıda kişi ile benzer görüşmeler yaparak, sporcuların spor alanında yaşadığı zorlukları tespit ederek, sporculara yönelik geliştirilecek psikolojik destek çalışmaları için öneriler sunmaktır.

Görüşmeler tamamıyla sizlerin gönüllülüğü ile gerçekleştirilmektedir. Görüşmede sizden kimliğinizi açıkça ortaya çıkaracak, belirleyici olabilecek hiçbir bilgi istenmemektedir. Yanıtlarınız tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından bu araştırma kapsamında değerlendirilecektir. Elde edilecek bilgiler sadece bilimsel amaçlar ile bu araştırma için kullanılacak ve sonrasında veriler imha edilecektir.

Sizlerin onayı olursa görüşme sırasında konuşulanların daha sonra çözümlemesini yapmak üzere ses kaydını yapmak istemekteyim. Bu ses kayıtları, benim sizlerin anlattıklarını daha sonra daha iyi değerlendirmesine olanak sağlayacak olup, görüşmeyi takip eden en geç bir ay içerisinde silinecektir. Bununla birlikte, görüşmeye ilişkin ses kaydına onay vermez iseniz, bu durumda görüşme sırasında kısa kısa notlar alınacak ve bu notları da en geç bir ay içerisinde imha edilecektir. Bu nedenle araştırmacı olarak ben, sizinle görüşmeden elde edilecek bilgilerin gizliliğini ve araştırma amaçlı kullanımı taahhüt edilmektedir.

Görüşme, genel anlamda size rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, görüşme sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz görüşmeyi yarıda bırakmakta ve sonlandırmakta kendinizi serbest özgür hissediniz. Böyle bir durumda bana görüşmeye devam etmek istemediğinizi ifade etmeniz yeterlidir.

- ❖ Yukarıdaki açıklamaları okudum/bana okundu ve Özgür iradem ile bu araştırmanın verilerinin toplanmasına yönelik benimle görüşme yapılmasını ve elde edilen bilgilerin bilimsel araştırma amaçlı kullanılmasını kabul ediyorsanız lütfen aşağıdaki kutucuğu (x) işareti ile işaretleyiniz ve imzalayınız:
- ❖ KABUL EDİYORUM

(imza)

Görüşme sırasında ses kaydı yapılmasına ilişkin kararınızı, lütfen aşağıdaki kutucuklardan uygun olanına (x) işareti ile işaretleyiniz ve imzalayınız:

- İZİN VERİYORUM ☐
- İZİN VERMİYORUM . ☐

EK-2 Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Örnek Maddeler)

1-Değişiklikler karsısında uyum sağlayabilirim.	①	②	③	④	⑤
2-Stres olduğumda beni rahatlatacak en az bir tane yakın ve güvenebileceğim ilişkim var.	①	②	③	④	⑤
16-Başarısızlıklar karşısında kolay pes etmem.	①	②	③	④	⑤
21-Yaşamdaki amacıma dair güçlü bir duyguya sahibim.	①	②	③	④	⑤
25- Sorunları çözerken bütün kararları başkasının almasına izin vermektense, kendim için başına geçmeyi tercih ederim.	①	②	③	④	⑤

EK-3 Algılanan Stres Ölçeği (Örnek Maddeleri)

1-Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz

2-Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz

8-Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz.

9-Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz.

10-Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz.

EK-4 Başı Çıkma Stratejileri Ölçeği (Örnek Maddeleri)

1.	Duygularınızı bir arkadaşına açtınız?	①	②	③
4.	Probleminizin en iyi şekilde çözümlemesi için çevrenizdeki şeyleri yeniden düzenlediniz?	①	②	③
5.	Ne yapacağınıza karar vermeden önce bütün olası çözümleri aklınızda tartışınız?	①	②	③
7.	Aklınızı probleminden uzaklaştırmaya çalıştınız?	①	②	③
22.	Herhangi bir kimsenin size sempati ve anlayış göstermesini kabul ettiniz?	①	②	③

EK- 5 Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Örnek Maddeleri)

Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.

-
- . Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırım veya dökerim.
1. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.
3. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.
5. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırım veya dökerim.

EK-6 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Örnek Maddeleri)

1-Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, sevgili, nişanlı', antrenör, akraba, komşu, doktor) var.

②

③

④

⑤

⑥

9-Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

②

③

④

⑤

⑥

2-Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

②

③

④

⑤

⑥

EK-7 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu anket bilimsel bir araştırma için hazırlanmıştır. Anket paketinde sizin egzersizde/antrenmanda, yarışmada ve günlük yaşamda kendinizi nasıl hissettiğinizle ilgili ifadeler yer almaktadır. Ankete verdiğiniz bilgiler bilimsel amaç için kullanılacaktır. Ankette isminizi belirtmeniz gerekmemektedir. İçten cevaplarınız çalışmanın bilimsel değerini yükseltecektir. Toplanan veriler sadece bu araştırmada kullanılacaktır. Araştırmamıza değerli katkılarınız için çok teşekkür ederiz.

Araştırmaya katılmakta gönüllüyüm ☐

Lütfen, size uygun olan ifadenin önündeki kutucuğun “ ☒ ”içini “ “ biçiminde doldurunuz.

1. Yaşınız:	—	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9
	—	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9
2. Cinsiyet:	Kadın ☐	Erkek ☐
3. Sınıf Düzeyi:	1. Sınıf ☐	2. Sınıf ☐
	3. Sınıf ☐	4. Sınıf ☐
4. Bölümünüz:	Lütfen yazınız _____	
5. Branşınız:	Lütfen yazınız _____	
6. Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7	
7. Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz?	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 10 ve üstü	
8. Yarışmacılık Düzeyiniz:	Ulusal ☐	Uluslararası ☐
	Hiçbiri ☐	
9. Adına yarıştığınız kurum:	Okul ☐	Kulüp ☐
	Hiçbiri ☐	
10. Daha önce 5 aydan fazla süren bir sakatlık yaşadınız mı?	Evet ☐	Hayır ☐

EK-8 Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

ACIKLAMA:

Merhaba.

Öncelikle bu görüşmeyi kabul ederek benim araştırmama destek olduğunuz için teşekkürler. ,

Size az önce vermiş olduğum ve birlikte okuduğumuz "Görüşme Onam/Izin Formu"ndaki açıklamalar çerçevesinde, size bir kere daha kısa bir açıklama yapma ihtiyacı duyuyorum.

Görüşmeler tamamıyla sizlerin gönüllülüğü ile gerçekleştirilmektedir. Görüşmede sizden kimliğinizi açıkça ortaya çıkaracak, belirleyici olabilecek hiçbir bilgi İstenmemektedir. Yanıtlarınız tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından bu araştırma kapsamında değerlendirilecektir. Elde edilecek bilgiler sadece bilimsel amaçlar ile bu araştırma için kullanılacak ve sonrasında veriler imha edilecektir

Ayrıca sizlerin onayı olursa görüşme sırasında konuşulanların daha sonra çözümlemesini yapmak üzere ses kaydını yapmak istemekteyim. Bu ses kayıtları, benim sizlerin anlattıklarını daha sonra daha iyi değerlendirmesine olanak sağlayacak olup, görüşmeyi takip eden en geç bir ay içerisinde silinecektir. Bununla birlikte, görüşmeye İlişkin ses kaydına onay vermez iseniz, bu durumda görüşme sırasında kısa kısa notlar alacağım ve bu notları da geç bir ay içerisinde İmha edeceğim. Bu nedenle araştırmacı olarak ben, sizinle görüşmeden elde edilecek bilgilerin gizliliğini ve araştırma amaçlı kullanımım taahhüt etmekteyim.

Görüşme, genel anlamda size rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, görüşme sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz görüşmeyi yarıda bırakmakta ve sonlandırmakta kendinizi serbest/özgür hissediniz. Böyle bir durumda bana görüşmeye devam etmek İstemediğinizi ifade etmeniz yeterlidir. Şimdi, İsterseniz başlayabiliriz.

EK-8 Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (devamı)

ARAŞTIRMA SORULARI

1. Bir sporcu olarak spor alanında ne tür zorluklar yaşıyorsunuz?

Açıklayıcı Sorular:

- Spor yaşamınızda genel olarak ne tür zorluklarla karşılaşıyorsunuz/ güçlükler yaşıyorsunuz?
- Bir sporcu olarak hangi stres faktörlerini deneyimliyorsunuz?

2. Bir Öğrenci Sporcu Olarak Bu zorlukları yaşamanıza sebep olan faktörler nelerdir? /Sizce bu güçlükleri yaşamanızın gerisinde hangi faktörler bulunuyor?

Açıklayıcı Sorular:

- Kendinizle ilgili faktörler hangileri?
- Kişisel özellikler nelerdir
- Kadın olmaktan kaynaklı zorluklar
- Sizin dışınızda gelişen durumlardan kaynaklanan çevresel faktörler hangileri?
- Takım sporcusu olmanızdan kaynaklanan zorluklar
- Bireysel spor yapmanın zorlukları
- Öğrenci sporcu olmanın zorlukları

3. Bu zorlukların üstesinden nasıl geliyorsunuz? Bu zorlukların üstesinden gelmek için neler yapıyorsunuz?

Açıklayıcı Sorular:

- Bu zorlukların üstesinden geldiğinizde nasıl çözüyorsunuz/ hangi stratejileri kullanıyorsunuz
- Bu zorlukların üstesinden gelemediğinizde neler yapıyorsunuz/ Hangi yöntemleri kullandığınızda istediğiniz sonuçları alamadınız?
- Bu zorlukların üstesinden gelemediğinizde hangi stratejileri kullanıyorsunuz

4. Bu zorlukların üstesinden gelmek için kimlerden destek alıyorsunuz?

Açıklayıcı Sorular:

- Sosyal destek kaynakları (takım arkadaşları, arkadaşlar, antrenör, aile)
- Destek aldığınız kişiden hangi düzeyde destek alıyorsunuz.

5.“Küllerimden doğdum. Şimdi eskisinden de iyiyim.”dediğiniz bir yaşantınız var mı? Bu yaşantınızı anlatır mısınız

EK-8 Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (devamı)

6.Sizce zorlukların üstesinden gelen bir sporcunun özellikleri nelerdir? / başarılı ve karşılaştığı güçlüklerin üstesinden gelen bir sporcu hayal ettiğinizde nasıl bir profil karşınıza çıkıyor?

7.Müsabakaya odaklanmak için neler yapıyorsunuz? Müsabakada o an'ın içinde olmak için neler yapıyorsunuz? / kendinizi tam olarak müsabakaya vermek için neler yapıyorsunuz?

Son olarak kendiniz ve deneyimleriniz konusunda şimdiye kadarki paylaşımlarınıza eklemek istediğiniz şeyler var mı?

Görüşmemiz burada sona erdi. Görüşmeyi kabul ettiğiniz ve zaman ayırdığınız için teşekkürler. Ayrıca, bu görüşmeye gönüllü katılarak, bu bilimsel araştırmanın yapılmasına ve bilimsel bilgilerin elde edilerek, önleyici çalışmaların yapılmasına destek olduğunuz, katkı sağladığınız için teşekkürler.

EK-9 Anadolu Üniversitesi Etik Kurulu Kararı



EK-10 Araştırmacı Günlükleri (Örnek Sayfalar)

İlk Görüşme Öncesi Günlük

11.01.2021

Yer: okuldaki odam

Katılımcı: kadın hentbol oyuncusu, sporcu öğrenci

Soruları hazırladım danışmanımdan ve tez izlemedeki hocalarımdan aldığım geri bildirimler doğrultusunda zaten son halini verdiğim araştırma sorularını tekrar gözden geçirdim. Bazı sorular genel olduğunu düşündüğüm için ayrıca açıklayıcı soru ekledim. Katılımcı pazartesi görüşebileceğini belirtti. Kadın bir hentbol oyuncusu ile görüşeceğim. Katılımcıya kayıt alacağımı ve araştırmanın amacını açıkladım. Spor fakültesinde çalışan bir arkadaşım aracılığı ile ulaştım. Açıkçası soruların çalışıp çalışmayacağını merak ediyorum, birazda heyecanlıyım. İlk görüşme olacağı için görüşmeden sonra soruları tekrar tekrar gözden geçireceğim.

İlk Görüşme Sonrası Günlük

11.01.2021 Yer: okuldaki odam

Katılımcı: kadın futbol oyuncusu, sporcu öğrenci

Görüşmeyi yaptım katılımcı oldukça konuşkandı ve benim açımdan oldukça verimli oldu. Yaklaşık 45 dakika sürdü. Birkaç yerde katılımcıyı yönlendirmem oldu. Katılımcının söylediklerini bitirmesini bekleyip öyle sorularımı sormalıyım. Biraz daha sabır. Birde bazı soruların ekstra açıklamaya gerek duyduğunu fark ettim. Örnek yaşantı paylaşmasını istediğimde katılımcı daha çok motive oldu. Ama yine de sanki çok verimli olmadı görüşme. Kadın sporcu olmanın zorlukları hakkında biraz daha detay isteyebilirdim. Görüşme sonrası şunu düşündüm. Sporculara psikolojik olarak sağlam sporcuların özellikleri neler olmalı sorusuna aslında kendinde olmasını istediği yada sahip olduğu özellikleri sıraladı.

EK-10 Araştırmacı Günlükleri (rnek Sayfalar) (devamı)

İlk Görüşme Deşifresi Sonrası Günlük

13.01.2021

Yer: okuldaki odam

Katılımcı: kadın hentbol oyuncusu, sporcu ğrenci

İki yıldır deşifre yapmadım için bu için ne kadar zor olduğunu unutmuşum doktora ve yüksek lisansta yaptığım deşifreler aklıma geldi. Neyse ki bitti. Az veri geldiği düşünmüştüm ama görüşme oldukça verimli geçmiş. İyi veri geldiğini düşünüyorum. Ama sorulara açıklama ekleme konusunda hala kararlıyım. Ancak mevcut sorularda iyi işledi. Aldığım geri bildirimler oldukça faydalı oldu. Kadın sporcu olmanın zorlukları ile ilgili çok detaylı bilgiler gelmiş. Ben kaçırdım diye hayıflanmıştım. Kadın sporculara yaklaşımın bir anlayış ürünü olduğunu belirtmiş katılımcı bunu biraz daha açmasını isteyebilirdim. Her ne kadar toplumda bunun karşılığını bilsem de detaylı bilgi iyi olurdu. Bu bağlamada temaları oluştururken kadın olmak bir stres kaynağı olarak daha örgütsel bir çatı altında olmalı diye düşünüyorum.

ÖZGEÇMİŞ

E-Posta Adresi :
Telefon (İş) :
Telefon (Cep) :
Adres :

Öğrenim Bilgisi

Lisans: Ege Üniversitesi 2000-2005 Eğitim Fakültesi/Eğitim Bilimleri Bölümü/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Yüksek Lisans: Anadolu Üniversitesi 2013-2016 Eğitim Bilimleri Enstitüsü/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (Y1) (Tezli)

Tez adı: Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz kontrolün aracılık rolü (2016) Tez Danışmanı: Aydoğan Aykut Ceyhan

Akademik Görevler

Araştırma Görevlisi Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi/Eğitim Fakültesi/Eğitim Bilimleri 2020-2021 bölümü/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Araştırma Görevlisi Anadolu Üniversitesi/Eğitim Fakültesi/Eğitim Bilimleri 2013-2020 Bölümü/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı)

Üniversite Dışı Deneyim

2006-2013 Rehber Öğretmen Milli Eğitim Bakanlığı, (Kamu)

Eserler

Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan seçili makaleler:

Elemo Aman Sado, Ahmed Abdulatif Hajjismael Ahmed, Kara Ergün, Zerkeshi Mufti Kasim (2021). The Fear of COVID-19 and Flourishing: Assessing the Mediating Role of Sense of Control in International Students. International Journal of Mental Health and Addiction, Doi: 10.1007/s11469-021-00522-1 (Yayın No: 7016426)

Kara Ergün, Ceyhan Aydoğan Aykut (2017). The investigation of relationship between mindfulness and depression in university students: mediating role of self-control. Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 1 No: 6677634