



T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**EUROHOCKEY INDOOR CLUP 2022 MEN ORGANİZASYONUNA
KATILAN SPORCULARIN DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİNİN
MENTAL İYİ OLUŞLARINA VE PSİKOLOJİK
DAYANIKLIKLARINA ETKİSİ**

Mehmet Ali CEYLAN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Hüseyin ÖZTÜRK

Gaziantep

2023

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**EUROHOCKEY INDOOR CLUP 2022 MEN ORGANİZASYONUNA KATILAN
SPORCULARIN DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİNİN MENTAL İYİ
OLUŞLARINA VE PSİKOLOJİK DAYANIKLIKLARINA ETKİSİ**

Mehmet Ali CEYLAN

Tez Savunma Tarihi: 13/07/2023

Doç. Dr. Davut Sinan KAPLAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne; Bu çalışmanın bir “Yüksek Lisans” derecesi için uygun ve yeterli bir çalışma olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Uğur ABAKAY
Anabilim Dalı Başkanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans” tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Hüseyin ÖZTÜRK
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans” tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

İmza

Prof. Dr. Cengiz TAŞKIN

Doç. Dr. Hüseyin ÖZTÜRK

Doç. Dr. Fikret ALINCAK

BEYAN

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



TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, her zaman değerli bilgilerini bizlerle paylaşan, kullandığı her kelimenin hayatıma kattığı önemini asla unutmayacağım saygıdeğer danışman hocam; Doç. Dr. Hüseyin ÖZTÜRK' e ve her fırsatta yardımını esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Fikret ALINCAK' a çalışmamın özellikle anket sürecinde çok fazla yardım ve özverileri dokunan Hokey Milli Takım oyuncusu olan kardeşim Samet Aybaba CEYLAN ve değerli hocası Mustafa Doğan ÖĞRETİCİ' ye, bu sürecin başından sonuna kadar ihtiyaç duyduğum her zaman yardımını esirgemeyen meslektaşım Ali Paşa KISAK' a ve son olarak çalışmam boyunca onlara göstermem gereken ilgi ve sevgiden zaman zaman imtina etmeme rağmen bana hiç sitemde bulunmayan canım eşim Melike CEYLAN ve kızım Masal CEYLAN' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

BEYAN	i
TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vi
TABLOLAR LİSTESİ	vii
ÖZET	1
ABSTRACT.....	2
1. GİRİŞ ve AMAÇ.....	3
2.GENEL BİLGİLER.....	5
2.1 Kaygı.....	5
2.1.1. Kaygının nedenleri.....	5
2.1.2. Kaygının belirtileri.....	6
2.2. Kaygı Türleri	6
2.2.1 Durumluk kaygı	6
2.2.2. Sürekli kaygı.....	7
2.2.3. Bilişsel kaygı	8
2.2.4. Olumlu ve olumsuz kaygı	8
2.3. Kaygı ve Spor İlişkisi	8
2.3.1. Sporda kaygıyı etkileyen etmenler.....	9
2.4. Mental İyi Oluş	10
2.4.1. Mental iyi oluşun özellikleri.....	11
2.4.2. Mental iyi oluşu etkileyen faktörler	11
2.4.3. Mental iyi oluşun kişiler üzerine etkileri.....	12

2.4.4. Mental iyi oluşun alt boyutları.....	12
2.4.5. Mental iyi olmaya ilişkin kavramsal açıklamalar	13
2.4.5.1. Aşağıdan yukarıya durumsal etkiler.....	14
2.4.5.2. Dinamik denge modeli	14
2.4.5.3. Çok yönlü uyumsuzluk kuramı.....	15
2.4.5.4. Amaca ulaşma kuramı	15
2.5. Fiziksel Sağlık	16
2.6. Spor ve Mental İyi Oluş	16
2.7. Psikolojik Dayanıklılık	18
2.7.1. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler	20
2.7.1.1. Risk faktörleri	20
2.7.1.2. Koruyucu faktörler	21
2.7.1.3. Çevresel faktörler	22
2.7.2. Psikolojik dayanıklılığın alt boyutları.....	22
2.7.2.1. Bağlanma	23
2.7.2.2. Kontrol.....	23
2.7.2.3. Meydan okuma.....	23
2.8. Spor ve Psikolojik Dayanıklılık	24
2.9. Hokey	25
2.9.1. Hokeyin tarihsel gelişimi.....	25
2.9.2. Hokeyde oyun alanı	27
3. MATERYAL METOT	28
3.1. Çalışma Dizaynı ve Kapsam	28
3.2. Veri Toplama Aracı	29
3.2.1. Durumluk kaygı ölçeği (DKÖ).....	29
3.2.2. Mental iyi oluş ölçeği (MİÖ).....	29
3.2.3. Psikolojik dayanıklılık ölçeği (PDÖ).....	30

3.3. Verilerin Analizi	30
4. BULGULAR.....	32
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	39
6. KAYNAKLAR	45
EKLER	54
ÖZGEÇMİŞ	57



ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİL 2.1. HOKEY OYUN ALANI.....	28
----------------------------------	----



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1. Çalışmaya dahil edilen Türkiye hokey takımı sporcularının ölçeklerden elde ettikleri puanlara yönelik tanımlayıcı istatistik verileri.....	32
Tablo 4.2. Çalışmaya dahil edilen Rusya hokey takımı sporcularının ölçeklerden elde ettikleri puanlara yönelik tanımlayıcı istatistik verileri.....	32
Tablo 4.3. Çalışmaya dahil edilen Avusturya hokey takımı sporcularının ölçeklerden elde ettikleri puanlara yönelik tanımlayıcı istatistik verileri	33
Tablo 4.4. Çalışmaya dahil edilen Belarus hokey takımı sporcularının ölçeklerden elde ettikleri puanlara yönelik tanımlayıcı istatistik verileri.....	33
Tablo 4.5. Çalışmaya dahil edilen Hırvatistan hokey takımı sporcularının ölçeklerden elde ettikleri puanlara yönelik tanımlayıcı istatistik verileri	33
Tablo 4.6. Çalışmaya dahil edilen İspanya hokey takımı sporcularının ölçeklerden elde ettikleri puanlara yönelik tanımlayıcı istatistik verileri.....	34
Tablo 4.7. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinden alınan puan ortalamalarının ülke sporcuları arasında karşılaştırılması	34
Tablo 4.8. Psikolojik dayanıklılıkta kendini adama alt boyutundan alınan puan ortalamalarının ülke sporcuları arasında karşılaştırılması	35
Tablo 4.9. Psikolojik dayanıklılıkta kontrol alt boyutundan alınan puan ortalamalarının ülke sporcuları arasında karşılaştırılması.....	35
Tablo 4.10. Psikolojik dayanıklılıkta meydan okuma alt boyutundan alınan puan ortalamalarının ülke sporcuları arasında karşılaştırılması	36
Tablo 4.11. Mental iyi oluş ölçeğinden alınan puan ortalamalarının ülke sporcuları arasında karşılaştırılması	36
Tablo 4.12. Durumluk kaygı ölçeğinden alınan puan ortalamalarının ülke sporcuları arasında karşılaştırılması	37

Tablo 4.13. Turnuvaya katılan sporcuların durumluk kaygılarının psikolojik dayanıklılık ölçeği ve alt boyutları toplam puan ortalamaları üzerinde etkilerinin karşılaştırılması37

Tablo 4.14. Turnuvaya katılan sporcuların durumluk kaygılarının mental iyi oluş ölçeği puan ortalamaları üzerinde etkilerinin karşılaştırılması38



ÖZET

EUROHOCKEY INDOOR CLUP 2022 MEN ORGANİZASYONUNA KATILAN SPORCULARIN DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİNİN MENTAL İYİ OLUŞLARINA VE PSİKOLOJİK DAYANIKLIKLARINA ETKİSİ

Mehmet Ali CEYLAN

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hüseyin ÖZTÜRK

Temmuz 2023, 56 sayfa

Bu çalışmanın amacı Eurohockey indoor clup 2022 erkekler organizasyonuna katılan sporcuların durumluk kaygı düzeylerinin mental iyi oluşlarına ve psikolojik dayanıklılıklarına etkisini incelemektir. Bu amaçla çalışmaya 70 sporcu katılmıştır. Sporculara durumluk kaygı, mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık anketleri uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Analizler için One Way Anova testi kullanılmıştır. Ortaya çıkan anlamlı farklılıkların hangi grup lehine olduğunu belirlemek için ise Post Hoc LSD tekniğinden faydalanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sporcuların durumluk kaygı düzeyleri, mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri birbirlerinden anlamlı derecede farklılaşmıştır. Buna ek olarak durumluk kaygı düzeylerinin mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisinin incelendiği verilerde de yine sporcular arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Sonuç olarak sporcuların durumluk kaygı düzeylerinin mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık üzerine anlamlı etki oluşturduğu söylenebilir.

Anahtar sözcükler: Durumluk kaygı, Hokey, Mental iyi oluş, Psikolojik dayanıklılık

ABSTRACT

THE EFFECT OF STATUTORY ANXIETY LEVELS ON MENTAL WELNESS AND PSYCHOLOGICAL STABILITY OF ATHLETES PARTICIPATING IN EURO HOCKEY INDOOR CLUP 2022 MEN’S ORGANIZATION

Mehmet Ali CEYLAN

Msc Thesis, Department of Physical Education and Sport

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Hüseyin ÖZTÜRK

July 2023, 56 pages

The aim of this study is to examine the effects of the state anxiety levels of the athletes participating in the Eurohockey indoor club 2022 men's organization on their mental well-being and psychological resilience. For this purpose, 70 athletes participated in the study. State anxiety, mental well-being and psychological resilience questionnaires were administered to the athletes. SPSS 22.0 package program was used for the analysis of the obtained data. One Way Anova test was used for analysis. Post Hoc LSD technique was used to determine the significant differences in favor of which group. According to the results obtained, the state anxiety levels, mental well-being and psychological resilience levels of the athletes differed significantly from each other. In addition, significant differences were found among the athletes in the data examining the effects of state anxiety levels on mental well-being and psychological resilience. As a result, it can be said that the state anxiety levels of the athletes have a significant effect on mental well-being and psychological resilience.

Key Words: State anxiety, Hockey, Mental well-being, Psychological resilience

1. GİRİŞ ve AMAÇ

Yapılan araştırmalar kaygı ile performans arasında var olan ilişkiyi ortaya çıkarmıştır. Kişilerin düşük performans göstermeleri kaygı düzeylerinin yüksek olmasıyla bağlantılıdır. Sporcuların performanslarının yükseltebilmesi için yaşadığı kaygının nedenleri üzerinde durmak elzemdir. Kişilerde kaygı oluştuğunda karın ağrısı, mide bulantısı, baş ağrısı ve iştahsızlık gibi fizyolojik tepkilerle beraber huzursuzluk ve mutsuzluk şeklinde psikolojik tepkiler ortaya çıkabilmektedir. Kaygı durumunda ortaya çıkan bu tepkiler sporcuların performanslarına olumsuz etki etmektedir. Bu durumda sporcular kendilerini baskı altında hissetmekte ve var olan performanslarını sergileyememektedir. Bu sporcular için önemli bir sorun oluşturmaktadır (1).

Böyle bir sorunun oluşması spor psikolojisi alanının gelişmesine öncülük etmiştir. Takım oyunu içerisinde sporcuları hazırlayabilmek için kaygı anında doğru tepkilerin verilmesine odaklanılmıştır. Bu odaklanma sayesinde sporcuların yoğun tempo ve baskı altında nasıl davranmaları gerektiği ve en doğru kararları alabilmeleri varsayılmıştır (1).

Sporcuların kaygı düzeylerindeki dalgalanma ortaya koyacakları performans, motivasyon, dikkat ve duygu durumu olumsuz etkilenmektedir. Sporcu günlük hayatında yüksek kaygı düzeyine sahip ise bu durum müsabaka performansını negatif yönde etkilemektedir. Sadece müsabaka performanslarının değil genel performanslarına da negatif etki edebilmektedir. Bu durumda sporcunun yeteneklerini sergileyememesi, koordinasyonlarında bozulma gibi tepkiler ortaya çıkmaktadır. Kaygı durumlarına uyum sağlayabilmek bir sporcu için oldukça önemlidir. Bu duruma uyum sağlayamayan sporcular takım uyumunda sorun yaşamakta ve grup performansları düşük olmaktadır (2).

Spor içerisinde mental iyi olma hali önem arz etmektedir. Mental iyi olma yaşanan hayattan zevk almayı ve memnuniyet durumunun oluşmasına olanak sağlar. Bu nedenle kişilerin mutlu hissettikleri aktivitelere katılım sağlaması onların mental açıdan iyi

olmalarına katkı sağlar. Bunun için spor oldukça önemlidir. Çünkü spor, fiziksel ve zihinsel sağlığa katkı sağlamakta ayrıca stres ve kaygı düzeyini düşürmektedir (3).

Kişinin gelişmesine ve uyumuna yönelik tehditlerinin varlığı karşısında pozitif olabilmesi ve mücadele edebilmesi psikolojik dayanıklılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Psikolojik dayanıklılık yaşamdan ölüme kadar değişen bir özelliğe sahiptir. Her bireyin psikolojik dayanıklılığı birbirinden farklıdır. Yaşam koşullarında istenmeyen bir durum var ise psikolojik dayanıklılık önem arz etmektedir (2).

Yukarıdaki bilgiler ışığında sporcuların kaygı düzeyi, mental iyi oluşları ve psikolojik dayanıklılıkları oldukça önemlidir. Durumluk kaygı düzeyi istenilen seviyede olanların mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılıkları da pozitif etkilenmektedir. Ayrıca sporcuların durumluk kaygı düzeylerinin mental iyi oluşa ve psikolojik dayanıklılığa etkisinin incelenmesi önem arz etmektedir.

Buradan hareketle çalışmamızın amacı Eurohockey indoor clup 2022 erkekler organizasyonuna katılan sporcuların durumluk kaygı düzeylerinin mental iyi oluşlarına ve psikolojik dayanıklılıklarına etkisini incelemektir.

2.GENEL BİLGİLER

2.1 Kaygı

Kaygı bireylerin yaşamlarında oldukça geniş bir yere sahiptir. Kaygı duyan insanların kaygı özellikleri birbirinden farklı olabilmektedir. Kaygı içerisinde kötü his, endişelenme gibi terimleri barındırır. Kaygı; kişinin tehdit algılaması anında, aşırı tepki vermesi ve huzursuzluk olarak tanımlanmaktadır (4).

Kaygı insanda bulunan en temel duygulardan biridir. Kaygı ve korku terimleri sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Ancak korkuyu ortaya çıkaran etken daha net olmasına karşın kaygıyı ortaya çıkaran neden daha spesifikdir. Kaygılı bir kişi huzursuzluk içerisinde nedeni bilinmeyen bir tehlike beklentisine girer. Endişeyle geleceğe bakmak bir nevi kaygı olarak belirtilir (5).

2.1.1. Kaygının nedenleri

Bireylerin kendi içerisinde yaşadığı çatışmalar kaygının önemli nedenlerinden biridir. Kaygı toplumdan topluma ve kültürden kültüre farklılık göstermektedir. Kaygı içerisinde olan bireyler bedensel ve zihinsel olarak bir takım tepkiler ortaya koymaktadır. Günümüzde teknolojiye ilerleme, nüfusun artması ve ekonomik sorunlar kaygının artmasında önemli bir yere sahiptir. Kaygının nedenleri olarak şu başlıklar incelenebilir. Desteğin çekilmesi, iç çelişki, belirsizlik ve olumsuz bir sonucu beklemek.

- Desteğin Çekilmesi: Çocukluk döneminde ebeveynlerine aşırı bağlı olan çocuklar ilerideki hayatında kaygılı olduğu gözlemlenmiştir. Çocuğun alacağı kararları kendileri alan ebeveynler çocuklarının üzerinden desteklerini çektikleri zaman çocuklar hayatlarında bir boşluğa düşmekte ve endişe duymaktadır.

- İç Çelişki: İnanç ve davranış çatışması içerisinde olunmasıdır. Eylemler ile düşüncelerin uyumsuzluğu bireyde endişe ve gerginlik oluşturur.
- Belirsizlik: Yaşamın ne getireceğini bilememek veya tahmin edilemez olması kaygıya sebep olmaktadır. Yaşamda belirsizlik olması bireylerde tedirginliğe ve paniğe sebep olmaktadır.
- Olumsuz Bir Sonucu Beklemek: Yaşamda karşılaşılabilecek durumlara hazırlıksız yakalanma şeklinde tanımlanabilir. Bu durum kişinin bir eylemi gerçekleştirirken başaramayacağına inanmasıyla ortaya çıkar.

Kaygı insan yaşamında zaman zaman farklı şiddetlerde oluşmaktadır. Bazen basit bir endişe olarak bazen de aşırı panik seviyesine çıkmaktadır. Ayrıca kaygının bireyin çocuklukta yaşadığı yaşamıyla ilişkili olabileceği bilinmektedir. Çocukluk döneminde yanlış eğitim alan çocukların, gelecekteki yaşamlarında daha çok kaygılı olabileceği düşünülmektedir (6, 7).

2.1.2. Kaygının belirtileri

Kaygı oluştuğunda bireyde hızlı nabız yükselmesi, cilt renginin değişmesi, huzursuzluk ve iştahsızlık gibi organik kaygı belirtileri ortaya çıkmaktadır. Sonuçlandıramama, cesaretsizlik, saldırgan olma gibi belirtiler tutum belirtileridir. Hareketlerde bozukluk, kramplar ve kasılmalar ise kaygının hareket belirtilerindendir. Kaygı ortaya çıktığında bireyin kendisini savunmasını sağlayan yararlı bir duygu olduğu belirtilmektedir. Ancak kaygıya sebep olan sorunlar çözülemediğinde bir takım psikolojik durumlar ortaya çıkmaktadır (6).

2.2. Kaygı Türleri

Kaygı türlerini dört başlık içerisinde inceleyebiliriz. Bu dört başlık şu şekildedir; sürekli, durumluk, olumlu-olumsuz ve bilişsel kaygılardır.

2.2.1 Durumluk kaygı

Durumluk kaygı süreklilik oluşturmeyen ve her durumda farklı şiddet gösteren duygusal belirtilerdir. Bireyler yaşadığı bir olayı kendisi için bir tehdit olarak gördüğünde durumluk kaygının şiddeti artış gösterirken, eğer olayın tehdit düzeyi düşerse durumluk kaygının şiddeti de azalmaktadır. Durumluk kaygı her bireyin hayatının belirli zamanlarında yaşadığı bir kaygı türüdür. Ayrıca durumluk kaygı düzensiz bir değişime sahip olmakla beraber farklı şiddetlerde ortaya çıkmaktadır.

Durumluk kaygının şiddeti düşük olduğunda bireylerde durgunluk ve sakinlik belirtileri görülmektedir. Belirli bir düzeyde gerilim sinirlilik ve endişe hali görüldüğünde ise durumluk kaygının şiddeti orta seviyededir. Bireylerde aşırı korku, felaket senaryoları ve aşırı panik hali görüldüğünde ise durumluk kaygı şiddetinin yüksek seviyelerde olduğu belirtilmektedir. Bireylerde stresin yüksek olduğu durumlarda durumluk kaygı artmakta iken stres seviyesi düştüğünde veya stres kalmadığında durumluk kaygı seviyesi düşmektedir (8).

2.2.2. Sürekli kaygı

Sürekli kaygı bireylerin yaşanan olaylar karşısında yoğun olarak bir kaygı tepkisi göstermesidir. Ayrıca sürekli kaygı, kişinin yaşamında bağımlılığının yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ayrıca sürekli kaygı kronik kaygı şeklinde de tanımlanmaktadır. Sürekli kaygı, içten kaynaklanan etkenlerden dolayı oluşmaktadır. Olumsuz düşüncelerle zihnini meşgul eden bireylerin sürekli kaygı düzeyleri oldukça yüksektir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, sorunlar karşısında sürekli kaygı düzeyi düşük olan kişilere göre daha fazla üzülmeğe olduğu düşünülmektedir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler durumluk kaygı belirtilerini daha yoğun olarak yaşamaktadır. Bu kaygı düzeyi yüksek olan bireyler karar vermekte zorlandıkları için yaşamlarını hep varsayımlar üzerinden yönlendirmeye çalışır.

Sürekli kaygı seviyesinin yüksek olması farklı ortamlarda durumluk kaygı belirtilerinin sık sık görülmesine neden olabilmektedir. Bundan dolayı sürekli ve durumluk kaygı arasında pozitif bir ilişki vardır. Ayrıca sürekli kaygının şiddeti ve zamanı bireyin karakter özelliğine göre farklılık gösterebilmektedir. Kaygı durumlarında farklı yaklaşımlar ve devamlılık kazanmasında bireysel farklılıklar bulunmaktadır. Bununla

birlikte bazı kişilik özelliklerinin sürekli kaygıya neden olabileceği düşünülmektedir (9).

2.2.3. Bilişsel kaygı

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bölümü olarak açıklanmaktadır. Bireyler kendileri için negatif duygulara sahip olması durumunda beliren kaygı türüdür. Bu kaygı türünü yaşayan bireyler bir problemle karşılaştıklarında daha önce benzer durumu yaşayan kişileri örnek almaya çalışırlar. Problemi çözmek için farklı yollar denemelerine karşın sosyal çevrenin baskısı altında kalarak başarısızlık yaşamak istemezler. Bireyler iyi bir ruh halinde bulunsalar bile bilişsel kaygı tehdit oluşturabilir. Çünkü bilişsel kaygı bireyin endişe ve şüphelerini yükseltebilir (10).

2.2.4. Olumlu ve olumsuz kaygı

Kaygı toplum içerisinde olumsuz bir terim olarak algılanmaktadır. Ancak yaşamın belirli süreçlerinde kaygı pozitif bir etkiye sahiptir. Örneğin; iş ve eğitim hayatında bireyde oluşan kaygılar konsantre olmayı, başarmaya odaklanmayı arttırabilmektedir. Ayrıca bireylerde belirli bir düzeyde stres olması organizmanın zinde ve tetikte olmasına katkı sağlamaktadır (11, 12).

2.3. Kaygı ve Spor İlişkisi

Kaygı sporcuların performans düzeylerini pozitif veya negatif yönde etkileyebilmektedir. Bununla birlikte sporcularda kaygı düzeyi yüksek, orta ve düşük seviyede kendisini gösterebilmektedir. Bireysel veya takım sporlarında kaygı seviyesi farklılık gösterebilmektedir. Bireysel olarak yarışan sporcularda kaygı seviyesi yüksek olabilmektedir. Bunun nedeni ise bütün sorumluluğun sporcunun kendisine ait olduğunu düşünmesidir. Takım sporlarında ise sorumluluğun diğer takım sporcularına da ait olmasından dolayı kaygı düzeyi düşük seviyede olabilmektedir (13).

Ferdi veya takım sporlarında sporcuların tecrübe düzeyleri de kaygı seviyesini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Sporda hayatında ilk defa müsabakaya çıkacak sporcularda stres, heyecan, yüksek nabız, el ve bacaklardaki uyuşukluk daha fazla ortaya çıkabilmektedir (14).

Spor psikologları sporcuların üst düzey performansa ulaşmaları için ortalama bir kaygı seviyesinin olması yönünde fikir belirtmişlerdir. Ayrıca sporcuların motorik özelliklerinin optimal seviyede geliştirilmesi gerekmektedir. Optimal seviyede geliştirilmeyen motorik özellikler müsabaka esnasında istenilen performansın yansıtılamamasına neden olmakta ve sporcularda başarısızlık duygusunun oluşmasına neden olacaktır. Sporcularda bu sebeple kaygı düzeyi yüksek olacak ve bir sonraki karşılaşmaya motive edilmekte zorlanacaklardır (15).

Ferdi ve takım sporlarında mücadele eden sporcuların ideal performans düzeyine ulaşabilmeleri için optimal kaygı seviyesine sahip olmaları gerekmektedir. Bu nedenle kaygı düzeyi ne yüksek ne de düşük seviyede olmamalıdır (15).

2.3.1. Sporda kaygıyı etkileyen etmenler

Sporcuların kaygı seviyelerini ideal seviyede tutmak için kaygıya etki eden faktörleri antrenörlerinde hakim olması gerekmektedir. Sporda kaygıyı neden olan birden fazla etken vardır. Bunlar: Sporcudan yetenekleri üstünden bir başarı beklemek, zaman yetersizliği, müsabakaların önem derecesi ve müsabaka esnasında meydana gelen sakatlıklar şeklindedir. Sporcuların performans düzeylerini yükseltmek ve psikolojik durumlarını iyileştirmek için teknik ekip içerisinde bu alanda uzman kişilerin bulundurulması gerekmektedir (16).

- Zaman yetersizliği: Sporcuların müsabaka takvimlerinin sıkışık olması yeterli düzeyde hazırlık yapmalarını engellemekte ve sporcuların endişelenmesine korkuya kapılmasına neden olarak kaygı düzeylerini yükseltebilmektedir.
- Sporcudan yetenekleri üstünden bir başarı beklemek: Bir sporcu yetenekleri üzerinden, toplumdaki beklentileri karşılayamam korkusu içine girdiğinde kaygı düzeyi yükselecektir. Bu durum sporcular üzerinde toplumsal bir baskı yaratmaya neden olmaktadır.

- Müsabakaların önem derecesi: Sporcular ulusal ve uluslararası müsabakalara karşı farklı önem atfederler. Uluslararası müsabakalarda sporcular bir ulusu temsil ettikleri bilinciyle üzerlerinde daha çok baskı hissederler. Hata yapmamak için aşırı dikkatli olmaya çalıştıkları için kaygı düzeyleri artmaktadır.
- Müsabaka esnasında meydana gelen sakatlıklar: Sporcuların müsabaka esnasında yaşayabileceği olası ciddi sakatlıklar diğer sporcular üzerinde de olumsuz bir etkiye neden olarak psikolojik durumlarında korku ve endişeyi arttırmaktadır. Bu durum kaygı seviyesini yükselterek sporcuların performans düzeylerinin düşmesine neden olmaktadır (17, 18, 19).

2.4. Mental İyi Oluş

İyi oluş terimine baktığımızda bu terim, birden çok terimin temelini oluşturmaktadır. Bu terimler psikolojik iyi oluş, sosyal iyi oluş, öznel iyi oluş, mental iyi oluş ve duygusal iyi oluş şeklindedir. Pozitif akıl sağlığı, mutlu bir yaşam ve genel ruh sağlığı iyi oluşu olarak tanımlamaktadır. Buradan hareketle mental iyi oluş şu şekilde tanımlanabilir; psikolojik, duygusal ve sosyal yönden iyi olma hali. Ayrıca bireyin hayatını sadece fiziksel yönden değil psikolojik yönden de sağlıklı sürdürmesi şeklinde açıklanabilir. Bireylerin ruh sağlığı genel yaşamlarını rahat sürdürebilmeleri için fiziksel sağlık kadar önem arz etmektedir. Bireylerin ruh sağlığını etkileyen birden çok etken bulunmaktadır. Bunlar; sosyal, psikolojik ve biyolojik etkenlerdir (20).

Ruhsal yönden iyi olan bireyler daha pozitif bir yaşam sürebilmekte ve yaşamın tadını çıkarabilmektedir. Ruh sağlığı kötü olan bireyler yaşamlarını daha stresli şekilde sürdürmekte ve fiziksel sağlıklarının kötü olduğu belirtilmektedir. Mental iyi oluş kişilerle iyi ilişkiler kurabilmek, kendini tanımak, hayat amacının olması ve bireysel gelişimi de içerisinde barındırmaktadır (21).

Yapılan araştırmaları incelediğimizde mental iyi oluş düzeyi yüksek kişilerin, fiziksel ve psikolojik olarak daha sağlıklı oldukları belirtilmiştir. Ayrıca bağışıklık seviyesinin yüksek olduğu, daha verimli çalıştıkları ve yaratıcılıklarının üst seviyede oldukları tespit edilmiştir (22, 23).

Çin, Yunan ve Aztek toplumlarında psikolojik ve mental iyi oluşun ortaya çıktığı belirtilmiştir. Pozitif düşünce, iyi bir hayat ve buna ulaşmak için çaba gösterilmesidir. Eski Çağ Yunan düşünürleri tarafından bir erdem olarak görülmektedir. Çinli filozoflar ise bireylerin iyi hayatı vazife olarak görmesi ve sorumluluklarını bilerek toplum düzenine uyan toplum şeklinde açıklamışlardır. Aztek toplumundaki düşünürler ise bireyin fiziksel ve psikolojik olarak uyumlu olması toplum içindeki sorumlulukları yerine getirmesi şeklinde açıklamışlardır (24).

2.4.1. Mental iyi oluşun özellikleri

Mental iyi oluş bireye özgü bir kavramdır ve bireylerin yaşamlarında çok önem arz etmektedir. Mental iyi oluş negatif düşüncelerin haricinde pozitif düşünceleri de içinde barındırmaktadır. Ayrıca mental iyi oluş bireyin yaşamı hakkında bilgiler sunma özelliğine de sahiptir.

Ryff ve Singer mental iyi oluşu altı çekirdek yapı şeklinde sunmuştur. Bunlar şu şekilde sıralanmaktadır;

- Yaşam amaçları
- Özerklik
- Kişisel olgunlaşma
- Çevresel hâkimiyet
- Öz kabul
- Pozitif ilişkiler (25, 26, 27).

2.4.2. Mental iyi oluşu etkileyen faktörler

Mental iyi oluşu etkileyen faktörler aşağıda maddeler halinde sıralanmıştır.

- Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor
- Çevresel faktörler
- Cinsiyet
- Aile
- Uyku

- Psikolojik etkenler
- Eğitim düzeyi
- Gelir durumu

Bu faktörlere yaş, iletişim, sosyal uyum, sosyal ilişkiler, gelecekle ilgili amaçlar, kendini kontrol etme ve dışadönüklükte eklenebilir. Bütün bu değişkenler mental iyi oluşu olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir (28, 29, 30, 31).

2.4.3. Mental iyi oluşun kişiler üzerine etkileri

Mental iyi oluş bireylerin üzerinde çok önemli etkilere sahiptir. Bunlar aşağıdaki sıralanmaktadır;

- Toplum içindeki diğer bireylerle iyi ilişkiler kurmak
- Mantıklı kararlar almak
- Pozitif düşünce sistemine sahip olmak
- Duygularını yönetebilme yetisine sahip olmak
- Kendini kontrol altında tutabilmek (32, 33).

2.4.4. Mental iyi oluşun alt boyutları

Mental iyi oluşu açıklayan altı temel boyut vardır. Bu altı temel boyut sağlıklı, iyi ve tam olarak işlev görmeyi açıklamaktadır.

- Kendini kabul etme: Bireyin kendi hayatıyla ilgili pozitif düşüncelere sahip olmasıdır. Bireyin kendisi hakkında olumlu tutumlara sahip olduğunu bilmesi ve hem iyiyi hem de kötüyü olumlu algılamasıdır. Pozitif psikolojik işlevin merkezinde kendini kabul kavramı yer almaktadır (34).
- Kişisel gelişim: Bireyde geleceğe yönelik kendini geliştirme, büyüme ve yeni bilgilere açık olma özelliğini açıklar. Bireyin en üst düzeyde psikolojik gelişime

ulaşması için gelişme ve büyüme potansiyelini arttırması gerektiği düşünülmektedir. Kendisini geliştirmeye ve büyümeye adanmış bireyler yaşamlarında hep ilerleme kaydederek sorunlar karşısında yaratıcı kararlar alabilmektedir (35).

- Yaşam amacı: Bu alt boyut bireyin yaşamının amaçlı ve anlamlı olduğuna inancını açıklar. Yaşamda bir amaca sahip olmak psikolojik iyi oluşun üst seviyede olduğunu belirtmektedir. Bu alt boyuta sahip olan bireylerin yaşamlarıyla ilgili hedefleri vardır (36).
- Özerklik: Kişinin kendi kararlarını alabilmesi, çevre baskısına karşı direnmesi ve bir prensibe sahip olması bu alt boyutu tanımlar. Kendi kararlarını alabilen ve çevresel etkenlerin baskısı altında kalmayan bireylerin iyi oluş düzeyi daha yüksek seviyededir. Bu alt boyuta sahip bireyler özgür ruhludur ve belirli kalıplara göre düşünmezler (37).
- Başkalarıyla pozitif ilişkiler: Bireylerin toplum içerisindeki kişilerle pozitif ve güvene bağlı ilişkiler kurması gerekmektedir. Bu özelliğe sahip bireylerin, toplum içinde empati duygusu yüksek ve sevecen bir özelliğe sahip oldukları belirtilmektedir. Bu bireyler diğer kişilerle ilgili olumlu düşüncelere sahip olurlar ve iyi oluşları hakkında pozitif davranırlar (38).
- Çevresel hâkimiyet: Bireyin kendisini geliştirmesi için uygun çevre oluşturmaya çevresel hâkimiyeti olduğunu açıklar. Bu alt boyuta sahip olan bireyler kendisine uygun fırsatları seçebilir ve çevresini yönetme yeteneğine sahip olabilir (39).

2.4.5. Mental iyi olmaya ilişkin kavramsal açıklamalar

Literatürde mental iyi oluşla ilgili dört tane kuram açıklanmaktadır. Bunlar şu şekildedir;

- Aşağıdan yukarıya durumsal etkiler
- Dinamik denge modeli
- Çok yönlü uyumsuzluk modeli
- Amaca ulaşma kuramı

2.4.5.1. Aşağıdan yukarıya durumsal etkiler

Bireyin yaşamında mutluluk düzeyi ne kadar yüksek ise mental iyi oluş seviyesi de önemli derecede yüksek olmaktadır. Bu nedenle mutluluk düzeyi ve mental iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

Bu teoremden birey herhangi bir konuyla ilgili pozitif ve negatif etkenleri değerlendirerek bir yargıya varmaktadır. Birey zorluklardan çok pozitif duygular barındırırsa mental iyi oluş düzeyi yüksektir. İyi oluş terimi bireyin bir özelliğidir. Bu terim bireyin davranışlarına etki etmektedir. Hayatında karşılaştığı durumlara karşı bireyin bakış açısını pozitif veya negatif olarak etki eder.

Geçmişte yapılan bazı çalışmalara göre kişinin mental iyi oluş düzeyinin dış etkenlerden daha az bir oranda etkilendiği belirtilmiştir. Bununla birlikte birey yaşadığı bir olayı pozitif yönden değerlendirip bu şekilde bir davranış sergiliyorsa mental iyi olma hali oldukça yüksek olabilmektedir (40).

2.4.5.2. Dinamik denge modeli

Dinamik denge modeli mental iyi oluşu, bireylerin kişilik özelliklerini dikkate alarak açıklamaya çalışmaktadır. Bazı kişilik özelliklerine sahip olmanın bir takım olayları tecrübe etmekte fayda sağladığı düşünülmektedir. Toplum içerisinde iyi ilişkiler kurabilen, iletişimi iyi olan bireylerin evliliklerinin iyi ilerlemesi, iş hayatlarında daha başarılı olmaları bu teoriye örnek olarak gösterilebilir.

Bu bireyler değişen durumlara göre mental iyi oluşlarını muhafaza edebilmektedir. Yaşadığı bir acı kayıp sonrasında veya çalışma ortamındaki bazı sorunlardan mental iyi oluşları etkilenebilmektedir. Buna rağmen güçlü kişilik özelliklerine sahip bireyler iyi düzeyde olan mental iyi oluşlarına yeniden dönebilmektedir (41).

2.4.5.3. Çok yönlü uyuramazlık kuramı

Bireylerin mental iyi oluş düzeyleri cinsiyet ve yaş gibi faktörlerden etkilenebilmektedir. Bireyler kendisi dışında toplumdaki diğer bireylerinde amaçları, hedefleri ve arzuları gibi birden çok etkenleriyle yakından ilgilenmektedir. Bu durumda bireyin çevresindeki standartlar ve gerçekler arasındaki uyuramazlık ne kadar yüksek ise memnuniyetsizlik artar. Ancak standartlar ve gerçekler arasındaki makas ne kadar az ise memnuniyet artmaktadır (42).

2.4.5.4. Amaca ulaşma kuramı

Bu kuram bireyin motive olma hali, kişisel gelişimi ve psikolojik refahı arasında ilişki kurmaktadır. İstemli veya istemsiz gerçekleştirilen davranışların ve bu davranışlara neden olan toplumsal ve kültürel etkenleri incelemektedir. Bu teori şu şekilde özetlenebilir; ulaşılması zor ve özel olan hedeflere çalışarak ulaşabileceğini belirtmektedir. Mental iyi olma duygusunu oluşturmada istenilen hedefe ve amaca yönelik çalışmanın önemli bir etkisi bulunmaktadır. Bu nedenle bireyin hayatında bir amaca sahip olmaması mental iyi oluş düzeyin düşmesine neden olmakta ve negatif olayların yaşanacağını belirtilmektedir.

Kişilik özelliği, mental iyi olma düzeyinin önemli bir parçasıdır. Bireyin yaşamındaki tutumlarını belirleyen kişilik özelliği mental iyi oluşa etkisi yapılan çalışmalarda kanıtlanmıştır. Demografik özelliklere göre pozitif olma, kendini kontrol edebilme ve toplum içerisinde girişken olma gibi özellikler mental iyi olmayı etkilemektedir (43).

2.5. Fiziksel Sağlık

Bireylerin fiziksel ve mental sağlıkları arasında pozitif bir ilişki olduğu yapılan çalışmalarda sıklıkla dile getirilmiştir. Mental olarak iyi olan bireylerin fiziksel sağlıklarını ve yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Diyetle birlikte gerçekleştirilen sporun bireyin fiziksel sağlığı ve mental iyi oluşuyla ilgili olduğu çalışmalarla açıklanmıştır (44, 45).

2.6. Spor ve Mental İyi Oluş

Geçmişte yapılan çalışmaları incelediğimizde spor ve psikolojik doyum arasında önemli bir ilişki olduğu açıklanmıştır. Yaşamında sporla i ie olan bireylerin kendilerini sağlıklı hissettikleri belirtilmektedir (46).

Bireylerin yaşamları boyunca düzenli ve devamlı bir şekilde gerçekleştirdiği spor aktiviteleri bireye önemli katkılar sağlamaktadır. Planlı bir şekilde sürdürülen sportif aktiviteler fiziksel ve zihinsel yönden rahat hissetmeye, mental iyi oluşa, huzurlu bir yaşama katkı sunmaktadır (47).

Sportif aktivitelerden uzak sedanter bireyler ise birden çok sorunla karşı karşıya kalmaktadır. Depresyon, kaygı, stres ve fiziksel sağlıksızlık sedanter bireylerde oldukça yüksek düzeydedir. Bu nedenle düzenli sportif aktivitelere katılan bireylerin psikolojik açıdan daha iyi durumda oldukları belirtilmiştir (48,49).

Spor ve egzersizle ilişkili olmak kardiovasküler hastalık, obezite, tansiyon gibi rahatsızlıkların riskini azaltmada önemli bir rol oynamaktadır. alışmalar, yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olmasıyla kaygı düzeyi arasında bir bağlantı olduğunu belirtmektedir. Sportif aktivitelere katılımın, ocuk ve ergenlerin psikolojik sorunlarında azalmalara neden olduğu belirtilmiştir. Sportif aktiviteler işbirliği, stres yönetimi, azim gibi özellikleri etkilemektedir. Çocuklar ve ergenler için başkalarıyla oyun oynamak, pozitif ilişkiler kurabilme bir yere ait olma hissiyatlarını karşılayabilir.

Bununla birlikte çocuklar ve ergenler akranları ile beraber çalıştıklarında iş birliği becerisi kazanabilir (50).

Genç bireylerin akran grubunda kabul edilmesi ve başarı elde etmesi ergenliğe girerken oldukça önemlidir. Ergen bireylerin akranları arasında kabul görmesi, belirli etkinliklerde iyi olmasıyla gerçekleşebilmektedir. Sportif aktiviteler bu kabul görmeyi gerçekleştirmek için önemli bir seçenektir. Atletik bir yeteneğe sahip olan genç bireyler akranları tarafından güçlü bir figür olarak görülmektedir (51).

Erken ergenlik döneminde sportif etkinliklere katılan bireylerin ergenlik döneminin sonlarında yetişkin bireylere göre daha sık fiziksel aktiviteye katıldıkları görülmüştür. Sportif aktivitelere katılan 12-14 yaş arasındaki bireylerin yaşamlarında pozitif oldukları ve fiziksel olarak daha sağlıklı hissettikleri belirtilmiştir. Ayrıca spor takımlarına dâhil olan erkek ve kızların mental iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle ergenlik döneminde sportif aktivitelere katılım mental iyi oluşu pozitif yönde etkilemektedir. Sportif etkinliklere katılım farklı kültürlerde de mental iyi oluşa katkı sunduğu belirtilmiştir (52).

Ergen bireylerin sportif aktivitelere dâhil olması psikolojik faydanın haricinde fizyolojik faydalarda görmelerini sağlamaktadır. Fizyolojik fayda olarak serotonin, dopamin ve endorfin hormonlarının salgılanmasının artması mental olarak daha iyi hissetmelerine katkı sağladığı yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur. Bununla birlikte spor yapan ergen bireylerin serotonin ve dopamin hormonlarının salgılanmasının spor yapmayan ergenlere kıyasla daha fazla olduğu belirtilmiştir. Mental iyi oluş düzeyi yüksek olan ergen bireylerin bu hormon seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (53, 56).

Sporun fiziksel sağlık faydalarının yanında psikolojik faydaları da oldukça fazladır. Düzenli fiziksel aktivitelere katılım verimli düşünebilme, özgüveni artırma ve benlik saygısını geliştirme gibi özelliklerin gelişmesine fayda sağlamaktadır. Takım sporlarına katılım ise insanlar arasındaki ilişkiyi arttırmakta ve birlik olma özelliğini geliştirmektedir (57, 58).

Yaşamı boyunca düzenli fiziksel aktivitelere katılım sağlayan bireyler daha rahat bir yaşam sürdürebilmektedir. Düzenli olarak yapılan aktiviteler yaşamda karşılaşılan sorunlara karşı mücadele edebilme özelliğine katkı sağlamaktadır. Ayrıca, hayattan

alınan hazzın artmasına, sorun odaklı değil çözüm odaklı olmaya, benlik saygısının artmasına ve girişimcilik özelliğinin gelişmesine fayda sağlamaktadır. Yapılan çalışmalarda psikologlar, düzenli fiziksel aktivitelere katılımın depresyon ve anksiyeteyi azalttığını ve bireylerin mental olarak iyi hissetmelerine olanak sağladığını belirtmişlerdir (54).

2.7. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık kavramı üzerinde kişilik kuramcıları ve araştırmacılar uzun süredir durmaktadır. Psikolojik dayanıklılık fiziksel ve ruhsal sağlığın üzerindeki stresin etkisini azaltan içsel bir kaynak olarak açıklanmaktadır. Hayatları boyunca stresten kaynaklı sorunlarla karşılaşmalarına rağmen sağlıklarını koruyabilen insanlar “psikolojik dayanıklılık” kavramıyla tanımlanmıştır. Bu kavramla ilgili birden çok tanımlamalar yapılmıştır. Bir tanımda, stresten kaynaklı negatif etkilerin azaltılması ve sağlığı bozacak etkenleri önleyen kişilik özelliği olarak açıklanmıştır. Başka bir tanımda ise fiziksel ve psikolojik zorluklara karşı uyum sağlamak şeklinde psikolojik dayanıklılık açıklanmıştır (59).

Tükenmişlik sendromu içerisinde olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük olması olağan bir durumdur. Tükenmişlik sendromuna sahip olan bireylerin iş doyumları da etkilenmektedir. Bireylerin iş hayatlarına karşı olumlu duygu ve düşünceler neticesinde iş doyumuna ortaya çıkmaktadır. Yapılan çalışmaları incelediğimizde iş doyumuna ile tükenmişlik kavramı arasında önemli bir düzeyde ilişki bulunmaktadır. İş hayatında tükenmişlik sendromu ne kadar çok artarsa iş doyumunun düşeceği belirtilmiştir. Bununla birlikte tükenmişlik sendromu psikolojik dayanıklılığı etkileyebilmektedir (60, 61).

Bir kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılık kişinin, stresli yaşam koşullarını değerlendirmesi ve onunla başa çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Stresli yaşam koşullarıyla karşılaşan bireyler bu duruma karşı dönüşümsel başa çıkma şeklini uygulamaktadır. Bu dönüşümsel başa çıkma tarzı oldukça özgündür. Bu yaklaşım karşılaşılan stresli durumun tam tersine döndürülmesi, farklı çözüm yollarının

kullanılması şeklinde açıklanmaktadır. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık ve olumlu başa çıkma yaklaşımı arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (62).

Psikolojik dayanıklılık düzeyi iyi olan bireylerin fiziksel sağlıksızlık belirtilerinde azalma meydana gelmektedir. Psikolojik dayanıklılığı düşük olan bireylerde ise kardiovasküler hastalıklar gibi rahatsızlıklar artmaktadır. Bu nedenle düşük psikolojik dayanıklılık ve fiziksel rahatsızlıklar arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (63).

İnsanın doğumundan ölümüne kadar negatif veya pozitif şekilde sürekli olarak değişen psikolojik dayanıklılık bir özellik olarak görülmektedir. Bireyin yaşamı boyunca yaşadığı durumlar psikolojik dayanıklılık seviyesini etkilemektedir. Psikolojik dayanıklılık, bireyin yaşamında karşılaştığı zorluklarla başa çıkma, bu durumlara karşı yeni bir davranış geliştirme ve gelişime açık olan bir kavramdır. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık varoluşçu bir yaklaşım olarakta açıklanmaktadır. Bireyin hayatını zengin kılan davranış ve tutumlar bu yaklaşıma örnek gösterilebilir (64, 65).

Bireyin yaşamını anlamlaştırma ve doğru kararlar verebilme şeklinde kendisine özgün yetenekleri vardır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek ve düşük olan bireyler arasında bir ayırım olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık, bireyin hayatı boyunca mücadele etmek zorunda kaldığı olumsuz durumlara karşı göstermiş olduğu direnç olarak açıklanabilmektedir (66).

Bilişsel ve duygusal süreçler psikolojik dayanıklılığın içinde yer almaktadır. Bireyin hayatında karşılaştığı sorunları bilişsel olarak irdeleyip sonrasında ise duygu durumlarını düzenlemektedir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık hayatı yönetebilmektir. Yaşamının bir bölümünde olumsuz koşullarla mücadele eden bireyler yaşamın ilerleyen bölümlerinde tekrar karşılaşılan bir olumsuz durum karşısında önceki tecrübelerini kullanarak sorunla başa çıkabilmektedir (67).

Bireyin kendisini kontrol etmesinin haricinde toplum içerisindeki ilişkileri kuvvetliyse, çevreye adapte olabiliyorsa ve çevresini kontrol edebiliyorsa psikolojik dayanıklılık seviyesi yükselmektedir. Toplum içerisinde desteklendiğini gören bireyler sorunlarla mücadele edebileceğini düşünmekte ve güçlü olduğunu hissetmektedir. Bireyin yaşamını huzur içinde sürdürebilmesi için psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek

olması gerekmektedir. Bazı araştırmacılar erken çocukluk döneminde psikolojik dayanıklılığın geliştiğini belirtmişlerdir. Bu dönemde çocukların özgüvenleri oluşmaya başlar ve kendi kendilerine yetebilmek için çabalarlar. Anne ve babalar bu evrede çocuklarına destek olurlarsa çocuğun özgüveninin gelişmesine katkı sunarlar. Bu durumda ise çocuk yaşamında karşılaşacağı problemlere karşı daha güçlü olabilecektir (68, 69).

2.7.1. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler

Psikolojik dayanıklılık gelişiminin sağlanması için olumsuz etkenlerin haricinde olumlu etkenlerinde olması gerekmektedir. Ayrıca bir kişilik özelliği olan psikolojik dayanıklılık dış etkenlere de maruz kalabilmektedir. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve bunlara göre davranış, tutum oluşturulması gerekir. Çevre olarak ailenin psikolojik dayanıklılık düzeyine önemli bir etkisi vardır. Ekonomik refahı yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere göre psikolojik dayanıklılık düzeyi daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler şu şekildedir;

- Risk faktörleri
- Koruyucu faktörler
- Çevresel faktörler (70, 71).

2.7.1.1. Risk faktörleri

Bu faktör ortaya çıkacak olumsuz durumların artmasıyla ilgilidir. Yapılan çalışmalarda psikolojik dayanıklılıkla ilgili birden çok etken olduğu tespit edilmiştir. Bu etkenler şu şekildedir;

1. Bireysel risk faktörleri
 - Negatif olaylar
 - Erken doğum
 - Kronik rahatsızlıklar

2. Ailesel risk faktörleri

- Anne baba hastalığı
- Anne babanın vefatı, boşanması
- Erken yaşta anne olma

3. Çevresel faktörler

- Maddi yetersizlik
- Çocuk istismarı
- Toplumsal olaylar (doğal afet ve savaş gibi)
- Evsizlik
- Çocuk ihmali (72, 73).

2.7.1.2. Koruyucu faktörler

Psikolojik dayanıklılığın gelişmesinde önemli bir etkidir. Bu faktör karşılaşılan sorunun etkisini azaltan, hatta ortadan kalkmasını sağlayan, becerinin gelişmesine katkı sunan durumlar için kullanılmaktadır. Bireyler yaşamda ortaya çıkan sorunlara karşı ailesel, kişisel ve çevresel etkenlerin koruyucu olduğunu açıklamışlardır. Ayrıca bu faktör stresli durumlarla mücadele etmede oldukça etkilidir. Bu faktörler üç başlık altında açıklanmaktadır.

1. Sosyal koruyucu faktörler

- Olumlu sosyal ilişkiler kurulması
- Akran desteğini alması
- Okul hayatında olumlu ilişkiler kurulması
- İyi bir rol model olunması
- Toplumsal desteğin varlığı

2. Ailesel koruyucu faktörler

- Aile ile yaşantının sürdürülmesi
- Çocuk ve ebeveyn arasında bağlılık olması
- Eğitim düzeyi yüksek anne-babanın olması

- Ailenin olumlu bir gelecek beklentisi olması

3. Bireysel koruyucu faktörler

- Pozitif kişilik özelliğine sahip olma
- Yaşamını kontrol edebilme
- Özgüvenli olması ve gelecek planları olması
- Empati ve problem çözebilme
- Sorumluluk alabilmesi (74, 75).

2.7.1.3. Çevresel faktörler

- Sorumluluk bilincine sahip arkadaşların olması
- Pozitif aile ortamının var olması
- Ekonomik refahın yüksek olması
- Toplumsal bağlılığın yüksek olması
- Kaliteli bir eğitimi olan okulun olması
- Anne-baba eğitim seviyesinin yüksek olması
- Toplum içinde pozitif ilişkilerin kurulabilmesi

Yukarıda bahsedilen çevresel faktörler ortaya çıkan problemlere karşı hazırlıklı olmak için önemli bir katkı sunar. Bu faktörler ayrıca bireyin fiziksel ve zihinsel yönden iyi olma düzeyini arttırabilmektedir. Bu şekilde birey tutum ve davranışlarını güçlendirerek zor durumlar karşısında güçlü kalabilmektedir (76, 77).

2.7.2. Psikolojik dayanıklılığın alt boyutları

Psikolojik dayanıklılık bireyi zihinsel rahatsızlıklardan koruyan bir terimdir. Bu terim sosyal kaynaklar, benlik algısı, gelecek kaygısı, aile ve çevre uyumu gibi kavramlarla birlikte açıklanmaktadır. Bireyin yaşamı boyunca davranışlarının sorumluluğunda olması, kendine özgün olması, kendi kendine yetebilmesi hayatı anlamlandırmaktadır. Kişi yaşamını yönlendirmek için kendi yaşamını kendi düzenleyebilmelidir. Psikolojik dayanıklılığı üç boyutu bulunmaktadır. Bunlar şu şekildedir;

- Bağlanma
- Kontrol
- Meydan okuma (78, 79).

2.7.2.1. Bağlanma

Birey toplum içerisinde dışlanmamak için aktif olma durumundadır. Birey sosyal yaşamda, aile ve iş ortamında meydana gelen olaylarla yakından ilgili olmalıdır. Bu nedenle bağlanma terimi bir amaç ve anlam duygusu olarak açıklanmaktadır. Bu terim ayrıca kendini adama olarakta açıklanmaktadır. Birey yaşamda diğer alanlara ilgilenme özelliğine sahiptir. Kişi yaşam suresince bir değere, ailesine, çevresine, çevresindeki insanlara bağlılık duyabilmektedir. Bağlanma özelliği iyi olan bireyler stresli durumla başa çıkma ve negatif olaylarla mücadele etmede katkı sağlamaktadır. Bireyin bağlılık düzeyi yüksek ise bağlılık duyduğu alanla ilgilenmeyi çok önemser ve sürekli katkı sunmaya çalışır. Bu bireyler ayrıca yüksek bir motivasyon ve enerjiyle bağlılıklarını sürdürürler (80).

2.7.2.2. Kontrol

Bireyin yaşamında karşılaştığı zorlukları istediği şekilde yönlendirebilmesi ve bu şekilde davranışlarını sergileyebilmesi kontrol boyutuyla açıklanır. Birey bu durumda negatif duygular içinde bulunmadan karşılaştığı sorunu kendi isteği doğrultusunda bertaraf edebileceğine inanmaktadır. Birey bu şekilde güçsüz bir görüntü sergilemek yerine sorunla başa çıkma cesaretini gösterir. Kontrol boyutuna sahip birey karşılaştığı düşünce ve davranışları değiştirebilecek güce sahip olduğunun bilincindedir. Bu bireylerde mücadeleden geri çekilme gibi bir tutum yoktur. Birey bu şekilde davranış sergileyerek kendi hayatını kontrol edebilmektedir. Kontrol boyutu bireyin özgün olmasını, zgr seçim yapmasını, cesaretli davranmasını ve sorumluluk bilincinde olmasını katkı sunar. Birey bu şekilde hayatında başarıya ulaşabilmektedir. Bu bireyler aynı zamanda çevresindeki diğer insanlar üzerinde belirli bir etkiye sahiptir (81).

2.7.2.3. Meydan okuma

Bireyin hayatı boyunca edindiği tecrübeler ile birlikte karşılaştığı olayları farklı açıdan değerlendirebilmesi oldukça önemlidir. Birey bu şekilde meydan okuma konusunda

geçmiş tecrübelerinden faydalanarak kendisini teşvik edebilir. Meydan okuma boyutuna sahip bireyler yaşamdaki değişimlerin farkında olup bu değişimlerin risk yaratmadığını ve bireyin gelişimi için gerekli olduğunu düşünür.

Birey yaşamındaki değişimlerin farkında olup iyi anlamda değerlendirirse kendi gelişimine katkı sunabilir. Kişi bu şekilde davranarak yaşanan değişimi bir tehdit olarak görmez ve fırsat olarak değerlendirir. Başarılı olabilmek için kişi meydan okumayı bilir ve korkmadan davranış sergileyebilir. Kişi karşılaştığı hastalıkları bile fırsat olarak görür. Bu sebeple mücadeleci bir kimliğe sahip kişiler değişimden çekinmeden uyum gösterebilmektedir (82).

2.8. Spor ve Psikolojik Dayanıklılık

Sporcular stresle ve zaman zaman başarısızlıklarla karşılaşmaktadır. Üst seviye beyzbol oyuncusu kendisine atılan topun yaklaşık yarısına vuruş yapabilmektedir. Profesyonel takım sporlarında ise %40 oranında mağlup oldukları belirtilmiştir. Bununla birlikte sporcular sakatlık, zorunlu ilişki, ruhsal rahatsızlıkların gibi sorunlarla karşılaşabilmektedir. Sağlıklı yaşam sürebilmek için spor önemli bir etkidir. Ancak profesyonel olarak spor yaşamını sürdüren bireyler üst düzey performans göstermek zorundadır. Bu şekilde şartlandırılan sporcular ise müsabaka veya yarışma öncesi önemli düzeyde strese maruz kalabilmektedir. Bu nedenle müsabaka veya yarışma zihinsel yönden ve toplumsal açıdan önemli bir sorumluluk olarak görülmektedir. Ayrıca spor beden ve zihin sağlığını korumakla birlikte zaman zaman beden ve zihin sağlığı tehdit edebilmektedir (83).

Müsabaka veya yarışmada rakiple başa çıkabilmenin yanında stresle başa çıkabilmekte oldukça önem arz etmektedir. Maç süresi arttıkça dayanıklılık seviyesi düşmekte ve yorgunluk ortaya çıkmaktadır. Bu durum fizyolojik baskının haricinde psikolojik baskınında oluşmasına neden olmaktadır. Sporda başarıya ulaşabilmek için fiziksel ve psikolojik durumların doğru değerlendirebilmesi gerekmektedir (83).

Zihinsel gelişim için spor oldukça etkili bir yöntemdir. Yaşamın yarattığı kaygı ya karşı rahat bir ortam yaratmaktadır. Spor yapan bireyler hayatın zorluklarına karşı daha çok mücadeleci davranış sergilerler. Spor ayrıca bireye toplumsal uyum sağlamasına katkı sunar ve bireyin sosyal yönden iyi olmasına katkı sağlar. Bu şekilde psikolojik

dayanıklılık düzeyi yüksek olabilmektedir. Bu sebeple spor, sporcularla birlikte taraftarlar ile birliktelik sağlayan bir kavramdır (83).

2.9. Hokey

Hokey 34 olimpiik branşın içinde yer almakta ve ayrıca 120 ÷lkede oynanmaktadır. Hokey olimpiyatlarda en çok izlenen spor branşıdır. Futboldan sonra en çok izlenen ikinci spor branşıdır. Hokeyin ana branşı ve ilk formu olduğu düşün÷lmesiyle birlikte 1908 yılından itibaren olimpiyatlarda yer almaktadır. Açık alan ve salon hokeyi olmak üzere iki farklı şekilde oynanmaktadır. Açık alan hokeyi futbol branşına benzerlik göstermektedir. Ancak futboldaki gibi fiziksel bir temas yoktur. Açık alan hokeyi 11'er kişilik iki takım, hokey sopası ve hokey topuyla oynanmaktadır. Ayrıca özel yapım halı saha gibi hokey sahasında oynanır. Açık alan hokeyde sahaya yerleşim tıpkı futboldaki gibidir. Mevkiler kaleci, defans, orta saha ve forvetten oluşmaktadır. Müsabaka süresi 35'er dakikadan iki devre şeklinde oynanır. Devre arası süre 5 dakikadır. Oyuncu değışikliğı sayısında herhangi bir kısıtlama bulunmamaktadır (84, 85, 86).

2.9.1. Hokeyin tarihsel gelişimi

Hokeyin geçmişı antik çağa dayanmaktadır. Hokeyin eski formunun MÖ 2.000 civarında

İran'da oynandığı belirtilmiştir. Geçmiş kayıtlar hokey oyununun kaba bir formunun 4.000 yıl önce Mısır'da ve MÖ 1.000 civarında Etiyopya'da oynandığını belirtmektedir. Ayrıca Columbus'ın yeni dünyaya gelmesinden birkaç yüzyıl önce, Romalılar, Yunanlılar ve Azteklerin oyunun bir formunu oynadığına dair çeşitli müzelerde kanıt bulunmaktadır. Hokeyin modern hali ise 18. Yüzyılın ortalarında İngiltere'de ortaya çıkmıştır. Hokeyin ilk resmi kurallar dizisi 1876'da İngiltere'de kurulan ilk Hokey Birliğı tarafından hazırlandı. Bu birlik altı yıl süre devam etti ancak 1886 yılında dokuz kurucu üye tarafından tekrardan faaliyete geçirildi (87).

Uluslararası kategoride yapılan ilk hokey müsabakaları 1895 yılında yapılmıştır. Hokey ayrıca 1971 yılından itibaren dört yılda bir Dünya Kupası adında müsabakalar düzenlenmiştir. İlk bayan hokey takımı 1887 yılında İngiltere’de kurulmuştur. İngiltere Bayanlar Hokey Federasyonu ise 1889’da İngiltere’de kurulmuştur. Hokey branşı ABD’de 1901 yılından itibaren yayılmaya başlamıştır. Kadınlar arası hokey müsabakaları 1895’ten itibaren dostluk maçı şeklinde oynanmıştır. Erkekler hokey müsabakaları olimpiyatlarda 1908’den beri yer almaktadır. Bayanlar hokey müsabakaları ise 1980’den itibaren olimpiyatlara dahil edilmiştir. Bayanlar arası uluslararası hokey müsabakaları 1970’lerde oynanmaya başlanmış ve 1974’te ilk Bayanlar Dünya Kupası düzenlenmiştir (88).

Hokey branşı Türkiye’de İstanbul’da yaşayan İngiliz kökenli aileler tarafından tanıtılmıştır. Bu aileler tarafından 1910 yılında Kadıköy çayırılarında kulüpler oluşturularak çim hokeyi takımları arasında müsabakalar düzenlenmiştir. 1924’te Türk kulüplerinin bu branşı icra ettikleri görülmesine karşın hokey 1926 yılında Türk sporunda yer almamaya başlamıştır (89).

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi ve Uluslararası Hokey Federasyonu ülkemizde hokey branşını yeniden kazandırmak için bir çalışma başlatmıştır. Hokey branşını ilk olarak bünyesinde bulunduran kulüpler şu şekildedir; Galatasaray, İdmanyurdu, Fenerbahçe, Beşiktaş, Altınordu ve Gürbüzler kulübüdür. Galatasaray ve Fenerbahçe kulüp üyeleri 1913 yılında bir karar alarak Çim hokey branşını tanıtmak amacıyla geziler planlanmıştır. Gezi yapılan yerler Konya, Eskişehir, İzmir, Isparta, İzmit gibi şehirlerdir. Bu gezilerde hokey branşına özgü konferans ve gösteriler gerçekleştirilmiştir. Ayrıca Darülmualimin İbtidadi müfredatına hokey branşı eklenmiştir (90).

Hokey Birliği Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı’nın kurulmasıyla birlikte yeniden bir araya toplanmıştır. Hokey federasyonu 1924 yılında bağımsız olarak kurulmuştur. Çim hokeyi sporunun önde gelen kulüplerinden Anadoluhisarı İdmanyurdu takımından Taip Servet Bey başkan olarak seçilmiştir. Çim hokeyi federasyon olarak kurulduktan sonra ülke geneline hızla yayılmıştır. Çim hokeyi müsabakaları Ankara, İzmir ve Adana illerinde oynanmıştır. Çim hokeyi sahalarını oyuna elverişsiz olmasından dolayı 1926 yılından itibaren hokey branşı oynanmamaya başlanmıştır (91).

2002 yılında Çim Hokeyi Federasyonu kurulmuştur. Federasyon başkanı ise Ali Aytemiz olarak belirlenmiştir. Federasyonumuz 2002 yılında Uluslararası Hokey Federasyonuna kabul edilmiştir. 2003 yılında ise Avrupa Hokey Federasyonuna üye olmuştur. 2002 yılında Çim Hokeyi Federasyonunun kurulmasıyla Türk Spor Tarihi'nde yeni bir sayfa açılmıştır. Ayrıca Avrupa Birliği Politikaları uyum süreci de bu branşın canlanmasına katkı sağlamıştır (91).

2.9.2. Hokeyde oyun alanı

Hokey alanının uzunluğu 91.40 metre genişliği de 55 metre şeklindedir. Hokey özel yapı halı sahalarda oynanmaktadır. Kalenin direk yüksekliği 2.14 metre uzunluğu ise 3.66 metre şeklindedir. Kalenin file ölçüsü, taban uzunluğu 1.22 metre üst bölüm ise 0.91 metre şeklindedir. Penaltı noktasının kaleye uzunluğu ise 6.40 metredir. Ceza sahasının alanı ise 14,63 metredir. Ceza sahasının dışında kalan kesik çizgilerin kaleye uzaklığı ise 19,63 metredir. Hokey sporu ayrıca halı sahalarda da oynanabilmektedir (92).

kaygı düzeylerinin mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık durumlarına etkisini incelemek için yapılan bir araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır.

3.2. Veri Toplama Aracı

Araştırmadan elde edilen verilerin toplanması için Durumluk Kaygı Ölçeği, Mental İyi Oluş Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır.

3.2.1. Durumluk kaygı ölçeği (DKÖ)

Bu ölçek 1996 yılında Spielberger tarafından geliştirilmiş ve 1983 yılında LE Compte ve Öner tarafından geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu ölçekte toplamda 20 madde bulunmaktadır. Burada bireyin, istenilen bir anda ve belirli koşullarda içinde bulunduğu ruhsal duruma ilişkin duyguları dikkate alınarak durumluk kaygı düzeyleri belirlenmektedir. Durumluk kaygı ölçeğinde ifade edilen duygu ya da davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok, (4) tamamen gibi şıklardan birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Doğrudan puanlanan maddeler olumsuz duyguları, ters puanlanan maddeler ise olumlu duyguları vurgular. Durumluk kaygı ölçeğinde 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20 numaralı maddeler ters kodlanmaktadır. Toplam puan 20 ile 80 arasında değişmektedir. En son elde edilen değer bireyin kaygı puanıdır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.94 ile 0.96 arasındadır. Durumluk kaygı ölçeğinde elde edilen puanlar kuramsal olarak 20- 80 puan arasında değişmektedir. 36'nın altında puan alanlarda kaygı olmadığı, 37- 42 puan arasında hafif kaygı ve 42 ve üzerinde puan alanlarda yüksek kaygı bulunduğu kabul edilmektedir (94).

3.2.2. Mental iyi oluş ölçeği (MİÖ)

Tennant ve ark., (2007) tarafından İngiltere'de yaşayan bireylerin mental iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (58). Keldal (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. WEMİÖ 14 maddeden oluşmaktadır ve psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluşu kapsayarak bireylerin pozitif mental sağlıklarıyla ilgilenmektedir. Ölçek 5'li likert tipindedir ve ölçekten en az 14 en fazla 70 puan alınmaktadır. Ölçeğin puanlanması (1=

hiç katılmıyorum, 2= katılmıyorum, 3= biraz katılıyorum, 4=katılıyorum, 5= tamamen katılıyorum) şeklindedir. Ölçeğin bütün maddeleri pozitifdir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği 70 kişiden elde edilen veriler hesaplanmış ve ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.91 bulunmuştur (95).

3.2.3. Psikolojik dayanıklılık ölçeği (PDÖ)

Profesyonellerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek Işık (2016) tarafından geliştirilmiştir. Yapılan analizler sonucu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğinin yeterli olduğu, psikolojik dayanıklılık kişisel özelliğini güvenilir bir şekilde ölçtüğü belirtilmiştir. Ölçek 5’li likert tipindedir, toplam 21 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; kendini adama (7 madde), kontrol (7 madde) ve meydan okuma (7 madde)dır. Ölçeğin 1, 2, 3, 5, 6, 18 ve 21. maddeleri kendini adama boyutunu oluşturmaktadır; 4, 10, 11, 12, 15, 19 ve 20. maddeleri kontrol boyutunu oluşturmaktadır; 7, 8, 9, 13, 14, 16 ve 17. maddeleri ise meydan okuma boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğin her bir maddesinden alınabilecek puan en az 0, en fazla 4’tür. Ölçekten alınabilecek toplam puan ise en az 0, en fazla 84’tür. Ölçek maddeleri “(0) Kesinlikle Katılmıyorum”, “(1) Katılmıyorum”, “(2) Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum”, “(3) Katılıyorum”, “(4) Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde hazırlanmıştır, yani 0-1-2-3-4 olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin 2. ve 15. maddeleri ters yönde puanlanmaktadır, yani 4-3-2-1-0 olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam puanlarıyla da alt boyutlarından elde edilen puanlarla da işlem yapılabilmektedir. Alt boyutlardan ve ölçeğin toplamından alınan puanların yükselmesi psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (96).

3.3. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş olup. İstatistiksel test yöntemlerinden parametrik olanlar tercih edilmiştir. Katılımcıların ülkeler bazında ölçeklerden elde ettikleri puan ortalamaları, minimum ve maksimum değerler ve standart sapma değerleri tanımlayıcı istatistik olarak gösterilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puan ortalamalarının

lkeler arasındaki karşılaştırılması ve durumluk kaygı leğinin mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisini analiz etmek için One Way Anova testi kullanılmıştır. Ortaya çıkan anlamlı farklılıkların hangi grup lehine olduğunu belirlemek için ise Post Hoc LSD tekniğinden faydalanılmıştır.



4. BULGULAR

Tablo 4.1. Çalışmaya dahil edilen Türkiye hokey takımı sporcularının ölçeklerden elde ettikleri puanlara yönelik tanımlayıcı istatistik verileri.

		N	Min.	Maks.	Ort.	Std. S.
Türkiye	Psikolojik Dayanıklılık	12	53.00	78.00	68.83	7.80
	• Kendini Adama	12	13.00	24.00	20.75	3.17
	• Kontrol	12	18.00	24.00	21.17	1.80
	• Meydan Okuma	12	20.00	28.00	24.83	2.89
	Mental İyi Oluş	12	47.00	70.00	60.33	6.18
	Durumluk Kaygı	12	47.00	70.00	57.00	8.18

Tablo 4.1’ de çalışmaya Türkiye’ den katılım sağlayan sporcuların psikolojik dayanıklılık ölçeği ve alt boyutları, mental iyi oluş ve durumluk kaygı ölçeklerinden elde ettikleri puanlara yönelik minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Çalışmaya dahil edilen Rusya hokey takımı sporcularının ölçeklerden elde ettikleri puanlara yönelik tanımlayıcı istatistik verileri.

		N	Min.	Maks.	Ort.	Std. S.
Rusya	Psikolojik Dayanıklılık	10	49.00	77.00	62.10	10.42
	• Kendini Adama	10	13.00	24.00	19.10	4.04
	• Kontrol	10	14.00	27.00	18.60	4.25
	• Meydan Okuma	10	19.00	26.00	22.20	2.57
	Mental İyi Oluş	10	36.00	67.00	51.80	9.95
	Durumluk Kaygı	10	21.00	49.00	32.70	8.78

Tablo 4.2’ de çalışmaya Rusya’ dan katılım sağlayan sporcuların psikolojik dayanıklılık ölçeği ve alt boyutları, mental iyi oluş ve durumluk kaygı ölçeklerinden elde ettikleri puanlara yönelik minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Çalışmaya dahil edilen Avusturya hokey takımı sporcularının ölçeklerden elde ettikleri puanlara yönelik tanımlayıcı istatistik verileri.

		N	Min.	Maks.	Ort.	Std. S.
Avusturya	Psikolojik Dayanıklılık	12	41.00	68.00	50.75	8.15
	• Kendini Adama	12	12.00	22.00	17.42	3.85
	• Kontrol	12	9.00	19.00	15.58	3.48
	• Meydan Okuma	12	9.00	27.00	14.83	4.69
	Mental İyi Oluş	12	34.00	64.00	47.50	8.48
	Durumluk Kaygı	12	26.00	44.00	37.17	5.34

Tablo 4.3’ te çalışmaya Avusturya’ dan katılım sağlayan sporcuların psikolojik dayanıklılık ölçeği ve alt boyutları, mental iyi oluş ve durumluk kaygı ölçeklerinden elde ettikleri puanlara yönelik minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Çalışmaya dahil edilen Belarus hokey takımı sporcularının ölçeklerden elde ettikleri puanlara yönelik tanımlayıcı istatistik verileri.

		N	Min.	Maks.	Ort.	Std. S.
Belarus	Psikolojik Dayanıklılık	12	41.00	66.00	58.92	6.71
	• Kendini Adama	12	11.00	20.00	16.00	2.22
	• Kontrol	12	7.00	20.00	17.25	3.36
	• Meydan Okuma	12	15.00	26.00	22.08	3.18
	Mental İyi Oluş	12	40.00	57.00	48.17	5.47
	Durumluk Kaygı	12	42.00	53.00	48.17	3.71

Tablo 4.4’ te çalışmaya Belarus’ tan katılım sağlayan sporcuların psikolojik dayanıklılık ölçeği ve alt boyutları, mental iyi oluş ve durumluk kaygı ölçeklerinden elde ettikleri puanlara yönelik minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri gösterilmiştir.

Tablo 4.5. Çalışmaya dahil edilen Hırvatistan hokey takımı sporcularının ölçeklerden elde ettikleri puanlara yönelik tanımlayıcı istatistik verileri.

		N	Min.	Maks.	Ort.	Std. S.
Hırvatistan	Psikolojik Dayanıklılık	12	57.00	79.00	66.33	8.05
	• Kendini Adama	12	16.00	24.00	20.83	2.89
	• Kontrol	12	17.00	24.00	20.00	3.05
	• Meydan Okuma	12	20.00	32.00	24.67	3.92
	Mental İyi Oluş	12	49.00	70.00	62.42	6.76
	Durumluk Kaygı	12	23.00	50.00	33.58	10.39

Tablo 4.5’ te çalışmaya Hırvatistan’ dan katılım sağlayan sporcuların psikolojik dayanıklılık ölçeği ve alt boyutları, mental iyi oluş ve durumluk kaygı ölçeklerinden elde ettikleri puanlara yönelik minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Çalışmaya dahil edilen İspanya hokey takımı sporcularının ölçeklerden elde ettikleri puanlara yönelik tanımlayıcı istatistik verileri.

		N	Min.	Maks.	Ort.	Std. S.
İspanya	Psikolojik Dayanıklılık	12	52.00	67.00	60.00	4.65
	• Kendini Adama	12	15.00	23.00	18.50	2.50
	• Kontrol	12	12.00	22.00	17.75	2.38
	• Meydan Okuma	12	15.00	25.00	21.33	2.71
	Mental İyi Oluş	12	44.00	66.00	52.83	6.03
	Durumluk Kaygı	12	24.00	48.00	37.33	7.74

Tablo 4.6’ da çalışmaya İspanya’ dan katılım sağlayan sporcuların psikolojik dayanıklılık ölçeği ve alt boyutları, mental iyi oluş ve durumluk kaygı ölçeklerinden elde ettikleri puanlara yönelik minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri gösterilmiştir.

Tablo 4.7. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinden alınan puan ortalamalarının ülke sporcuları arasında karşılaştırılması.

		N	Ort.	Std. S.	Std. H.	F	P	Fark
Psikolojik Dayanıklılık	Türkiye	12	68.83	7.80	2.25	8.082	0.000	T-
	Rusya	10	62.10	10.42	3.29			R
	Avusturya	12	50.75	8.15	2.35			T-
	Belarus	12	58.92	6.71	1.94			A
	Hırvatistan	12	66.33	8.05	2.32			T-
	İspanya	12	60.00	4.65	1.34			B
								T-İ

Tablo 4.7’ de psikolojik dayanıklılık ölçeğinden alınan toplam puan ortalamalarını ülkeler arasındaki karşılaştırılması verilmiştir. Elde edilen verilerin analizi sonucunda ülke sporcularının psikolojik dayanıklılık ortalamalarının birbirlerinden anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Elde edilen anlamlı farklılık Türkiye ile Rusya, Avusturya, Belarus ve İspanya arasında Türkiye lehine olarak ortaya çıkmıştır.

Rusya ve Avusturya arasında Rusya lehine; Hırvatistan ve Avusturya arasında ise Hırvatistan lehine sonuçlanmıştır.

Tablo 4.8. Psikolojik dayanıklılıkta kendini adama alt boyutundan alınan puan ortalamalarının ülke sporcuları arasında karşılaştırılması.

		N	Ort.	Std. S.	Std. H.	F	P	Fark
Kendini Adama	Türkiye	12	20.75	3.17	0.91	4.318	0.002	T-A T-B R-B
	Rusya	10	19.10	4.04	1.28			
	Avusturya	12	17.42	3.85	1.11			
	Belarus	12	16.00	2.22	0.64			
	Hırvatistan	12	20.83	2.89	0.83			
	İspanya	12	18.50	2.50	0.72			

Tablo 4.8.' de psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından olan kendini adama alt boyutundan alınan puan ortalamalarının ülkeler arasındaki karşılaştırılması verilmiştir. Elde edilen verilerin analizi sonucunda ülke sporcularının kendini adama alt boyutundan elde ettikleri ortalamaların anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Elde edilen anlamlı farklılık Türkiye ile Avusturya ve Belarus arasında Türkiye lehine; Rusya ve Belarus arasında ise Rusya lehine olarak sonuçlanmıştır.

Tablo 4.9. Psikolojik dayanıklılıkta kontrol alt boyutundan alınan puan ortalamalarının ülke sporcuları arasında karşılaştırılması.

		N	Ort.	Std. S.	Std. H.	F	P	Fark
Kontrol	Türkiye	12	21.17	1.80	0.52	4.940	0.001	T-A T-B T-İ R-A
	Rusya	10	18.60	4.25	1.34			
	Avusturya	12	15.58	3.48	1.00			
	Belarus	12	17.25	3.36	0.97			
	Hırvatistan	12	20.00	3.05	0.88			
	İspanya	12	17.75	2.38	0.69			

Tablo 4.9' da psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutundan alınan puan ortalamalarının ülkeler arasındaki karşılaştırılması verilmiştir. Elde edilen verilerin analizi sonucunda ülke sporcularının kontrol alt boyutundan elde ettikleri ortalamaların anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Elde edilen anlamlı farklılık Türkiye ile Avusturya, Belarus ve İspanya arasında Türkiye lehine; Rusya ile Avusturya arasında ise Rusya lehine olarak sonuçlanmıştır.

Tablo 4.10. Psikolojik dayanıklılıkta meydan okuma alt boyutundan alınan puan ortalamalarının ülke sporcuları arasında karşılaştırılması.

		N	Ort.	Std. S.	Std. H.	F	P	Fark
Meydan Okuma	Türkiye	12	24.83	2.89	0.83	13.509	0.000	T-A T-İ R-A B-A
	Rusya	10	22.20	2.57	0.81			
	Avusturya	12	14.83	4.69	1.35			
	Belarus	12	22.08	3.18	0.92			
	Hırvatistan	12	24.67	3.92	1.13			
	İspanya	12	21.33	2.71	0.78			

Tablo 4.10’ da psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından olan meydan okuma alt boyutundan alınan puan ortalamalarının ülkeler arasındaki karşılaştırılması verilmiştir. Elde edilen verilerin analizi sonucunda ülke sporcularının meydan okuma alt boyutundan elde ettikleri ortalamaların anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Elde edilen anlamlı farklılık Türkiye ile Avusturya ve İspanya arasında Türkiye lehine; Rusya ile Avusturya arasında Rusya lehine ve Belarus ile Avusturya arasında Belarus lehine olarak sonuçlanmıştır.

Tablo 4.11. Mental iyi oluş ölçeğinden alınan puan ortalamalarının ülke sporcuları arasında karşılaştırılması.

		N	Ort.	Std. S.	Std. H.	F	P	Fark
Mental İyi Oluş	Türkiye	12	60.33	6.18	1.79	8.868	0.000	T-R T-A T-B
	Rusya	10	51.80	9.95	3.15			
	Avusturya	12	47.50	8.48	2.45			
	Belarus	12	48.17	5.47	1.58			
	Hırvatistan	12	62.42	6.76	1.95			
	İspanya	12	52.83	6.03	1.74			

Tablo 4.11’ de katılımcıların mental iyi oluş ölçeğinden alınan toplam puan ortalamalarının ülkeler arasındaki karşılaştırılması verilmiştir. Elde edilen verilerin analizi sonucunda ülke sporcularının mental iyi oluş ölçeğinden elde ettikleri ortalamaların anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan anlamlı farklılık Türkiye ile Rusya, Avusturya, Belarus ve İspanya arasında Türkiye lehine; Hırvatistan ile Avusturya ve Belarus arasında ise Hırvatistan lehine olacak şekilde sonuçlanmıştır.

Tablo 4.12. Durumluk kaygı ölçeğinden alınan puan ortalamalarının ülke sporcuları arasında karşılaştırılması.

		N	Ort.	Std. S.	Std. H.	F	P	Fark
Durumluk Kaygı	Türkiye	12	57.00	8.18	2.36	18.378	0.000	
	Rusya	10	32.70	8.78	2.78			R-T
	Avusturya	12	37.17	5.34	1.54			R-B
	Belarus	12	48.17	3.71	1.07			H-T
	Hırvatistan	12	33.58	10.39	3.00			H-B
	İspanya	12	37.33	7.74	2.23			

Tablo 4.12’ de katılımcıların durumluk kaygı ölçeğinden alınan toplam puan ortalamalarının ülkeler arasındaki karşılaştırılması verilmiştir. Elde edilen verilerin analizi sonucunda ülke sporcularının durumluk kaygı ölçeğinden elde ettikleri ortalamaların anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Elde edilen anlamlı farklılık Rusya ile Türkiye ve Belarus arasında Rusya lehine; Hırvatistan ile Türkiye ve Belarus arasında ise Hırvatistan lehine sonuçlanmıştır. Rusya ve Hırvatistan’ın durumluk kaygılarının daha az olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.13. Turnuvaya katılan sporcuların durumluk kaygılarının psikolojik dayanıklılık ölçeği ve alt boyutları toplam puan ortalamaları üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması

	Durumluk Kaygı (puan)	Ort.	Std. S.	f	p	Fark
Psikolojik Dayanıklılık	Kaygı yok (<36)	63.27	9.76	2.561	0.085	
	Hafif kaygı (36-42)	56.47	7.05			
	Yüksek kaygı (>42)	61.82	9.84			
Kendini Adama	Kaygı yok (<36)	20.41	2.61	3.857	0.026	1-2
	Hafif kaygı (36-42)	18.07	3.67			1-3
	Yüksek kaygı (>42)	17.97	3.66			
Kontrol	Kaygı yok (<36)	19.14	3.93	1.848	0.166	
	Hafif kaygı (36-42)	16.93	2.12			
	Yüksek kaygı (>42)	18.55	3.65			
Meydan Okuma	Kaygı yok (<36)	21.73	4.95	3.962	0.024	3-2
	Hafif kaygı (36-42)	18.87	4.82			
	Yüksek kaygı (>42)	22.85	4.12			

Tablo 4.13’ te turnuvaya katılan sporcuların durumluk kaygılarının psikolojik dayanıklılık ölçeği ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları üzerindeki etkisi

gösterilmiştir. Turnuvaya katılan sporcuların durumluk kaygıları psikolojik dayanıklılık toplam puanları ve kontrol alt boyutu üzerinde herhangi bir anlamlı etki oluşturmamıştır ($p>0.05$). Turnuvaya katılan sporcuların durumluk kaygıları psikolojik dayanıklılık alt boyutları olan kendini adama ve meydan okuma üzerinde anlamlı bir etki olmuştur ($p<0.05$). Kendini adam alt boyutu üzerinde durumluk kaygıları düşük olanların daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Meydan okuma alt boyutunda ise durumluk kaygı ortalaması yüksek olanlar lehine bir anlamlılık tespit edilmiştir.

Tablo 4.14. Turnuvaya katılan sporcuların durumluk kaygılarının mental iyi oluş ölçeği puan ortalamaları üzerinde etkilerinin karşılaştırılması

		Durumluk Kaygı (puan)	Ort.	Std. S.	f	p	Fark
Mental Oluş	İyi	Kaygı yok (<36)	58.09	8.72	4.083	0.021	1-2
		Hafif kaygı (36-42)	50.47	6.67			1-3
		Yüksek kaygı (>42)	52.67	9.37			

Tablo 4.14’ te turnuvaya katılan sporcuların durumluk kaygılarının mental iyi oluş durumları üzerindeki etkisi gösterilmiştir. Turnuvaya katılan sporcuların durumluk kaygıları mental iyi oluş ölçeğinden elde edilen toplam puan ortalamaları üzerinde anlamlı bir etki oluşturmıştır ($p<0.05$). Durumluk kaygıları düşük olan sporcuların mental iyi oluş seviyelerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı Eurohockey indoor clup 2022 erkekler organizasyonuna katılan sporcuların durumluk kaygı düzeylerinin mental iyi oluşlarına ve psikolojik dayanıklılıklarına etkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda toplamda 70 sporcuya durumluk kaygı, mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık anketleri uygulanmıştır. Uygulanan anket sonucunda elde edilen veriler ile istatistiki bir sonuç oluşturulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre sporcuların durumluk kaygı düzeyleri, mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri birbirlerinden anlamlı derecede farklılaşmıştır. Buna ek olarak durumluk kaygı düzeylerinin mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisinin incelendiği verilerde de yine sporcular arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir.

Çalışmamızda bulunan önemli 3 ana konudan birisi olan psikolojik dayanıklılık düzeylerinde sporcuların katıldıkları ülkeler bazında karşılaştırma yapıldığında sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının birbirinden anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Diğer ülke sporcuları ile karşılaştırıldığında genel olarak Türkiye lehine anlamlı bir değişim olduğu tespit edilmiştir. Türkiye'den katılım sağlayan sporcuların diğer ülke sporcularına göre psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek seviyelerde olduğu tespit edilmiştir. Yine psikolojik dayanıklılık alt boyutları özelinde inceleme yapıldığında sporcuların ülke bazında karşılaştırılmasında Türkiye lehine sonuçların olduğu belirlenmiştir. Diğer ülkeler arasında da anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır fakat sonuçların genelinde Türkiye sporcularının olan ortalamalar elde edilmiştir.

2020 yılında yapılan bir çalışmada sporcuların seviyeleri (amatör-profesyonel) dikkate alınarak psikolojik dayanıklılıkları ölçülmüştür. Yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılıklarında anlamlı değişimler kaydedilmiştir. Ortalama yaşın büyüdükçe psikolojik dayanıklılıklarının da yüksek seviyelerde olduğu tespit edilmiştir (97). Buna ek olarak daha önce yapılan başka bir çalışmada öğretmenlerin öğretmenlik mesleği dışında herhangi bir iş ile uğraşmalarının psikolojik dayanıklılık üzerinde herhangi bir anlamlılık olmadığı ortaya çıkarılmıştır (98). Yine sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının ölçüldüğü bir çalışmada sporcuların öğrenim düzeylerine göre gruplandırıldığında psikolojik dayanıklılık seviyesi, üniversite düzeyi %29,2, lise düzeyi %65,5, ortaokul düzeyi %5,3 'lük bir dağılım göstermiştir. Bu bilgiler doğrultusunda üniversite mezunu sporcuların ve lise mezunu sporcuların psikolojik

dayanıklılığı araştırmaya katılan ilkokul öğrencilerine göre psikolojik dayanıklılığının daha iyi olduğunu göstermiştir. Bir başka çalışmada antrenörler üzerinde psikolojik dayanıklılık ölçeği uygulanmıştır. Psikolojik dayanıklılıkları antrenörlerin iş deneyimleri baz alınarak sorgulanmıştır. Antrenörlük bazında iş deneyimleri arttıkça antrenörlerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinde azalmalar olduğu tespit edilmiştir (99). Üniversitelerin Eğitim Bilimleri ve Spor Bilimleri fakültelerindeki öğrenciler arasındaki psikolojik dayanıklılık incelendiğinde Spor Bilimleri fakültelerindeki öğrencilerde dayanıklılık daha yüksek görülmüştür (100). Bu sonuca bakarak spor yapma süresi arttıkça psikolojik dayanıklılıkta olumlu düzeyde artmaktadır denilebilir. Bir başka çalışmada ise spor eğitimi veren liselerdeki öğrenciler üzerine yapılan çalışmada spor yılı arttıkça dayanıklılığında olumlu düzeyde arttığı değerlendirilmektedir (101). 15-18 yaş grubu sporcuların 3-4 günlük antrenman dönemleri incelendiğinde, sporcular egzersize başlamadan önceki döneme göre kendilerini duygusal açıdan daha iyi hissettiklerini belirtmişlerdir (102).

Çalışmamızda incelenen bir diğer önemli başlık sporcuların mental iyi oluş düzeyleridir. Sporcuların mental iyi oluş düzeylerinde katıldıkları ülkeler bazında karşılaştırma yapıldığında sporcuların mental iyi oluşlarının birbirinden anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Diğer ülke sporcuları ile karşılaştırıldığında genel olarak Türkiye lehine anlamlı bir değişim olduğu tespit edilmiştir. Türkiye'den katılım sağlayan sporcuların diğer ülke sporcularına göre mental iyi oluşlarının daha yüksek seviyelerde olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak Hırvatistan ile Avusturya ve Belarus arasında da Hırvatistan lehine anlamlı değişimler elde edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, sağlıklı fiziksel hareketin mental sağlığı ve yaşam kalitesini olumlu etkilediği üzerinde durulduğu dikkat çekmektedir (103). Fiziksel aktivite ve sporla beraber artan endorfinin rahatlama ve sakinlik getirdiği dolayısıyla stres hormonlarını azalttığı üzerinde durulmaktadır (104). Katılımcıların hepsinin profesyonel sporcu oldukları göz önüne alındığında sporculuktan başka faktörlerinde hayatlarında önemli etkiler oluşturduğunu ve bundan dolayı sporcuların da arasında mental olarak iyi olma yönünde farklılıkların olabileceği düşünülebilir.

Benzer araştırmalar incelendiğinde hem kadınların mental iyi oluş düzeylerinin yüksek bulunduğu, hem de erkeklerin mental iyi oluş düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu çalışmalara rastlanılmıştır. Cenkseven'in (2004) 17-28 yaşları arasında 205 kız, 295

erkek olmak üzere toplam 500 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada, kız üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini daha yüksek bulmuştur (105). Üstün (2019) amatör çok sesli korolarda yer alan müzisyenler üzerinde yaptığı araştırmada erkeklerin mental iyi oluş puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu bildirdi (106). Sporcuların spor yaşlarının mental iyi oluşları üzerinden etkilerinin olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Spor yılı arttıkça mental iyi oluş puanı yükseldiği görülmektedir. Lök'ün (2017) 67 sporcu üzerinde yapmış olduğu, spor yapan bireylerin genel sağlık durumları ile mental iyi oluşlarının değerlendirilmesi adlı çalışmada da 1-4 yıl arası spor yapanların ortalama puanlarını $47,27 \pm 8,46$ bulunurken, 5 ve üzeri yıldır spor yapan bireylerin ise mental iyi oluş puanlarını $55,80 \pm 4,87$ bulmuştur (107). Egzersize katılan bireyler üzerinde yapılan bir diğer araştırmada ise 20-29 yaş grubundakilerin mental iyi oluş puanlarının 30-39 yaş ile 40 yaş ve üzeri olanların puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur (108).

Çalışmamızda incelenen bir diğer önemli başlık sporcuların durumluk kaygı düzeyleridir. Sporcuların durumluk kaygı düzeylerinde katıldıkları ülkeler bazında karşılaştırma yapıldığında sporcuların durumluk kaygı ortalamalarının birbirinden anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Diğer iki başlıkta olduğu gibi bu ölçekten elde edilen yüksek ortalamaları aslında olumlu yorumlanmamaktadır. Diğer iki ölçekte ülkeler arasında özellikle Türkiye lehine sonuçlar elde edilmiştir. Bu ölçeklerde yüksek puan ortalamasına sahip olan ülke çoğunlukta Türkiye idi. Fakat durumluk kaygı ortalamalarında yüksek ortalamalara sahip olmak kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu göstermektedir. Çalışmamızdan elde edilen sonuçlara bakıldığında durumluk kaygı ortalamalarında ülkeler bazında değerlendirme yapıldığında Rusya ile Türkiye ve Belarus arasında Rusya lehine anlamlılık, Hırvatistan ile Türkiye ve Belarus arasında da Hırvatistan lehine anlamlılık tespit edilmiştir. hem Rusya hem de Hırvatistan durumlu kaygı ortalamalarında daha düşük ortalamaya sahip olup kaygı düzeyleri daha düşük çıkmıştır.

Yapılan bir çalışmada kişilerin kaygı düzeylerinin yüksek olması performansa olumlu katkı yapacağı ifade edilmiştir. Altıparmak (1997)' e göre kişinin kaygı düzeyinin yükselmesinin performansına olumlu etki edebileceği ortaya çıkmıştır. Kişide oluşan bu durumluk kaygı kişinin yaptığı işe karşı olan motivasyonunu artırmaktadır. Yani kişinin durumluk kaygısının artması performansındaki artışı etkilemiştir. Kişide oluşan

durumluk kaygı ile egzersiz süresi arasındaki pozitif ilişkiyle kişinin anlık stresinin egzersiz ile artacağı anlaşılmıştır. Bu durum dolaylı olarak diğerleriyle olan ilişkilerine ve diğer faaliyetlerine yansımaktadır (109). Bunun yanı sıra Akman (2004)' ün yaptığı bir araştırmada, durumluk kaygının artmasında o an ki egzersiz faaliyetlerinin önemli yer tutacağı belirtilmiş ve çalışmanın sonucunda bu kaygı türü ve egzersiz süresi arasında pozitif ilişki bulgulanmıştır. Bu duruma egzersiz ile birlikte kişinin uyarılmışlığının artmasının sebep olabileceği tartışılmıştır (110).

Yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde durumluk kaygıların çeşitli değişkenler açısından incelendiği araştırmalara rastlamak mümkündür. Bingöl ve ark. (2012) üniversitelerde öğrenim gören tekvando milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerini inceledikleri çalışmada durumluk kaygı düzeyinin cinsiyetler arasında farklılaşmadığını belirlemişlerdir (111). Ghorbanzadeh ve Bayar (2013) tekvando bayan sporcularının müsabakadan bir gün önce erkeklere oranla kaygı düzeylerinin negatif yönde farklılaştığını, ancak müsabakadan bir saat önce ve bir saat sonra erkek ve bayan sporcuların kaygı düzeylerinde farklılaşma olmadığını tespit etmişlerdir (112). Karabulut ve Var (2019) Tekvando sporu ile uğraşan üniversite öğrencilerinin müsabaka esnasında kadın ve erkek sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı fark oluşturmadığını gözlemlemişlerdir (114). Buna karşın Öntürk ve ark. (2019) elit tekvonducaların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyinde bayan sporcuların erkek sporculara göre daha fazla kaygıya sahip olduklarını ve bu durumun cinsiyetler arası farklılığa neden olduğunu belirtmişlerdir (114).

Çalışmamızda ülkeler bazında sporcuların psikolojik dayanıklılık, mental iyi oluş ve durumluk kaygıları ayrı ayrı incelenmiş ve ülkeler arası karşılaştırma yapılmıştır. Ayrıca ülkeler bazında sporcuların bu ölçeklerden elde ettikleri puan ortalamaları ayrı ayrı gösterilmiştir. Çalışmamızın ana kısmını oluşturan önemli bir konu ise turnuvaya katılan sporcuların durumluk kaygılarının psikolojik dayanıklılık düzeylerine ve mental iyi oluş düzeyleri üzerine nasıl bir etkisinin olduğudur. Bu bağlamda turnuvaya katılım sağlayan ve ulaşılan toplam 70 sporcu üzerinden elde edilen veriler ile sporcuların durumluk kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş düzeyleri üzerine nasıl bir etkilerinin olduğu açıklanmaya çalışılmıştır. Verilerin analizi sonucunda elde edilen sonuçlara bakıldığında öncelikli olarak durumluk kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılık toplam puan ve alt boyutları üzerindeki etkileri

incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından olan kendini adama ve meydan okuma alt boyutlarında durumluk kaygılarının anlamlı etkilerine rastlanılmıştır. 3 kategoride (*Kaygı yok* (<36); *Hafif kaygı* (36-42); *Yüksek kaygı* (>42)) oluşturulan durumluk kaygı düzeyleri arasında bu iki alt boyutta anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kendini adama alt boyutunda ortaya çıkan anlamlı farklılık kaygı düzeyleri düşük olan sporcular lehine sonuçlanmıştır. Meydan okuma alt boyutunda ortaya çıkan anlamlı farklılık ise yüksek kaygı düzeyi ile hafif kaygı düzeyi arasında yüksek kaygı düzeyine sahip sporcular lehine sonuçlanmıştır. Buradan yola çıkarak durumluk kaygıları yüksek olan sporcuların meydan okumada daha öncelikli oldukları söylenebilir.

Diğer önemli bir bulgu sporcuların durumluk kaygılarının mental iyi oluş düzeyleri üzerine olan etkisidir. Burada da sporcuların durumluk kaygı düzeylerinin mental iyi oluş durumunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkardığı tespit edilmiştir. 3 kategoride (*Kaygı yok* (<36); *Hafif kaygı* (36-42); *Yüksek kaygı* (>42)) oluşturulan durumluk kaygı düzeyleri arasında mental iyi oluş düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmıştır. Kaygı düzeyi düşük olanların mental olarak daha iyi seviyelerde olduğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan anlamlı farklılık kaygı yok düzeyi ile hafif kaygı düzeyi ve yüksek kaygı düzeyi arasında kaygı yok kategorisi lehine sonuçlanmıştır. Buradan kaygıyı kontrol altına alan veya kaygı düzeylerini düşük seviyelerde tutabilen sporcuların mental olarak diğerlerine oranla daha iyi duruma sahip oldukları söylenebilir.

Literatürde yapılan araştırmaların hemen hepsinde belirli bağımsız değişkenlerin (yaş, cinsiyet, iş durumu, medeni durum, meslek yılı vs.) bireylerin veya takımların mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığı yönünde bulgular tartışılmıştır. Bizim araştırmamızda bağımlı değişken olan durumluk kaygı düzeylerinin yine başka bağımsız değişkenler olan mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Literatüre bakıldığında mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık durumları üzerine etki eden faktörlerin belirlenmiş olduğu çalışmaları göstermek mümkündür. 2015 yılında gerçekleştirilen araştırmada erkek halk oyuncularının daha yüksek düzeyde yarışma öncesi durumluk kaygı puanına sahip olduğu belirtilmektedir. Erkek sporcuların kaygı düzeylerinin kadın sporcuların kaygı düzeylerine oranla daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (115). Bazı araştırmalarda da kadın sporcuların durum kaygı düzeylerin erkek sporculara oranla yüksek olduğu

alışmalar mevcuttur (116). 2013 yılında yapıla bir çalışmada, kadın basketbolcuların ma öncesi durumluk kaygı düzeylerinin erkek basketbolculardan daha yüksek olduğunu belirlemiştir (117).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak sporcuların durumluk kaygı düzeylerinin mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık üzerine anlamlı etki oluşturduğu söylenebilir. Durumluk kaygı düzeyleri, psikolojik dayanıklılık seviyeleri ve mental iyi oluş düzeyleri ülkeler bazında da sporcular arasında anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Böyle bir farklılığın sporcuların takım olarak başarı elde etmesinde önemli bir etken olabileceğini söyleyebiliriz. Araştırma konusunun geliştirilebilirliği ve daha etkili sonuçlar için aşağıda öneriler belirtilmiştir:

- Araştırmanın turnuva öncesi ve sonrası ölçek uygulaması yapılp sonuçların daha etkili olması sağlanabilir. Bu sayede kaygı düzeyleri, psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş ile müsabaka sonuçları arasında anlamlı bir ilişki kurulabilir.
- Katılımcı sayısının daha fazla olması ve farklı branş özelinde düzenlenen turnuvalarda da ölçek uygulamalarının yapılması sonuçların daha da genellenebilir olması açısından etkili olabilecektir.
- Sporculara uygulandığı gibi antrenörler üzerinde de kaygı düzeylerinin aynı anda araştırıldığı çalışmalar gerçekleştirmek takım başarısı yönünde etkili olan faktörleri belirleme adına etkili olabilecektir.

6. KAYNAKLAR

1. Aybey hy. Türkiye süper lig takımlarından gaziantepsporun müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı düzeyi (master's thesis, sağlık bilimleri enstitüsü).
2. Lazarus rs, folkman s. Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company; 1984 mar 15.
3. Ergün başak b. Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler.
4. Mollaoğulları h, esen ca. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi (muğla sıtkı koçman üniversitesi örneği). Muğla üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi. 2014 mar 21(31):135-43.
5. Öztürk e. 11-14 yaş arası ergenlerin problem alanlarına yönelik grup rehberliği ile çözüm önerisi (doctoral dissertation, marmara üniversitesi (turkey)).
6. Morgan c. A brief introduction to psychology (psikolojiye giriş). Hacettepe üniversitesi psikoloji bölümü yayınları. 1977.
7. Özgüven ie. Psikolojik testler pdrem yayınları. Baskı, ankara. 2000:338-42.
8. Başaran mh, taşğın ö, sanioğlu a, taşkın ak. Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Selçuk üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi. 2009 jan 2(21):533-42.
9. Öktem t, şipal o, murat ku, dilek an. Olimpiyat oyunlarına katılmaya aday boksörlerin covid-19 kaygı düzeylerinin incelenmesi. International journal of social humanities sciences research. 2020 dec 28;7(62):3620-7.
10. Erözkan a. Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. Muğla üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi. 2004 jan 12(12):13-38.
11. Şeyhoğlu m. Öğretmenlerin ve yöneticilerin bilgisayar kaygı düzeyleri. Hacettepe üniversitesi fen bilimleri enstitüsü bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi anabilim dalı yayınlanmış yüksek lisans tezi. 2005.
12. Miller m wz. The psyche-centered zone of peak performance: depth psychology applied to golf. Pacifica graduate institute; 2002.
13. Başer e. Uygulamalı spor psikolojisi. Ankara. Spor kitapevi. 1998:105.
14. Özcan ş. İş başarımlarını etkileyen örgütsel stres faktörleri ve mülki idare amirleri üzerine bir araştırma (master's thesis, inönü üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü).

15. Tavacıoğlu l. Spor psikolojisi: bilişsel değerlendirmeler. Bağırhan; 1999.
16. Kroll b. A survey of the writing needs of foreign and american college freshmen. English language teaching journal. 1979 apr;33(3):219-7.
17. Özbay s. Büyükler güreş milli takımında yer alan sporcuların, müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması (master's thesis, karamanoğlu mehmetbey üniversitesi).
18. Batmaz hç, yıldırım f, coşkun z, karadağ m, atalı a. Ortaöğretim kurumlarında voleybol oynayan sporcuların spora yönelik beklenti ve memnuniyet düzeyleri (elazığ ili örneği). Sport sciences. 2013 aug 4;8(4):65-74.
19. Aktaş z, çobanoğlu g, yazıcılar i, nihâl e. Profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılması. Spormetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi. 2006 jan 6;4(2):55-9.
20. Çankır b, yener s. İş'te pozitif davranış. Çizgi kitapevi: konya. 2017.
21. Keyes cl. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. Journal of health and social behavior. 2002 jun 1:207-22.
22. Gün e. Spor yapan ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. Adana: çukurova üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü beden eğitimi ve spor anabilim dalı yüksek lisans tezi. 2006;8.
23. Gül e. Kadın sporcuların güdülenme ve mental iyi oluş düzeyleri ile sportif yeterlik ilişkisi (master's thesis, istanbul gelişim üniversitesi lisansüstü eğitim enstitüsü).
24. Geçgin fm, sahranç ü. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. Sakarya university journal of education. 2017 dec 1;7(4).
25. Ryff cd. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. Psychotherapy and psychosomatics. 2013 dec 4;83(1):10-28.
26. Sarı t, yıldırım m. Pozitif bir karakter gücü olarak şükür: mental iyi oluş ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. The journal of academic social science studies. 2017;62(1):13-32.
27. Ergün m. Yaşlılık ve egzersiz. Spor hekimliği dergisi. 2013;48(4):131-8.
28. Tuzgöl dost m. Öznel iyi oluş ölçeği nin geliştirilmesi geçerlik güvenirlik çalışması. Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi. 2005;3.
29. Telef bb, uzman e, ergün e. Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. Electronic turkish studies. 2013 dec 1;8(12).
30. Haring mj, stock wa, okun ma. A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. Human relations. 1984 aug;37(8):645-57.

31. Yener öz. Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş sosyal psikolojik bir değerlendirme. Dicle üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi. 2010 jan 12(4):46-58.
32. Özyıldırım m. Çevrimiçi egzersizlerin yetişkin kadınların bilinçli farkındalık, mental iyi oluş ve beden imajı üzerine etkisi (master's thesis, sakarya uygulamalı bilimler üniversitesi).
33. Karan a. Yaşlılıkta egzersiz ve spor. Türk fiz tıp rehab derg (özel ek a). 2006:53-6.
34. Ryff cd, magee wj, kling kc, wing eh. Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. The self and society in aging processes. 1999 jun 23:247-78.
35. Ryff cd, essex mj. The interpretation of life experience and well-being: the sample case of relocation. Psychology and aging. 1992 dec;7(4):507.
36. Aydın y. Alkol ve madde bağımlılığında beden algısı, benlik saygısı düzeyleri ve sosyal fobi görülme sıklığı: karşılaştırmalı bir çalışma. Üsküdar üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü, istanbul. 2015.
37. Christopher jc. Situating psychological well-being: exploring the cultural roots of its theory and research. Journal of counseling & development. 1999 apr;77(2):141-52.
38. Cooper h, okamura l, mcneil p. Situation and personality correlates of psychological well-being: social activity and personal control. Journal of research in personality. 1995 dec 1;29(4):395-417.
39. Avşar v. Bilişsel davranışçı terapiye dayalı bireysel psikolojik danışmanın sosyal kaygı, özyeterlik ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi.
40. Diener e, suh em, lucas re, smith hl. Subjective well-being: three decades of progress. Psychological bulletin. 1999 mar;125(2):276.
41. Headey b, wearing aj. Understanding happiness: a theory of subjective well-being. Longman cheshire; 1992.
42. Mpofu e. Enhancing social acceptance of early adolescents with physical disabilities: effects of role salience, peer interaction, and academic support interventions. International journal of disability, development and education. 2003 dec 1;50(4):435-54.
43. Locke ea, latham gp. New directions in goal-setting theory. Current directions in psychological science. 2006 oct;15(5):265-8.

44. Diener e, chan my. Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied psychology: health and well-being*. 2011 mar;3(1):1-43.
45. Diener e, oishi s, lucas re. National accounts of subjective well-being. *American psychologist*. 2015 apr;70(3):234.
46. Erkan m. Türkiye’de spor endüstrisi ve spora katılım profili. *Akademisyen kitabevi*; 2021 sep 15.
47. Schumaker jf, small l, wood j. Self-concept, academic achievement, and athletic participation. *Perceptual and motor skills*. 1986 apr;62(2):387-90.
48. Piedmont rl, hill dc, blanco s. Predicting athletic performance using the five-factor model of personality. *Personality and individual differences*. 1999 oct 1;27(4):769-77.
49. Egloff b, gruhn aj. Personality and endurance sports. *Personality and individual differences*. 1996 aug 1;21(2):223-9.
50. Frone mr. Work-family conflict and employee psychiatric disorders: the national comorbidity survey. *Journal of applied psychology*. 2000 dec;85(6):888.
51. Navarez jc. Presence of meaning, search for meaning, and happiness among filipino college students. *De la salle university-manila*. 2017 jun 20.
52. Jiménez-moral ja, sánchez ml, molero d, pulido-martos m, ruiz jr. Capacidad aeróbica, felicidad y satisfacción con la vida en adolescentes españoles. *Revista de psicología del deporte*. 2013;22(2):429-36.
53. Kwak l, kremers sp, bergman p, ruiz jr, rizzo ns, sjöström m. Associations between physical activity, fitness, and academic achievement. *The journal of pediatrics*. 2009 dec 1;155(6):914-8.
54. Lök n, lök s. Yaşlıların fiziksel aktivite düzeyleri ile bilişsel durumları arasındaki ilişki. *Inyeni symposium* 2016 jun 1 (vol. 54, no. 2).
55. Lucas re, diener e, grob a, suh em, shao l. Cross-cultural evidence for the fundamental features of extroversion: the case against sociability. *Manuscript submitted for publication, university of illinois at urbana-champaign*. 1998.
56. Şahin m, yetim a, çelik a. Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The journal of academic social science studies*. 2012.
57. Weinberg rs, gould d. *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, il: human kinetics. Albert v. Carron is a professor in the school of kinesiology at the university of western ontario in london, ontario. He teaches courses that deal with the nature of group dynamics in sport and exercise groups.

His current research interests focus on the correlates of cohesion in sport and exercise groups. 2003.

58. Wang cj, biddle sj. Young people's motivational profiles in physical activity: a cluster analysis. *Journal of sport and exercise psychology*. 2001 mar 1;23(1):1-22.
59. Eröz a. Okul müdürlerinin mentorluk fonksiyonlarının öğretmenlerin iş doyumuna etkisi (master's thesis, istanbul sabahattin zaim üniversitesi, sosyal bilimler enstitüsü, eğitim bilimleri anabilim dalı).
60. Bartone pt, roland rr, picano jj, williams tj. Psychological hardiness predicts success in us army special forces candidates. *International journal of selection and assessment*. 2008 mar;16(1):78-81.
61. Beauvais f, oetting er. Drug use, resilience, and the myth of the golden child. *Resilience and development: positive life adaptations*. 2002:101-7.
62. Budak g, sürgevil o. Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. *Dokuz eylül üniversitesi iktisadi idari bilimler fakültesi dergisi*. 2005;20(2):95-108.
63. Brookings jb, bolton b. A longitudinal, structural equation analysis of stress, hardiness, social support, depression, and illness.
64. Bulthuis tj. Resilience factors of university and college students with learning disabilities as revealed through retrospective interviews.
65. Callahan cd. Stress, coping, and personality hardiness in patients with temporomandibular disorders. *Rehabilitation psychology*. 2000 feb;45(1):38.
66. Gentry wd, kobasa sc. Social and psychological resources mediating stress-illness relationships in humans. *Handbook of behavioral medicine*. 1984;1:87-116.
67. Kobasa sc. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*. 1979 jan;37(1):1.
68. Maddi sr, khoshaba dm. Hardiness and mental health. *Journal of personality assessment*. 1994 oct 1;63(2):265-74.
69. Özbay y, palancı m, kandemir m, çakır o. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk eğitim bilimleri dergisi*. 2012 jan 6;10(2):325-45.
70. Henderson n, milstein mm. Resiliency in schools: making it happen for students and educators. Corwin press; 2003.

71. Masten as, reed mg. Resilience in development. Handbook of positive psychology. 2002 aug 1;74:88.
72. Haase je. The adolescent resilience model as a guide to interventions. Journal of pediatric oncology nursing. 2004 sep;21(5):289-99.
73. Kazdin ae, kraemer hc, kessler rc, kupfer dj, offord dr. Contributions of risk-factor research to developmental psychopathology. Clinical psychology review. 1997 jan 1;17(4):375-406.
74. Masten as. Ordinary magic: resilience processes in development. American psychologist. 2001 mar;56(3):227.
75. Şahin m, yetim a, çelik a. Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. The journal of academic social science studies. 2012.
76. Tümlü gü, recepoğlu e. Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. Yükseköğretim ve bilim dergisi. 2013(3):205-13.
77. Garmezy n. Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. American behavioral scientist. 1991 mar;34(4):416-30.
78. Sakarya d, güneş c. Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. Kriz dergisi. 2013 jan 6;21(1):25-32.
79. Sezgin f. İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Kastamonu eğitim dergisi. 2012 jan 5;20(2):489-502.
80. Crowley bj, hayslip bj, hobdy j. Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. Journal of adult development. 2003 oct;10:237-48.
81. Hanton s, evans l, neil r. Hardiness and the competitive trait anxiety response. Anxiety, stress, and coping. 2003 jun 1;16(2):167-84.
82. Lambert va, lambert ce, yamase h. Psychological hardiness, workplace stress and related stress reduction strategies. Nursing & health sciences. 2003 jun;5(2):181-4.
83. Birinci mc, sevim kü. Öğrencilerde ders-boş zaman çatışmasının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. Spor ve performans araştırmaları dergisi. 2022 aug 8;13(2):149-60.
84. Erişim: (<http://www.turkhokey.gov.tr/tarihce/>). Erişim tarihi: 02.06.2023.
85. Ansiklopedisi ms. Morpa kültür yayınları ltd. Şti. İstanbul,(3). 2005:162-4.
86. Anders e, myers s. Field hockey: steps to success. Human kinetics; 2008.

87. Erişim: (<http://www.fih.ch/hockey-basics/history/>). Erişim tarihi: 02.06.2023.
88. Atabeyođlu c, gündođan n. Ćim hokeyi 70 yıl aradan sonra yeniden türkiye’de. Olimpiyat dünyası. 1996.
89. Okumuş y. Hokey’in tarihi gelişimi ve türkiye geneline yayılması için ideal bir model. Lisans bitirme tezi, gazi üniversitesi, beden eğitimi ve spor yüksekokulu, spor yöneticiliği bölümü, ankara. 2005.
90. Tekin m. Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat ve performans düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (master's thesis, adnan menderes üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü,).
91. şahin m. Covid-19 pandemi sürecinde salon hokey süper lig oyuncularında depresyon kaygı ve stresin incelenmesi (master's thesis, amasya üniversitesi).
92. Yıldırım a. Aerobik antrenman programının 12-14 yaş erkek hokeycilerin atılganlık düzeyine etkisi. Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi. 2018 oct 10;20(3):155-62.
93. <https://scorum.cc/tr-tr/fieldhockey/@gercekler/cim-hokeyi-oyunu-ve-sahasi>(erişim tarihi: 02.06.2023)
94. Bölükbaş n, karabulut n, özer h. Ameliyathane ortamının ĉalıřan ekip üzerinde yarattığı anksiyete düzeyinin incelenmesi. Düşünen adam dergisi. 1998;11(1):27-31.
95. Keldal g. Warwick-edinburgh mental iyi oluş ölçeği’nin türkçe formu: geçerlik ve güvenilirlik ĉalıřması. The journal of happiness & well-being. 2015;3(1):103-15.
96. Işık ř. Psikolojik dayanıklılık ölçeği nin geliştirilmesi geçerlik ve güvenilirlik ĉalıřması. The journal of happiness & well-being. 2016;4(2).
97. Ayaş eb, murathan f, murathan g. Farklı liglerdeki futbolcuların zihinsel dayanıklılık özellikleri ile fiziksel uygunluk durumlarının incelenmesi. Kesit akademi dergisi. 2020(22):80-9.
98. Kışlak řt, ĉabukĉa f. Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. Sosyal politika ĉalıřmaları dergisi. 2002;5(5).
99. Kışlak řt, ĉabukĉa f. Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. Sosyal politika ĉalıřmaları dergisi. 2002;5(5).şar, n. ř. (2016). Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin ĉeřitli değişkenlere göre incelenmesi (doctoral dissertation, sakarya üniversitesi (turkey)).

100. Şar nş. Spor yapan ee yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ee kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (doctoral dissertation, sakarya universitesi (turkey)).
101. Kurtipek, s. (2013). Spor eğitimi veren liselerdeki öğrencilerin kişilik yapılarının incelenmesi ve diğer liselerdeki öğrenciler ile karşılaştırılması. (yüksek lisans tezi). Gazi üniversitesi, ankara
102. Salar b, hekim m, tokgoz m. To compare emotional state of individuals making team and individual sport 15-18 age group. Mehmet akif ersoy university journal of social sciences institute. 2012;4(6):123-35.
103. Ekkekakis p, backhouse sh. Physical activity and feeling good. Inroutledge companion to sport and exercise psychology 2014 mar 26 (pp. 687-704). Routledge.
104. Allen me. Naloxone blocking of running-induced mood changes. Ann. Sports med.. 1987;3(3):190-5.
105. Cenkseven f, akbaş t. Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. Turkish psychological counseling and guidance journal. 2007 nov 6;3(27):43-65.
106. Üstün s. Sosyal bir topluluk olan amatör çoksesli kadrolarda yer alan bireylerin mental iyi oluş durumları (master's thesis, sakarya üniversitesi).
107. Neslihan lö. Evaluation of mental well-being and general health points of athletes. Balıkesir üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi. 2017;20(38):1-0.
108. Çiğdem ön. Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi. Akdeniz spor bilimleri dergisi. 2019;2(2):159-74.
109. Altıparmak e. Takım sporları yapan bayan sporcuların yarışma sonrası durumluk kaygı puanlarının araştırılması. Sosyal bilimler dergisi, istanbul. 1997.
110. Akman s. Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. Türk psikoloji bülteni. 2004;10(34-35):40-56.
111. Gündoğdu c, bingöl h, mutlutürk n, türkmen m. Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının sosyo ekonomik durumları ile bu branşa katılım nedenlerinin araştırılması. Cbü beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi. 2011;5(3):119-25.
112. Ghorbanzadeh b, bayar pa. Comparison of the pre-competition and post-competition anxiety levels of taekwondo athletes. Life science journal. 2013;10(2):5-10.
113. Karabulut eo, sevde mv. Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi. Türk spor bilimleri dergisi. 2019 mar 3;2(1):47-54.

114. Öntürk y, imamoğlu o, karacabey k. Elit tekvandocularıda durumluk ve sürekli kaygının araştırılması. Manas sosyal araştırmalar dergisi. 2019 oct 10;8(4):3764-74.
115. Hacıcaferoğlu s, hacıcaferoğlu b, seçer m. Halk oyunları branşına katılan sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. International journal of sport culture and science. 2015 jul 9;3(special ıssue 4):288-97.
116. Başaran mh, taştın ö, sanioğlu a, taştın ak. Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Selçuk üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi. 2009 jan 2(21):533-42.
117. Dönmez kh. Samsun ilinde yapılan üniversitelerarası basketbol müsabakalarına katılan sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. The journal of academic social science studies. 2013.

EKLER

Ek 1. Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
8. Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
12. Sevdiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
14. Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5

Ek 2. Durumluk kaygı ölçeği

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Su anda sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlatmış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek 3. Psikolojik dayanıklılık ölçeği

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

0 Kesinlikle Katılmıyorum	1 Katılmıyorum	2 Ne katılıyorum ne katılmıyorum	3 Katılıyorum	4 Kesinlikle katılıyorum
---------------------------------	-------------------	--	------------------	--------------------------------

1. Çalışmaktan çok keyif alıyorum.	0	1	2	3	4
2. Hayatın benim için monotonlaşmaya başladığını hissediyorum.	0	1	2	3	4
3. Çok çalışarak her zaman amacıma ulaşabilirim.	0	1	2	3	4
4. Çıkabilecek sorunları önceden kestirerek önlemlerimi alırım.	0	1	2	3	4
5. Devam ettiğim işime/okulumu/mesleğime yürekten bağlıyım.	0	1	2	3	4
6. Hayatımda ilginç ve zaman harcamaya değer şeylerin var olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
7. Her yeni deneyimin yaşamımı zenginleştirdiğini düşünüyorum.	0	1	2	3	4
8. Hep aynı yaşam tarzına bağlı kalmak yerine riskli de olsa yeni şeyler denemeyi tercih ederim.	0	1	2	3	4
9. İnsan hatalarından öğrenir ve gelişir.	0	1	2	3	4
10. Kaderimi değiştirebileceğime inanırım.	0	1	2	3	4
11. Yargılarıma ve kararlarıma daima güvenirim.	0	1	2	3	4
12. Kişisel özgürlüklerimin sınırlandırılmasına genellikle büyük tepki gösteririm.	0	1	2	3	4
13. Kendimle ilgili bir şeyler öğrenmek benim için heyecan vericidir.	0	1	2	3	4
14. “Öldürmeyen şey güçlendirir” cümlesi beni ifade ediyor.	0	1	2	3	4
15. Önceden yaptığım bir programın dışına çıkmak zorunda kaldığımda rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
16. Yeni şeyler denemekten hoşlanırım.	0	1	2	3	4
17. Yaşamımda olan önemli değişiklikleri, kişisel gelişimim için bir fırsat olarak görürüm.	0	1	2	3	4
18. Keyif aldığım etkinliklere düzenli olarak katılırım.	0	1	2	3	4
19. Yarın bana ne olacağı bugün yaptıklarımaya bağlıdır.	0	1	2	3	4
20. Yeni bir iş/projeye/göreve başladığımda ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim.	0	1	2	3	4
21. Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.	0	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

İlk, orta ve lise eğitimini Gaziantep ilinde tamamladı aynı zamanda Gaziantepspor Altyapısında futbol branşında eğitim aldı. Lisans eğitimini Çorum Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Bölümü Öğretmenlik Programından 2018 yılında mezun olarak tamamladı ve yine aynı sene PAEM' e girmeye hak kazanıp 2019 yılında mezun olarak Gaziantep Emniyet Müdürlüğünde komiser olarak göreve başladı hâlihazırda EGM bünyesinde amir olarak çalışmakta. 2020 yılında evlenmiş ve bir kız çocuk babası olarak yaşamını idame ettirmekte.