



**SPORCU VE SEDANTERLERİN SÜREKLİ ÖFKE,
PSİKOLOJİK UYUMSUZLUK, PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Emirhan KAN

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
2022**

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

**SPORCU VE SEDANTERLERİN SÜREKLİ ÖFKE, PSİKOLOJİK UYUMSUZLUK,
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

(Investigation of the Relationship Between Athletes and Sedanters' Levels of Trait Anger,
Psychological Maladjustment, Psychological Resilience, and Loneliness)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emirhan KAN

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Murat OZAN

Erzurum
Temmuz, 2022

KABUL VE ONAY TUTANAĞI SAYFASI

Emirhan KAN tarafından hazırlanan “Sporcu ve Sedanterlerin Sürekli Öfke, Psikolojik Uyumsuzluk, Psikolojik Sağlık ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışması 29/07/2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU

Atatürk Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Murat OZAN

Atatürk Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BUZDAĞLI

Erzurum Teknik Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

01 /08/ 2022

Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Sporcu ve Sedanterlerin Sürekli Öfke, Psikolojik Uyumsuzluk, Psikolojik Sağlamlık ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

01 / 08 / 2022

Aslı ıslak imzalıdır

Emirhan KAN

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun / ... / tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun / ... / tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın ilk gününden son gününe kadar daima yanımda olan, fikirleriyle yoluma ışık tutan, hiçbir zaman samimiyetini esirgemeyen danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Murat OZAN'a,

TÜBİTAK 2210-A Genel Yurt İçi Yüksek Lisans Burs Programı ile desteklediğim TÜBİTAK'a,

Çalışmamın her aşamasında destekleri ile yanımda olan ve engin tecrübelerinden faydalandığım Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU ve Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BUZDAĞLI hocama, istatistiksel analizlerimizde yardımlarını esirgemeyen Prof. Dr. İsmail SEÇER ve Fatmanur ÇİMEN hocama,

Çalışma boyunca bana her daim destek olan, en az benim kadar bu çalışmaya fedakârlık göstermiş olan ve desteğini her zaman hissettiğim, moral ve motivasyon kaynağım eşim Öznur RUŞEN KAN'a,

Bana olan inancını ve güvenini her daim hissettiğim, bugünlere gelmemde hiçbir fedakarlıktan kaçınmayan, hayatımın her döneminde yanımda olan, dualarını ve desteğini esirgemeyen babam Prof. Dr. Abdulkadir KAN, annem Nuray KAN ve kardeşlerime,

Bu süreçte maddi ve manevi yanımda olan arkadaşlarıma,

Teşekkürü borç bilirim.

Emirhan KAN

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPORCU VE SEDANTERLERİN SÜREKLİ ÖFKE, PSİKOLOJİK UYUMSUZLUK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Emirhan KAN

Temmuz 2022, 76 Sayfa

Amaç: Sporcu ve sedanterlerin sürekli öfke, psikolojik uyumsuzluk, psikolojik sağlamlık ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışma, 176 Combat, 120 Takım sporcusu ve 447 sedanter olmak üzere toplam 793 kişi üzerinde yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine ulaşmak için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri hakkında veri Sürekli Öfke ve İfade Tarzı Ölçeği, psikolojik uyumsuzluk hakkında veri toplamak için Depresyon, Anksiyete, Stres (DASS) Ölçeği, psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek için Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve son olarak katılımcıların yalnızlık seviyelerini ölçmek için UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen verilerin çözümlenmesi SPSS paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde istatistik paket programı kullanılarak, anlamlılık düzeyi ($p < .05$) anlamlılık şeklinde alınmıştır. Öncelikle tek yönlü varyans analizi (ANOVA), sonrasında korelasyon ve son olarak regresyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Yapılan çalışmada takım sporcularının depresyon anksiyete düzeylerinin combat ve sedanterlerden anlamlı şekilde farklılaştığı ve psikolojik sağlamlık ile depresyon, anksiyete, stres, içe ve dışa yönelik öfke boyutunda negatif, öfke kontrolü alt boyutunda ise pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç: Psikolojik sağlamlık arttıkça yalnızlık, DASS ve sürekli, içe yönelik ve dışa yönelik öfke düzeyi azalmakta; Psikolojik sağlamlık azaldıkça yalnızlık, DASS ve sürekli, içe yönelik ve dışa yönelik öfke düzeyi artmakta olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Psikolojik Sağlamlık, Yalnızlık, Öfke, Psikolojik Uyumsuzluk.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ATHLETES AND SEDANTERS' LEVELS OF TRAIT ANGER, PSYCHOLOGICAL MALADJUSTMENT, PSYCHOLOGICAL RESILENCE, AND LONELINESS

Emirhan KAN

July 2022, 76 Pages

Purpose: It was aimed to determine the relationship between the levels of trait anger, psychological maladjustment, resilience and loneliness of athletes and sedentary people.

Method: The study was conducted on a total of 793 people, including 176 Combat, 120 Team athletes and 447 sedentary. As a data collection tool, the Personal Information Form was used to reach the socio-demographic information of the participants. The Trait Anger and Expression Style Scale was used to collect data on the participants' trait anger levels, the Depression, Anxiety, Stress (DASS) Scale to collect data on psychological maladjustment, the Brief Psychological Resilience Scale to measure the resilience levels, and finally the UCLA Loneliness Scale to measure the loneliness levels of the participants. The analysis of the data obtained with the data collection tools in the research can be carried out with the SPSS package system. In the analysis of the data, the statistical package program was used, and the level of significance ($p < .05$) was taken as significance. First, one-way analysis of variance (ANOVA), then correlation and finally regression analysis were applied.

Findings: In the study, it was determined that the depression anxiety levels of team athletes differed significantly from combat and sedentary, and there was a negative relationship between psychological resilience and depression, anxiety, stress, anger-in and anger-out, and a positive relationship in the anger control sub-dimension.

Result: As psychological resilience increases, loneliness, DASS and trait, internal and external anger levels decrease; It was determined that as the psychological resilience decreased, the level of loneliness, DASS and trait, internal and external anger increased.

Keywords: Sports, Psychological Resilience, Loneliness, Anger, Psychological Maladjustment

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI SAYFASI	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	xi
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	2
Araştırmanın Sınırlılıkları	3
İKİNCİ BÖLÜM	4
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	4
Spor Kavramı	4
Sporun amacı önemi ve faydaları.....	5
Sporun fonksiyonları.....	7
Sporun sınıflandırılması.....	8
Sürekli Öfke	9
Öfke anında vücut reaksiyonları.....	10
Sürekli öfke kavramıyla ilgili yapılmış çalışmalar.....	11
Psikolojik Uyumsuzluk (Depresyon, Anksiyete, Stres).....	13
Psikolojik uyumsuzluk kavramıyla ilgili çalışmalar.....	14
Psikolojik Sağlamlık	15
Psikolojik sağlamlık kavramıyla ilgili çalışmalar.....	16
Yalnızlık.....	17
Yalnızlığı açıklayan kuramlar.....	19
Yalnızlık kavramıyla ilgili çalışmalar.....	20
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	22
Yöntem	22
Araştırmanın Modeli	22

Araştırmanın Evren ve Örneklemi	22
Veri Toplama Araçları	22
Kişisel bilgi formu.	22
Sürekli öfke ve ifade tarzı ölçeği.	22
Psikolojik uyumsuzluk-depresyon, anksiyete, stress ölçeği (DASS).	23
Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği.	23
UCLA yalnızlık ölçeği.	24
Verilerin Toplanması	24
Verilerin Analizi.....	24
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	26
Bulgular	26
Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin İstatistikler.....	26
Betimsel İstatistikler.....	27
Değişken Ortalamalarının Karşılaştırılması	28
Çoklu Regresyon Analizi Öncesi Yapılan Varsayım Testlerinin Bulguları	30
Uç değerlerin tespiti.	30
Doğrusallığın testi	31
Çoklu bağlantı probleminin testi.....	31
Çoklu Regresyon Analizinin Bulguları.....	33
Örneklemlere Göre Regresyon Analizi Bulguları.....	34
Combat sporcuların çoklu regresyon analizinin bulguları	34
Takım sporcuların çoklu regresyon analizinin bulguları.	34
Sedanterlerin çoklu regresyon analizinin bulguları.....	35
BEŞİNCİ BÖLÜM	37
Tartışma ve Sonuç	37
Katılımcıların Puan Ortalamaları ile Spor Gruplarına İlişkin Bulgular	37
Değişkenlerin Korelasyon ve Çoklu Regresyon Analiz Bulguları	43
Öneriler.....	46
KAYNAKÇA	47
EKLER	57
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	57
EK-2. Sürekli Öfke ve İfade Tarzı Ölçeği	58
EK-3. Psikolojik Uyumsuzluk (DASS) Ölçeği	59
EK-4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	60
EK-5. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	61

EK-6. Etik Kurul Kararı.....	62
ÖZ GEÇMİŞ.....	63



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin İstatistikler	26
Tablo 2. Katılımcılara Ait Betimsel İstatistikler	27
Tablo 3. Katılımcıların Puan Ortalamaları ile Spor Gruplarına İlişkin Bulgular	29
Tablo 4. Psikolojik Sağlamlık, Yalnızlık, Sürekli Öfke ve İfade Etme Tarzı ve DAS Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon ve Güvenirlilik Değerleri	32
Tablo 5. Bağımsız Değişkenlere İlişkin Hesaplanan VIF ile TV Değerleri	32
Tablo 6. Yalnızlık, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Etme Tarzları ve DASS Ölçeğinin Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi	33
Tablo 7. Combat Sporcularının Yalnızlık, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Etme Tarzları ve DASS Ölçeğinin Psikolojik Sağlamlıkları Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi	34
Tablo 8. Takım Sporcularının Yalnızlık, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Etme Tarzları ve DASS Ölçeğinin Psikolojik Sağlamlıkları Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi	35
Tablo 9. Sedanterlerin Yalnızlık, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Etme Tarzları ve DASS Ölçeğinin Psikolojik Sağlamlıkları Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi	36

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.	<i>İnsanların Spor Yapma Amaçları</i>	6
Şekil 2.	<i>Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık, Sürekli Öfke ve İfade Etme Tarzı, DAS Ölçeğine İlişkin Dağılma Diyagramı ve Regresyon Doğrusu</i>	31



KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

DASS : Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği

SÖÖTÖ : Sürekli Öfke/Öfke İfade Tarzı Ölçeği



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

İnsan, sistemler bütünüdür. İnsan vücudundaki her sistem kendiyle alakalı görünmüyor olsa bile diğer sistemleri etkiler ve değiştirir. Araştırmamızda sürekli öfke, psikolojik uyumsuzluk, psikolojik sağlamlık ve yalnızlık kavramlarının birbiriyle olan etkileşimi, spor temelli bir perspektifte incelenmiştir. Bu araştırmanın genel bilgiler kısmı beşe ayrılarak detaylı bilgi verilmiştir.

Birinci kısmında spor kavramı, tanımı, fonksiyonları, amacı, önemi ve faydaları, tarihsel gelişim süreci ve sporun sınıflandırılması hakkında bilgi verilmiştir.

İkinci kısmında sürekli öfke kavramının tanımlaması, boyutları, gelişimi, sürekli öfke ölçekleri ve sürekli öfke ile ilgili yapılan araştırmalar üzerinde durulmuştur.

Üçüncü bölümde, psikolojik uyumsuzluk kavramı tanımlanması; depresyon, anksiyete ve stres terimlerinin açıklanması ve psikolojik uyumsuzluk ölçekleri ile son olarak psikolojik uyumsuzluk ile ilgili yapılan araştırmalar ele alınmıştır.

Dördüncü bölümde, psikolojik sağlamlık kavramı tanımlanması, psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Beşinci ve son bölümde ise yalnızlık kavramının açıklanması, psikolojik etkileri ile yalnızlıkla ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Spor sözcüğü İngilizce vasıtasıyla tanınırlığı olsa da esasen İngilizce bir sözcük değildir. Latince 'de bölmek, birbirinden ayırmak şeklinde çevirisi olan "Disportere" veya "Deportere" sözcüğünden türemiştir. Bu anlamda kullanılan kelime zaman aşımına uğrayıp "Disport" şeklini almış ve böyle kullanılmaya başlanmıştır. On yedinci yüzyıldan itibaren de "Sport" olan son şeklini almıştır. Türkçe literatürüne ise okunuşu gibi "spor" olarak geçmiştir (Çankaya,2001).

Genel anlamda öfke doyurulmamış isteklere, istenmeyen çıktılara ve karşılığı olmayan beklentilere karşı gelişen duygusal bir tepkidir. Öfke tıpkı diğer tüm duygular gibi mümkün olduğunca doğal, evrensel ve sağlıklı şekilde ifade edildiği zaman yapıcı ve kişiler arası iletişimi düzenleyici olabilen bir duygu olmasına rağmen öfke, kontrol edilemezse ve yıkıcı bir

şekilde davranışlara yansırsa saldırgan ve yüksek ölçüde tahrip edici tepkilere dönüşme potansiyeline sahiptir. (Soykan,2003)

Yalnızlık, genelde literatürde çoğu zaman uzak durulması gereken, kaygı, öfke, üzüntü stres, depresyon, kötümserlik gibi duyguların da eşlik ettiği istenmeyen ve güzel olmayan bir duygu hali şeklinde açıklanmaktadır. Öte yandan yalnızlığın düşük benlik saygısı, sosyal becerilerde yetersizlik, depresyon, alkol bağımlılığı, obezite ve intihar eğilimi vb. çeşitli psikolojik sorunlarla alakalı olduğu da düşünülmektedir (Çeçen, 2008). Yalnızlık, kişide güvensizlik hissini artırarak sosyal çevresiyle olan uyumunu hatta yaşantısını güçleştirir. Yalnızlık, ruhsal bozuklukların ve özellikle depresyonun ortaya çıkmasında belirleyici bir etkidir (Yaşar, 2007). Yalnızlığın psikososyal sorunlar, zihinsel ve fiziksel sağlığa oldukça büyük bir tesiri olduğu bilinir, çünkü yalnız hisseden kişiler genellikle olumlu olmayan duygular içinde yaşarlar. Bunlar: sabırsızlık, umutsuzluk, bıkkınlık, kendini eleştirme ve can sıkıntısı şeklinde duygu durum topluluğudur. Yalnız hisseden kişiler kendilerini küçük ve kötü bir şekilde görür; itici, değersiz, aşağılık, seilmeye değmez ve toplumsal olarak beceriksiz birer insan olduklarına kendilerini inandırırılar (Atalay, 2010).

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Sporcu ve Sedanterlerin Sürekli Öfke, Psikolojik Uyumsuzluk, Psikolojik Sağlamlık ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ve çıkan sonuçlar doğrultusunda öneriler sunulmasıdır. Sürekli öfke ve psikolojik uyumsuzluğun yalnızlık ile ilişkisinde psikolojik sağlamlığın olası yordayıcı ilişkisini incelemektir.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Araştırma sadece korelasyon analizi yaparak ilişkiyi gözlemlemek değil aynı zamanda çoklu regresyon ile sürekli öfke ve psikolojik uyumsuzluğun yalnızlık ile ilişkisinde psikolojik sağlamlığın olası yordayıcı ilişkisini bir nebze olsun göstermiş olacaktır. Literatürde bu korelasyona ve bu modele yönelik bir çalışma bulunmamaktadır. Bu bilgiler ışığında çalışmanın temel güdüleme kaynağı olarak, Türkiye’de sporcu ve sedanterlere yönelik bu yönde bir araştırma/inceleme noktasında az sayıda araştırma ve inceleme yapılmış olması ve olması muhtemel yordayıcı değişkenler ile olan ilişkisinin henüz yeterli seviyede incelenmemiş olması gösterilebilir.

Psikolojik sağlamlık hem sporcu hem de sedanter bireyler için değeri yüksek tutulması gereken vazgeçilmez bir gerçektir. Bu alanda yapılan çalışmalar tüm bilim çevrelerince ilgi ile takip edilmektedir. Bu çalışmanın ileride psikolojik antrenmanın öneminin artmasına ve yetenek seçiminde zihinsel testlerin kullanımına öncü olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın evrenini, Türkiye’de spor yapan ve yapmayan bireyler oluştururken; örneklem grubunu ise aralarından rastgele yöntemlerle seçilmiş spor yapan 296 kişi ile spor yapmayan 497 kişi olacak şekilde toplam 793 birey oluşturmaktadır. Araştırma için toplanan verilerin geçerlilik süresi anketin uygulandığı zaman dilimi ile sınırlandırılmıştır (2021-2022 eğitim ğretim yılı).



İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Spor Kavramı

İnsanlar yüzyıllardan beri kendilerini korumak, daha iyi avlanmak, savaflara hazır hale gelmek, yabani hayvanlarla rekabet edebilmek için çalışmış farkında olmadan bireysel antrenmanlar yapmışlardır. Öyle ki güncel spor branşlarının çoğu eski çağlarda kullanılan yöntemlere dayanmaktadır. Örneğin herhangi bir araç gerecsiz kendisini savunan birey aslında boks, güreş gibi sporlarının temelini atmıştır ya da avlanmak için ok kullanan bireyler okçuluğun ataları olarak kabul edilebilir. Günümüzde spor ise bireylerin daha çok ruhsal, bedensel iyi oluşlarını artırmak, yaşam kalitesini geliştirmek, eğlenmek, serbest zamanlarını değerlendirmek için yaptıkları eylemler şeklinde tanımlanabilir. Farklı amaç ve nitelikte yapılan sporun çeşitli tanımı bulunmaktadır. Bu tanımlardan bazıları şöyledir;

İnsan doğasındaki mücadele ve hayatta kalma hırsının, doğa ve içinde yaşadığı sosyal çevre ile bağlar kurarak, düzenli şekilde, belirli kurallar çerçevesinde, fiziksel ve duygusal yönüyle toplumsal özellikleri ile mücadeleye dönüşmesi veya bireyin beden ile ruh sağlığını dengeleyen etkinliklerin başarıya ve yarışmaya dönüşmüş halini ifade eder (Keten, 1974).

Spor, bireyin psikolojik ve fizyolojik yönden ruh halini iyileştiren, sosyal toplum içerisindeki davranışlarını düzene koyan, zihinsel ve motorik olarak belirli bir seviyeye ulaştıran biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Başka bir söylemle spor, kişinin fikir, ruh ve bedenini gelişmesini ve bunlar içindeki dengeyi ve sosyalleşmeyi sağlayan yadsınamaz bir kavramdır (Yetim, 2015).

Sporla ilgilenen kişiler, antrenörler, spor kulüpleri ve spor psikologları gibi kişi ve kuruluşlar sporda sürekli başarı sahibi olmak istemişlerdir. Bireylerin yeteneklerini gösterdikleri spor müsabakaları yapılmaktadır. Spor, küresel çapta bir tanıtım ve reklam aracı olduğu günden itibaren rekabet duygusu da aynı oranda artmaktadır. Dünya ülkeleri, kendilerini temsil eden sporcuların başarılı olmaları için büyük bir bütçe ve devlet politikaları yürütülmektedir (Çam, 1990).

İnsanlık tarihinin başından beri kültürlerin birbirleriyle kültürleşmesi, geleneklerin sürdürülebilmesi için bir aracı olan spor, önceleri bazı şeylerden korunma, savaş durumuna hazırlık ve avlanmaya yönelik sporlar şeklinde yapılıyorken daha sonraları bireysel sporlar

olarak evrilmiştir. Spor, geçmişten günümüze zaman geçtikçe; bireysel ve takım sporları şeklinde değişim geçirmiş, yarışma ve organizasyonlar tarzında sporcuların kazanma güdülerini sergileyebilecekleri yarış şeklinde görülmüştür (İnal, 2003).

Spor bireyin kabiliyetini yükselten, belirli kurallar çerçevesinde spesifik malzemeli veya malzemesiz, bireysel ve takım şeklinde serbest zaman etkinlikleri kapsamı içinde veya kişinin tüm zamanını harcayarak meslek edindiği; sosyalleştirici, toplumla kaynaştırıcı, bireyi madden ve manen geliştiren, yarışmacı, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Atasoy & Kuter, 2005).

Spor tarih boyunca farklı anlamlara dönüşürken aynı zamanda farklı işlevlerinin de altı çizilen bir etkinlik olmuştur. Bir zamanlar üst derece topluluğa özel üşengeçlik ve tutumsuzluk görünümü yaratırken teknolojinin gelişmesiyle mükemmel nitelikte yaşama katkı sağlayan bir faaliyet olmuştur (Fişek, 2003). Modern hayatın yaygınlaşması ile spor kavramı eğitimde önemi artmış ve mecburiyet haline dönüşmüştür (Göral, 2000).

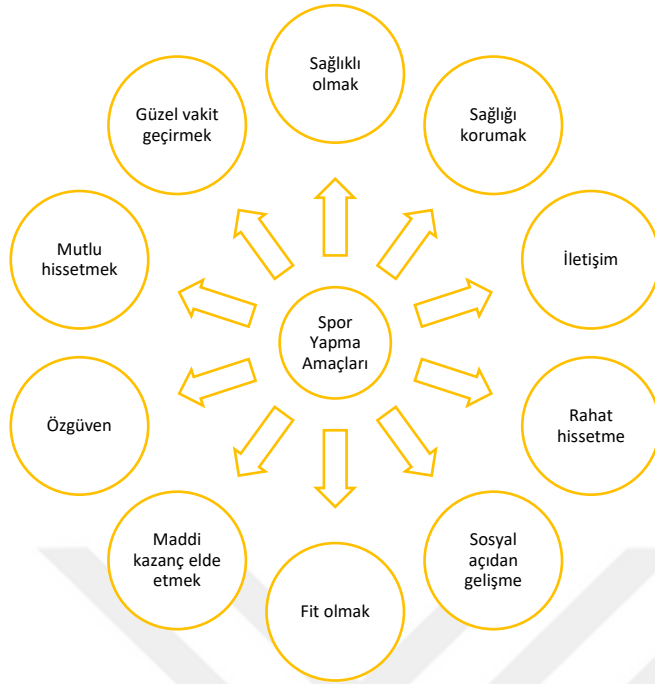
Sporun amacı önemi ve faydaları.

Sağlıklı bireylerin yetiştirilmesinde bir eğitim tarzı olan spordan faydalanmak gereklidir. Sporun madden ve manen gelişime destek olduğu gerçeği göz ardı edilmemeli dahası ailelerin sorumlulukları arasında çocuklarını kız, erkek ayırımı yapmadan yetenekleri ışığında sporla ilgilenmelerini sağlamak olmalıdır. Çünkü sporun, bireyin sağlığını koruduğu, kendisine güvenini ve cesaretini arttırdığı, başarıyı, mağlubiyeti, umudu ve paylaşmayı öğrettiği bilinmektedir. Kişinin anlık karar verme yetkinliğini, dikkatini, koordinasyonunu ve daha sayamayacağımız birçok özelliğini geliştirir (Hergüner, 1991).

Spor, rekreasyon ve serbest zaman etkinlikleri, sosyal kaynaşma açısından mühim bir etkidir. Sosyalleşme, kaynaşma ve sosyal etkileşim, farklı etkinliklere katılarak desteklenip geliştirilebilir. Fiziki etkinliğe katılım insanın sosyal gelişimini ve sosyal bağlar kurabilme becerisini olumlu yönde etkiler (Vilhjalmsson&Thorlindsson,1992).

Şekil 1

İnsanların Spor Yapma Amaçları



Sporun faydaları kişisel gelişim açısından kardiyovasküler, kemik kas gücü, esneklik, kilo kontrolü ve kaygı, depresyonu azaltma gibi ayrıca sosyal uyum ve değişim açısından sosyalleşme, toplumla iletişim halinde olma ve bütünleşme, sosyal statü ve hareketlilik, eğitim kazanımı gibi birçok faydası vardır (Wankel & Berger, 1990).

İnal 2003'te yaptığı çalışmada sporun fiziksel ve biyolojik, sosyolojik, psikolojik ve ekonomik faydaları şu şekilde sıralamıştır;

Fiziksel ve biyolojik faydaları.

- Kilo kontrolünü sağlar
- Zihnen ve bedenen yorgunluklara iyi gelir
- Vücudun daha dinç olmasını sağlar
- Vücutta bulunan kılcal damar sayısı artar
- Yorulma eşiğini yükselterek dayanıklılık seviyesini artırır
- Organların sağlığını pozitif açıdan etkiler
- Kalp rahatsızlıklarının önüne geçer (İnal, 2003).

Sosyolojik faydaları.

- Kişiler arası iletişim kurarak sosyalleşmesini sağlar
- Bedenin ve ruhun eğitilmesini sağlar
- Toplumdaki çeşitli kişilerin birbirleriyle iletişim kurmasını sağlar

- Eğitsel bir faaliyettir
- Kişi ve grup arasında iş birlik ve dayanışma duygusunu geliştirir
- Bireyin çevreyle uyumunda sosyalleşmesini sağlar
- Kişinin serbest zamanlarını değerlendirmesine yardımcı olur
- Saygı ve sevgi bağını yükseltir
- Kötü alışkanlıkları önler ya da bağımlılığı düşürür
- Asosyal bireyleri topluma kazandırır
- İş hayatındaki edinilen stres seviyesini düşürür
- Bireylerin toplumsal açıdan statü kazanmasına yardımcı olur
- Engelli olan kişilerin de topluma kazandırılmasında büyük rol sahibidir (İnal, 2003).

Psikolojik faydaları.

- Zihni geliştirir
- İradeyi kontrol altında tutar
- Kişiliği olumlu anlamda geliştirir
- Mücadele ve dayanışma güdüsünü artırır
- Kişinin hoşgörülü olmasını sağlar
- Kişinin kendini iyi hissetmesini sağlar (İnal, 2003).

Ekonomik faydaları.

- Spor kuruluşlarının farklı yerlerde görev alıp kazandıkları para ile spor ve sporcuya harcamalarına olanak sağlar
- Spor yarışmalarına seyirci olarak katılan bireylerin konaklama, beslenme, ulaşım vb. ihtiyaçların müsabakanın bulunduğu yerin ekonomisine doğrudan fayda sağlar
- Tüm sportif malzemelerin kullanımı için ekonomik rant oluşumu
- Spor ile fiziki güç arttığı için iş dünyasının da verimli geçmesini sağlar
- Turizmin canlanmasına etki eder
- Bir istihdam sahası olduğundan dolayı ekonomiye doğrudan fayda sağlar (İnal, 2003)

Sporun fonksiyonları.

Sporun fonksiyonları çevreye, kişiye ve topluma yönelik fonksiyonlar olarak sınıflandırılmaktadır. Aşağıda bu fonksiyonlar kapsamlı bir şekilde anlatılacaktır.

Çevreye yönelik fonksiyonlar

Spor ve çevre arasındaki bağı incelerken olumlu ve olumsuz açıdan bakmak gerekir. Spor sağlık, dinçlik ve sosyal ortam gibi etkenlerle olumlu yönde faaliyet göstermesine karşın günümüzde teknolojinin gelişmesiyle pek çok olumsuzluğu da getirmiştir. 1896'da Olimpiyat Oyunlarının yeniden gündeme gelmesi ile doğa ve spor arasında olumsuzluklar başlamış, 1970'li yıllarda iyice kendini göstermiştir (Güzel vd., 2009).

Kişiyeye yönelik fonksiyonlar.

Spor bütün işlev ve amaçlarını bireyler üzerinde gerçekleştirir. Kültürel, toplumsal ve çevresel amaçlar sadece bireylerin kaliteli bir şekilde eğitilmesi ile gerçekleşir. Böylece bireyin kalitesi zamanla toplumsal kaliteye dönüşür. Yani çevrenin bozulması da iyi olması da bireyden geçer (Krench & Crutchfield, 1980).

Topluma yönelik fonksiyonlar.

Her insan bir toplumun üyesidir. Topluluk da bireyleri eğitebilir, böylece üye olduğu için kendi topluluğunun değerlerini yaşamalı ve yaşatmalıdır. Sonucunda birey ve topluluk birbirleri ile iletişim içinde olacaktır. Bu noktada spor ile kendilerini ifade ederek diğer birey ve toplumlarla rahatça iletişim kurarak sosyalleşip gelişmelerine yardımcı olur (Küçük & Koç, 2004).

Sporun sınıflandırılması.

Spor aşağıda belirtildiği gibi Bireysel ve Takım Sporları olarak iki şekilde sınıflandırılır.

Bireysel sporlar.

Bireyin ferdi olarak yarıştığı spor türüne bireysel sporlar denir. Salar 2012'de yaptığı çalışmada bireysel sporları şu şekilde açıklamıştır; bu sporlar bireyin kendine olan güvenini kazanması, kendini gerçekleştirebilmesi, kendini ifade edebilmesi, irade sahibi olması gibi vasıflara olumlu açıdan katkı yaptığı bireysel olarak gerçekleştirdiği sporlardır (Salar, 2012). Bireysel sporlara Boks, Güreş, Taekwondo, Jimnastik, Yüzme, Karate gibi sporlar örnek verilebilir.

Takım sporları.

Bir grup insanın aynı amaç için bir düzen içerisinde öncesinde antrenmanlar yaparak gelişerek ve güçlenerek yarıştığı spor türleridir. Takım üyeleri maksimum koordine içinde olarak rakip takımın sayı almasına engel olmak ve kendi takımlarının sayı almalarını

sağladıkları spor türüdür. Takım Sporlarına örnek olarak Futbol, Basketbol, Voleybol, Hentbol, Curling, Korfbol gösterilebilir.

Sürekli Öfke

Psikolojide, öfke, “engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygu” şeklinde açıklanmaktadır (Budak, 2000).

Şahin (2006) öfkenin hem olumsuz hem de olumlu olabilecek bir durum olduğunun altını çizerek öfkeyi, canlının varlığını, beklentilerinin tehdit edildiğini algıladığı hallerde gösterdiği doğal bir tepki, çok az düzeyde bir memnuniyetsizlikten aşırı sinire kadar değişen yoğunlukta ortaya çıkan bir duygu olarak açıklamıştır.

Öfke duygusu her zaman mantıksal çerçevede sergilenmeyebilir, kişinin kendisine bilerek ya da kasıtlı şekilde herhangi bir kötülüğü dokunmayan kişilere, olaylara, durumlara karşı da ortaya çıkabilir. Kişinin bir hedefe ulaşması ya da ihtiyacının karşılanması önüne geçildiğinde, kişi kızgınlık ve saldırganlık gibi duyguları yaşayabilmektedir (Cüceloğlu, 2015).

Öfke ile ilgili yapılan tanımlar incelendiğinde altı çizilen hususlar genellikle şunlardır:

- I. Kişide yer alan en doğal duygu ve durumlardan birisi öfkedir.
- II. Kişinin arzuları, istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda hareket edilmesinin engellenmesi, beklentilerinin gerçekleşmemesi hali söz konusu olmaktadır.
- III. Kişiyetkisi altına alan herhangi bir tehdit ya da tahrik söz konusudur.
- IV. Bireyin özsaygısına zarar vermeye yönelik çevresinden saldırı söz konusudur.
- V. Yaşanılan farklı olaylarda kişinin haksızlığa, adaletsizliğe maruz kaldığı düşüncesi söz konusu olabilir.
- VI. Kişilerin farklı olaylarda karşısındaki kişiye yönelttiği bir cevap ya da bir mesaj tarzında bazen davranışsal olarak görülebilen bazen de fizyolojik belirtiler halinde görülebilen bir duygu, yaşantı ve tepkidir (Kısaç, 1997).

Sürekli öfke (trait anger) ve durumluk öfke (state anger) kavramları, öfkenin kalıcı ve geçici olma durumunu; diğer bir ifadeyle, öfkenin zamansal boyutunu yansıtır. Sürekli öfke kavramının anlaşılabilmesi için öncelikle durumluk öfke kavramının anlaşılmasına ihtiyaç vardır. Durumluk öfke, adaletsizlik, fiziksel veya sözlü saldırı gibi algılanan olumsuz olay çevresinde gelişen, fizyolojik belirtileri farklılık gösteren ve yoğunluğu hafif bir kızgınlıktan hiddete kadar değişen geçici öfke durumunu ifade etmektedir (Deffenbacher vd., 1996; Spielberger vd., 1995).

Sürekli öfke, kişilik özelliği olarak öfkenin zaman içerisinde çok sık yaşanmasını ifade etmektedir. Diğer bir deyişle, sürekli öfkesi yüksek olan kişiler hemen hemen başlarına gelen her olumsuz olay karşısında öfkelenme eğilimindedir (Spielberger ve vd., 1995). Bu yönüyle öfke kalıcı bir durum olarak ele alınmaktadır. Sürekli öfke seviyesi yüksek olan kişiler olmayanlara göre öfke duygusunu daha sık sık ve yoğun olarak yaşamaktadır. Öfkenin daha sık ve yoğun yaşanması öfkeyi ifade etmede saldırgan davranışlara ve öfkenin bastırılmasına neden olmakta ve birey öfke duygusunu ifade etmesi sonucunda daha fazla olumsuz sonuçla karşılaşmaktadır (Deffenbacher vd., 1996).

Birey engellenmeye maruz kaldığı zaman sürekli bir şekilde öfke seviyesinde artış ile aniden öfke meydana gelir. İnsanlarda öfke duygusu genellikle çok basit ve hızlı bir şekilde ortaya çıkmakta ve öfke düzeyi yüksek olduğundan bu durumu kontrol etmek de zorlaşmaktadır. Bireyin bu durumda öfkenin üstesinden gelme tepkilerinin işlevsel olduğunu kabullenmemektedir. Bu durum da kişinin yeni tepkiler göstermesinde problem yaşamalarına sebebiyet vermektedir (Soykan, 2003).

Bir öfke halinde aşağıdaki beş boyut beraber hareket eder.

- I- İletişim: Öfkemizi çevremize yansıtma şeklimiz.
- II- Düşünce: Bizi öfkeliendiren olay, durum ya da kişiyle ilgili var olan düşüncelerimiz.
- III- Heyecan: Öfke ile hissettiğimiz fizyolojik reaksiyonlar.
- IV- Davranış: Öfkeliendiğimiz zaman sergilediğimiz davranışlar.
- V- Duygu: Öfkeliendiğimiz zaman hissettiğimiz duygular. (Spielberger vd., 1988).

Öfke anında vücut reaksiyonları.

Öfke, çok az bir tepkiden aşırı tepkiye dahası hiddete varana kadar kişiden kişiye değişken seviyede yaşanan bir duygusal durumdur. Tıpkı öbür insani duygular gibi biyolojik ve fizyolojik farklılaşmalar beraber hissedilir. İnsan vücudu öfke anında belli başlı uyarıları gizil olarak verir, öfkelenen kişi doğru pencereden bakarsa bu uyarıları fark eder. Öfkenin fiziksel göstergeleri şunlardır:

- x Uyarıcı duyuyu uyarır,
- x Gerginlik ve stres meydana gelir,
- x Adrenalin daha fazla salgılanmaya başlar,
- x Solunum sıklaşır,
- x Nabız hızlanır,
- x Kan basıncı yükselir,
- x Beden ve bilinç “savaş ya da kaç” reaksiyonu konusunda hazırdır (Kökdemir, 2004).

Sağlığa etkisi.

Bilim adamları bastırılmış öfkenin kaygı ve depresyona sebep olduğunu öne sürmektedirler. İfade edilemeyen öfke, bireyler arası ilişkileri kötü etkileyeceği gibi, bedenen ve zihnen sıkıntılara da zemin hazırlayabilir. Doğru bir şekilde ifade edilmeyen öfkenin sebep olduğu fiziksel sıkıntılar arasında;

- x Baş ağrısı,
- x Mide sıkıntıları,
- x Solunum sıkıntıları,
- x Dermatolojik sorunlar,
- x Jenital ve böbrek özelliklerinde bozulmalar,
- x Artirit,
- x Sinir sistemi sorunları,
- x Dolaşım problemler,
- x Halihazırda olan şikayetlerin kötüleşmesi,
- x Duygusal sorunlar,
- x İntihara meyil sayılabilir (Kökdemir, 2004).

Sürekli öfke kavramıyla ilgili yapılmış çalışmalar.

Bu bölümde sürekli öfke kavramı ile ilgili yurtiçi ve yurtdışında yapılmış araştırma sonuçlarına yer verilecektir.

Özmen vd. (2016), ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada sürekli öfke seviyelerinin ‘biraz’ seviyesinde kaldığı, öfkelerini dışa vurmadığı ve orta seviyede kontrolleri altında tutma yöneliminde olduğu, içten öfke seviyelerinin düşük olduğu sonucuna varmışlardır. Ayrıca ergenlerin sürekli öfke seviyelerini ve öfke tarzlarını en çok etkileyen etkenlerin başında kaygı, cinsiyet ve aile tipi olduğu kanısına varmışlardır.

Fiyakalı (2008), 454 kız ve 354 erkek lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları üzerinde çalışmış ve elde ettiği sonuçlara göre, ebeveynleri ayrılmış ve ayrılmamış öğrencilerin sürekli öfke seviyeleri ve öfke ifade tarzları arasında cinsiyete, sınıf seviyesine ve ebeveyn eğitim seviyesine göre anlamlı bir farka rastlanmadığı ancak ebeveyn tutumlarına göre anlamlı bir farkın olduğunu görmüştür.

Certel & Bahadır (2012), farklı spor kulüplerinde takım sporu yapan sporcuların benlik saygısı ve sürekli öfke-öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir ve çalışmanın sonuçlarına göre; benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile cinsiyet, uğraştığı spor, spor yılı ve millilik durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişkilere rastlanmıştır.

Özkamalı & Buğa (2011), çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 28 üniversite öğrencisinin 14'ü kontrol 14'ü deney grubu olacak şekilde gruplamış ve deney grubuna öfke kontrol eğitimi vererek bir programa tabi tutmuşlardır. Çıkan sonuca göre programa katılan öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinde düşüş yaşanmıştır.

Kuruoğlu (2009), yazmış olduğu yüksek lisans tezinde, üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları ile obsesif kompulsif belirtileri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulmuştur. Öfke ifade tarzlarının cinsiyet, yaş ve annelerinin eğitim düzeyi değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaştığı görülmüştür. Baba eğitim düzeyi ve aile gelir düzeyi değişkenlerinin ise sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzı açısından anlamlı değişkenler olmadığı saptanmıştır.

İmamoğlu (2003), yazmış olduğu yüksek lisans tezinde, eğitim fakültesi öğrencilerinin yani öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ve bağlanma stilleri arasındaki muhtemel ilişki üzerinde çalışma yapmış ve adayların sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, yaşlarına göre farklılık göstermemekle birlikte, cinsiyet değişkeni sürekli öfke ve bastırılmış öfkede kızların lehine anlamlı bir farklığa sebep olduğu sonucuna ulaşmıştır. Öğrencilerin okuduğu bölüm değişkenine göre, öfkenin dışa vurulmasında da ayrıca bir farklılaşma tespit etmiştir. “Yabancı Diller” programında öğrenci olan öğretmen adayları, “Sosyal” ve “Fen” programlarında okuyan öğretmen adaylarına nazaran öfkelerini daha da fazla dışa vurmakta olduğunu tespit etmiştir.

Olmuş (2001), Ergenler üzerinde çalışmış ve aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerinde çalışmış ve çalışmasına göre, lise düzeyinde öğrenci olan toplam 419 kişiye ulaşmıştır. Araştırmasında, “Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarz Ölçeği” nin, “sürekli öfke”, “öfke içe”, “öfke dışa”, öfke kontrol” ait ölçeklerinin ortalama değerleri incelenmiş, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı ($P>0,05$ düzeyinde) bir farklılık elde edememiştir. “Sürekli öfke ve Öfke ifade Tarz Ölçeğinin 15, 16, 17 yaş gruplarına göre farklılıkları üzerinde çalışmış ve yalnızca “öfke dışa” ait boyutunda anlamlı bir farka rastlamıştır. Farklılığın sebebini bulmak için “Post-Hoc” (Scheffe testi) testini uygulamış ve “Öfke Tarz Ölçeğinin “öfke dışa” ait boyutunda, 15 ve 17 yaş grupları arasında, istatistiki olarak anlamlı bir fark elde etmiştir. Buna göre 15 ve 17 yaş grupları arasında, 0,05 düzeyinde, “öfke dışa” ait boyutunda 17 yaş grubunun lehine anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Yani kısaca, 15 yaş grubu ergenler öfkelerini daha az dışa yöneltirken 17 yaş grubu ergenler öfkelerini daha fazla dışa yönelttikleridir. Ayrıca Olmuş, ebeveynlerin eğitim seviyelerinin, öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tutumlarını etkileyen bir değişken olup olmadığı araştırmış ve ebeveynlerin

ilköğretim, ortaöğretim veya yükseköğretim seviyesinde eğitim görmüş olmasının öğrencinin öfke düzey ve davranışını üzerinde etkisi olan bir değişken olmadığı sonucuna varmıştır. Ayrıca çalışmanın çıktıları arasında ergen öğrencilerin öfke düzey ve davranışına, ailelerinin kaçıncı çocuk olduklarının bir etkisi bulunmamaktadır.

Demir vd. (2017), Sporcuların Öfke İfade Tarzları başlıklı makalelerinde sporculara Sürekli Öfke/Öfke İfade Tarzı Ölçeğini (SÖÖTÖ) uygulamış ve toplamda 866 faal sporcuya ulaşmış olup makalenin başlıca çıktıları şu şekildedir; takım sporcularının bireysel sporculara nazaran kontrollü öfke alt boyut değerlerinin yüksek olduğu, bireysel sporcuların ise dışa dönük öfke ifade tarzı alt boyutu puanlarının takım sporcularından fazla olduğu sonucuna varmışlardır. Sporcuların öfke ifade tarzlarında cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından istatistiki açıdan anlamlı farklılığa rastlamamışlardır.

Gonzalez vd. (2020), yapmış oldukları çalışmada 93 İspanyol masa tenişiye ulaşmış ve çalışmanın örneklemini 20 profesyonel (%21.50) ve 73 amatör (%78,49) sporcu oluşturmaktadır. Yaptıkları çalışmada farklı değişkenleri ölçmek için özel bir sosyodemografik anket ve Sürekli Durumlu Öfke İfade Envanteri (STAXI 2) kullanmışlardır. Çalışmaya göre, daha üst liglerde yer alan sporcuların daha düşük düzeyde öfke gösterdiği ve lig düzeyine bağlı olarak, dışsal öfke ifadesinde ($p<.05$) önemli farklılıklar gösterdiği sonucuna varılmıştır. Ayrıca içsel öfke kontrolü ($p<.05$) ve öfke dışavurum indeksi ($p<.05$) lig düzeyine göre önemli farklılıklar gösterirken, büyük liglerde yer alan oyuncuların daha fazla seviye gösterdiği görülmüştür. Bölünme düzeyine bağlı olarak öfke düzeylerinde farklılıklar olduğu sonucuna varılmıştır. Gonzalez ve arkadaşlarının çalışma sonucunda önerilerinden biri ise; masa tenisinde oyunculara öfke kontrolü konusunda koçluk yapmak önemlidir.

Psikolojik Uyumsuzluk (Depresyon, Anksiyete, Stres)

Psikolojik uyumsuzluk, anksiyete, depresyon ve stres bileşenlerini temsil eden bir olumsuzluk durumu olarak tanımlanabilir (Seçer 2015). Psikolojik sağlık literatüründe sıkça rastlanan psikolojik rahatsızlık kavramı, bir duygu durum değişikliği olarak, depresyon olduğu açıklanmıştır (Yüksel, 1984). Depresyon, yaklaşık birkaç hafta süren üzüntü durumunun meydana gelmesi, beden, düşünce ve duygu, durum seviyesinde olumsuz etkileri olan bir rahatsızlık olarak açıklanmaktadır (Johnson & Indvik, 1997). Depresyon başlangıcı herhangi bir yaşta olsa da genellikle yirmili yaşlarda başladığı görülmüştür. Epidemiyolojik çıktılar, depresyonun görülme yaşının son yıllarda daha küçük yaşlara yöneldiği yani yirmili yaşların da altına indiğini göstermektedir (Köroğlu, 1997; Öztürk, 2001; Yüksel, 2001).

Anksiyete açıklanması zor endişe ve korku hissidir. Bu hisse insan vücudunda bazı durumlar da eşlik edebilir. Göğüste sıkışma hissi, kalp çarpıntısı, terleme, baş ağrısı, midede boşluk duygusu ve hemen tuvalete gitme ihtiyacı duyması gibi durumlar örnek verilebilir. Anksiyetenin sık görülen belirtileri arasında huzursuzluk, dolanıp durma isteği örnek verilebilir. Anksiyetenin ortada görünür bir tehlike olmaksızın meydana gelmesi, sık ve şiddetli bir şekilde ortaya çıkması ve bireyin sıradan yaşamını etkilemeye başlaması kişide bir anksiyete bozukluğu olduğu şüphesini artırır. Anksiyetenin klinik görünümüleri bireyden bireye büyük oranda değişiklik gösterir. Birtakım hastaların yakındığı konular arasında adale gerginliği önde gelir ve bu hastalar adale katılığından, baş ağrısından ve boyun tutulmasından şikayetçi olurlar. Anksiyete bozuklukları: panik atağı, agorafobi, agorafobi olmaksızın panik bozukluğu, agorafobili panik bozukluğu, panik bozukluğu olmaksızın agorafobi, özgül fobi, sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluk, post travmatik stres bozukluğu, akut stres bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, genel tıbbi duruma bağlı anksiyete bozukluğu ve madde bağımlılığının sebebiyet verdiği anksiyete bozukluklarını içerir. Ayrıca tanı bakımından özellikle panik bozukluğu ve yaygın anksiyete bozukluğu önem taşır (Türkçapar, 2004).

Stres davranım ve uyarıcı ayrıca bu iki olgu arasındaki ilişkiyi içeren bir olgudur (Baltaş, 2000). Canlı sistem, devamlı şekilde iç ve dış ortam kaynaklı gelen uyarılarla etkileşim durumundadır. Canlı sistemde bir uyarana maruz kalıp denge ve uyumu bozulduğu zaman, yeni bir denge kurulmaya çalışılır. Bu durum “stres” olarak tanımlanır. Uyum ve denge çabaları sırasında, fizyolojik, duygusal, davranışsal ve bilişsel süreçler harekete geçer. Uyarıcının birey tarafından değerlendirilmesi, oluşacak başa çıkma yanıtının seçiminde önemli rol alır. Eğer uyarıcı, biyo-psikososyal dengeyi bozucu seviyede tehdit olarak algılandıysa anksiyete, kayıp olarak algılandıysa depresyon ortaya çıkar (Selye, 1982). Şahin (1995)’e göre stresle ortaya çıkan problemler arasında özellikle depresyon, kaygı, koroner kalp hastalıkları, uyku bozuklukları, psikosomatik hastalıklar, kanser ve bağışıklık sisteminde azalma sayılabilir.

Psikolojik uyumsuzluk kavramıyla ilgili çalışmalar.

Seçer (2015), Üniversite Öğrencilerinde Okul Tükenmişliği ile Psikolojik Uyumsuzluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı makalesinde, 527 üniversite öğrencisinden oluşan çalışma grubuna Maslach Tükenmişlik Ölçeği Öğrenci Formu ve Depresyon Anksiyete Stres ölçeği uygulanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin okul tükenmişlik puanlarının cinsiyete ve öğrenim gördükleri bölüm-sınıf ortak etkileşimine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ayrıca psikolojik uyumsuzluğun okul tükenmişliği örtük değişkeni üzerinden duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik inancı alt boyutları üzerinde doğrudan

ve dolaylı olarak anlamlı etkilere sahip olduğu ve psikolojik uyumsuzluğun okul tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu kanısına varılmıştır.

Akdoğan (2013), farklı depresyon anksiyete stres seviyelerine sahip 441 kız ve 129 erkek üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının üzerinde çalışmış; akademik erteleme davranışı ile stres, depresyon ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır.

Polat & Coşkun (2020), çağımızın güncel konularından olan Covid-19 ile psikolojik uyumsuzluğu ilişkilendirip COVID-19 salgınında 384 sağlık çalışanının kişisel koruyucu ekipman kullanımları ile anksiyete, depresyon, stres seviyeleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi başlıklı çalışmayı bilime sunmuşlardır. Çalışma sonucunda ise COVID-19 pandemisinin başından sonuna kadar sıkı bir şekilde çalışan sağlık çalışanlarının depresyon, anksiyete ve stres seviyelerinin etkilendiğini görmüşlerdir. Sağlık çalışanları için daha uygun çalışma ortamları ve ihtiyaç duyulan koruyucu ekipmanlar sağlanmalıdır şeklinde bir öneride bulunmuşlardır. Psikolojik sağlıklarını koruma programlarının başlaması ve geliştirilmesine yönelik planlamalar ile bu yoğun süreçten en az hasarla çıkmaları sağlanabileceği yorumunu yapmışlardır.

Akdeniz (2014), farklı merhamet seviyelerine sahip 576 üniversite öğrencilerinde anksiyete, depresyon, stres ve duygusal zekayı incelemiş, araştırma çıktısına göre kız öğrencilerin bağımlı değişkenler olan depresyon, anksiyete stres ve toplam duygusal zekâ puan ortalamaları erkek öğrencilerden daha yüksek seviyede olduğu, düşük ve orta seviyede merhamet düzeyine sahip olan öğrencilerin depresyon puan ortalamaları, yüksek merhamet seviyesine sahip olan öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu, farklı (düşük, orta, yüksek) merhamet seviyelerine sahip üniversite öğrencilerinin anksiyete ve stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşma olmadığı sonucuna varmışlardır.

Psikolojik Sağlamlık

Jacelon (1997) psikolojik sağlamlık sonucunda meydana gelen olumlu davranışlar hakkında bilim literatüründe fikir birliği olsa da işe vuruk tanımı hususunda tartışmalı düşünceler bulunduğunu ileri sürmektedir. Ayrıca, psikolojik sağlamlığın kişinin bireysel özelliklerinden gelen bir olgu olduğunu savunan bilim adamları ile çevresel faktörlerle etkileşim sonucunda meydana gelen duruma bağlı bir süreç olduğunu savunan bilim adamları arasındaki fikir ayrılığının önemine vurgu yapmaktadır. Bununla beraber bilim literatüründe ilk olarak Block (1950) tarafından kullanılmıştır. Ramirez psikolojik sağlamlığı şöyle tanımlamıştır; “Hastalıktan, değişimlerden, depresyondan ya da olumsuz durumlardan hemen

iyileşme becerisi; kişinin kendini toparlayabilmesi, kırıldıktan, gerildikten, sinirlendikten veya olumsuz bir durumdan sonra eski haline çabucak dönebilme yeteneği” (Ramirez,2007).

Psikolojik sağlamlık kavramı, yüksek risk gruplarındaki kişilerin, olumsuz yönde olması beklenen sonuçlardan (akademik başarısızlık, sosyal beceri eksikliği, düşük öz-güven vb.) daha iyi sonuçlara ulaşmalarını, stresli olayların üstesinden gelebileceklerini, uyum göstermelerini ve travmatik yaşantılar karşısında çabucak toparlanmalarını da kapsamaktadır (Masten, 1994). Gelişimsel yönden açıklandığında, olumsuz koşullar altında bile (travmatik deneyim ya da olumsuz deneyimler) normal gelişimi tamamlamak olarak görülmektedir (Fonagy vd.,1994).

Psikolojik sağlamlık kavramıyla ilgili çalışmalar.

Psikolojik dayanıklılık son yıllarda sporda ve egzersiz psikolojisi alanında güncel bir araştırma ve uygulama alanı haline gelmiştir. Her ne kadar psikolojik dayanıklılık psikolojinin farklı alanlarında yaygın olarak çalışılmış olsa da sadece 21.yüzyılın başlarında araştırmacılar bu yapıyı spor alanında araştırmaya başlamışlardır (Galli & Vealey, 2008, Fletcher & Sarkar, 2012, Morgan vd.,2013).

Başarılı bir performans için stresli olaylarla yüzleşmek temel bir olgudur. Psikolojik olarak dayanıklı olmak aynı zamanda kişinin sınırlarını tanımak ve onları kabul etmek ve zorlukların ötesine iyimser bir şekilde bakma gücüne sahip olmak anlamına gelir (Fletcher & Sarkar, 2016; Galli & Gonzalez, 2015).

Performans duyguları takip eder. Olumsuz duygular genellikle olumsuz performansa yol açar. Olumlu duygular genellikle olumlu performansa yol açar. Performansı kontrol etmek için duyguları kontrol etmek gerekir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık da en az fiziksel sağlamlık ve dayanıklılık kadar önemlidir.

Zorluklar karşısında olumlu sonuçlar almaya yarayan süreç, özellik ya da çıktı, riskli denilebilecek olaylarda olumlu neticelere ulaşabilme, sosyal yeterliği devam ettirebilme ve travmatik deneyimlerin etkilerinden kurtulabilme durumudur (Masten, Best vd., 1990).

Masten & Coatsworth (1998), psikolojik sağlamlığı mühim bir risk içeren durum karşısında adapte olmaya ve gelişmeye sebep olan yetkinlik şeklinde tanımlamışlar ve bu iki bilim insanı da daha önce açıklandığı gibi, çok önemli 2 hususun altını çizmişlerdir. Bunlar:

- I) Psikolojik sağlamlık tanımlanırken ciddi bir tehdit ya da risk durumu (travma) bulunması
- II) Risk ya da travmatik durum karşısında gösterilen uyumun etkili olması

Garnezy (1993) psikolojik sağlamlıkla alakalı çalışmaların 2 mühim suale cevap verebilmesi gerektiğini savunmuştur. Bu sorular:

- I) Günlük yaşantılar karşısında, kişileri olumsuz yönde etkileyen çocuktan, aileden ve çevreden kaynaklı risk faktörleri nelerdir?
- II) Risk durumlarında, kişiye uyum problemleri göstermesinin önüne geçen ya da uyum problemi riskini azaltan koruyucu etkenler nelerdir?

Yalnızlık

Yalnızlık İngilizcede, genel anlamda aralarında ufak farklılık olmakla beraber "loneliness", "solitude", "desolation" ve "privacy" gibi kelimelerle ifade edilmektedir. Fakat yalnızlık kavramının neredeyse tam karşılığı olarak “loneliness” kelimesi kullanılmaktadır (Redhouse, 1979). Türkçe ’mizde ise yalnızlık, tahmin edileceği gibi “yalnız olma durumu”, “kimsesizlik” “kimsenin bulunmama durumu, ıssızlık, tenhalık” ve ufak bir farklılıkla birlikte “tek başınalık” anlamında kullanılabilmektedir (TDK Türkçe Sözlük, 1988).

Açıklama, tanımlama ve anlamlandırma olmaksızın kavramlardan bahsetmek mümkün değildir. Bu bağlamda yalnızlığı açıklayıcı, tanımlayıcı ve anlamlandırıcı şekilde bolca bir literatür olduğu söylenebilir. Freud, insanın karanlık yönüne hitaben kullandığı bir olgu şeklinde tanımlar yalnızlığı; sosyal ilişki süreçlerinde kişilerin nitelik ve nicelik yönünden tecrübe ettikleri eksikliklere uyumlu olarak meydana gelen ve kişilere sıkıntı verebilen bir durum (Peplau & Perlman, 1982); bireyler arasındaki yakınlık ihtiyaç karşılanmadığı durumlarda meydana çıkan, ekseriyetle istenmeyen ve hoş olmayan bir deneyim (Sullivan, 1953); “kişinin duygularının, hislerinin diğerleri tarafından reddedildiğinde, göz ardı edildiğinde ya da yanlış anlaşıldığında, sosyal aktivitelerde ve duygusal yakınlıkta eşlik eden birinin olmaması durumunda ortaya çıkan stres yaratan olumsuz duygusal durum” (Rook,1984); kişilerin beklentileriyle orantılı bağlar kurmasında kendilerini yetersiz görmeleri sonucunda meydana çıkan, arzu edilen bireyler arası bağlar ile halihazırda bağlar arasındaki uyumsuzluk sebepli bir sorun (De Jong & Gierveld,1988); kişilerin istediği sosyal bağlar ile mevcut durumdaki sosyal bağlar arasındaki tutarsızlık sonucu ortaya çıkan ve kişilerde güzel hislere sebep olmayan kişisel bir psikolojik mesele (Ponzetti, 1990), acı veren ve istenmeyen bir subjektif yaşantı (Bilgin, 2003) tarzındaki tanımlar konuyla alakalı yapılan tanımların belirli bir kısmını oluşturur.

İnsan sosyal bir varlıktır ve sosyal varlık olmayla birlikte gelen duygu haliyle sosyal çevresiyle devamlı iletişim durumundadır. İletişim sonucunda meydana gelen sosyal bağlar, bireyin psiko-sosyal dengesini etkileyen temel hususlardan hatta belki de en önemlisidir. Bu

sebeple sosyal yaşam içerisinde bazı sıkıntılı olaylar veya durumlar, kişilerin sosyal gelişimlerini ve hayat tarzlarını olumsuz yönde etkilemekte olduğu bilinmektedir. Söz konusu sıkıntılı duygu, durum içerisinde “yalnızlık” olgusu da bulunmaktadır (İmamoğlu, 2008).

Peplau & Perlman (1982) yalnızlığı kişi ilişkileri noktasında algılamakta ve bireyin reel hayatta var olan ilişkilerinin bu husustaki beklentilerini karşılayamamasından kaynaklı bir duygu durumu olarak açıklamaktadırlar. Rokach (1989) yalnızlığı enternasyonal bir fenomen şeklinde görmekte ve insanoğlunun, var olduğu günden itibaren bu duyguyu hissettiğini, yaşadığını ifade etmektedir

Vincenzi & Grabosky (1989), Duygusal ve Sosyal Soyutlanma isimli teorisinde yalnızlığın meydana gelmesinde, altı tip ilişkiden bir veya birkaçının kifayetsiz olmasının etkili olduğunu savunmuştur. Bunlar:

- I. Rehberlik: Kişinin tavsiye veya desteklerine başvurabileceği ilişkiler.
- II. Yaşama Fırsatı: Bireyin diğer kişilerin iyiliği, sağlığı konusunda kendini sorumlu hissettiği ilişkiler.
- III. Bağlılık: Bireyin kendini güven ve emniyet içinde hissedebileceği ilişkiler.
- IV. Güvenilir Uyuşma: Bireyin yardımına başvurabileceği ilişkiler.
- V. Sosyal Entegrasyon: Etrafindakilerle bir sosyal ilişkiler ağı oluşturmak.
- VI. Değer Verme: Kişinin yeteneklerinin ve becerilerinin farkına varıldığı ve önemsendiği ilişkiler.

Yalnızlık, içinde bulunduğumuz yüzyılın dayattığı, bireyin kendi inisiyatifinin üzerinde çıkan, fakat toplumun bir üyesi olduğundan dolayı kişiyi saran ve belirleyen ilişkiler ağı ve bunun ortaya çıkardığı atmosferde, hem “insan” hem de “kişi” için önemli problemler yaratmaktadır (Saylan, 1997). Yalnızlık durumu her insanın yaşamının belli dönemlerinde maruz kaldığı, buna karşın şiddeti kişiden kişiye değişen bir süreçtir (Karakoç & Taydaş, 2013).

Yalnızlık kavramı, kişilerin psikolojik açıdan mutluluklarını ve iyilik hallerini olumsuz şekilde etkilemektedir (Duru, 2008). Ayrıca yalnızlık durumu kişilerin yaşamında günbegün artan bir sorun olmuştur. Yalnızlık hem nesnel hem de öznel yönden incelenmektedir. Yalnızlık olgusu her şeyden evvel açıklanması mümkün olmayan kötü, dayanılması zor bir deneyimdir. Zaten ifade edilmesinin mümkün olmaması, yalnızlığı korkunç kılan durumdur. Yalnızlık açıklanabilen bir durum olabilseydi, insan hayatında yalnızlıktan bahsedilmezdi hatta ne olduğu bilinmezdi (Yaşar, 2007).

Yalnızlığı açıklayan kuramlar.

Psikodinamik kuram.

İlk kez yalnızlığın psikolojik açıdan incelemesini yapan kuramcı olarak bilim literatüründe yerini alan Zilboorg, psikoanalitik pencereden yalnızlığı ilk kez zamansal şekilde değerlendirerek, yalnızlık ile tek başına olma kavramını birbirlerinden ayırmış ve bunu tanımlayabilmek için “lonesome” kelimesini kullanmıştır. Zilboorg’a göre “lonesome” kelimesi, negatif anlam yüklü olmayan, “normal” bir yalnızlık yaşantısını ve “zihnin geçiş durumu” nu temsil ederken yalnızlık (loneliness) hissi ise, daha baş edilmesi zor, yorucu ve süregelen bir yaşantı durumudur (Duru, 2008). Sonuçta; psikodinamik kuramcılara göre yalnızlık kavramı, kökeni bebeklik çağında bulunan ve kişinin gelişim sürecinde sosyal bağlarının kalitesine göre yaşamındaki yeri ve etki seviyesi şekillenen kötü, olumsuz bir duygu halidir (Yakut,2019).

Varoluşçu kuram.

Varoluşçu kuramcılar insanın ne olduğuna, nerden geldiğine, kökenine yani varoluşunun altını çizen bilim adamlarıdır. Yalnızlığın kişiler için anlamını ve paradoksal yapısını daha derinlemesine bir şekilde incelemiş ve yalnızlığı hoş olmayan, acı hissi veren, kaçınılmaz olan, olumsuz fakat kişisel olgunluk ve gelişim için de gerekli bir durum olarak açıklamışlardır (Karnick, 2011). Nihayetinde bu kuramda yalnızlık; her kişide gizil olarak bulunan, insan varlığının kaçınılmaz bir bölümü veya parçası, nedenlerinin incelenmesine ihtiyaç duyulmayan, kaygı duygusuna sebep olmaktan çıkarıldığı ölçüde bireyin gelişimine katkı sağlayan bir özelliğe sahip önsezi, his halidir (Yakut,2019).

Bilişsel kuram.

İnsanoğlunun kendi farkındalığının altını çizen bilişsel yaklaşımda; kişinin perspektifi ve bilişsel süreçler, yalnızlık yaşantısının farkındalığında ve nitelendirilmesinde ana husustur. Bu çizgide bilişsel kuramcılar yalnızlığı, bireyin mevcut durumda var olan sosyal ilişkileri ile talep ettiği sosyal ilişki seviyeleri ve istekleri arasındaki farklılıklar neticesinde meydana gelen duygu hali olarak açıklamışlardır (Duru, 2008). Nihayetinde, sosyal yetersizlik ve yalnızlık arasında bir bağ kurarak bireyin yaşam algısının altını çizen bu kurama göre; kişi, yalnızlığı sahip olduğu bağlar ile sahip olmayı istediği bağlar arasında bir farklılık hissettiğinde ve sosyal bağlarından yeterince doyum hissetmediğinde yaşar. Bunun ana sebebi olarak bireyin kendisine ve sosyal bağlarına yüklediği yetersizlik ve güvensizlik düşüncesidir (Yakut,2019).

Sosyolojik kuram.

Sosyolojik kuramcılara göre; kişinin çocukluğunda kendine bakan veya ilgilenen bireyin “güvenli üs” rolünü alması ve ona tecrübe etmesi için elverişli zemin oluşturması; çocuğun olumlu pozitif şemalar üretmesine ve bu şemalar ışığında sağlıklı sosyal bağlar kurabilen, olumlu benlik düşüncesine sahip ve psikolojik olarak sağlıklı bir birey olarak yaşamını idame ettirmesine temel oluşturmaktır. Aksi haller meydana geldiğinde kişide kaygı, üzüntü, depresyon gibi duyguların ve özellikle yalnızlık duygularının yaşanmasına sebebiyet vermektedir. Çocuk, bu olumsuz duyguların üstesinden gelmede farklı taktikler, stratejiler ve savunma davranışları üretmektedir. Üretilen taktik, strateji ve savunma mekanizmaları yaşam boyu tüm sosyal bağlarda etkisini göstermektedir (Bowlby, 1980). Sonuç olarak kişiler arası ilişkilere ve birey kendi haricindeki etkenlerin altını çizen sosyolojik kuram, yalnızlığı çocukluktan itibaren dış etkenler temelinde meydana gelen ve gelişen, bireyin yaşam ve gelişim sürecini güven temelli ve doyum sağlayıcı bir ortamda sürdürmesi halinde üstesinden gelebileceği bir duygu hali şeklinde değerlendirmektedir (Yakut,2019).

Etkileşimsel kuram.

Etkileşimsel kuramcılara göre; kişinin hayatını kendisine duygusal anlamda yakın gördüğü kişi ile paylaşma ihtiyacı tarzında açıklanabilen “bağlanma” ile bir topluluğun ya da bir grubun parçası gibi hissetme gibi ifade edilebilen “ait olma”; gerektiği miktarda karşılanmadığı zaman yalnızlık durumunun ortaya çıkmasına sebep olan iki temel ihtiyaçtır. Yalnızlık, bireysel tesirlerin bir sonucu olan tek başlıktan ziyade, aksine kişisel ve durumsal yaşantının kompleks bir fenomene evrilmiş yapıdan kaynaklanan bir duygu halidir (Weiss, 1973). Sonuç olarak etkileşimsel kurama göre yalnızlık, bireyin bağlanma ve ait olma hislerinin doyurulmadığı durumlarda kişisel ve toplumsal etmenlerin ortak etkileşiminin neticesinde oluşan ve bireyin tercihleri haricinde meydana gelen ve kişiyi bir nevi özne yerine nesneleştiren bir duygu halidir (Yakut,2019).

Yalnızlık kavramıyla ilgili çalışmalar.

Yılmaz vd., (2008), yalnızlık ve sosyal destek arasında negatif korelasyon ilişkisi bulmuşlardır ve çalışmalarında öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeylerinin yüksek seviyede ve yalnızlık düzeylerinin ise düşük seviyede olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Serdar vd. (2018), yaptıkları çalışmada öğretmen adaylarının facebook kullanımı ile yalnızlık seviyelerini incelemiş ve çalışmanın bulgularına göre facebook kullanımı cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiş fakat aynı durum yalnızlık boyutunda farklı sonuç vermiştir. Cinsiyet ile yalnızlık arasında anlamlı sonuca rastlanmamıştır. Ayrıca çalışmaya katılanlar

arasında spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere kıyasla yalnızlık seviyelerinde düşüklük olduğu tespit edilmiştir. Reyhan (2019), yapmış olduğu çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğretmen adaylarının algılanan refah düzeyleri ile yalnızlık seviyeleri arasında bir çalışma yapmış ve çalışmasının bulgularına göre cinsiyet ve yaş boyutunda yalnızlık ölçeğinde anlamlı sonuca rastlanmazken, refah seviyesi ile yalnızlık arasında istatistiki olarak anlamlı sonuca rastlamıştır. Toktaş & Demir (2021), covid-19 salgını sırasında beden eğitimi spor yüksekokulu öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmada, algılanan stres seviyesi ile yalnızlık seviyesini karşılaştırmış ve düzenli egzersiz yapan ve yapmayan bireyler arasında yalnızlık ve algılanan stresin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlamamışlardır.

Dağ (2019), yazmış olduğu yüksek lisans tezinde egzersiz yapan ve yapmayan şeklinde ayırdığı yetişkin kadınların, yalnız düzeyleri ile yaşam kalitesi algısı üzerinde bir çalışma yapmış ve çalışmasının bulgularına göre yalnızlık ile algılanan yaşam kalitesi arasında negatif bir ilişkiye rastlamıştır. Kısaca çalışmaya göre yalnızlık, yaşam kalitesini etkileyen bir olgudur. Ayrıca egzersiz yapan ve yapmayan kadınlar ise yalnızlık boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuş, düzenli egzersiz yapan kadınların yapmayan kadınlara kıyasla yalnızlık seviyesinin daha düşük olduğu sonucuna varmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada Kişisel Bilgi Formu ve Sürekli Öfke ve İfade Tarzı Ölçeği, Psikolojik Uyumsuzluk-Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASS), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve son olarak UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeklerden elde edilen verilerle combat sorucuların, takım sporcularının ve sedanterlerin DASS (Depresyon, Anksiyete, Stres), Sürekli Öfke ve Yalnızlık düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlık düzeyleri incelenmiştir. Ayrıca bu tez ölçek çalışmasından yararlanılarak hazırlanmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Türkiye’de ilgili federasyonlara kayıtlı aktif combat ve takım sporcuları ile Atatürk Üniversitesin Kazım Karabekir Eğitim Fakültesinde eğitim gören sedanter bireyler oluştururken; örneklem grubunu ise aralarından rastgele yöntemlerle seçilmiş 176 Combat, 120 Takım sporcusu ve 447 sedanter olmak üzere toplam 793 kişi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler, Demografik Bilgi Formu, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Psikolojik Uyumsuzluk Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve son olarak Yalnızlık Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. İnternet ortamında veriler toplanmıştır. (<https://docs.google.com/forms/d/12Jf5vSIesOIM3PzKlft-KjiqEE7hr7j7sejOiWAXlrY/edit>) Bu ölçeklere göre temel bilgiler aşağıdaki gibidir.

Kişisel bilgi formu.

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine ulaşmak için ele alınmıştır. Formda katılan bireylerin cinsiyeti, sınıfı, spor yapıp yapmadığı, yapıyorsa hangi sporla uğraştığı, ailenin toplam aylık geliri vb. sorular sorulmuş ve katılımcıların kendine uygun olan ifadeye işaret koyması istenmiştir.

Sürekli öfke ve ifade tarzı ölçeği.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği; Spielbergler vd. tarafından 1983 yılında geliştirilmiştir. Türkçeye 1994 yılında Özer tarafından uyarlanmıştır. 34 maddeden oluşan 4’lü

Likert tipi ölçekte bulunan, ilk 10 madde sürekli öfkeyi, sonraki 24 madde ise öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini ve ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Sürekli öfke ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40'tır. Öfke ifade tarzı ölçeği, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolü olmak üzere üç alt gruptan oluşmaktadır. Bu alt ölçeklerden alınabilecek minimum puan 8, maksimum puan ise 32'dir. Ölçeğin ilk on maddesi sürekli öfke, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 numaralı maddeleri içe yönelik öfke, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 numaralı maddeleri dışa yönelik öfke, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 numaralı maddeleri ise öfke kontrolü alt boyutlarından oluşmaktadır. Sürekli öfke alt boyutunda alınan puanlar yükseldikçe öfke seviyesinin yüksek olduğunu, öfke kontrolü alt boyutundan alınacak olan puanlar yükseldikçe öfkenin kontrol edilebildiğini, dışa yönelik öfke alt boyutundan alınacak olan puanlar yükseldikçe öfkenin kolayca ifade edilebiliyor olduğunu ve içe yönelik öfke alt ölçeğinden alınacak olan puanlar yükseldikçe ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir. Geçerlik güvenirlik çalışmasında Cronbach Alpha değerleri; sürekli öfke boyutu için 0,79, kontrol altına alınmış öfke boyutu için 0,84, dışa yönelik öfke boyutu için 0,78 ve içe yönelik öfke boyutu için ise 0,62 olarak bulunmuştur (Elkin & Karadağlı 2016: Savaşır & Şahin, 1997). Bu araştırma için ise ölçeğin alt boyutlarına ait Cronbach Alpha değerleri içe yönelik öfke 0.69, dışa yönelik öfke 0,75, öfke kontrolü 0,80, sürekli öfke için 0,77 bulunmuştur (Elkin & Karadağlı 2016).

Psikolojik uyumsuzluk-depresyon, anksiyete, stres ölçeği (DASS).

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, depresyon, anksiyete ve stres semptomlarını değerlendirmek için Lovibond & Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ve daha sonra Brown vd. tarafından 21 maddeye yenilenen dört puanlık bir likert tipi (asla, nadiren, sık sık ve her zaman) değerlendirme aracıdır. (1997). Bu ölçek Yılmaz vd. tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. (2017). Ölçeğin yapı geçerliliğine ilişkin veriler ($\chi^2 / SD = 2.84$; REMSEA = 0.051, RMR = 0.036, CFI = 0.98), 21 maddeden oluşan üç faktörlü yapının iyi bir uyum seviyesine sahip olduğunu ve iç tutarlılık katsayısının Cronbach Alpha = 0.79 yeterli olduğunu göstermiştir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 21 ile 84 arasında değişir ve yüksek puanlar depresyon, anksiyete ve stres semptomlarının yüksek seviyelerini gösterir.

Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği.

Smith vd. (2008), kişilerin psikolojik sağlamlık seviyesini ölçmek hedefiyle geliştirilen bu ölçek, beşli likert tipinde ("Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5)), toplam 6 maddeden oluşan kişinin kendini değerlendirdiği bir ölçme aracıdır. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinde tersten kodlanan

maddeler (“2, 4, ve 6. Maddeler”) düzenlendikten sonra hesaplanan puanın yüksek olması bireyin yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek, dört farklı çalışma grubunda geliştirilmiş olup yine dört farklı grupta geçerlik-güvenirlilik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin, yapı geçerliği “açımlayıcı faktör analizi” ile belirlenmiştir. Analiz sonucu, dört farklı örneklem grubu için sırasıyla, toplam varyansın “%61, %61, %57 ve %67’sini” açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri ise, .68 ile .91 arasında değişen değerlerde hesaplanmıştır. Doğan (2015) tarafından Türkçe ‘ye çevrilerek geçerlilik ve güvenirlilik çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada da ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve iç tutarlık katsayısının .83 olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre ise, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin güvenirlilik katsayısı .91 şeklinde bulunmuştur.

UCLA yalnızlık ölçeği.

Russell, Peplau ve Cutrona 1978’de geliştirdikleri ve araştırmaya katılanların yalnızlık seviyelerini ölçmeye yarayan bu ölçeğin güvenirlilik ve geçerlilik çalışması Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Kişinin genel yalnızlık duygularını ölçmek hedefi ile geliştirilen bu ölçek, 10’u düz, 10’u ters yönde kodlanmış, 20 maddeden oluşturulmuş ve dörtlü likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin maddelerinde sosyal ilişkilerle alakalı duygu ve durum sunulmuş ve ölçeği yanıtlayan kişinin bu duygu ve durumu ne sıklıkla yaşadığını belirtmesi istenmiştir (Ceyhan vd.,2007). Toplamda 20 maddeden oluşan bu ölçekte alınabilecek maksimum puan seksen iken en düşük puan ise yirmidir. Bu puan aralığında katılımcının puanı yirmiye ne kadar yakın olursa o kadar daha az yalnızlık durumu içindeyken, seksene yaklaştıkça yalnızlık durumu artmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar iki bölümdür. 20-49 (Hafifi ve orta düzey yalnızlık) şeklinde açıklanmış, 50-80 arası ise (yoğun yalnızlık) şeklinde açıklanarak kategorize edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Psikolojik Uyumsuzluk Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve son olarak Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçekler katılımcılara internet ortamı üzerinden ulaştırılarak doldurulması sağlanmıştır. Toplanan anket formları ve eksik ya da yanlış girenler değerlendirilmeye alınmamıştır. Formlar 20 Mart-20 Mayıs 2022 arasında uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcıların yalnızlık, psikolojik sağlamlık, sürekli öfke ve öfke ifade etme tarzları ve depresyon, stres ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının belirlenmesi için çoklu regresyon analizi yapılmış ve bulgulara geçmeden önce analiz için gerekli görülen

varsayımların sağlanıp sağlanmadığının tespit edilmesi amacıyla birtakım testler yapılmıştır. Ayrıca katılımcıların yalnızlık, psikolojik sağlamlık, öfke sürekliliği ve ifade etmeleri ve depresyon, stres ve anksiyete düzeylerinin katılımcıların spor kategorilerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermeme durumu incelenmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin İstatistikler

Kategori		N	%
Cinsiyet	Kadın	346	43,6
	Erkek	447	56,4
Yaş	18 Yaş ve Altı	164	20,7
	19-23 Yaş	403	50,8
	24-28 Yaş	126	15,9
	29 Yaş ve Üzeri	100	12,6
Öğrenim Düzeyi	Lise	225	28,4
	Lisans	521	65,7
	Lisansüstü	47	5,9
Aktif Sporcu musunuz?	Evet	296	37,3
	Hayır	497	62,7
Spor Branşı	Boks	58	7,3
	Güreş	38	4,8
	Taekwondo	61	7,7
	Kick Boks	19	2,4
	Futbol	27	3,4
	Basketbol	6	,8
	Voleybol	26	3,3
	Hentbol	33	4,2
	Diğer	28	3,5
	Sedanter	497	62,7
Spor Kategorisi	Combat Sporlar	176	22,2
	Takım Sporları	120	15,1
	Sedanter	497	62,7
Milli Sporcu musunuz?	Evet	82	27,7
	Hayır	214	72,3
Toplam		793	100.0

Katılımcılar demografik verilere göre incelendiğinde araştırmanın örneklemini 346 kadın (%43,6), 447 erkek (%56,4) oluşturmaktadır. Yaşlara göre incelendiğinde 164 kişi 18 yaş ve altı aralığını (%20,7), 403 kişi 19-23 yaş aralığını (%50,8), 126 kişi 24-28 yaş aralığını (%15,9), 100 kişi 29 yaş ve üzerini (%12,6) oluşturmaktadır. Öğrenim düzeylerine göre incelendiğinde 225 kişi lise (%28,4), 521 kişi lisans (%65,7) ve 47 kişi lisansüstünü (%5,9) oluşturmaktadır. Katılımcılardan 296 kişi aktif sporcu (%37,3) iken 497 kişi aktif sporcu değildir (%62,7). Spor branşlarına göre incelendiğinde 58 kişi boks (%7,3), 38 kişi güreş (%4,8), 61 kişi tekvando (%7,7), 19 kişi kick boks (%2,4), 27 kişi futbol (%3,4), 6 kişi basketbol (%8), 26 kişi voleybol (%3,3), 33 kişi hentbol (%4,2) 28 kişi ise diğer sporlardan (%3,5) oluşmaktadır. Katılımcılar spor kategorilerine göre incelendiğinde 176 kişi combat sporlar (%22,2), 120 kişi takım sporları (%15,1), 467 kişi ise sedanter sporları (%62,7) oluşturmaktadır. Son olarak 711 kişi milli sporcu değilken (%89,7) 82 kişi milli sporculardan (%10,3) oluşmaktadır.

Betimsel İstatistikler

Çalışma grubuna, uygulanan ölçeklerin yalnızlık, psikolojik sağlamlık, DAS ölçeği ve alt boyutları olan depresyon, stres, anksiyete, sürekli öfke ve öfke ifade etme tarzı ölçeği ve alt boyutları olan sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolü alt boyutlarında elde edilen verilerin genel örüntüsüne ilişkin betimsel değerler Tablo 2’de özetlenmiştir.

Tablo 2

Katılımcılara Ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	N	Min	Max	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Yalnızlık	793	26	70	41,25	8,820	,663	-,090
Psikolojik sağlamlık	793	6	30	20,32	5,134	-,118	-,141
DAS	793	21	84	44,63	13,707	,401	-,450
Depresyon	793	7	28	14,56	4,712	,452	-,241
Anksiyete	793	7	28	15,13	4,723	,419	-,427
Stres	793	7	28	14,93	5,215	,392	-,638
Sürekli öfke ve öfke ifade etme tarzları	793	34	136	82,10	15,020	,114	1,050
Sürekli öfke	793	10	40	23,28	7,167	,270	-,581
İçe yönelik öfke	793	8	32	18,25	4,950	,218	-,282
Dışa yönelik öfke	793	8	32	17,20	5,148	,511	,018
Öfke kontrolü	793	8	32	23,38	5,300	-,280	-,379

Araştırmada katılımcılara yalnızlık, psikolojik sağlamlık, öfke sürekliliği ve ifade etmeleri ve DAS ölçekleri uygulanmıştır. Tablo 2’de uygulanan yalnızlık, psikolojik sağlamlık, öfke sürekliliği ve ifade etmeleri ve DAS ölçeğine ait standart sapma ve aritmetik ortalama bilgileri verilmektedir.

Yapılan araştırmada Yalnızlık Ölçeği’ nin puan ortalamasının $\bar{X}=41.25\pm8.8$, Psikolojik sağlamlık ölçeğinin puan ortalamasının $\bar{X}=20.32\pm5.1$ olduğu görülmüştür. DAS Ölçeği’ nin boyutlarından depresyon boyutu puan ortalaması $\bar{X}=14.56\pm4.7$ stres puan ortalaması $\bar{X}=15.13\pm4.7$; anksiyete boyutu puan ortalaması $\bar{X}=14.93\pm5.2$ ve genel olarak DAS puan ortalaması $\bar{X}=44.63\pm13,7$ olarak bulunmuştur. Sürekli öfke ve ifade etme tarzı ölçeği alt boyutu olan sürekli öfke boyutu puan ortalaması $\bar{X}=23.28\pm7.1$ içe yönelik öfke boyutu puan ortalaması $\bar{X}=18.25\pm4.9$; dışa yönelik öfke boyutu puan ortalaması $\bar{X}=17.20\pm5.1$; öfke kontrolü boyutu puan ortalaması $\bar{X}=23.38\pm5.3$ ve genel olarak Sürekli öfke ve ifade etme tarzı puan ortalaması $\bar{X}=82.10\pm15,0$ olarak bulunmuştur (Tablo 2).

Çalışmanın değişkenlerinin tekli normal dağılıma sahip olduklarının savunula bilinmesi için basıklık katsayısının -10 ile +10; çarpıklık katsayısının ise -3 ile +3 arasında değerler alabilme gerekmektedir (Kline, 2011: 63). Tablo 2 üzerinde inceleme yapıldığında basıklık ve çarpıklık katsayısı değerlerinin bahsi geçen aralıklarda olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda değişkenlerin tekli normalliğinin sağlandığı tespit edilmiştir (Tablo 2).

Değişken Ortalamalarının Karşılaştırılması

Katılımcıların sempatik şiddet puan ortalamaları ile spor grupları arasında farklılaşma olup olmadığını tespit etmek için Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bu kapsamda ilk olarak katılımcılardan elde edilen puanların homojenliğini saptamak amacıyla Levene homojenlik testi yapılmıştır. Katılımcılardan elde edilen puanların homojen bir dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmış ve analiz sonucu elde edilen veriler aşağıdaki tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3*Katılımcıların Puan Ortalamaları ile Spor Gruplarına İlişkin Bulgular*

Değişkenler		N	X	SS	F	p	Fark
Yalnızlık	A	176	42,69	9,564	4.020	.018*	A<B
	B	120	39,83	8,706			
	C	497	41,09	8,515			
Psikolojik Sağlamlık	A	176	20,26	5,255	3,674	.026*	B<C
	B	120	21,47	5,264			
	C	497	20,06	5,032			
DASS	A	176	44,80	14,042	8.110	<.001*	A<B
	B	120	40,11	12,687			B<C
	C	497	45,67	13,631			
Depresyon	A	176	14,80	4,928	6.234	.002*	A<B
	B	120	13,18	4,272			B<C
	C	497	14,82	4,686			
Anksiyete	A	176	14,98	4,708	8.852	<.001*	A<B
	B	120	13,58	4,417			B<C
	C	497	15,56	4,727			
Stres	A	176	15,01	5,445	6.736	.001*	A<B
	B	120	13,36	4,905			B<C
	C	497	15,29	5,145			
Sürekli öfke ve öfke ifade etme tarzları	A	176	80,56	14,845	2,773	.063	-
	B	120	80,37	15,027			
	C	497	83,07	15,026			
Sürekli öfke	A	176	22,39	7,035	3,574	.069	-
	B	120	22,42	7,172			
	C	497	23,80	7,175			
İçe yönelik öfke	A	176	18,24	4,961	2.271	.104	-
	B	120	17,38	4,794			
	C	497	18,45	4,971			
Dışa yönelik öfke	A	176	16,39	4,798	4.593	.010*	A<C
	B	120	16,63	5,512			
	C	497	17,62	5,140			
Öfke kontrolü	A	176	23,53	5,576	1.051	.350	-
	B	120	23,94	5,147			
	C	497	23,20	5,234			

A= Combat Sporlar, B= Takım Sporları, C= Sedanter; *p<.05

Yalnızlık, psikolojik sağlamlık, öfke sürekliliği ve ifade etmeleri ve DAS ölçeği bağlamında kişilerin spor gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için ANOVA yapılmıştır. Analizde Combat Sporlar, Takım Sporları ve Sedanter olmak üzere spor kategorileri 3 gruba ayrılmıştır. Buna göre yapılan analizde yalnızlık ($F=4.020$; $p<.05$), psikolojik sağlamlık ($F=3.674$; $p<.05$), DAS ölçeği ($F=8.110$; $p<.05$) ve alt boyutlarında depresyon ($F=6.234$; $p<.05$), stres ($F=8.852$; $p<.05$), anksiyete ($F=6.736$; $p<.05$) ve son olarak dışa yönelik öfke ($F=4.593$; $p<.05$) boyutunda spor gruplarına göre anlamlı farklılaşma olduğu gözlenmiştir.

Ancak sürekli öfke ve ifade etme tarzı ölçeğinde ($F=2,773$; $p>.05$) ve alt boyutları olan sürekli öfke ($F=3,574$; $p>.05$), içe yönelik öfke ($F=2.271$; $p>.05$) ve öfke kontrolü ($F=1.051$; $p>.05$) alt boyutlarında kişilerin spor gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Farkın bulunduğu değişkenlerde farklılığa hangi grubun sebep olduğunu bulmak için yapılan Tukey analizi verilerine göre yalnızlık ölçeğinde combat sporların puan ortalamaları ($\bar{X}=42.69$) takım sporları ($\bar{X}=39.83$) ve sedanterden ($\bar{X}=41.09$) puan ortalamalarından daha yüksek olduğu ve gruplar arası anlamlı farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Psikolojik sağlamlık ölçeğinde takım sporları ($\bar{X}=21.47$) puan ortalamalarının combat ($\bar{X}=20.26$) ve sedanterden puan ortalamalarından ($\bar{X}=20.06$) daha yüksek olduğu ve gruplar arası anlamlı farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Son olarak DAS ölçeği ve alt boyutları olan depresyon, stres ve anksiyetede sedanter grubun sporların puan ortalamalarının ($\bar{X}=45.67$; $\bar{X}=14.82$; $\bar{X}=15.56$; $\bar{X}=15.29$) takım sporları ($\bar{X}=40.11$; $\bar{X}=13.18$; $\bar{X}=13.58$; $\bar{X}=13.36$) ve combat grubunun ($\bar{X}=44.80$; $\bar{X}=14.80$; $\bar{X}=14.98$; $\bar{X}=15.01$) puan ortalamalarından daha yüksek olduğu ve gruplar arası anlamlı farklılık gösterdiği gözlenmiştir (Tablo 3).

Çoklu Regresyon Analizi Öncesi Yapılan Varsayım Testlerinin Bulguları

Çoklu regresyon analizinin yapılabilmesi için ilk olarak bazı varsayımların sağlanıp sağlanmadığı test edildiğinde gerekli görülen varsayımlar; normallik, uç değerler, doğrusallık ve çoklu bağlantı problemidir.

Uç değerlerin tespiti.

Uç değerlerin belirlenmesinde z puanından faydalanılmaktadır. Herhangi bir verinin z puanı, +3 ten büyük ya da -3 ten küçük olduğu zaman uç değer şeklinde kabul edilir (Tan, 2016). Yapılan analizde üç adet uç değer olduğu tespit edilmiş ve veri setinden çıkarılmıştır.

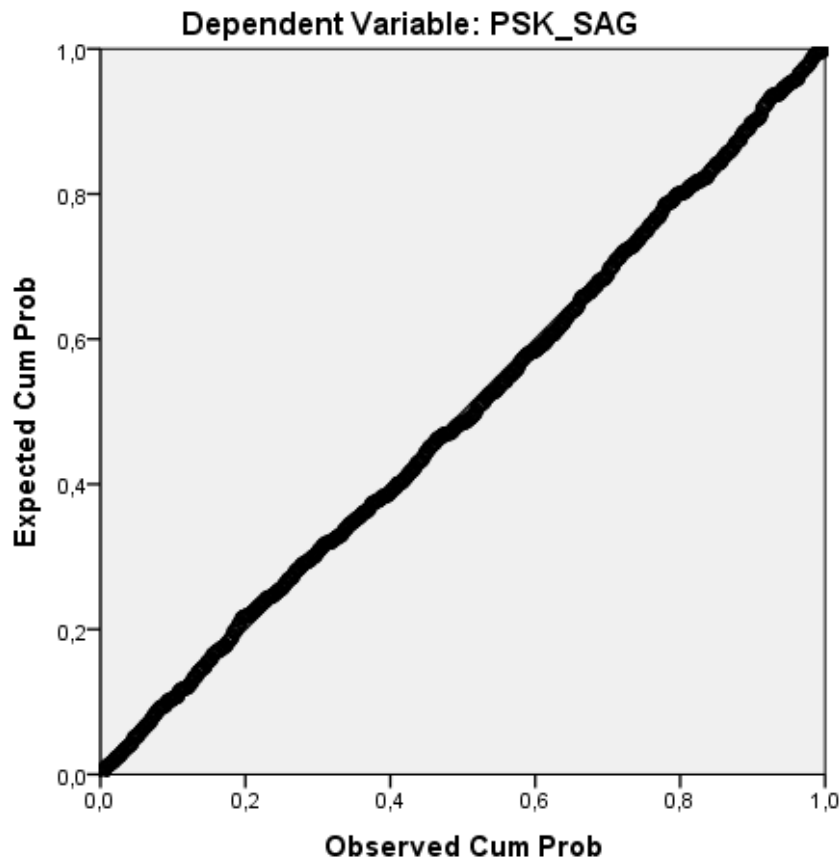
Doğrusallığın testi

Çoklu regresyon analizinin bir diğer varsayımını sağlamak için bağımsız ve bağımlı değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin var olup olmadığı test edilmiştir. Bu hedefle oluşturulan grafik Şekil 2’de sunulmuştur.

Şekil 2

Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık, Sürekli Öfke ve İfade Etme Tarzı, DAS Ölçeğine İlişkin Dağılma Diyagramı ve Regresyon Doğrusu

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



Bağımsız değişken olan Yalnızlık, psikolojik sağlamlık, sürekli öfke ve ifade etme tarzı, DAS ile bağımlı değişkene psikolojik sağlamlık ilişkin oluşturulan dağılma diyagramı incelendiğinde değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Çoklu bağlantı probleminin testi

Araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında çoklu bağlantı probleminin olup olmadığını tespit etmek için değişkenler arasındaki korelasyon değerleri ölçülmüştür. Elde edilen veriler Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4

Psikolojik Sağlamlık, Yalnızlık, Sürekli Öfke ve İfade Etme Tarzı ve DAS Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon ve Güvenirlilik Değerleri

Değişkenler	Depresyon	Anksiyete	Stres	Psikolojik sağlamlık	Yalnızlık	Sürekli öfke	İçer yönelik öfke	Dışa yönelik öfke	Öfke kontrolü	α
Depresyon	1									.807
Anksiyete	,812**	1								.803
Stres	,819**	,807**	1							.863
Psikolojik sağlamlık	-,474**	-,494**	-,504**	1						.803
Yalnızlık	,461**	,431**	,532**	-,381**	1					.793
Sürekli öfke	,484**	,581**	,490**	-,281**	,238**	1				.880
İçer yönelik öfke	,531**	,528**	,542**	-,279**	,348**	,535**	1			.750
Dışa yönelik öfke	,412**	,479**	,417**	-,159**	,144**	,747**	,511**	1		.826
Öfke kontrolü	-,154**	-,240**	-,165**	,268**	-,182**	-,240**	,120**	-,221**	1	.846

****p<.01**

Tablo 4 de görüldüğü gibi yalnızlık psikolojik sağlamlık, sürekli öfke ve öfke ifade etme tarzı ölçeğinin alt boyutlarında sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolü alt boyutlarıyla ve DAS ölçeği alt boyutlarının depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları olmak üzere tüm alt boyutlarıyla da anlamlı ilişki bulunduğu gözlenmiştir.

Çoklu bağlantı probleminin olmadığını savunulabilmek için değişkenler arasındaki ilişkinin .90'dan küçük olması lazımdır (Şencan, 2005). Bu sonuçlar ışığında Tablo 4 incelendiğinde ise değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çoklu bağlantı problemini test etmek maksadıyla VIF ve TV de hesaplanmış ve Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Bağımsız Değişkenlere İlişkin Hesaplanan VIF ile TV Değerleri

Bağımsız Değişken	TV	VIF
Sürekli öfke	,363	2,757
İçer yönelik öfke	,483	2,069
Dışa yönelik öfke	,407	2,459
Öfke kontrolü	,761	1,314
Depresyon	,260	3,853
Anksiyete	,244	4,095
Stres	,243	4,113
Yalnızlık	,670	1,492

Çoklu bağlantı problemi, TV değeri .20'den küçük; VIF değeri ise 10'dan büyük olduğunda ortaya çıkmaktadır (Büyüköztürk, 2017: 100). Tablo 5' de bulunan bağımsız değişkenlere yönelik hesaplanan VIF ve TV değerlerine göre değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Nihai olarak yapılan analizler sonucunda çoklu regresyon analizini yapabilmek için lüzumlu görülen şartların taşındığı anlaşılmıştır. Gerekli koşullar taşındığı için katılımcıların yalnızlık, sürekli öfke ve öfke ifade etme tarzları, depresyon, anksiyete ve streslerinin psikolojik sağlamlıklarının yordama durumunun tespit edilmesi maksadıyla çoklu regresyon analizi uygulanma aşamasına geçilmiştir.

Çoklu Regresyon Analizinin Bulguları

Araştırmanın ana amacı olarak katılımcıların yalnızlık, sürekli öfke ve öfke ifade etme tarzları, depresyon, anksiyete, stresleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin belirlenebilmesi için çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizin sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Yalnızlık, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Etme Tarzları ve DASS Ölçeğinin Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	24,925	1,269		19,645	,000*
Yalnızlık	-,059	,021	-,102	-2,867	,004*
Sürekli öfke	-,048	,035	-,067	-1,393	,164
İçe yönelik öfke	-,082	,043	-,079	-1,890	,059
Dışa yönelik öfke	,198	,046	,198	4,346	,000*
Öfke kontrolü	,190	,032	,196	5,879	,000*
Depresyon	-,100	,062	-,091	-1,601	,110
Anksiyete	-,191	,064	-,176	-2,980	,003*
Stres	-,204	,058	-,207	-3,509	,000*
R=.440	R²=.194	F=47.34	*p<.05		

Analiz sonucunda yalnızlık, dışa yönelik öfke, öfke kontrolü, stres ve anksiyetenin psikolojik sağlamlık ile anlamlı derecede yordadığı ($R=.440$, $F=47.34$, $p < .05$) ve varyansın %20 oranında açıkladığı görülmektedir. Ayrıca standardize edilmiş regresyon katsayıları üzerinde inceleme yapıldığında katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının açıklanması üzerinde bağımsız değişkenlerin önem sırasının stres ($\beta = -.204$, $p < .05$), dışa yönelik öfke ($\beta = .198$, $p < .05$), anksiyete ($\beta = -.191$, $p < .05$), öfke kontrolü ($\beta = .190$, $p < .05$) ve yalnızlığın ($\beta = -.059$, p

<.05) olduğu şeklinde gözlenmiştir. Son olarak sürekli öfke, içe yönelik öfke ve depresyonun ise psikolojik sağlamlığı anlamlı derecede yordamadığı görülmektedir ($p > .05$).

Örneklemlere Göre Regresyon Analizi Bulguları

Combat sporcuların çoklu regresyon analizinin bulguları

Araştırmanın ana amacı olarak katılımcıların yalnızlık, sürekli öfke ve öfke ifade etme tarzları, depresyon, anksiyete ve stresleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin belirlenebilmesi için çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analiz verileri Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

Combat Sporcuların Yalnızlık, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Etme Tarzları ve DASS Ölçeğinin Psikolojik Sağlamlıkları Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	B	Std. Hata	β	t	p	TV	VIF
Sabit	25,869	2,470		10,472	,000*		
Yalnızlık	-,051	,042	-,094	-1,212	,227	,575	1,738
Sürekli öfke	-,092	,071	-,123	-1,287	,200	,377	2,651
İçe yönelik öfke	-,037	,090	-,035	-,411	,682	,472	2,119
Dışa yönelik öfke	,267	,095	,243	2,794	,006*	,452	2,212
Öfke kontrolü	,162	,063	,172	2,580	,011*	,774	1,292
Depresyon	-,097	,112	-,091	-,867	,387	,309	3,238
Anksiyete	-,211	,140	-,189	-1,502	,135	,218	4,594
Stres	-,284	,122	-,295	-2,323	,021*	,214	4,684
R=.653	R ² =.427	F=15,557	*p<.05				

Analiz sonucunda Combat sporcuların dışa yönelik öfke, öfke kontrolü ve stresin psikolojik sağlamlığı anlamlı derecede yordadığı ($R = .653$, $F = 15,557$, $p = <.05$) ve varyansın % .43 oranında açıkladığı görülmektedir. Ayrıca standardize edilmiş regresyon katsayıları üzerine inceleme yapıldığında katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının izahı hususunda bağımsız değişkenlerin önem sırasının stres ($\beta = -.295$, $p <.05$), dışa yönelik öfke ($\beta = .243$, $p <.05$) ve öfke kontrolü ($\beta = .172$, $p <.05$) şeklinde olduğu gözlenmiştir. Son olarak yalnızlık, sürekli öfke, içe yönelik öfke ve depresyon ve anksiyetenin ise psikolojik sağlamlığı anlamlı derecede yordamadığı görülmektedir ($p > .05$).

Takım sporcuların çoklu regresyon analizinin bulguları.

Araştırmanın ana amacı olarak katılımcıların yalnızlık, sürekli öfke ve öfke ifade etme tarzları, depresyon, anksiyete ve stresleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin

belirlenebilmesi için çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

Takım Sporcularının Yalnızlık, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Etme Tarzları ve DASS Ölçeğinin Psikolojik Sağlamlıkları Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Bağımsız değişken	B	Std. Hata	β	t	p	TV	VIF
Sabit	28,041	3,774		7,429	,000*		
Yalnızlık	-,088	,053	-,145	-1,664	,099	,772	1,296
Sürekli öfke	-,118	,102	-,158	-1,160	,249	,316	3,162
İçe yönelik öfke	-,193	,141	-,172	-1,363	,176	,367	2,721
Dışa yönelik öfke	,171	,118	,177	1,453	,149	,395	2,535
Öfke kontrolü	,205	,095	,193	2,143	,034*	,724	1,382
Depresyon	-,244	,178	-,196	-1,373	,172	,290	3,452
Anksiyete	-,009	,176	-,007	-,050	,960	,272	3,682
Stres	-,110	,185	-,101	-,591	,556	,202	4,957
R=.605	R²=.366	F=7,784	*p<.05				

Analiz sonucunda takım sporcularının öfke kontrollerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı derecede yordadığı (R=.605, F= 7,784, p = <.05) ve varyansın %37 oranında açıkladığı görülmektedir. Ayrıca standardize edilmiş regresyon katsayıları üzerine inceleme yapıldığında katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının açıklanması üzerinde öfke kontrolünün ($\beta = ,193$, p <.05) psikolojik sağlamlığı yordadığı gözlenmiş yalnızlık, sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, depresyon, anksiyete ve stresin ise psikolojik sağlamlığı anlamlı derecede yordamadığı görülmektedir (p>. 05).

Sedanterlerin çoklu regresyon analizinin bulguları.

Araştırmanın temel amacı olarak katılımcıların yalnızlık, sürekli öfke ve öfke ifade etme tarzları, depresyon, anksiyete ve stresleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin belirlenebilmesi için çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9

Sedanterlerin Yalnızlık, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Etme Tarzları ve DASS Ölçeğinin Psikolojik Sağlamlıkları Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Bağımsız değişken	B	Std. Hata	β	t	p	TV	VIF
Sabit	23,820	1,654		14,400	,000*		
Yalnızlık	-,053	,028	-,090	-1,927	,055	,661	1,513
Sürekli öfke	-,013	,044	-,019	-,301	,763	,366	2,730
İçe yönelik öfke	-,075	,054	-,075	-1,396	,163	,505	1,978
Dışa yönelik öfke	,185	,059	,189	3,128	,002*	,395	2,529
Öfke kontrolü	,189	,042	,196	4,462	,000*	,745	1,342
Depresyon	-,069	,085	-,064	-,811	,418	,230	4,350
Anksiyete	-,233	,083	-,219	-2,827	,005*	,239	4,176
Stres	-,186	,073	-,190	-2,552	,011*	,259	3,860
R=.545	R²=.297	F=25.768	*p<.05				

Analiz sonucunda Sedanterlerin dışa yönelik öfke, öfke kontrolü, anksiyete ve stresin psikolojik sağlamlığı anlamlı derecede yordadığı ($R=.545$, $F= 25.768$, $p = <.05$) ve varyansın %30 oranında açıkladığı görülmektedir. Ayrıca standardize edilmiş regresyon katsayılarına bakıldığında katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının açıklanması üzerinde bağımsız değişkenlerin önem sırasının anksiyete ($\beta =-.219$, $p <.05$), stres ($\beta =-.190$, $p <.05$) ve öfke kontrolü ($\beta =.196$, $p <.05$) ve dışa yönelik öfke ($\beta =.189$, $p <.05$) olduğu şeklinde gözlenmiştir. Son olarak yalnızlık, sürekli öfke, içe yönelik öfke ve depresyonun ise psikolojik sağlamlığı anlamlı derecede yordamadığı görülmektedir ($p>.05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Tartışma bölümü iki ana başlıktan oluşmaktadır. İlk bölümde combat ve takım sporcuları ile sedanterlerin yalnızlık, psikolojik dayanıklılık, psikolojik uyumsuzluk (DAS) ve sürekli öfke ve ifade tarzlarının puan ortalamaları ile gruplar arasında farklılaşma olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları tartışılmıştır.

Katılımcıların Puan Ortalamaları ile Spor Gruplarına İlişkin Bulgular

Çalışmamızda combat sporcularının takım sporcularından yalnızlık düzeyinde farklılaştığı ($p<0.018$) ve kendilerinin daha fazla yalnızlık puan ortalamasına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bununla birlikte takım sporcuları ile sedanter ve combat sporcuları ile sedanterler arasında anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Literatürdeki birçok çalışma spor yapan ve spor yapmayanlar ile fiziksel aktivite ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiye odaklanırken, (Pacewicz, & Smith, 2021, Ozan & Tozoglu, 2020, Pels, & Kleinert, 2016, Brière vd., 2018, Erkmén & Altın, 2018, Shvedko vd.,2017), mevcut çalışma sedanterlerin yanı sıra combat ve takım sporcularının yalnızlık düzeylerinin de karşılaştırılması açısından diğerlerinden ayrılmaktadır.

Grasdalsmoen vd. (2022), çalışmalarında elit sporcuların incelenen sağlık sonuçlarında sedanterlere oranla genel olarak daha iyi zihinsel sağlığa sahip olduklarını, takım sporlarındaki elit sporcuların ise bireysel sporlardaki sporculara kıyasla biraz daha iyi zihinsel sağlığa ve daha az yalnızlık düzeyine sahip olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca çalışmanın bulgularına göre takım sporu sporcuları, bireysel sporla uğraşan sporculara nazaran sosyal açıdan daha uyumlu, daha dışa dönük ve girişken oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bireysel spor ile uğraşan sporcuların ise takım sporu ile uğraşan sporculara kıyasla, kapalı, daha içe dönük, aitlik duygusunun ön planda olduğu, kendini ispatlama ve tek başına başardığını kanıtlamanın vermiş olduğu tatmini ön saflara aldıkları belirtilmektedir (Kuru, 2000). Çalışmamıza dâhil olan combat branşlar (boks, güreş, kick boks ve taekwondo) aynı zamanda bireysel sporlardır. Bireysel spor ile uğraşan sporcularda sorumluluk yalnızca sporcunun kendisindedir. Başarı veya başarısızlık sporcunun kendisinin sorumluluğundadır. Bu durum bireysel sporcuların takım sporcularına kıyasla daha fazla strese maruz kalmalarına sebep olmaktadır. Bireysel sporcular çoğu zaman yalnızlık

duygu etkisi altına girerler. İlgilendikleri spor dalı gereği sorunlarını kendileri çözme yönelimindedirler. Sosyal yaşamlarında karşılaştıkları problemleri müsabakada olduğu gibi yardım almaksızın kendileri çözmeye çalışırlar (Yıldırım, 2011). Çalışmamızda combat sporcuları en yüksek yalnızlık puan ortalamalarına sahiptir. Elde edilen veriler ışığında combat sporcularının yaptıkları spor branşı yalnızlık düzeylerinde etkili olabildiği ve daha fazla yalnızlık yaşamalarına sebebiyet verdiği söylenebilir.

Tekin vd. (2010), takım ve dövüş sporcularının yalnızlık düzeyini inceledikleri çalışmada anlamlı farkın oluşmadığını dolayısıyla dövüş sporcularının yalnızlık seviyeleri takım sporcularının yalnızlık seviyelerinden yüksektir şeklinde kurulan hipotezlerinin sağlanmadığını belirtmişlerdir. Hancı (2017), çalışmasında sporcuların uğraştıkları spor branşının türüne (takım-bireysel) ilişkin yalnızlık düzeyi puanları arasında anlamlı bir farklılık gösterdiğini tespit etmesine rağmen farkın hangi grup lehine olduğunu belirtmemiştir. Bireysel spor ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yalnızlık seviyelerinin karşılaştırıldığı bir araştırmada, bireysel ve takım olarak katılımın kişilik özellikleri ve yalnızlık seviyeleri üzerinde değişik etkilere sahip olduğu ortaya sunulmuştur. Bireysel spor ile uğraşan sporcular daha olumlu kişilik özelliklerine (düşük stres seviyesi vb.) sahipken, yalnızlık seviyeleri arasında herhangi bir farka rastlanamamıştır (Morgan, 1999). Yaşlı bireylerin egzersiz programına dâhil edildiği çalışmada egzersizler sonucunda yalnızlık düzeyinde düşüş olduğu gözlemlenmiştir (Hwang vd.2019). Pinto vd. (2021), spor eksenli fiziksel aktiviteye katılmayan gençlerin yalnızlık düzeylerinin spor yapanlardan daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Hemati-Alamdarloo vd. (2019), sporcu bayanların sedanter bayanlara oranla daha az yalnızlık düzeyine sahip olduklarını vurgulamıştır. Mevcut çalışmalar ve elde ettiğimiz bulgular ışığında yalnızlık düzeyinin spor türünden, cinsiyetten, kişilik özelliklerinden ve birçok farklı psikolojik yapıdan etkilenebileceğini göstermektedir.

Çalışmamızda takım sporcularının sedanterlerden psikolojik sağlamlık düzeyinde farklılaştığı ($p<0.026$) ve bu sporcuların en yüksek puan ortalamasına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bununla birlikte combat sporcuları ile sedanter ve combat sporcular ile takım sporcuları arasında anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Gerek takım gerekse bireysel sporlarda yüksek düzeydeki psikolojik dayanıklılık, daha düşük duygusal depresyon, anksiyete, stres ve diğer zayıf zihinsel sağlık göstergeleri ile ilişkilidir (Drew & Matthews, 2019, Hu vd.2015, McGarry vd. 2013). Spor dünyasında, sporcular ve antrenörler rekabetten kaynaklanan duyguları, stres ve performans kaygı düzeyini bir spor müsabakasının sonucunu etkileyebilecek önemli faktörler olarak görürler (Palazzolo, 2020). Araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın, sporda başarının belirleyicisi olarak kabul edilen

stresle başa çıkmada ve hafifletmede önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Nicholls vd., 2008, Codonhato vd.,2018).

Şar (2016), sporcu ve sedanterlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmadığını fakat spor yapan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğunu tespit etmiştir. Aynı çalışmada spor yaşı arttıkça psikolojik dayanıklılığın arttığı ve anlamlı farkın olduğu belirtilmiştir. Çelik (2018), sporcuların spor yapmayanlardan psikolojik dayanıklılık düzeyinde istatistiksel olarak sporcuların lehine farkın olduğunu tespit etmiştir. Karamipour vd. (2015) araştırmasında sporcuların ve spor yapmayanların zihinsel sağlıklarında psikolojik dayanıklılığın rolünü incelemiş ve sporcuların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin spor yapmayanlara nazaran yüksek olduğunu açıklamıştır. Mevcut çalışmada spor yapmayanların psikolojik sağlık düzeyleri hem combat hem de takım sporcularından düşüktür. Dolayısıyla sporda psikolojik dayanıklılık önemlidir çünkü sporcular yüksek performans elde etmek ve sürdürmek için çok çeşitli baskılara sürekli olarak dayanmalıdır (Sarkar & Fletcher, 2013).

Adıgüzel vd. (2022), psikolojik dayanıklılık tüm alt boyutlarda ve genel ortalama takım sporcularının bireysel sporculara göre daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları saptanmıştır. Bunun nedenini ise takım sporu ile ilgilenen sporcuların sadece kendi bireysel sorumluluklarının yanı sıra takımdaki diğer sporcularında sorumluluğunu üstlenmeleri takım olarak hareket edebilme ruhunun ve bu ağırlığın üstlerinde olması sebep olarak göstermişlerdir. Karademir & Acak (2019), ise takım ve bireysel sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinde bireysel spor yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca İlhan (2017), araştırmasında katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin ilgilendikleri spor çeşidine göre anlamlı farklılık göstermediğini, takım ve bireysel spor dalları ile ilgilenen bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının benzerlik gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Fakat haftalık egzersiz sıklıklarına göre psikolojik dayanıklılık seviyelerinin anlamlı seviyede farklılaştığını belirtmiştir. Darıcı (2019) bireysel sporcu olan güreşçilerle takım sporu olan korumalı futbolcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin benzer olduğunu tespit etmiştir. Mevcut çalışmada takım sporcuları ile combat sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının benzer olduğu fakat spor yapmayanlara göre takım sporcuları lehine anlamlı farkın olduğu tespit edilmiştir. Elemırı & Ahmet (2014), elit halter sporcularının psikolojik dayanıklılıklarının elit olmayan haltercilere oranla yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Wagstaff vd. (2018), daha düşük psikolojik dayanıklılık düzeylerine sahip olanlara kıyasla, daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeylerine sahip sporcularda örgütsel stres etkeni sıklığı ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin önemli ölçüde azaldığını göstermektedir. Bu sonuç

psikolojik dayanıklılığın negatif duygular üzerinde koruyucu etkiye sahip olduğunu belirten hipotezleri desteklemektedir. Ayrıca takım ve bireysel sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyini inceleyen çalışmaların sonuçları farklılık göstermektedir. Katılımcıların spor türünün, spor yaşının, cinsiyetlerinin ve elit sporcu olup/olmama özelliklerinin çalışmaların sonuçlarını etkilediği düşünülmektedir.

Çalışmamızda takım sporcularının depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin combat sporcularından ve spor yapmayanlardan (sırasıyla $p<0.002$, $p<0.001$, $p<0.000$) farklılaştığı ve en düşük puan ortalamalarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bununla birlikte combat sporcular ile sedanterler arasında anlamlı fark olmamasına rağmen en yüksek puan ortalamaları spor yapmayanlardan elde edilmiştir.

Psikolojik uyumsuzluk, anksiyete, depresyon ve stres bileşenlerini temsil eden bir olumsuzluk durumu olarak tanımlanabilir (Seçer 2015). Çeşitli spor aktiviteleri sıklıkla bir aktif rekreasyon biçimi, stresle baş etmenin etkili bir yöntemi olmasının yanı sıra depresyon veya anksiyete bozuklukları gibi birçok psikolojik sorunu önlemenin iyi bir yolu olarak kabul edilir (Lau & Lau, 2010, Schaal vd.,2011). Bu nedenle sporcuların kaygı, gerginlik ve stres düzeylerini kontrol etmek ve yönetmek için fiziksel ve psikolojik eğitim birleştirilerek çok yönlü tasarlanmış çeşitli girişimsel stratejilere ve tekniklere başvurulmalıdır (Bali 2015, Devonport vd.,2005, Sterkowicz vd.,2012).

Arkoç (2019), düzenli spor yapan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve umutsuzluk düzeylerinin, spor yapmayan öğrencilerden anlamlı bir şekilde düşük olduğunu belirtmiştir. Bal & Aras (2019), spor etkinliklerine katılan deney grubundaki bireylerin depresyon düzeylerinde istatistiksel olarak azalma olduğunu, kontrol grubunda ise değişim olmadığını tespit etmiştir. Tatar vd. (2018), düzenli spor yapan, bazen spor yapan ve hiç spor yapmayan gruplar arasında stres puanları, kaygı puanı ve depresyon puanları açısından istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit etmiş, hiç spor yapmayan grubun hem stres puanları hem kaygı puanı hem de depresyon puanlarının daha yüksek olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Böke (2018), spor yapan lise öğrencilerin anksiyete ve stresle başa çıkmada spor yapmayan öğrencilerden ayrıştığı ve sporcu grubu lehine farklılığın oluştuğunu tespit etmiştir. Araştırmalar egzersiz ve düzenli fiziksel aktivite yapan kişilerin düşük seviyelerde depresyon ve anksiyete düzeyine sahip olduğunu, stresle başa çıkma ve dayanıklılık açısından ise daha güçlü olduklarına vurgu yapmaktadır (Rosenbaum vd. 2011, 2014, Johnson 2015, Vancampfort vd. 2017; Chekroud vd. 2018, Greco vd. 2019). Mevcut çalışmanın bulguları sporun psikolojik uyumsuzluk üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir.

Olumsuz performans, spor sakatlanmaları, antrenman sıklığı, hastalık, mükemmeliyetçilik dahası spor türü gibi birçok etken sporcuların psikolojik durumlarını değiştirebilir (Lastella, vd., 2014; Nixdorf vd., 2016; Pluhar vd., 2019; Rice vd, 2016; Rice vd., 2019). Rekabete yaklaştıkça antrenman yükü, yorgunluğun arttığı ve sporcuların anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinde artış olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Capranica vd., 2017; Hamlin vd., 2019; Lastella vd., 2014; Souza vd., 2019). Yapılan bir çalışmada elit sporcuların ilgilendikleri sporun doğasına uygun şekilde yoğun baskıya maruz kalmasına rağmen ruh sağlığı sorunları prevalansının genel popülasyondakinden daha düşük olduğu bildirilmiştir (Schaal vd. 2011). Hemati-Alamdarloo vd. (2019), sporcu bayanların sedanter bayanlara oranla anlamlı farkın olduğu daha az anksiyete ve depresyon düzeyine sahip olduklarını vurgulamıştır. Mevcut çalışmada hem takım hem combat sporcuların anksiyete, depresyon ve stres seviyelerinin spor yapmayanlardan düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bu durum, sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasından kaynaklanabilir.

Bireysel sporlardaki sporcuların psikolojik uyumsuzluk düzeylerinin incelendiği bir çalışmada Dünder (2020), en yüksek depresyon ve anksiyete düzeyinin halter, yüzme ve atletizm branşındaki sporculardan, en düşük oranların ise triatlon, kayak ve kano sporcularından elde edildiğini belirtmiş, anlamlı farklılık tespit etmiştir. Çalışmada çok dikkat çekici sonuç ise sporcuların stres düzeylerinde farklılığın meydana gelmemesidir. Farklı bir çalışmada ise Lima vd. (2022) ülkemizdeki genç futbol hakemlerinin yaşlılara göre daha fazla psikolojik uyumsuzluk düzeylerine sahip olduğunu, daha yüksek depresyon, kaygı ve stres puanlarının daha az gelir, performans kaygıları, ciddi yaralanma öyküsü ve yetersiz sosyal destek ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmada depresyon, kaygı ve stres sonuçlarına etki eden faktörlerin sporcular için de geçerli olabileceği düşünülmektedir. Pluhar vd. (2019), genç takım sporcularının bireysel sporcu grubundan anlamlı düzeyde daha düşük anksiyete ve depresyona sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durumun sebebini ise; bireysel sporcular antrenman ve müsabakada daha yalnız ve başarısızlıktan sonra daha az sağlıklı hedef belirlerken, takım sporcuları ise antrenman ve müsabaka gibi sosyal fırsatları eğlenceye ve stresi azaltmaya teşvik edici unsur olarak görmektedir şeklinde ifade etmişlerdir. Mevcut çalışmada takım sporcularının psikolojik uyum düzeyleri combat sporcu ve sedanter bireylerden anlamlı düzeyde düşüktür.

Çalışmamızda combat ve takım sporcuları ile sedanterlerin sürekli öfke ve ifade tarzları puan ortalamalarında sadece dışa yönelik alt boyut düzeyinde combat sporcularla sedanterler

arasında ($p<0.010$) anlamlı fark vardır. Diğer tüm parametrelerde sporcu ve sedanterlerin benzer düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Öfke her ne kadar negatif bir duygu şeklinde ifade edilse bile, kişiyi tehlike anında koruyucu yanı da bulunur. Öfke bazen kısa süreli, hafif ya da orta şiddette olabilir. Dahası bazen yararlı bir uyarılmışlık hali bile sağlayabilir. Fakat sıklıkla ve yüksek şiddette meydana gelmesi, çok fazla tahrip edici ve zararlı sonuçlara yol açabilir (Uğurlu 2009). Genel olarak öfke sporda da tehlikeli görünse de fiziksel temas sporlarına katılan sporcular için rekabetçi öfkelerini spor performansına faydalı olarak yorumlayanlar da mevcuttur. (Robazza & Bortoli, 2007).

Sezan (2016), spor yapan öğrenciler ile sedanter öğrenciler arasında sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmiş ($p<0,05$) ve spor yapanların sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puanlarının spor yapmayanlara göre daha fazla olduğunu belirtmiştir. Üzüm vd. (2016), ise içe yönelik öfke düzeyi hariç diğer alt boyut puanlarında spor yapanlar ile yapmayanlar arasında sporcular lehine anlamlı farkların oluştuğunu ve sedanter bireylerin öfke düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiş ve sporun öfke kontrolünde önemli bir etken olduğunu ifade etmişlerdir. Aynı çalışmada spor yapanlar açısından profesyonel sporcuların öfke düzeylerinin amatör ve sağlık açısından spor yapanlara göre yüksek olduğu da belirlenmiştir. Türkçapan & Yasul (2021) ise çalışmalarında spor branşları arasında farklar bulunduğunu tespit etmelerine rağmen, amatör, profesyonel yahut milli sporcu olmanın öfke düzeyinde farklılığa yol açmadığını belirlemişlerdir. Güvendi & Pehlivan (2020) dövüş sporcularının milli olma durumuna göre öfke düzeylerinin değişmediğini tespit etmişlerdir. Bozkurt (2017), genç bireysel ve takım sporcularının öfke kontrol düzeyini incelediği çalışmada bireysel sporcuların öfke düzeyinin anlamlı olarak yüksek olduğunu tespit etmiştir. Mevcut çalışmada anlamlı fark olmasa da combat sporcularının öfke toplam puanı, takım sporcularının öfke toplam puanından fazla olduğu görülmüştür.

Certel & Bahadır (2012) takım sporu yapan sporcularda sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisini inceledikleri çalışmalarında; sporcuların Basketbol, Hentbol ve Futbol sporuyla uğraşmalarına göre sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolünde anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuşlardır. Basketbol, Hentbol veya Futbol oyuncularının kadın veya erkek olsun beklentinin kazanmaya dönük olması gibi motive edici etmenlerden dolayı benzer tutum ve davranış sergiledikleri ve benzer süreçler yaşamaları nedeniyle öfke ifade tarzlarının farklılık göstermediğini bildirmişlerdir.

Zengin (2010)'in aynı zamanda bireysel sporlardan olan combat sporlarındaki (Taekwondo, Judo, Güreş) elit seviyede sporcuların kişilik özellikleri ile öfke seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; Sürekli öfke-öfke tarzları ile kişilik özellikleri, branş değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklara rastlamıştır. Taekwondocu eden elit sporcuların, güreşçi sporculara göre içe yöneltilmiş öfkeleri düzeleri ve dışa yöneltilmiş öfke düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna rastlamıştır. Literatür incelendiğinde gerek sedanterlerin gerek takım/bireysel sporcuların gerekse spor yapan/yapmayan kişilerin öfke düzeylerinin incelendiği çalışmalarda sonuçlar farklılıklar göstermektedir. Bu durum spor türünden, sporcuların yaşından, antrenman ve başarı düzeyinden, amatör ve profesyonel olma özelliğinden, cinsiyet ve benzeri faktörlerden kaynaklanabilir.

Değişkenlerin Korelasyon ve Çoklu Regresyon Analiz Bulguları

Tartışmanın ikinci bölümünde combat ve takım sporcuları ile sedanterlerin yalnızlık, psikolojik dayanıklılık, psikolojik uyumsuzluk (DAS) ve sürekli öfke ve ifade tarzlarının korelasyon ve çoklu regresyon analiz sonuçları tartışılmıştır.

Korelasyon analizleri incelendiğinde yalnızlık, psikolojik sağlamlık, sürekli öfke ve öfke ifade etme tarzı ölçeğinin alt boyutlarında ve psikolojik uyumsuzluk ölçeğinin depresyon, anksiyete ve stres olmak üzere tüm alt boyutlarında anlamlı ilişki bulunduğu gözlenmiştir.

Turan vd. (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ($r=-.368$) orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığını belirtmişlerdir. Mevcut çalışmada yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ($r=-.381^{**}$, $p<.000$) ilişki de negatif yönlüdür. Çalışmada katılımcılar bütün olarak ele alındığında yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda yalnızlığın psikolojik dayanıklılığı yordadığı fakat gruplar tek tek incelendiğinde yalnızlığın psikolojik dayanıklılık üzerinde yordayıcı olmadığı tespit edilmiştir.

Tuğral (2020), psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık arasında negatif, düşük ve anlamlı bir ilişki olduğuna, ayrıca yalnızlığın psikolojik dayanıklılığı %7,5 oranında anlamlı bir biçimde yordadığı sonucuna varmıştır. Kılıç & Alver (2017), Üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ($r=-.412$, $p<.000$) negatif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Perron (2014), evsiz gençler üzerine yaptıkları çalışmada yalnızlık ve dayanıklılık arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Çetin & Anuk (2020), Covid 19 sürecinde öğrencilerin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıkları arasında ($r=-.386$) düşük düzeyde, negatif yönlü bir ilişki saptamıştır. Gerino vd. (2017), yalnızlık ile zihinsel ve fiziksel yaşam kalitesi arasında hem dayanıklılık hem de ruh sağlığının yordayıcı etkiye sahip

olduğunu, yüksek düzeyde dayanıklılığın, fiziksel ve psikolojik düzeyde algılanan yaşam kalitesinin artmasına ve aynı zamanda kaygı ve depresif belirtilerin azaltılmasına katkıda bulunduğunu saptamıştır. Yakıcı (2017), Güloğlu & Kararımak (2010) üniversite öğrencilerinin yalnızlık ile toplam psikolojik dayanıklılık puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki olduğunu saptamıştır. Mevcut çalışma ve ilgili çalışmalar göz önüne alındığında yalnızlık arttıkça psikolojik sağlamlık azalmakta ya da diğer bir deyişle yalnızlık azaldıkça psikolojik sağlamlık artmaktadır. Bu durum psikolojik dayanıklılığın yalnızlık üzerinde koruyucu bir faktör olmasından kaynaklanabilir.

Tingaz vd. (2022), üniversitede öğrenim gören takım ve bireysel sporcu grubunun depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında yüksek pozitif ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Mevcut çalışmada depresyon, anksiyete ve stres düzeyinde pozitif ilişki, yalnızlık, sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke ile psikolojik uyumsuzluk arasında orta düzeyde pozitif ilişki ve psikolojik uyumsuzluk ve psikolojik sağlamlık arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Dündar (2020), ergen yüzücülerde depresyon ile anksiyete ($r=0,793$) ve stres ($r=0,805$) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu saptamış ve regresyon analizleri sonucunda psikolojik uyumsuzluk alt boyutlarının puan ortalamalarının birbirlerini yordadığını belirtmiştir. Cruz vd. (2021) spor yapan bireylerde depresyon ve anksiyete arasında ($r= 0.7663$) pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Foskett & Longstaff (2018), Birleşik Krallık'taki örneklem grubundaki seçkin sporcuların yaklaşık yarısının anksiyete/depresyon belirtileri (%47,8) ve dörtte birinden biraz fazlasının (%26,8) sıkıntı belirtileri gösterdiğini ortaya koyduğunu ve bu durumun kariyer tatminsizliği açısından irdelenmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Rens, & Heritage (2021) sirk sanatçıların haftalık antrenman saatlerini de karşılaştırdıkları çalışmalarında psikolojik dayanıklılık ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasında negatif ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Demir ve Barut (2020) öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ile anksiyete düzeyleri arasında negatif ilişki olduğunu saptamış ve düzenlik egzersizin psikolojik dayanıklılık düzeyini pozitif yönde etkilediğini, akademik başarı ve daha sağlıklı olma için önemli olduğunu vurgulamışlardır. Mevcut çalışmanın sonuçlarının da ortaya koyduğu gibi psikolojik dayanıklılık düzeyinin artması psikolojik olumsuzluk düzeyine pozitif yönde katkı sunacaktır. Kilic vd. (2020) örneklem grubunu aktif ve eski futbolcuların oluşturduğu çalışmalarında aktif erkek futbolcular arasında artan psikolojik dayanıklılığın, sportif ve küresel psikolojik sıkıntı, kaygı ve depresyon semptomlarında sırasıyla %9, %14, %23 ve %20'lik bir azalmaya neden olduğunu tespit etmişlerdir. Sporun psikolojik uyumsuzluk üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu

bilinmesine rağmen elit sporcularında, sporcu olmayanlar kadar depresyon yaşama ihtimalinin olabileceğini ve spora atfedilen psikososyal faydaların doğası gereği sadece spora katılım yoluyla gerçekleşmediğini vurgulayan görüşlerde mevcuttur (Hammond vd., 2013; Gulliver vd.,2015).

Mevcut çalışmada korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ile psikolojik dayanıklılık arasında düşük negatif yönlü ilişki, öfke kontrolü ile psikolojik dayanıklılık arasında ise düşük pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre öfke kontrolü alt boyutunun psikolojik dayanıklılığı anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır.

Dündar (2016), lise öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke arasında düşük yönlü negatif ilişki, öfke kontrolü ile psikolojik dayanıklılık arasında ise düşük pozitif yönlü ilişki tespit etmiştir. Bu çalışmanın sonuçları elde ettiğimiz bulguları ile örtüşmektedir. Cevizci & Müezzini (2019), sağlık çalışanlarında öfke ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü ($r=-.368$) anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Azarian vd. (2016), bayan öğrencilerin öfke ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında negatif ilişki tespit etmişlerdir. Çalışmaların sonuçları elde ettiğimiz bulguları desteklemektedir. Öfke arttıkça psikolojik sağlamlık azalmakta başka bir deyişle öfke azaldıkça psikolojik sağlamlık artmaktadır. Ayrıca öfke gibi olumsuz bir yapı olan saldırganlıkta psikolojik dayanıklılıkla negatif yönlü bir ilişkiye sahiptir.

Karademir & Gençay sporcuların şiddet eğilimi ile psikolojik dayanıklılık arasında düşük düzeyde ve negatif doğrusal bir ilişki ($r=-.219$; $p<0.05$) olduğunu tespit etmiştir. Samoilov & Aleshicheva (2022) boks, judo ve combat sambo sporcularının müsabakalar süresince psikolojik dayanıklılık ile saldırganlık düzeyleri arasında düşük negatif ilişki ($r=- 0.28$, $p<0.05$) tespit etmişlerdir.

Sonuç mevcut çalışma psikolojik dayanıklılığın; yalnızlık, psikolojik uyumsuzluk ve öfke düzeyinde koruyucu faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Spor ve spor müsabakalarının stresli yapısı psikolojik dayanıklılığı artıracak resmi ve gayri resmi (formal ve informal) eğitim programlarının önemini artırmaktadır. Başarılı olmak için, sporcunun kararlı, adanmış, motive edilmiş, zihinsel olarak dayanıklı olması ve başarı hedeflerini rasyonel bir şekilde takip edebilmesi gerekir. Tüm bu nitelikler psikolojik beceriler kullanılarak geliştirilebilir (Bertollo vd., 2009). Bu nedenle araştırma, sporcuların bu özelliklerini tanımasına, başarısızlığa neden olan duygu ve düşüncelerle başa çıkabilmek için psikolojik dayanıklılıklarının geliştirmesine katkı sunabilir.

Öneriler

Spor psikolojisi danışmanları, antrenörler, eğitim uzmanları ve ebeveynler kolektif bir yapı içerisinde çalışarak sporcuların sportif performanslarını sınırlayan etmenlerin ortadan kaldırılması yahut en aza indirilmesi için bilimsel veriler ışığında hareket etmelidir. Sporcuların mevcut fiziksel, fizyolojik ve psikolojik özelliklerini bilmeleri ve olumlu özelliklerini sağlamlaştırıp, olumsuz özelliklerine karşı başa çıkma stratejileri geliştirmeleri hem müsabaka öncesi hem de müsabakalar esnasında en iyi performanslarını ortaya koymalarına aracılık edecektir.

Ayrıca sedanter bireylerin sportif faaliyetlere katılımının desteklenmesi psikolojik dayanıklılık düzeylerine katkı sunacaktır. Dolayısıyla sportif faaliyetlerin psikolojik uyumsuzluk ve öfke kontrol puan ortalamalarında bir azalma meydana getirmesi beklenmektedir.

Özellikle sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyen diğer etmenlerinde (sosyo-ekonomik durum, ailesel sebepler, iş yükü vb.) çalışmalara dâhil edilmesi, sporcuların maruz kaldığı zorlukların tam olarak anlaşılmasına ve sportif performansın artırılmasına katkı sunacaktır.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, S., Karataş, B., Soylu, Y., Taş, M., & Serin, E. (2022). Bireysel ve Takım Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 15(87).
- Akdeniz, S. (2014). *Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekanın incelenmesi* (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Akdoğan, A. (2013). *Farklı depresyon anksiyete stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi* (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Alamdarloo, G. H., Cheric, M. C., Doostzadeh, M., & Nazari, Z. (2019). The comparison of general health in athlete and non-athlete women. *Health psychology research*, 7(1). 8047. 29-32.
- Arkoç, M. (2019). Üniversite öğrencilerinde sporun depresyon, anksiyete ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi (Master's thesis), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Atalay, H. (2010). Yalnızlık Notları, *Psikeart Dergi*. Sayı, 11, 16.
- Atasoy, B., & Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 11-22.
- Azarian, A., Farokhzadian, A. A., & Habibi, E. (2016). Relationship between psychological hardiness and emotional control index a communicative approach. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(5), 216-221.
- Bal, F., & Aras, H. (2020). Sporun Depresyon Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73). 1129-1137.
- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.
- Baltaş, Z. (2000). Stres ve Sağlık, Sağlık Psikolojisi Halk Sağlığında Davranış Bilimleri. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bilgin, Nuri (2003). Sosyal Psikoloji Sözlüğü, İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Block, J. (1950). *An experimental investigation of the construct of ego-control*. Stanford University.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Volume III: Loss, sadness and depression. In *Attachment and Loss: Volume III: Loss, Sadness and Depression* (pp. 1-462). London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
- Bozkurt, B. (2017). Genç kategorisindeki bireysel ve takım sporcularının öfke kontrollerinin değerlendirilmesi (Master's thesis), Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Böke, İ. (2018). Spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). İstanbul.
- Brière, F. N., Yale-Soulière, G., Gonzalez-Sicilia, D., Harbec, M. J., Morizot, J., Janosz, M., & Pagani, L. S. (2018). Prospective associations between sport participation and psychological adjustment in adolescents. *J Epidemiol Community Health*, 72(7), 575-581.

- Budak, S. (2000). Psikoloji sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat
- Capranica, L., Condello, G., Tornello, F., Iona, T., Chiodo, S., Valenzano, A., De Rosas, M., Messina, G., Tessitore, A. ve Cibelli, G. (2017). Salivary alpha-amylase, salivary cortisol, and anxiety during a youth taekwondo championship: An observational study. *Medicine*, 96(28), e7272. 5. Clement.
- Certel, Z., & Bahadır, Z. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 157-164.
- Certel, Z., & Bahadır, Z. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 157-164.
- Cevizci, O., & Müezzini, E. E. (2019). Sağlık çalışanlarında psikolojik belirtilerin ve psikolojik dayanıklılığın incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 166-172.
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1· 2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739-746.
- Codonhato, R., Vissoci, J. R. N., Nascimento Junior, J. R. A. D., Mizoguchi, M. V., & Fiorese, L. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24(5), 352-356.
- Cüceloğlu, D. (2015). İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi.
- Çam, İ. (1990). *Sporda bir olgu olarak motivasyon ve motivasyonun sportif performans üzerine etkileri* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Çankaya, C. (2001). Spor tesisleri işletmeciliği ve planlamacılık ders notları.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çelik, O.B. (2018). Elit sporcuların ve sedanter bireylerin psikolojik dayanıklılık profilleri. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Çetin, C., & Anuk, Ö. (2020). COVID-19 pandemic process and psychological resilience: Sample of students from a public university. *Eurasian Journal of Researches in Social and Economics*, 7(5), 170-189.
- Darici, G.S. (2019). Bireysel ve takım sporcularının duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Master's thesis), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in clinical gerontology*, 8(1), 73-80.
- De La Torre-Cruz, T., Luis-Rico, I., di Giusto-Valle, C., Escolar-Llamazares, M. C., Hortigüela-Alcalá, D., Palmero-Cámara, C., & Jiménez, A. (2021). A mediation model between self-esteem, anxiety, and depression in sport: the role of gender differences in speleologists. *International journal of environmental research and public health*, 18(16), 8765.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Thwaites, G. A., Lynch, R. S., Baker, D. A., Stark, R. S., ... & Eiswerth-Cox, L. (1996). State-trait anger theory and the utility of the trait anger scale. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 131.

- Demir, A., & Barut, A. İ. (2020). The relationship between university students' psychological resilience and anxiety levels and comparing in terms of physical activity levels gender and academic achievement. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12(6), 8. 75-83.
- Demir, H., Sezan, T., Demirel, H., Yalçın, Y. G., & Altın, M. (2017). Sporcuların Öfke İfade Tarzları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 408-414.
- Devonport, T. J., Lane, A. M., & Hanin, Y. L. (2005). Emotional states of athletes prior to performance-induced injury. *Journal of Sports Science & Medicine*, 4(4), 382.
- Drew, B., & Matthews, J. (2019). The prevalence of depressive and anxiety symptoms in student-athletes and the relationship with resilience and help-seeking behavior. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(3), 421-439.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Dündar, A. G.(2020). Adölesan Sporcuların Depresyon, Anksiyete Ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi. (Master's thesis), Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Lefkoşa.
- Dündar, Ü. (2016). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Gaziosmanpaşa ilçesi örneği (Master's thesis, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). İstanbul.
- Elemırı, A., & Ahmet, A. L. Y. (2014). Mental toughness and its relationship to the achievement level of the weightlifters in Egypt. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 63-69.
- Elkin, N., & KARADAĞLI, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 21(1), 64-71.
- Erkmen, G., & Altın, M. (2018). Examination of Social Media Attitudes and Loneliness Levels of Secondary Education Students with Regard to Gender and Sport. *International Journal of Higher Education*, 7(5), 54-60.
- Fişek, K. (2003). *Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi: Dünyada-Türkiye'de* (Vol. 40). YGS Yayınları.
- Fiyakalı, C. N. (2008). *Anne-babası boşanmış ve boşanmamış lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının bazı değişkenler açısından karşılaştırılması* (Master's thesis).
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135-157.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., & Target, M. (1994). The Emanuel Miller memorial lecture 1992 the theory and practice of resilience. *Journal of child psychology and psychiatry*, 35(2), 231-257.
- Foskett, R. L., & Longstaff, F. (2018). The mental health of elite athletes in the United Kingdom. *Journal of science and medicine in sport*, 21(8), 765-770.
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257.

- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The sport psychologist*, 22(3), 316-335.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- González García, H., Pelegrín, A., & Trinidad Morales, A. (2020). *Differences In Anger Depending On Sport Performance In Table Tennis Players*.
- Göral, M., & Yapıcı, K. Cumhuriyetten Günümüze Beden Eğitimi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (4).
- Grasdalsmoen, M., Clarsen, B. M., & Sivertsen, B. (2022). Mental health in elite athletes: exploring the link between training volume and mental health problems in Norwegian college and university students. *Frontiers in Sports and Active Living*, 10.
- Greco, G., Fischetti, F., Cataldi, C., & Latino, F. (2019). Effects of Shotokan Karate on resilience to bullying in adolescents. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(4proc), S896-S905.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., and Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *J. Sci. Med. Sport* 18, 255–261.
- Güloğlu, B., & KARAIRMAK, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Güvendi, B., & Pehlivan, M. Y. (2020). Dövüş Sporcularının Kendi Kendilerine Konuşmaları ile Saldırganlık ve Öfke Davranışlarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 168-176.
- Güzel, P., Çoknaz, D. & Noordegraaf, M. (2009). Sürdürülebilir kalkınmanın çevre boyutunda uluslararası olimpiyat komitesi (IOC) uygulamaları ve olimpiyat organizasyonları kapsamında incelenmesi. *Spor bilimleri dergisi*, 20 (2), 24-34.
- Hamlin, M. J., Wilkes, D., Elliot, C. A., Lizamore, C. A. ve Kathiravel, Y. (2019). Monitoring training loads and perceived stress in young elite university athletes. *Frontiers in Physiology*, 10, 34. 1-12.
- Hammond, T., Gialloreti, C., Kubas, H., and Hap Davis, H. IV. (2013). The prevalence of failure-based depression among elite athletes. *Clin. J. Sport Med.* 23, 273–277.
- Hancı, S. (2017). Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Kütahya.
- Hergüner, G. (1991). Çocuğun spora yönelmesinde ailenin rolü ve önemi. *On dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 91-95.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27.
- Hwang, J., Wang, L., Siever, J., Medico, T. D., & Jones, C. A. (2019). Loneliness and social isolation among older adults in a community exercise program: a qualitative study. *Aging & mental health*, 23(6), 736-742.
- Inal, M., Akgül, E., Aksungur, E., & Seydaoğlu, G. (2003). Percutaneous placement of biliary metallic stents in patients with malignant hilar obstruction: unilobar versus bilobar drainage. *Journal of vascular and interventional radiology*, 14(11), 1409-1416.
- İlhan, A. (2017). Egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve güdülenme ilişkisi. *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İzmir.

- İmamoğlu, S. (2003). *Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*, 25(1), 123-129.
- Johnson, J. (2015). Participation in sports and the development of resilience in adolescents. Educational specialist thesis. Brigham Young University.
- Johnson, P. R., & Indvik, J. (1997). The boomer blues: Depression in the workplace. *Public Personnel Management*, 26(3), 359-365.
- Johnson, P. R., & Indvik, J. (1997). The boomer blues: Depression in the workplace. *Public Personnel Management*, 26(3), 359-365.
- Karademir, T., & Açıak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.
- Karademir, T., & Gençay, Ö. A. (2020). Psychological resilience and violence tendency levels of high school adolescents who doing team and individual sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(2), 69-78.
- Karakoç, E., & Taydaş, O. (2013). Bir serbest zaman etkinliği olarak üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki. *Selçuk İletişim*, 7(4), 33-45.
- Karamipour, H., Mohammadi, A., & Khajehlandi, A. (2018). The effect of eight weeks of exercise in water on the levels of stress, anxiety and depression of elderly men. *Report of Health Care*, 4(4), 71-79.
- Karnick, P. M. (2011). Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar, (Çev. S. Zengin ve M. Kızılgöçer). *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 11(3), 217-229.
- Keten M. Türkiye’de Spor, Ankara, Ayyıldız Matbaası, 1974.
- Kilic, Ö., Carmody, S., Upmeyer, J., Kerkhoffs, G. M., Purcell, R., Rice, S., & Gouttebarger, V. (2021). Prevalence of mental health symptoms among male and female Australian professional footballers. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(3), e001043.
- Kilic, S. D., & Alver, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 2(3), 116-147.
- Kisac, I. (1997). Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivotka*, 3(12), 7-10.
- Köroğlu, E. (1997). Majör Depresif Bozukluk, C. Güleç ve E. Köroğlu (Ed.) *Psikiyatri Temel Kitabı Cilt I* (ss.389- 421). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Krech, D., & Crutchfield, R. S. (1980). Sosyal Psikoloji. (Çev. E. Güngör). *İstanbul: Ötüken Yayınları*.
- Kuru, E. (2000). Sporda psikoloji. Ankara: GÜ İletişim Fakültesi Basımevi.

- Kuruoğlu, D. S. (2009). *Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke ifade tarzları ile obsesif kompulsif semptomları arasındaki ilişki* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).
- Lastella, M., Lovell, G. P. ve Sargent, C. (2014). Athletes' precompetitive sleep behaviour and its relationship with subsequent precompetitive mood and performance. *European Journal of Sport Science*, 14(sup1), 123–30
- Lau, PWC., & Lau EYY. (2010). The role of physical activity in the treatment and prevention of anxiety and depression in children. An overview. In: Chang, CH., Editor. *Sport psychology: Coping, Performance and Anxiety*. New York: Nova Science Publisher, Inc.; 215-25
- Lima, Y., Devran, S., Öz, N. D., Webb, T., & Bayraktar, B. (2022). Examining the Mental Health Status of Referees in the Turkish Professional Football League. *Science and Medicine in Football*, (just-accepted). DOI: 10.1080/24733938.2022.2084150
- Luhn, R. R.(1996). “Kızgınlıkla Başa Çıkma.” İstanbul. Alfa Yayınevi
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects. In *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.
- McGarry, S., Girdler, S., McDonald, A., Valentine, J., Lee, S. L., Blair, E., ... & Elliott, C. (2013). Paediatric health-care professionals: Relationships between psychological distress, resilience and coping skills. *Journal of paediatrics and child health*, 49(9), 725-732.
- Morgan, J., Shermis, M. D., Van Deventer, L., & Vander Ark, T. (2013). Automated Student Assessment Prize: Phase 1 & Phase 2: A case study to promote focused innovation in student writing assessment. *Seattle, WA: Getting Smart*.
- Morgan, W. P. (1999). Psychological outcomes of physical activity. *Basic and applied sciences for sports medicine*, 237-259.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192.
- Nixdorf, I., Frank, R. ve Beckmann, J. (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: Research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 893. 1-8.
- Olmuş, G. Ö. (2001). *Ergenlerin, aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Ozan, M., & Tozoglu, E. (2020). Analysis of Loneliness Levels of University Students with Regard to Sport and Different Variables. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(3), 171-177.

- Özkamalı, E., & Buğa, A. (2010). Bir Öfke Denetimi Eğitimi Programı'nın Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 50-59.
- Özmen, D., Özmen, E., Çetinkaya, A., & Akil, I. Ö. (2016). Ergenlerde sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları. *Anatolian Journal Of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1).
- Öztürk, M. O. (2001). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. 8. basım. Ankara: Feryal Matbaası.
- Rosenberg, M., Schooler, C., & Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems: Modelling reciprocal effects. *American Sociological Review*, 54, 1004-1018.
- Pacewicz, C. E., & Smith, A. L. (2021). Teammate relationships, loneliness, and the motivational and well-being experiences of adolescent athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(aop), 1-20.
- Palazzolo, J. (2020). Anxiety and performance. *L'encephale*, 46(2), 158-161.
- Pels, F., & Kleinert, J. (2016). Loneliness and physical activity: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 231-260.
- Peplau, L. A. & Perlman, D., (1982). Perspectives On Loneliness. In L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research and Therapy* (s.1-118). New York: Wiley.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*, 13, 46.
- Perron, J. L., Cleverley, K., & Kidd, S. A. (2014). Resilience, loneliness, and psychological distress among homeless youth. *Archives of psychiatric nursing*, 28(4), 226-229.
- Pinto, A. D. A., Oppong Asante, K., Puga Barbosa, R. M. D. S., Nahas, M. V., Dias, D. T., & Pelegri, A. (2021). Association between loneliness, physical activity, and participation in physical education among adolescents in Amazonas, Brazil. *Journal of health psychology*, 26(5), 650-658.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D. ve Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(3), 490-496.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of sports science & medicine*, 18(3), 490-496.
- Polat, Ö. P., & Coşkun, F. (2020). COVID-19 Salgınında sağlık çalışanlarının kişisel koruyucu ekipman kullanımları ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Batı Karadeniz Tıp Dergisi*, 4(2), 51-58.
- Ponzetti Jr, J. J. (1990). Loneliness among college students. *Family relations*, 336-340.
- Ramirez ER. Resilience: a concept analysis. *Nursing Forum* 2007; 42: 73-82
- Redhouse, (1979). Yeni İngilizce-Türkçe Sözlük, İstanbul: Redhouse Yayınevi.
- Reyhan, S. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 75-81.
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebarger, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B. ve Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 722-730.

- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D. ve Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of sport and exercise*, 8(6), 875-896.
- Rokach, A. (1989). Antecedents of loneliness: A factorial analysis. *The Journal of Psychology*, 123(4), 369-384.
- Rook, K. S. (1984). Research on social support, loneliness, and social isolation: Toward an integration. *Review of Personality & Social Psychology*.
- Rosenbaum, S., Nguyen, D., Lenehan, T., Tiedemann, A., van der Ploeg, H. P., & Sherrington, C. (2011). Exercise augmentation compared to usual care for Post Traumatic Stress Disorder: A Randomised Controlled Trial (The REAP study: R andomised E xercise A ugmentation for P TSD). *BMC psychiatry*, 11(1), 1-7.
- Rosenbaum, S., Tiedemann, A., Sherrington, C., & van der Ploeg, H. P. (2014). Assessing physical activity in people with posttraumatic stress disorder: feasibility and concurrent validity of the International Physical Activity Questionnaire–short form and actigraph accelerometers. *BMC research notes*, 7(1), 1-7.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Samoilov, N. G., & Aleshicheva, A. V. (2022). Correlation between hardiness and negative personal states in athletic activities. *Sport Sciences for Health*, 1-11.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers?. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17(4), 264-280.
- Saylan, A. (1997). Varoluşsal bir sorun olarak yalnızlık.
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., ... & Toussaint, J. F. (2011). Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *PloS one*, 6(5), e19007.
- Seçer, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 81-99.
- Seçer, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 81-99.
- Seçer, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 81-99.
- Selye, H. (1982). History and Present status concept. *Handbook of Stress*.
- Serdar, E., Harmandar Demirel, D., & Demirel, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Facebook Kullanımı ile Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal Of International Social Research*, 11(60).
- Sezan, T. (2016). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları. (Master's thesis), Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü. Konya
- Shvedko, A., Whittaker, A. C., Thompson, J. L., & Greig, C. A. (2018). Physical activity interventions for treatment of social isolation, loneliness or low social support in older

- adults: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychology of Sport and Exercise*, 34, 128-137.
- Souza, R. A., Beltran, O. A. B., Zapata, D. M., Silva, E., Freitas, W. Z., Junior, R. V., da Silva, F. F. ve Higino, W. P. (2019). Heart rate variability, salivary cortisol and competitive state anxiety responses during pre-competition and pre-training moments. *Biology of Sport*, 36(1), 39-46.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz dergisi*, 11(2).
- Spielberger, C. D. (1983). State-trait anxiety inventory for adults.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In *Individual differences, stress, and health psychology*, 89-108
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydeman, S. J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, 18(3), 207-232.
- Sterkowicz, S., Blecharz, J., & Sterkowicz-Przybycien, K. (2012). Stress in sport situations experienced by people who practice karate. *Archives of Budo*, 8(2), 65-77.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*, New York (WW Norton) 1953.
- Şahin, H. (1995). Yetiştirme yurtlarında kalan ve aileleriyle yaşayan liseli gençlerin stresle başa çıkma stratejileri. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.*
- Şahin, H. (2006). Öfke denetimi eğitiminin çocuklarda gözlenen saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 47-61.
- Şar, N. Ş. (2016). Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü). Sakarya.
- Tatar, A., Astar, M., & Turhan, E. (2018). Spor, Stres, Kaygı ve Depresyon İlişkisi: Ön Çalışma. *Nobel Medicus*, 14(3): 31-38.
- Tekin, G., Aykora, E., Bozacı, S., & Eliöz, M. Dövüş ve Takım Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 3, (2), 28-36.
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Atasoy, M. (2022). The relationship between mindfulness and self-rated performance in student-athletes: the mediating role of depression, anxiety and stress. *Sport Sciences for Health*, 1-7.
- Toktaş, S., & Demir, A. (2021). Covid-19 Pandemisinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yalnızlık Ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 12-24.
- Tuğral, R. (2020). Ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı (Master's thesis), Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Turan, S., Dönmez, A., Baykara, C., & Soyer, F. (2020). The precursor of loneliness in sports sciences students: Psychological resilience. *Ambient Science* 07(1), 120-124.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.

- Türkçapar, Ü., & Yasul, Y. (2021). Üniversite Okul Takımlarında Yer Alan Bireysel ve Takım Spor Yapan Öğrencilerin Öfke Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1923-1931.
- Uğurlu, M. (2009). Sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda öfke düzeyi ve öfke düzeyinin komorbidite ve işlevsellik üzerine etkisi. Uzmanlık tezi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara, 87s.
- Üzüm, H., Orhan, M., Karlı, Ü., Duş, M. K., Yerlikaya, G., & Gökgöz, H. (2016). Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Öfke Kontrol Tarzlarının İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 453-469.
- van Rens, F. E., & Heritage, B. (2021). Mental health of circus artists: Psychological resilience, circus factors, and demographics predict depression, anxiety, stress, and flourishing. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, 101850.
- Vancampfort, D., Stubbs, B., Richards, J., Ward, P. B., Firth, J., Schuch, F. B., & Rosenbaum, S. (2017). Physical fitness in people with posttraumatic stress disorder: a systematic review. *Disability and rehabilitation*, 39(24), 2461-2467.
- Vilhjalmsson, R., & Thorlindsson, T. (1992). The integrative and physiological effects of sport participation: A study of adolescents. *Sociological Quarterly*, 33(4), 637-647.
- Vincenzi, H., & Grabosky, F. (1989). Measuring the emotional social aspects of loneliness and social isolation. *Loneliness. Newbury Park: Sage Publication*.
- Wagstaff, C., Hings, R., Larner, R., & Fletcher, D. (2018). Psychological resilience's moderation of the relationship between the frequency of organizational stressors and burnout in athletes and coaches. *The Sport Psychologist*, 32(3), 178-188.
- Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of leisure research*, 22(2), 167-182.
- Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation.
- Yakıcı, E. G. (2017). Beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık (Doctoral dissertation), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Yakut, S. (2019). Yalnızlık-Psiko-Sosyal Bir Bakış- İksad Yayınevi
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260.
- Yetim, A. Ç. (2015). Kongre Etkinliklerinin Deneyimsel Değeri Üzerine Bir Araştırma. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 12(2).
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., & Karaca, F. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).
- Yildirim, S. (2011). Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı* .(Master's thesis,). Bolu.
- Yüksel, N. (1984). Bilişsel işlevleri yönünden normallerle depresif hastaların karşılaştırılması. *Psikoloji Dergisi*, 5(117), 14-15.
- Yüksel, N. (2001). Ruhsal Hastalıklar. 2. baskı. Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi
- Zengin, Ö. (2010). Bireysel mücadele sporlarındaki (taekwondo, judo, güreş) elit sporcuların kişilik özellikleri ile öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz?

☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaşınız?

☐ 15-18 Yaş
☐ 19-23 Yaş
☐ 24-28 Yaş
☐ 29 Yaş ve Üzeri

3. Öğrenim düzeyiniz?

☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü

4. Aylık Geliriniz?

☐ 550 ve alt
☐ 551 - 1500
☐ 1501 - 3000
☐ 3001 – 4500
☐ 4501 - 6000
☐ 6001 ve üzeri

5. Aktif Sporcu Musunuz? (Cevabınız evet ise 6-7-8-9-10. soruları cevaplayınız.)

☐ Evet ☐ Hayır

6. Spor Branşınız?

☐ Boks ☐ Güreş ☐ Taekwondo ☐ Kick Boks ☐ Futbol ☐ Basketbol ☐ Voleybol ☐ Hentbol ☐ Diğer

7. Milli Sporcu musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

8. Uluslararası alanda almış olduğunuz derece var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

9. Eğer cevabınız evet ise; en iyi derecenizi nerede aldınız?

☐ Uluslararası Turnuvalarda
☐ Akdeniz Oyunlarında
☐ Avrupa Şampiyonasında
☐ Dünya Şampiyonasında

10. Spor Yaşınız?

☐ 4 yıl ve altı
☐ 5-8 yıl
☐ 9-12 yıl
☐ 13 yıl ve üzeri

EK-2. Sürekli Öfke ve İfade Tarzı Ölçeği

S.N	İfadeler	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
1	Çabuk parlarım				
2	Kızgın mizaçlıyım				
3	Öfkesi burnunda bir insanımdır				
4	Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım				
5	Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır				
6	Öfkelenince kontrolümü kaybederim				
7	Öfkeli olduğumda ağzıma geleni söylerim				
8	Başkalarının önünde eleştirilmek beni hiddetlendirir				
9	Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir				
10	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim				
11	Öfkemi kontrol ederim				
12	Kızgınlığımı gösteririm				
13	Öfkemi içime atarım				
14	Başkalarına karşı sabırlıyım				
15	Somurtur ya da sürat asarım				
16	İnsanlardan uzak dururum				
17	Başkalarına iğneli sözler söylerim				
18	Soğukkanlılığımı korurum				
19	Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım				
20	İçin için köpürürüm ama gösteremem				
21	Davranışlarımı kontrol ederim				
22	Başkalarıyla tartışırım				
23	İçimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim				
24	Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım				
25	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim				
26	Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm				
27	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir				
28	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim				
29	Kötü şeyler söylerim				
30	Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım				
31	İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim				
32	Sinirlerime hâkim olamam				
33	Beni sinirlendirenlere ne hissettiğimi söylerim				
34	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim				

EK-3. Psikolojik Uyumsuzluk (DASS) Ölçeği

Son 1 Haftadaki Durumunuz	Hiçbir zaman	Bazen/ arasıra	Oldukça sık	Her zaman
Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim	0	1	2	3
Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim	0	1	2	3
Soluk almada zorluk çektim (<i>örneğin fizik egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi</i>)	0	1	2	3
Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim	0	1	2	3
Kendimi rahatlamakta zorlandım	0	1	2	3
Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım	0	1	2	3
Çok sinirlendiğimi hissettim	0	1	2	3
Birey olarak değersiz olduğumu hissettim	0	1	2	3
Alıngan olduğumu hissettim	0	1	2	3
Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim	0	1	2	3
Hayatın değersiz olduğunu hissettim	0	1	2	3
Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim	0	1	2	3
Fiziki egzersiz söz konusu olmadığı halde kalp atışlarımı hissettim (<i>kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim</i>)	0	1	2	3
Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim	0	1	2	3
Panik haline yakın olduğumu hissettim	0	1	2	3
Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu	0	1	2	3
Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum	0	1	2	3
Gerildiğimi hissettim	0	1	2	3
Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim kaygısı yaşadım.	0	1	2	3
Vücudumda (<i>örneğin ellerimde</i>) titremeler oldu.	0	1	2	3
Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım	0	1	2	3

EK-4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

EK-5. UCLA Yalnızlık Ölçeği

YALNIZ LIK ÖLÇEĞİ	Ben bu durumu HİÇ Yaşamadım	Ben bu durumu NADİREN Yaşarım	Ben bu durumu BAZEN Yaşarım	Ben bu durumu SİK SİK Yaşarım
1- Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2- Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3- Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4
4- Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5- Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6- Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.	1	2	3	4
7- Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8- İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşıyor.	1	2	3	4
9- Dışa dönük bir insan değilim.	1	2	3	4
10- Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11- Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12- Sosyal ilişkilerimde yalnız hissediyorum.	1	2	3	4
13- Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14- Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15- İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16- Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17- Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18- Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4
19- Konuşabileceğim insanlar yok.	1	2	3	4
20- Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

EK-6. Etik Kurul Kararı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



Sayı : E-70400699-000-2100355775
Konu : Etik Kurul Kararı

23.12.2021

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 17.12.2021 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2100354473 sayılı, 2021/11 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Karar 6: Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Emirhan KAN'ın "Sporcu ve Sedanterlerin Sürekli Öfke, Psikolojik Uyumsuzluk, Psikolojik Sağlamlık ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi. Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy birliği ile kabul edilmesine, karar verildi.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİSHALI
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:
Gereği:
Sayın Prof.Dr. Erdoğan TOZOĞLU
Emirhan KAN

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 3E60E4E487A
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240
Erzurum
Tel: +90 442 2311380
Elektronik Ağ: <http://www.atauni.edu.tr/besyo>
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/atauni-universitesi-cbys>

Bilgi: Özer TOPAL
Faks: +90 442 2311333
E-Posta: besyo@atauni.edu.tr



ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Emirhan KAN

Doğum tarih:

Doğum yeri:

Medeni hali:

Uyruğu:

Eğitim Bilgileri

Lisans: Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

Yüksek Lisans: Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü,
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yabancı Dil Bilgisi: İngilizce-B2