



T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ATLETİZM SPORUNUN STRES, ATILGANLIK VE
SPORTMENLİK DÜZEYLERİYLE İLİŞKİSİ**

Engin EFEK

DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Korkmaz YİĞİTER

DÜZCE, 2021



T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ATLETİZM SPORUNUN STRES, ATILGANLIK VE
SPORTMENLİK DÜZEYLERİYLE İLİŞKİSİ**

Engin EFEK

DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Korkmaz YİĞİTER

DÜZCE, 2021

KABUL VE ONAY

Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Doktora Programı Çerçevesinde yürütölmüş olan

“Atletizm Sporunun Stres, Atılganlık ve Sportmenlik Düzeyleriyle İlişkisi”

adlı çalışma, aşğıdaki jüri tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tarihi: 14/ 06/ 2021



BEYAN

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

14/06/2021

Engin EFEK



ÖNSÖZ

Doktora eğitimim süresince bilgi ve tecrübesiyle bana yol gösteren, bilimsel katkı ve manevi desteğini esirgemeyen değerli hocam ve tez danışmanım Dr. Korkmaz YİĞİTER'e teşekkür ederim. Tez çalışma döneminde benden yardımlarını esirgemeyen değerli hocalarım Dr. Zeynep İnci KARADENİZLİ ve Dr. Şerif DEMİR'e; doktora eğitimim süresince beni destekleyen ve benden yardımlarını esirgemeyen Dr. Ömer SİVRİKAYA'ya; Muhammet TURHAN'a ve Barış YILMAZ'a teşekkürü bir borç bilirim.

Veri toplama sürecine katkıda bulunan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Ayrıca bu günlere gelmemde hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan ve beni maddi-manevi her anlamda destekleyen annem Sevim EFEK'e ve babam Selahattin EFEK'e; aileme; her anlamda bana destek veren ve yanımda olan eşim Hatice KELEŞ EFEK'e teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

BEYAN	i
ÖNSÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	viii
ŞEKİLLER	ix
RESİMLER	x
TABLolar	xi
EKLER	xiv
ÖZET	1
ABSTRACT.....	2
1. GİRİŞ ve AMAÇ.....	3
2. GENEL BİLGİLER	8
2.1. Spor	8
2.2. Atletizm.....	12
2.2.1. Koşular	13
2.2.2. Atlamalar	14
2.2.3. Atmalar	14
2.2.4. Sportif yürüyüşler	14
2.2.5. Çoklu yarışmalar	14
2.2.6. Türklerde ve Türkiye’de atletizm	15
2.2.7. Çocuk ve atletizm	20
2.3. Stres.....	28
2.3.1. Stresi açıklayan yaklaşımlar	31
2.3.2. Stresör	38
2.3.3. Stresin tarihi	38
2.3.4. Stres türleri.....	39
2.3.5. Stresin kaynakları	40
2.3.6. Stresin belirtileri	42
2.3.7. Stresin sonuçları.....	44
2.3.8. Stresle baş etme kavramları	48
2.3.9. Stres ile başa çıkma tarzları	49
2.3.10. Stres, spor ve sporcu ilişkisi	52

2.3.11.	Sporda stres türleri	54
2.3.12.	Sporda stresin belirtileri	56
2.3.13.	Sporda stresle başa çıkma	57
2.3.14.	Stres ile ilgili yurt içinde yapılmış çalışmalar	60
2.3.15.	Stres ile ilgili yurt dışında yapılmış çalışmalar	64
2.4.	Atılganlık	66
2.4.1.	Atılgan davranış biçimleri	67
2.4.2.	Atılgan davranış tarzının öğeleri	70
2.4.3.	Atılganlık çeşitleri	74
2.4.4.	Atılganlığın önemi	76
2.4.5.	Spor ve atılganlık	76
2.4.6.	Atılgan bireylerin özellikleri	77
2.4.7.	Atılganlık eğitimi	79
2.4.8.	Atılganlık davranışını etkileyen etmenler	82
2.4.9.	Atılgan davranışı geliştirme	82
2.4.10.	Atılganlıkla ilgili yurt içinde yapılmış çalışmalar	83
2.4.11.	Atılganlıkla ilgili yurt dışında yapılmış çalışmalar	84
2.5.	Sportmenlik	85
2.5.1.	Ahlak	85
2.5.2.	Etik ve ahlak kavramlarının ilişkisi	86
2.5.3.	Sporda etik	88
2.5.4.	Sporda ahlak	90
2.5.5.	Sportmenlik kavramı	93
2.5.6.	Sportmenlik dışı sayılan bazı davranışlar	95
2.5.7.	Beden eğitimi ve spor dersinde sportmenlik	100
2.5.8.	Sporda fair play	103
2.5.9.	Fair play'in tarihsel gelişimi	106
2.5.10.	Türkiye'de fair play ve tarihsel gelişimi	110
2.5.11.	Sportmenliğin önemi	112
2.5.12.	Sportmenlik dışı davranışlara sebep olan etmenler	113
2.5.13.	Sporda fair play'in geliştirilmesine yönelik çalışmalar	115
2.5.14.	Sportmenlikle ilgili yurt içinde yapılmış çalışmalar	116
2.5.15.	Sportmenlikle ilgili yurt dışında yapılmış çalışmalar	117
3.	GEREÇ ve YÖNTEM	119
3.1.	Araştırmanın Amacı	119

3.2. Araştırmanın Modeli	119
3.3. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Tarihi	119
3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	119
3.5. Verilerin Toplanması	119
3.6. Veri Toplama Araçları	119
3.6.1. Kişisel bilgi formu:	120
3.6.2. Algılanan stres ölçeği (ASÖ-14):	120
3.6.3. Rathus atılganlık envanteri (RAE):.....	121
3.6.4. Çok boyutlu sportmenlik yönelimi ölçeği (ÇBSYÖ):	122
3.7. Verilerin Analizi.....	122
3.8. Çalışmanın Hipotezleri.....	122
3.9. Çalışmanın Varsayımları.....	130
3.10. Çalışmanın Sınırlılıkları	130
4. BULGULAR	131
Tablo 4.1. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin betimsel istatistikler.....	131
Tablo 4.2. Algılanan stres ölçeği, rathus atılganlık envanteri ve çok boyutlu sportmenlik yönelimi ölçeği'nin toplam puanlarına ait kolmogorov-smirnov ve shapiro-wilk normallik testleri	132
Tablo 4.3. Algılanan stres ölçeği, atılganlık ölçeği ve sportmenlik ölçeğinden alınan puanlara ait istatistikler	132
Tablo 4.4. Algılanan stres ölçeği, rathus atılganlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeği alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) alınan puanlar arasındaki ilişki (spearman korelasyon analizi).....	133
Tablo 4.5. Katılımcıların algılanan stres ölçeği, rathus atılganlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların cinsiyete göre mann whitney-u testi ile karşılaştırılması	134
Tablo 4.6. Kadın katılımcıların algılanan stres ölçeği, rathus atılganlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların spor yapma (spora katılım) durumlarına göre mann whitney-u testi ile karşılaştırılması	135
Tablo 4.7. Erkek katılımcıların algılanan stres ölçeği, rathus atılganlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların spor yapma (spora katılım) durumlarına göre mann whitney-u testi ile karşılaştırılması	136
Tablo 4.8. Katılımcıların algılanan stres ölçeği, atılganlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve	

yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların spor yapma (spora katılım) değişkenine göre mann whitney-u testi ile karşılaştırılması .	137
Tablo 4.9. Katılımcıların algılanan stres ölçeği, atılmanlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların yaş değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması	138
Tablo 4.10. Katılımcıların algılanan stres ölçeği, atılmanlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların spor yaşı değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması.....	140
Tablo 4.11. Spor yapan katılımcıların algılanan stres ölçeğinden aldıkları puanların yaş ve spor yaşı değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması.....	142
Tablo 4.12. Spor yapan katılımcıların rathus atılmanlık ölçeğinden aldıkları puanların yaş ve spor yaşı değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması.....	143
Tablo 4.13. Spor yapan katılımcıların sportmenlik ölçeğinden aldıkları puanların yaş ve spor yaşı değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması	144
Tablo 4.14. Spor yapan katılımcıların sportmenlik ölçeğinin alt boyutu olan sosyal normlara uyum alt boyutundan aldıkları puanların yaş ve spor yaşı değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması	145
Tablo 4.15. Spor yapan katılımcıların sportmenlik ölçeğinin alt boyutu olan kurallar ve yönetime saygı alt boyutundan aldıkları puanların yaş ve spor yaşı değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması	146
Tablo 4.16. Spor yapan katılımcıların sportmenlik ölçeğinin alt boyutu olan sosyal sorumluluklara bağlılık alt boyutundan aldıkları puanların yaş ve spor yaşı değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması	147
Tablo 4.17. Spor yapan katılımcıların sportmenlik ölçeğinin alt boyutu olan rakibe saygı alt boyutundan aldıkları puanların yaş ve spor yaşı değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması	148
Tablo 4.18. Katılımcıların algılanan stres ölçeği, rathus atılmanlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların branş değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması... ..	149
Tablo 4.19. Katılımcıların algılanan stres ölçeği, rathus atılmanlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların bireysel (atletizm ve mücadele sporları) veya takım sporu (futbol ve voleybol) yapma değişkenine göre mann whitney-u testi ile karşılaştırılması	151
Tablo 4.20. Atletizm branşındaki katılımcıların algılanan stres ölçeği, rathus atılmanlık ölçeği, sportmenlik ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların yaşa göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması.....	152

Tablo 4.21. Atletizm yapan katılımcıların algılanan stres ölçeği, rathus atılganlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların spor yaşına göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması...

154

5. TARTIŞMA ve SONUÇ	156
5.3. Tartışma.....	156
5.4. Sonuçlar.....	220
5.5. Öneriler	223
6. KAYNAKLAR	224
7. EKLER	278
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	278
Ek 2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14).....	279
Ek 3. Rathus Atılganlık Envanteri (RAE).....	280
Ek 4. Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği (ÇBSYÖ)	281
Ek 5. Etik Kurul Kararı	282
8. ÖZ GEÇMİŞ	283

KISALTMALAR

ASÖ	Algılanan Stres Ölçeği
BTGM	Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü
COVID-19	Yeni Koronavirüs Hastalığı
ÇBSYÖ	Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği
EFPM	Avrupa Fair Play Birliği
EOC	Avrupa Olimpiyat Komiteleri Birliği
FSFI	Uluslararası Kadın Spor Federasyonu
GUS	Genel Uyum Sendromu
IAAF	Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu
IOC	Uluslararası Olimpiyat Komisyonu
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
MÖ	Milattan Önce
MS	Milattan Sonra
NOC	Ulusal Olimpiyat Komisyonu
PTSD	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
RAE	Rathus Atılganlık Envanteri
TAF	Türkiye Atletizm Federasyonu
TDK	Türk Dil Kurumu
TİCİ	Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı
TMOK	Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi
YY	Yüzyıl

ŞEKİLLER

Şekil 2. 1. Genel Uyum Sendromu	34
Şekil 2. 2. McGrath'ın Stres Süreci	35
Şekil 2. 3. McGrath'ın Dört Evreli Stres Süreci	37
Şekil 2. 4. Spielberger'in Kaygı Süreci	37



RESİMLER

Resim 2. 1. Fair Play Örneği.....	105
-----------------------------------	-----



TABLÖLAR

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin betimsel istatistikler..... **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.2. Algılanan stres ölçeği, rathus atılmanlık envanteri ve çok boyutlu sportmenlik yönelimi ölçeği'nin toplam puanlarına ait kolmogorov-smirnov ve shapiro-wilk normallik testleri**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.3. Algılanan stres ölçeği, atılmanlık ölçeği ve sportmenlik ölçeğinden alınan puanlara ait istatistikler**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.4. Algılanan stres ölçeği, rathus atılmanlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeği alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) alınan puanlar arasındaki ilişki (spearman korelasyon analizi).....**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.5. Katılımcıların algılanan stres ölçeği, rathus atılmanlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların cinsiyete göre mann whitney-u testi ile karşılaştırılması**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.6. Kadın katılımcıların algılanan stres ölçeği, rathus atılmanlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların spor yapma (spora katılım) durumlarına göre mann whitney-u testi ile karşılaştırılması**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.7. Erkek katılımcıların algılanan stres ölçeği, rathus atılmanlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların spor yapma (spora katılım) durumlarına göre mann whitney-u testi ile karşılaştırılması**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.8. Katılımcıların algılanan stres ölçeği, atılmanlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların spor yapma (spora katılım) değişkenine göre mann whitney-u testi ile karşılaştırılması **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.9. Katılımcıların algılanan stres ölçeği, atılmanlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların yaş değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.10. Katılımcıların algılanan stres ölçeği, atılmanlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların spor

yaşı değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.11. Spor yapan katılımcıların algılanan stres ölçeğinden aldıkları puanların yaş ve spor yaşı değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.12. Spor yapan katılımcıların rathus atılganlık ölçeğinden aldıkları puanların yaş ve spor yaşı değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması.....**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.13. Spor yapan katılımcıların sportmenlik ölçeğinden aldıkları puanların yaş ve spor yaşı değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.14. Spor yapan katılımcıların sportmenlik ölçeğinin alt boyutu olan sosyal normlara uyum alt boyutundan aldıkları puanların yaş ve spor yaşı değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.15. Spor yapan katılımcıların sportmenlik ölçeğinin alt boyutu olan kurallar ve yönetime saygı alt boyutundan aldıkları puanların yaş ve spor yaşı değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.16. Spor yapan katılımcıların sportmenlik ölçeğinin alt boyutu olan sosyal sorumluluklara bağlılık alt boyutundan aldıkları puanların yaş ve spor yaşı değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.17. Spor yapan katılımcıların sportmenlik ölçeğinin alt boyutu olan rakibe saygı alt boyutundan aldıkları puanların yaş ve spor yaşı değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.18. Katılımcıların algılanan stres ölçeği, rathus atılganlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların branş değişkenine göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması.....**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.19. Katılımcıların algılanan stres ölçeği, rathus atılganlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların bireysel (atletizm ve mücadele sporları) veya takım sporu (futbol ve voleybol) yapma değişkenine göre mann whitney-u testi ile karşılaştırılması**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.20. Atletizm branşındaki katılımcıların algılanan stres ölçeği, rathus atılganlık ölçeği, sportmenlik ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların yaşa göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.21. Atletizm yapan katılımcıların algılanan stres ölçeği, rathus atılganlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarından (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık, rakibe saygı) aldıkları puanların spor yaşına göre kruskal wallis testi ile karşılaştırılması.....**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**



EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	278
Ek 2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14).....	279
Ek 3. Rathus Atılganlık Envanteri (RAE)	280
Ek 4. Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği (ÇBSYÖ).....	281
Ek 5. Etik Kurul Kararı.....	282



ÖZET

ATLETİZM SPORUNUN STRES, ATILGANLIK VE SPORTMENLİK DÜZEYLERİYLE İLİŞKİSİ

Engin EFEK

Doktora Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı Doç. Dr. Korkmaz YİĞİTER

Haziran 2021, 280 sayfa

Araştırmanın amacı atletizmin stres, atılğanlık ve sportmenlik düzeyleriyle ilişkisini incelemektir. Araştırmanın modeli için tarama modeli seçilmiştir. Çalışmanın evrenini Türkiye'nin çeşitli şehirlerinde yaşayan 17-34 yaş arasındaki bireyler; örneklemini ise rastgele örneklem yöntemiyle seçilmiş 1254 kişi oluşturmuştur. Katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu”, “Algılanan Stres Ölçeği”, “Rathus Atılğanlık Envanteri” ve “Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği” uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Normallik testleri sonucunda veriler normal dağılım göstermediğinden Spearman Rank Korelasyon Testi, Mann Whitney-U Testi ve Kruskal Wallis Testi ve Bonferroni Testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde ayrıca frekans, yüzde, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ olarak belirlenmiştir. Araştırmanın bulguları katılımcıların olumlu stres düzeyine sahip olduklarını ve stresle etkili şekilde baş edebildiklerini; orta derecede çekingen olduklarını ve yüksek düzeyde sportmen davranışlar sergilediklerini göstermiştir. Algılanan stres ile atılğanlık ve sportmenlik arasında negatif; atılğanlık ve sportmenlik arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler mevcuttur. Ayrıca stres ile cinsiyet, yaş, spor yaşı ve branş; atılğanlık ile cinsiyet, yaş, spor yaşı ve branş; sportmenlik ile cinsiyet ve branş arasında anlamlı bir ilişki vardır. Araştırmada elde edilen sonuca göre atletizm; düşük algılanan stres düzeyine ve yüksek atılğanlık ve sportmenlik düzeyine sahip olmada etkilidir. Atletizmde yaşı küçük olanlar daha stresli, daha atılğan ve rakiplerine daha saygılıdır. Atletizm yaparak geçirilen süre arttıkça daha az stres yaşanmakta, daha atılğan davranılmakta, kurallara ve yönetime ve rakibe daha saygılı olunmaktadır. Ayrıca atletizm sporcuları spor yapmayanlara göre anlamlı şekilde daha atılğan; mücadele sporları sporcularına, diğer branşların sporcularına ve hiç spor yapmayanlara göre anlamlı şekilde daha sportmendir.

Anahtar Sözcükler: Algılanan stres, Atılğanlık, Atletizm, Spor, Sportmenlik

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF ATHLETICISM WITH STRESS, ASSERTIVENESS AND SPORTSMANSHIP LEVELS

Engin EFEK

PhD Thesis, Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor Assoc. Dr. Korkmaz YIGITER

June 2021, 280 pages

The aim of the study is to examine the relationship of athletics with stress, assertiveness and sportsmanship levels. The survey model was chosen for the research model. The population of the study consisted of individuals between the ages of 17-34 living in various cities of Turkey while the sample consists of 1254 people selected by random sampling method. "*Personal Information Form*", "*Perceived Stress Scale*", "*Rathus Assertiveness Inventory*" and "*Multidimensional Sportsmanship Orientation Scale*" were applied to the participants. SPSS program was used in the analysis of the data obtained. As the data did not show normal distribution as a result of normality tests, Spearman Rank Correlation Test, Mann Whitney-U Test, Kruskal Wallis Test and Bonferroni Test were applied. Frequency, percentage, minimum, maximum, average and standard deviation values were also used in the analysis of the data. The significance level was determined as $p < 0,05$. The findings of the study showed that the participants had a positive stress level and were able to cope with stress effectively, they were moderately shy and exhibit a high level of sportsmanship behavior. Negative relationship was found between perceived stress and assertiveness and sportsmanship. There were positive and significant relationships between assertiveness and sportsmanship. In addition, there are significant relationships between stress and gender, age, sports age and branch, assertiveness and gender, age, sports age and branch, sportsmanship and gender and branch. According to the results of the research, athletics is effective in having a low perceived stress level and a high level of assertiveness and sportsmanship. In athletics, younger athletes are more stressed, more assertive and more respectful against their rivals. The more time spent practicing athletics, the less stress is experienced, more assertive behavior, and more respect for the rules and management and the opponent are seen. In addition, athletes are significantly more assertive than non-athletes. They are more prone to sportsmanship than combat sports athletes, those of other branches and none athletes.

Key words: Assertiveness, Athletics, Perceived stress, Sport, Sportsmanship

1. GİRİŞ ve AMAÇ

Atletizm sporu yapan kişiler ile diğer branşlarda spora katılım gösteren ve hiç spor yapmayan kişilerin stres, atılganlık ve sportmenlik düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmanın bu bölümünde spor, atletizm, stres, atılganlık ve sportmenlik ile ilgili kavramlara ve birtakım açıklayıcı bilgilere yer verilmiştir. Sporun, spor branşları içerisinde yüksek fiziksel ve zihinsel bir mücadele gerektiren atletizmin ve stres, atılganlık ve sportmenlik gibi kavramların iyi anlaşılması ve sporun içindeki öneminin iyi ifade edilmesi çalışmanın niteliği açısından gereklidir.

Günümüzdeki anlamını ifade etmemiş ve günümüzdeki kurallarıyla yapılmamış olsa da sporun insanlığın dünya üzerinde ilk izlerini bıraktığı günlerden beri var olduğu düşünülmektedir. İlk insanların doğayla giriştikleri bir ölüm kalım mücadelesinin sonucunda ortaya çıktığı düşünülen spor avlanma, beslenme, kaçma, kovalama gibi hareket biçimleriyle yapılmıştır. Bu hareket biçimleri kimi zaman aletli veya aletsiz olarak kimi zaman da bireysel veya grup halinde yapılmıştır. Ayrıca sporun zaman içinde amaç değiştirdiği bilinmektedir. Kimi zaman savaşa yönelik birtakım hareketlerin barışçıl yöntemlere, kimi zaman eğitim için yapılan uygulamaların sağlıklı bir yaşam reçetesine ve kimi zaman da ölüm kalım mücadelesinin kazanma ve kaybetmeye dönük bir yarışma biçimine dönüştüğü bilinmektedir. Sporun insan sağlığına yaptığı katkılar, ülkeleri etkileme gücü ve oluşturduğu ekonomik pazar alanı düşünüldüğünde giderek küresel bir hâl aldığı da bilinen bir gerçektir. Zaman içinde bilimsel bir alan durumuna gelen spor; insanları, ülkeleri, disiplinleri, eğitimi, sağlığı, hukuku, ekonomiyi ve daha birçok alanı doğrudan ilgilendiren bir olgu olmuştur. Bu sebeple sporun birçok tanımı yapılmıştır. Farklı alanlardan birçok bilim insanı sporun net bir tanımını elde etmek için çabalamış, her biri kendi alanı ile ilgili bir görüş sunmuş, bu durum da sporun net bir tanımının yapılamamasına sebep olmuştur.

Spor alanyazınında spor ile ilgili yapılmış birkaç tanıma baktığımızda, Özçakır¹ sporu; geçmişte hayatta kalma ve hayatını devam ettirme içgüdüsünden kaynaklanan fiziksel etkinlikler olarak ve birçok medeniyette iz bırakarak günümüzde farklı amaçlarla yapılan bir olgu olarak tanımlamıştır. Sunay² sporu; toplumlar için ilgi çeken ve farklı taraflarıyla ilgi odağı olan bir kavram olarak ifade etmiştir. Aynı zamanda ekonomik

pastada büyük bir pay sahibi olan spor, uluslararası platformlarda ülkelerin tanıtımının yapılmasına olanak sunan ve uluslararası ilişkileri büyük ölçüde etkileyen bir niteliktedir. Çalgın³'a göre ise spor; kazanma ve kaybetme gibi insanların içsel dürtülerinin doyuma ulaşmasını hedefleyen, birtakım kurallarla yapılan, yarışmaya dönük, sosyal gelişime katkı sağlayan, bütünleştirici bir etkiye sahip fiziksel, zihinsel ve ruhsal anlamda yapılan etkinliklerin tümüdür. Yapılan tüm bu tanımlardan sporun bireyleri ilgilendirdiği kadar toplumsal anlamda da bir ilgi odağı olduğu açıktır. Antrenörlerden sporculara ve yöneticilerden seyircilere kadar birçok paydaşa sahip olan sporun ölüm kalım mücadelelerinden sıyrılıp günümüzde bilim ve sağlıklı yaşam için önemli bir unsur olduğu görülmektedir. Ayrıca, yapılmış birçok çalışmada sporun insanın fiziksel sağlığına faydalı olduğu kadar zihinsel sağlığına da önemli derecede olumlu katkılar yaptığı ortaya konulmuştur⁴. Sporun bireylerin olumlu anlamda sosyal bir çevreye girmelerinde, enerjilerinin doğru alana yöneltilmesinde, toplu yaşamada ve spor yoluyla öğrenilen bilgi ve becerilerin hayatın farklı alanlarına transferinin sağlanmasında da önemli katkılar sağladığı bilinmektedir⁵.

Atletizm kavramı İşler⁶'e göre, yürümeler, koşmalar, atmalar ve atlamalar ile ilgili branşların temel hareket biçimlerinin iç içe geçtiği bir spordur. 5000 yıllık bir mazisi olan ve Yunanca'da dövüşmek ve savaşmak anlamı taşıyan atletizm koşma, atma ve atlamaları içerip çok yönlü bir gelişmeyi kapsayan branşlardan meydana gelmektedir⁷. Eski tarihlerden günümüze dek farklı amaçlarla yapıldığı bilinen atletizmin, Antik Olimpiyatlar'da da düzenlenerek seyircilere bir şölen yaşattığı bazı kaynaklarda belirtilmiştir. Ayrıca Modern Olimpiyat Oyunları'nın da çekirdeği konumunda olan atletizm, yürümeleri, koşmaları, atmaları, atlamaları ve çoklu yarışmaları içeren bir spor dalıdır. Türkiye'ye ilk girişi ise yurt dışından getirilen beden eğitimi öğretmenleri tarafından olmuş, ilk tanındığı günlerden beri de ilgiyle yapılan ve izlenen bir spor dalı durumuna gelmiştir. Atletizm dalı 1896-2000 seneleri arasında yapılan olimpiyat oyunlarında incelenip gelişmiş teknolojilerle analiz edildiğinde olimpiyat oyunlarının en önemli bölümünü oluşturduğu görülmektedir. Yarışma kurallarını, tarihlerini bir yana bırakırsak, atletizmin vücut sağlığı ve dayanıklılığı üzerinde de etkisi vardır. Dolaşım ve solunum sistemlerinin verimliliğini artırmasının yanı sıra sürat, kuvvet, hareketlilik, dayanıklılık ve beceri gibi temel motorik özelliklerin gelişmesine de katkı sağlar. Farklı özellikler barındıran branşlar zenginliğine sahip atletizm bu özelliği sebebiyle olimpiyatlarda ön plana çıkmaktadır. Ayrıca zihinsel gelişime de katkı sağlayan atletizm

insanların çok yönlü gelişimleri konusunda olumlu etkilere sahiptir. Özellikle akranlarından farklı gelişim gösteren çocukların kaynaştırılmasında, dikkat eksikliği yaşayan çocuklarda, gelişim yönünden daha geride kalmış çocuklarda ve daha birçok fiziksel ve zihinsel yetersizliği olanlarda atletizm etkinlikleri büyük faydalar sağlamaktadır.

Stres kavramına baktığımızda, uzun yıllardır insan hayatında olan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Zaman içinde çeşitli tanımlar yapılan stres 14. yy'da sıkıntı, zor durumda kalma ve kötü şans olarak tanımlanmıştır. Sonraki zamanlarda, yani 18. ve 19. yy'da ise zorluk, baskı, güç gibi anlamlar alarak bireye, psikolojik bütünlüğe ya da uzva karşı sıkıntı anlamlarında kullanılmıştır^{8,9}. Stres kavramı ile ilgilenen ilk kişi Hans Selye olarak bilinmektedir. Selye¹⁰'ye göre stres, stresli ve zor bir durumda vücudun aşınma hızı olarak tanımlanmıştır¹¹. Dinçer¹⁸ stresi, çevreden gelen herhangi bir dış etkinin vücuda psikolojik ya da fiziksel anlamda olumsuz bir etkisidir şeklinde tanımlamıştır¹¹. Erdoğan¹³'a göre ise stres; istenmedik dış uyaranlardan ötürü bozulma eğilimi gösteren fizyolojik iç dengenin yeniden düzenlenmesi için gereken fizyolojik bir uyarıcıdır¹¹. Bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere stresin insan sağlığı üzerindeki etkisi büyüktür. Özellikle günümüzde hayat şartları insanları büyük bir strese maruz bırakmaktadır. Okul hayatı, iş yaşantısı, ekonomik güçlükler, aile yapılarındaki farklılıklar gibi birçok faktör insanların giderek daha fazla stres altında kalmasına sebep olmakta, bunun sonucunda da hem fiziksel hem de psikolojik bazı rahatsızlıklara neden olmaktadır. Stres durumunun sağlıklı bir şekilde azaltılması birçok araştırmaya konu olmuştur. Fakat yapılan bu araştırmalar daha çok ergenlik ve sonraki dönemlerde bulunan bireylere yöneliktir.

Atılğanlık kavramı, kavramsal bakımdan Wolpe ve Lazarus¹⁴ tarafından ilk defa ortaya atılmıştır. Bireylerin yalnızca içsel eylemleri bakımından değil aynı zamanda farklı kişilerle ilgili tutum ve davranışlarında da saygı ve hoşgörü çerçevesi içinde bir yaklaşımda bulunmasına dikkat çekmek amacıyla kullanılmıştır. Lazarus¹⁵'a göre atılğan davranış; *“Hoşgörü ve saygı içinde istekte bulunabilme.”*, *“Hayır diyebilme.”*, *“Olumlu ya da olumsuz bir durumda kendi düşüncelerini ifade edebilme.”* ve *“Bir davranışı etkin bir şekilde başlatma, sürdürme ve sonlandırabilme.”* yeteneği olarak genel anlamda dört temel özelliği barındırmaktadır^{16,17}. Atılğanlığı sanılanın aksine sürekli ileriye atılan, her şeyi ben çözerim diye düşünen veya yalnızca kendisini haklı çıkarmak için uğraşan insanların sahip olduğu bir özellik olarak değil hem kendine hem

de başkalarına saygıyla yaklaşan insanların bir özelliği olarak tanımlamak daha doğrudur. Yapılmış bu tanımlamalar incelendiğinde kısaca hem kendine hem de başkalarına saygılı davranan, hem kendi haklarını hem de karşısındakinin haklarını koruyan, yeri geldiğinde hayır demesini bilen insanların bir özelliği olarak belirtmek uygun olacaktır. Ya çekingen ya da zorba kişilik sahibi olan insanlar atılganlık davranışlarının farkında olmamaktadırlar. Bu özelliklerinin erken yaşlarda teşhis edilip doğru uygulamalarla geliştirilmesi gereği bu nedenle daha önemli bir hâl almıştır. Spor da bu yollardan biridir.

Son olarak sportmenlik kavramına baktığımızda ise, sporcudan beklenen olumlu ve doğru davranışlar kısaca sportmenlik kavramı olarak ifade edilebilir. Tanım olarak ise sportmenlik; *“Kaybedebilen ya da şikâyet etmeden mağlup olabilen, kural dışı davranışlarla kazanmayan ve rakibine iyilik, cömertlik ve nezaketle davranan kişi”* olarak ifade edilebilir. Sportmen olmak ya da sportmence davranışlar sergilemek sabır, öz kontrol, samimiyet, hor görmemek, cesaret, başkalarının doğrularına ve fikirlerine saygı, kendine güven, iyilik, kibarlık, ortaklık, onurluluk ve cömertlik gibi davranışların sergilenmesini gerektirir. Yarışma sırasında yarışmanın gerilimini yükseltmekten ziyade gerilimi azaltmaya yönelik davranışlar sportmenliğin esas amaçları arasındadır¹⁹. Antik çağlardan günümüze dek sportmenliğe uyan veya sportmence sayılmayan birçok olay yaşanmıştır. Her ne kadar eski dönemlerde yaşanmış olsa da, günümüzde sporun küresel bir ekonomik olgu haline gelmesiyle birlikte sportmence olmayan davranışların daha da arttığını görmekteyiz. Şike, şiddet, doping veya bahis gibi olaylar artık günlük hayatın bir parçası olarak algılanır olmuştur. Bazı spor branşlarında doping yapılmadan başarının imkânsız olduğu, anlaştıktan sonra şike yapmanın herhangi bir sorun yaratmayacağı, kurallara aykırı bir durum olmadığı için düşen rakibini kaldırma gereksiniminin olmadığı gibi birçok yanlış inanç oluşmuştur. Oysaki sporun ve iyi bir insanın özünde sportmence davranışlar bulunmalıdır. Sporun üzerinde kara bir bulut gibi dönen ahlâki yozlaşma sporcudan seyirciye, antrenörden yöneticiye ve kulüpten ülkeye kadar birçok paydaşa zarar vermektedir. Bu sebeple, verilecek fiziki veya psikolojik eğitimlerle bireylerin sportmenlik özellikleri geliştirilmelidir.

Alanyazın incelendiğinde spor, atletizm, stres, atılganlık ve sportmenlik kavramlarına ilişkin birçok tanım yapıldığı görülmektedir. Mevcut çalışmada bireyler üzerinde olumlu etkilerinden bahsedilen bu parametreler için atletizmin ne gibi etkilere sahip olduğu araştırılmıştır çünkü stresli olmanın sportmence davranışlara yol açıp

açmayacağı, atılgan bireylerin sportmenlik düzeyi, atılgan bireylerin stres altındaki davranışları gibi konular alanyazın açısından önemlidir. Şimdiye dek yapılan araştırmalar sonucunda badmintondan serbest rekreasyon etkinliklerine kadar farklı spor branşlarında uygulanan antrenmanların veya aktivitelerin bireylerin stres, atılganlık ve sportmenlik özelliklerine olumlu etki ettiği belirlenmiştir: Abakay vd.²⁰, Akandere, Baştuğ ve Güler²¹, Bruin, Zwan ve Bogels²², Gibbons, Ebbeck ve Weiss²³, Giebink ve McKenzie²⁴, Hassmen, Koivula ve Uutela²⁵, Hupp ve Reitman²⁶, İmamoğlu Kaya²⁷, Mathner, Martin, Tatum, ve Chouti²⁸, Mutlu²⁹, Ryan ve Dzewaltowski³⁰, Scholl, Mcavoy ve Smith³¹, Ströhle³², Valliant ve Asu³³, Weitlauf, Smith ve Cervone³⁴. Kimi tarama çalışmalarında ise stres, atılganlık ve sportmenlik parametrelerinin bireyler üzerindeki düzeyi ölçülmüştür: Akkuş Çutuk³⁵, Alpertonga, Ünsar ve Koldere Akın³⁶, Büyükyazı, Saracaloğlu, Karadeniz, Çamlıyer ve Çamlıyer³⁷, Caz ve İkizler³⁸, Güllü³⁹, Gümüş⁴⁰, Gündoğdu, Tüfekçi ve Çelebi⁴¹, Mollaoğulları ve Esen⁴², Özdevecioğlu ve Yalçın⁴³, Özşarı, Demirel, Altın, Yalçın ve Demir⁴⁴, Reyhan ve Yarayan⁴⁵, Şahin⁴⁶. Özetlenen çalışmaların bir kısmı tarama çalışması ve bir kısmı da deneysel çalışmadır. Bu araştırmalara bireylerin yaş, spor yaşı, cinsiyet ve eğitim durumu gibi değişkenleri bağımsız değişken olarak dahil edilmiştir.

Atletizm branşında ise ne deneysel bir çalışmanın ne de doğrudan bu parametrelerin hepsini ölçen bir tarama çalışmasının varlığına ise ulaşamamıştır. Ayrıca mevcut çalışmada kullandığımız yaş ve spor yaşı gibi bağımsız değişkenlerin çalışmamızdaki parametrelerle ve kendi aralarında karşılaştırılması şimdiye dek yapılmış çalışmaların çoğunda mevcut olmadığı için (atletizmde hiç ulaşamamıştır), bu parametrelerin etkisi atletizm branşında bir temel teşkil edecektir. Örneğin 20 yaşındaki bir bireyin spor yaşı 40 yaşındaki bir bireyin spor yaşından daha büyük olabilmektedir. Dolayısıyla elde edilecek bulguların yaş ve spor yaşı olarak karşılaştırılması, yaş ve spor yaşı faktörünün belirlenen parametreler üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılmasına olanak sağlayacaktır. Daha önce böyle bir çalışmaya ulaşamadığından yola çıkarak, yapacağımız bu çalışmanın hem atletizm spor branşına hem de spor alanyazınına katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.

Bu araştırmanın amacı atletizm sporunun stres, atılganlık ve sportmenlik düzeyleriyle ilişkisini incelemektir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

İnsanlığın dünya üzerinde var olduğu tarihten beri mevcut olduğu düşünülen ve günümüzde adını hemen her alanda duyduğumuz bir olgu olan spor, adının taşıdığı kavramsal mânâdan çok daha fazlasını içinde barındırmaktadır. Spor denilince akla onlarca farklı alanlardan paydaşlar, sosyal ve kültürel bağlar, ekonomi, sağlık, eğitim gibi nice kavram gelmekte ve uzun yıllardır kamuoyunun gündeminde spor ilk sıralarda yer almaktadır. Aynı zamanda bilimsel anlamda da nitelik kazanan ve bilim insanlarının yapmış oldukları çalışmalarda uzun yıllardır yer edinen sporun⁴⁷ bu gelişmelere paralel olarak birçok tanımı bulunmaktadır.

Geçmişte hayatta kalma ve hayatını devam ettirme içgüdüsünden kaynaklanan fiziksel etkinlikler birçok medeniyette iz bırakarak günümüzde farklı amaçlarla yapılan bir olgu haline gelmiştir¹. Tarihi açıdan incelendiğinde genel söylem, “Sporun tarihi insanlığın tarihidir.” şeklindedir. İnsanoğlu dünya üzerinde var olduğundan beri birtakım hareket biçimleri ortaya koymuş ve böylece sporun tarihini başlatmıştır. Elbette o dönemlerde esas amaç yarışmak veya kazanmak değildi. O dönemlerde ön planda olan şey insanın bedensel hareket kabiliyetiydi. Sonraki dönemlerde bu bedensel hareket kabiliyeti insanın hayatını devam ettirmek adına oldukça mühim hale gelen bir güç göstergesi durumuna gelmiştir. Yani spor önceleri bedensel hareket yeteneği anlamına gelmekteyken daha sonraları ise bedensel hareket kabiliyeti bir güç gösterisine dönüşmüş ve bu şekilde benimsenmiştir⁴⁸.

Anılan dönemden günümüze kadar geçen süreçte ise spor farklı toplumlarda farklı yapı ve içerikler olarak benimsenerek varlığını her zaman sürdürmüştür. Belki tarihsel süreç açısından bakıldığında bugünkü anlamını ve yapısını ifade etmiyordu fakat tüm zamanlarda spor olgusu varlığını toplumlar üzerinde korumuştur. Nitekim Türkler’de sporun geçmişi çok eskiye kadar dayanmaktadır. Eski Türkler’de spor elbette bugünün kurallarıyla, anlamıyla, çeşidiyle ve sayısı ile aynı değildi. Orta Asya’da vücut kültürü, sağlığı ve gelişimi önceleri dini amaçlara dayalı olarak yapılmaktayken sonraki

dönemlerde milli ve toplumsal özelliklerin gereği olarak cesur, yiğit, mert, atılgan ve savaşçı özellikler ile birleştirilmiştir^{49,50}.

Gelişmiş toplumlar ülkelerindeki refah düzeyini toplum içindeki insanların beden ve ruh sağlıkları ile ölçerler. Bu noktada da spor olgusu devreye girmektedir. Çünkü spor kişilerin belli yeteneklerini ortaya çıkarmasına yardım eden ve geliştiren, araçlı ve araçsız olarak belirli kurallar dâhilinde tam zamanlı ya da serbest olarak yapıp dayanışmayı artıran kültürel ve rekabetçi bir olgu olarak tanımlanır. Spor ayrıca sosyal etkinliklerin vazgeçilmez bir kavramı olarak karşımıza çıkar. Gelişmiş toplumlarda halkın tabanına kadar yayılmış olan spor olgusu bilim, teknik ve entelektüelite gibi bazı olgulardan daha geniş bir etki alanına sahiptir^{51,52,53}. Dolayısıyla spor modern yüzyılın toplumlarında en etkili ve en yaygın sosyal kurumlarından birisi olarak karşımıza çıkar⁵⁴.

Kişiler arasındaki etkileşimin olumlu ve aktif olması ile toplumun gelişmişlik düzeyi göstergesi arasında yakın bir ilişki vardır. Sosyal ve kültürel bazı etkinliklerin sık ve devamlı olması kişilerarası iletişimin tarafını olumluya çevirmesi adına çok önemlidir. Bahsedilen bu sosyal ve kültürel etkinliklerin başında gelen spor, kişilerarası etkileşimin olumlu yöne doğru seyretmesine katkı yapmaktadır. Bu sayede kişilerarası iletişim ve etkileşimi güçlendiren spor, topluma mâl olmuş sosyal bir araç olarak varlığını devam ettirmektedir.

Sporun ilgili alanyazında birçok tanımının yapıldığını görmekteyiz. Aristokratların konuşma lisanından doğan spor kelimesi önceleri eğlenme, eğlence, boş zaman, zaman geçirme ve oyalanma anlamına gelmekteydi. Günümüzde ise boş zaman aracı olmaktan çıkıp mesleğin ta kendisi haline gelmiştir. Bir cümleyle ve birkaç tanımla özetlenemeyecek bir kavram olan sporun tanımlarına göz atarsak;

Kazanma ve kaybetme gibi insanların içsel dürtülerinin doyuma ulaşmasını hedefleyen spor; birtakım kurallarla yapılan, yarışmaya dönük, sosyal gelişime katkı sağlayan, bütünleştirici bir etkiye sahiptir. Aynı zamanda fiziksel, zihinsel ve ruhsal anlamda yapılan etkinliklerin tümüdür şeklinde tanımlanabilir³.

Bir toplumda yaşayan insanların iyi bir iletişim ve etkileşim kurabilmesine olanak sağlayan spor sosyal ve kültürel etkinliklerin başında gelmektedir ve bu durum o toplumda yaşayan insanlar arasındaki bazı anlaşmazlıkların engellenmesini

sağlayacaktır. Bu anlaşmazlıkların giderilmesi anlamında en etkili ve başarılı yöntemlerden birisi de spor etkinlikleridir⁵⁵.

Bireysel olarak ya da takım halinde yapılabilen spor, kendine özel kuralları olan ve çoğunlukla yarışma amacıyla yapılan, fiziksel ve zihinsel becerilerin gelişimine katkı sağlayan ve eğitirken eğlendiren bir uğraştır⁵⁶. Birden fazla paydanın ortaklığını ve çabasını gerektiren, yani kolektif bir uğraş olan spor bu sebeple kişilerarası ilişkilerin gelişimine ve toplumsal katılımın artmasına olanak sağlar. Ortaklaşalık ilişkisine bağlı olsa da bireyin özgürlük bilincini kavramasına ve özgürlüğünü artırmasına yardımcı olur. Toplumun yapısı ve sporu yönetenlerin bazı politikalarına bağlı olarak kişilerarasında bazen olumlu bazen de olumsuz durumların yaşanmasına sebebiyet veren spor aynı zamanda kişiler arasındaki dayanışmayı ve işbirliğini artırır⁵⁷.

Kişilerin bedensel, zihinsel, sosyal ve duygusal yönlerden gelişimine katkı sağlayan spor aynı zamanda kişilerin bilgi, yetenek ve liderlik özelliklerini geliştirmesine de yardımcı olur. İnsan kendisini disiplin altına almada kimi zaman fiziksel ve psikolojik anlamda zorluklar yaşayabilir ve bu zorlukların üstesinden gelmede spor önemli bir araçtır. Farklı bir açıdan bakıldığında ise uluslararası barış ve dostluk düsturu ile ele alınabilen sporun ülkelerin ekonomilerine sağladığı katkılar da büyüktür. Günümüzde medyanın spor olgusuna yaklaşımı, kişilerin vücutlarını formda tutma uğraşı, stresten uzaklaşma çabaları ve bunların da ötesinde kazanılan uluslararası başarılar, insanların gündelik yaşantısında ve psikolojikmen iyi olmasında oldukça etkilidir. Bu gibi durumlar da spor olgusunun önemli bir boyut kazanmasına neden olmuştur^{56,58,59}.

Kişilerin fiziksel ve ruhsal anlamda sağlık gelişimine yardımcı olan spor, bedensel aktivite etkinliklerini özelleştirerek çeşitli branşlardan oluşur. Belirli kurallara göre rekabet etme, heyecan duyma, müsabık olarak üstünlük kurma ve bu başarı gücünün artırılarak daha yükseğe taşınması; performans olarak yapıldığında fizyolojik, psikolojik, teknik ve estetik özelliklere gereksinim duyulan, katı kurallara ve rekabete dayalı faaliyetlerdir⁶⁰.

Spor olgusunun kişileri toplumsal ve sosyal gelişim süreçlerinde ciddi şekilde etkilediği ve bazı kazanımlar sağladığı bilinen bir gerçektir. Spor nasıl ki hoşgörü, barış, disiplin, eşitlik, hak, hukuk, erdem, sevgi, mutluluk, sevgi ve saygı gibi insana yakışır kavramları içinde barındırıyorsa keder, hüznün, stres gibi kavramları da içerisinde barındırmaktadır⁶¹. Kişilerin spora katılımında bu gibi hususlar önemlidir. Sosyallik,

iletişim, iyi hissetme hali, mutlu olma duygusu ve eğence boyutu bu hususlardandır. Kişiler de sporun bu türden önemli etkilerinin olduğunun bilincindedirler⁶².

Spor denilince akla yalnızca fiziksel ve zihinsel etkinlikler gelmemelidir ve bu noktada spor kavramının altı çizilmelidir. Yalnızca fiziksel bir etkinlik veya seyir olanağı sağlayan bir olgu olarak spordan bahsetmek onu kısıtlayıcı bir ifade ile tanımlamak olacaktır. Sadece ulusal değil uluslararası bir anlam da kazanan spor küresel bir yapıya kavuşarak dünyada önemli ve güçlü bir pazar haline gelmiştir. Bu sebeple sporun endüstriyel boyutunu da göz önüne alarak onu daha farklı tanımlamak daha doğru olacaktır. Endüstriyel boyutu göz ardı edildiğinde belki geçmiş dönemlerin açıklayıcı bir tanımı elde edilebilir fakat günümüz sporu için bu pek mümkün görünmemektedir.

Spor toplumlar için ilgi çeken ve farklı taraflarıyla dikkat odağı olan bir kavramdır. Aynı zamanda ekonomik pastada büyük bir pay sahibi olan spor, uluslararası platformlarda ölkelerin tanıtımının yapılmasına olanak sunan ve uluslararası ilişkileri büyük ölçüde etkileyen bir niteliktedir². Uluslararası platformlarda önemli bir sektör haline gelen spor yoluyla sporcuların ve kulüplerin başarısının önemi her geçen gün daha da artmaktadır. Düzen bu şekildeyken sporcuların başarılarının arkasında sporun sağlıklı ve aynı zamanda yüksek bir performans ile yapılması gereklilik halini almıřtır⁶³.

Spor, bireylerin sosyalleşmesine ve bedensel ve ruhsal yönden gelişimlerini sağlamasına yardımcı bir faaliyet olarak kabul edilir. Sporun kişilerin ve toplumun gelişmesine yardımcı olmasının yanında, bilimsel bir anlam kazandığını da göz ardı etmemek gerekir. Farklı branşlarda birçok kategoride sportif organizasyonlar düzenlenmekte ve sporcuların da en yüksek performansı ortaya koyabilmesi için bilimsel araştırmalar yapılmaktadır. Yapılan bu tanımlamaların, düzenlemelerin ve çalışmaların hepsi spor çatısı altında bulunmaktadır.

Geçmişte ve günümüzde spor en önemli propaganda araçlarından birisi olarak kullanılmıştır. Dünya çapında göz önünde olan ve kabul görmüş bazı branşlarda bu propagandalar ve rekabet oldukça üst düzeydedir. Dolayısıyla bilimsel anlamda yapılan çalışmalar da bu popöleriteye bağlı olarak ilerlemekte, çalışmaların çoğunun bu popöler branşlar üzerinde yapıldığı görölmektedir. Bu branşlara futbol, voleybol, basketbol, Amerikan futbolu, kriket, tenis, rugby, beyzbol, atletizm, hokey ve masa tenisi örnek verilebilir.

Son olarak, sporun bedensel bir etkinlik olmasının ve sosyolojik ve endüstriyel yapısının yanında yönetsel bir yapısının bulunduğu da unutulmamalıdır. Sporun yönetsel boyutu son 50 yılda önem kazanmış, bu öneme paralel şekilde spor örgütlenmeleri yaygınlaşmış ve bu da spor organizasyonlarının çoğalmasına neden olmuştur⁶⁴.

2.2. Atletizm

Çağdaş sporun en büyük uluslararası spor topluluğu olan Modern Olimpiyat Oyunları, çok uluslu ve tek uluslararası yapıda düzenlenen bir şölen olarak bilinir. İki dünya savaşına ve evrensel çapta büyük bir ekonomik krize rağmen yirminci yüzyılın ilk yarısından beri bu özelliğini yitirmeden yirminci yüzyılda yüzüncü yılını kutladı. Antik Olimpiyatlar ise milattan önce 776 yılına kadar uzanmaktadır ve önceleri her sekiz senede bir yapılırken, daha sonra dört yılda bir düzenlenerek dünya barışına katkıda bulunan az sayıdaki kurumdan bir tanesi olarak ifade edilebilir.

Alanyazına bakıldığında yürüme, koşma, atma, atlama ve çoklu yarışma gibi disiplinleri içine alan L'ATLETISME sözcüğü atletizm kavramını ifade etmektedir. Yunanca kaynaklar incelendiğinde bu sözcüğün “athletes” diye yazıldığı görülmekte ve “bir ödül için yarışan kişi” anlamını ifade etmektedir. Antik dönemde vücut kültürünün ve olimpiyatların önemli bir kısmını oluşturan atletizm yürüme, koşma, atma ve atlama gibi insanın en temel doğal hareketlerinden meydana gelmektedir⁶⁵.

Temel sporun en önemlilerinden sayılan atletizm, aynı zamanda Modern Olimpiyatlar'ın çekirdeğidir. Atletizmin vücut sağlığı ve dayanıklılığı üzerinde de etkisi vardır. Dolaşım ve solunum sistemlerinin verimliliğini artırmasının yanı sıra sürat, kuvvet, hareketlilik, dayanıklılık ve beceri gibi temel motorik özelliklerin gelişmesine de katkı sağlar. Farklı özellikler barındıran branşlar zenginliğine sahip atletizm bu özelliği sebebiyle olimpiyatlarda ön plana çıkmaktadır. Atletizm branşı 1896-2000 seneleri arasında yapılan olimpiyat oyunlarında incelenip gelişmiş teknolojilerle analiz edildiğinde olimpiyat oyunlarının en önemli bölümünü oluşturduğu görülmektedir.

Yüzyıl tekâmülünden geçen olimpiyat oyunlarının varlığını net bir şekilde ortaya koyan atletizmin; doğallığının, düzenliliğinin ve güzelliğinin uzanamadığı sporcular tarafından amaçlanan en yüksek zirvenin hiçbir bireysel dal olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır⁶⁶.

İşler⁶'in tanımına göre atletizm; yürümeler, koşmalar, atmalar ve atlamalar ile ilgili branşların temel hareket biçimlerinin iç içe geçtiği bir spordur. 5000 yıllık bir mazisi olan ve Yunanca'da dövüşmek ve savaşmak anlamı taşıyan atletizm koşma, atma ve atlamaları içerip çok yönlü bir gelişmeyi kapsayan branşlardan meydana gelmektedir⁷.

Atletizm sporundaki olimpik branşların sınıflandırılması düzenlendikleri yere göre yapılır. Açık alanda ve pistte olmak üzere -ki buna saha ve çoklu yarışmalar da dâhildir- sınıflandırılır. Atletizmde yol yarışları, maraton, kros (dağ yarışları da dâhil) ve yürüyüş yarışmaları ile salon atletizm yarışmaları düzenlenir. Atma branşları da açık alanda yarışılan saha yarışmalarına dâhil edilmektedir⁷.

Atletizm çok çeşitli kategorilendirmelerden oluşur. Bunlara örnek olarak aşağıdaki kategoriler verilebilir:

2.2.1. Koşular

- Kır koşuları,
- Yol Koşuları: 800 metreden 25 kilometreye kadar değişebilir,
- Kros Koşuları: 800 metre ile 12 kilometre arasındadır,
- Halk Koşuları: Değişik uzunluktaki mesafelerde yapılabilir,
- Maraton: 42,195 metre,
- Pist Koşularına aşağıdaki üç mesafe türü dâhil olur;
- Kısa Mesafe Koşuları: 100m - 200m - 400m,
- Orta Mesafe Koşuları: 800m - 1500m,
- Uzun Mesafe Koşuları: 3000m - 5000m -10000m,
- Engelli Koşular: 100m - 110m - 400m - 3000m,
- Bayrak Koşuları: 4 x 100m – 4 x 400m,
- İsveç Bayrak Koşusu: 100m - 200m - 300m - 400m,
- Balkan Bayrak Koşusu: 800m - 400m - 300m - 100m,
- Olimpik Bayrak Koşusu: 800m - 200m - 200m - 400m

2.2.2. Atlamalar

- Uzun Atlama,
- Üç Adım Atlama,
- Yüksek Atlama,
- Sırıkla Yüksek Atlama

2.2.3. Atmalar

- Gülle Atma,
- Disk Atma,
- Cirit Atma,
- Çekiç Atma

2.2.4. Sportif Yürüyüşler

- Pistte: 1, 3, 5, 10km,
- Açık Saha: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35km

2.2.5. Çoklu Yarışmalar

- Pentatlon: Beşli Yarışma,
- Heptatlon: Yedili Yarışma
- Dekatlon: Onlu Yarışma⁶⁷.

Atletizm dalı bir yarışma durumuna gelmeden önce hayatlarını avcı olarak devam ettirmek için insanların atma, koşma, fırlatma ve zıplama gibi gereksinimlerini karşılıyordu. Yunanlılar ve İrlandalılar ise müsabakaları düzenleyen ilk toplumlar olarak yazına geçmişlerdir⁷. İrlanda’da düzenlenen ve bazı spor karşılaşmalarını içeren Tailteann Oyunları’nın 2000 yıl önce yapıldığına dair bazı Eski İrlanda ve Eski İngiliz eserleri mevcuttur. Antik Olimpiyatlarda ise atletizm yarışmalarının M. Ö. 77- M. S. 393 yılları arasında yapıldığı bilinmektedir. Atletizm ile ilgili müsabakalar ilk kez 1825

yılında Londra şehrinde yapılmıştır. Modern anlamda atletizm sporunun başlangıcı ise ilk resmi müsabakaların İngiltere’de düzenlendiği tarih olan 1840 olarak kabul edilir. Modern Olimpiyat Oyunları ise 1896 yılında Atina’da başlamıştır⁷. Günümüzde ise tüm dünya üzerinde uygulamada olan atletizm branşının kuralları Stokholm şehrinde düzenlenen 5. Olimpiyat Oyunları’nın hemen ardından hayata geçirilen Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu (IAAF) tarafından 1912 senesinde belirlenmiştir. Bugün ise bu federasyona 181’den daha çok ülke üye olmuş durumdadır. İlk toplantı ise 12 Temmuz 1912 tarihinde Stokholm Olimpiyat Oyunları’ndan sonra yine aynı şehir olan Stokholm’de 1912 yılı olarak kabul edilmiştir⁷.

Uluslararası anlamdaki yarışmalar için konulan ilk teknik kurallar Fransa’nın Lion kentinde 1914 yılında düzenlenen üçüncü festivalin onursal sekreteri Hilding Kjellman tarafından sunulmuştur. Aynı zamanda üye ülkelerdeki yarışmalara da benzer kurallar getirilmiş ve bu kuralları uygulamaları istenmiştir. 1924 senesine dek Kadınlar Atletizm Yarışmaları’na liderlik yapan farklı bir federasyon olan Uluslararası Kadın Spor Federasyonu (FSFI) mevcuttu. 1924 yılında düzenlenen Paris Kongresi’nde ise IAAF, FSFI’de düzenlenen beş kadın yarışmasının -ki bunlar 100m, 800m, 4x100m, yüksek atlama ve disk idi- olimpiyatlara dâhil edilmesi fikri desteklendi⁷. Günümüzde IAAF kapsamına giren 210 ülke mevcuttur. Üye olan bu ülkelerin federasyonlarının temsilcileri IAAF’ın karar mercii sayılan IAAF Kongresi’nde iki yılda bir toplanmaktadır⁶⁸.

2.2.6. Türklerde ve Türkiye’de atletizm

Bugün, Antik Olimpiyat Oyunları’nın ilk kez M. Ö. 776 senesinde Yunanistan’da düzenlendiği kesin olarak bilinmektedir. Fakat bazı tarihçiler Yunanlılar’ın bu olimpiyatları düzenleme fikrinin temellerini Orta Asya Türkleri’nden sağladıklarını ifade etmektedirler. Öyleki, medeniyetlerin beşiği olarak bilinen Orta Asya’da, bir inanç unsuru olan tek tanrılı dinler için belirli zamanlarda bazı ayinler dâhilinde dini törenler yapılmakta ve aynı zamanda bu törenlerin içinde sportif şölenler düzenlenmekteydi. Elis Kralı İfitos, M. Ö. 8. yy’da hepsi aynı ırktan olan fakat ayrı yönetim şekilleriyle yönetilen; farklı örf, adet ve gelenekler sürdüren yirmi Yunan site devletinin birbirleriyle yaptıkları savaşları engellemek amacıyla 1500 seneden beri Anadolu’da yapıldığı kabul edilen ve dini ayinler taşıyan spor şölenlerini örnek almıştır. Bu

şölenleri her dört yılda bir düzenlemek suretiyle de Antik Olimpiyat Oyunları'nın organize edilmesine liderlik etmiştir⁶⁹.

Türkiye'de bulunan ve Antalya-Finike arasında yeni ismiyle Çıralı, eski isminin ise Olimpos olduğu bilinen volkanik bir dağ mevcuttur. Olimpos dağının çevresinde ise Antik Olimpiyat Oyunları'nın başladığı tarih olan M. Ö. 776'dan çok daha önceleri spor şölenleri düzenlenmekteydi⁷⁰. Türkiye'de 1964 senesinde yayınlanan bir dergide "İlgi Çekici Bir Hakikat" başlığı altında bir makale yayımlanmış, bu makalede ise ismi "Yanartaş" olarak bilinen bölgede olimpiyat oyunlarının ilk meşalesinin Türkiye'de yakıldığı belirtilmiştir⁷¹.

Eski Türkler'in dini ayinlerine uyarak düzenlemiş oldukları sportif şölenler içindeki yarışmalar arasında yaya olarak yapılan koşular görülmektedir. Ayrıca Kırgız Türkleri'nin, çocukları doğunca 265 metre uzunluğundaki bir mesafede yaya koşuları düzenledikleri ve halk bayramlarında tek ya da çift ayakla uzaktan hızlanarak ve durarak uzun atlama yarışmaları yaptıkları bilinmektedir⁷². Görülmektedir ki, Eski Türkler'in yapmış oldukları yaya koşuları, onların geleneklerinde var olan ve törenlerinde yaptıkları etkinlikler arasındadır. Almanya'daki Berlin Müzesi'nde bulunan bazı tabletlerde Türkler'in yapmış oldukları bu yaya koşuları hakkında bilgiler mevcuttur. Bugün, Moskova Devlet Müzesi'nde bulunan ve çok eski dönemlere ait olan bazı belgelerde, Çinli bir yazar olan Soy-Wer'in eserinde Türkler'den bahsedilmektedir. Bu eserde Orta Asya'da Kıvışka bayramlarında Türkler'in üç gün ve üç gece süren güreşleri, yaya koşuları, atlı koşuları, kılıç ve kalkan mücadeleleri, top oynamaları ve ok atmaları anlatılmıştır.

Japonya'nın kuzey bölgesinde yaşayan ve karşımıza beyaz ırk olarak tabir edilen bir toplum olarak çıkan Aynular (daha sonraları etnik baskılarla yok edilmişlerdir) ve Rusya'nın Habarousk Krayı bölgesinin Saliha Adası'nın kuzeyinde ve Amor Nehri'nin denize dökülen havzasında yaşayan ve sürgün bir halk olarak tabir edilen Gilyaklar (Nihivler) bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda da Aynular'ın ve Gilyaklar'ın eski dönemlerinde günümüzde seğırtme adı verilen geleneklere sahip oldukları ortaya çıkarılmıştır.

Kırgız Türkleri'ndeki geleneklerde çocukların doğumunda koşuların yapıldığı bilinmekte ve ayrıca bu koşulara kadınlar da katılmaktaydı. Koşuların mesafesi yaklaşık 265 kilometreyi bulan bir uzunluğu kapsamaktaydı. Ayrıca Tunguzlar'ın yapmış

oldukları evlenme törenlerinde ise mesafesi 107 kilometreyi bulan yaya koşularının düzenlendiği bilinmektedir. Verilen bu iki örnekte bahsedilen koşu yarışmaları günümüzdeki koşu yarışmalarına benzerlik göstermektedir.

Yine Eski Türkler’de tek ya da çift ayakla hız alarak veya durarak yapılan uzun atlama yarışmalarının düzenlendiği yazılı belgelerde yer almaktadır⁷³.

Kurt, Kılıç ve Kılıç⁷⁴,ın da bahsetmiş olduğu gibi, Türklerde yapılan yaya yarışlarına eskiden “seğirtme” denilmekteydi ve bu koşular Kırgız Türkleri’ndeki çocuk doğumlarında kadınların da katılımıyla gerçekleştirilerek uzun mesafeyi kapsayacak bir şekilde düzenlenirdi. O zamanlar seğirtme olarak bilinen bu koşular, günümüzdeki atletizm ile benzerdir. İşte Türkler’de seğirtme yarışmaları ile başlayan bu süreç, törenlerde yapılan kimi yarışmalar ve oyunlarla, günümüze kadar ulaşmış ve günümüz atletizminin temellerini oluşturmuştur.

Türkiye’de düzenlenen ilk atletizm çalışmaları 1922 senesinde başlamıştır. Bu çalışmalar 1912-1913 yılları arasında ise kişisel çabalardan öte geçememiştir. Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü’nün (BTGM) 1938 yılında kurulmasıyla birlikte Atletizm Federasyonu’nun kuruluşu tescillenmiş, bu sayede bir kurum haline gelen atletizm faaliyetleri yurtiçinde ve yurtdışında gelişme sürecine girmiştir⁷².

Eski ismi Mekteb-i Sultani olan Galatasaray Lisesi’ne 1870 yılında Fransa’dan gelen beden eğitimi öğretmeni Curel, okuldaki öğrencilerini havalara iyi olduğu zamanlarda Kâğıthane’de bulunan çayırıla götürüp atma, atlama ve koşma gibi bazı atletizm branşlarında yarışmalar düzenlemiş ve bu sayede atletizm branşını ilk kez Türkiye’ye tanıtan kişi olmuştur. Ayrıca, o zamanlar Amerikalı’lar tarafından yönetilmekte olan Robert Koleji’nde Amerikalı beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencilerine yaptırdığı atletizm etkinlikleri de insanların dikkatini çekmiştir. Bahsi geçen bu iki okulda bireysel becerilere dayanan atletizm branşı çok hızlı bir şekilde yayılmaya başlamış ve bu okullara devam etmekte olan Türk öğrenciler arasında atletizmle uğraşanların sayısı giderek artmıştır.

Atletizm branşının resmi kurumu olan Atletizm Federasyonu’nun kurulmasıyla Türkiye’de ilk kez ciddi anlamda atletizm yarışmaları başlamıştır. Galatasaray, Beşiktaş, Fenerbahçe, Beyoğlu ve Kurtuluş kulüplerinin sporcuları halk tarafından ilgiyle karşılanmış ve halk arasında atletizm rüzgârının esmesine katkı yapmışlardır⁷⁵.

17 Eylül 1920 senesinde Türk sporunun teşkilatlanmasını sağlamak maksadıyla İstanbul'da bulunan kulüpler meşakkatli çalışmalar sonucunda 10 Ağustos 1922'de Türkiye'nin ilk spor teşkilatı olarak tarihte geçecek olan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı'nı (TİCİ) kurmuşlardır. TİCİ'nin ilk başkanı olarak da Ali Sami Yen seçilmiştir. O tarihe dek TİCİ'ye sadece üç federasyon üye durumundaydı. Atletizm, Güreş ve Futbol federasyonlarının temsilcileri 13 Haziran 1922 tarihinde İstanbul'da toplanmışlar ve ilk atletizm federasyonu başkanlığına Ali Seyfi'yi seçmişlerdir⁷⁶. Burhan Felek, Eftal Bey, Unvan Tayfuroğlu, Rauf Hasağası ve Adil Giray da üyeler olarak belirlenmiştir⁷⁷.

Türkiye'de ciddi anlamda ilk atletizm yarışmaları Atletizm Federasyonu'nun resmi olarak kurulması ile başlar⁷⁶. Burhan Felek başkanlığındaki 1924 Paris Olimpiyat Oyunları'na 11 kişilik bir takımla ilk resmi yarışmalara katılan Türk atletizm sporcuları, Türk atletizmi tarihinde bir dönüm noktasına ulaşmışlardır⁷⁵. O tarihe dek Türk atletizmindeki en parlak devir ise 1941 ile 1950 yılları arasında yaşanmıştır. Bu dönemde, 1948 yılı olimpiyat oyunları üçüncülüğü, 1950 senesinde Ruhi Sarıalp'in üç adım atlama yarışmasındaki üçüncülüğü, 1968 olimpiyatlarında İsmail Akçay ve Hüseyin Aktaş'ın dördüncülükleri ve Akdeniz Oyunları'nda alınan şampiyonluklar kayda geçmiş en önemli başarılarıdır. Nurullah Candan'ın 1975 Cezayir Akdeniz Oyunları'nda üçüncülük kazanması da Türk Milleti için göğüs kabartan bir gelişme olmuştur. Ayrıca 1975 senesinde Amerika'da düzenlenen Dünya Dedeler Yarışması'nda 800 metrede dünya rekoru kırarak birinci olan Rıza Maksut'un bu başarısı da kayda değer bir başarı olmuştur. 1980 senesinde düzenlenen İslâm Oyunları'nda Türk atletler bütün branşlarda birinci olarak büyük bir başarı elde etmişlerdir⁷⁶. 1980 senesinden sonra Türk atletlerinden Mehmet Yurdadön'ün krosta 1983, 1984 ve 1985 yıllarındaki Balkan şampiyonluğu, Mehmet Terzi'nin Akdeniz Oyunları'nda birinciliği, Londra ve Boston maratonlarında ve Balkan şampiyonluğundaki birinciliklerinin yanı sıra Zeki Öztürk'ün Akdeniz Oyunları şampiyonluğu bulunmaktadır. Ayrıca krosta Haydar Doğan'ın liseler dünya şampiyonluğu, üniversiteler dünya ikinciliği, 10.000 metre Avrupa üçüncülüğü bulunmaktadır. Bu atletizm sporcularımızın yanı sıra Hanifi Atmaca, Ahmet Atlun, Sefa Het, Zekeriya Akdoğan ve Necdet Ayaz Balkan Akdeniz Oyunları'nda birincilikler elde etmişlerdir⁷⁶.

Uluslararası platformda Türkiye'nin yeterli başarıyı yakaladığını söylemek güçtür. Türkiye'de atletizm branşında kırılan erkek ve kadın rekorları dünyadaki kadın ve erkek rekorlarıyla karşılaştırıldığında Türkiye'nin elde ettiği başarıların dünyanın gerisinde ve

gölgesinde kaldığı görülmektedir⁷⁸. Kondisyon geliştirmek için yapılan çalışmalarda güçlü ve uzman niteliği kazanma olanağını sağlayan yüzme ve cimdastik gibi branşlar, atletizmde ana spor dalı olarak kabul edilir. 1922'den, yani TİCİ'nin kuruluşundan 1930 yılına kadar Türkiye'de pistler şöyle dursun tek bir stad dahi mevcut değildir. O tarihlerin atletizm federasyonu da senede yalnızca bir kez olmak üzere birkaç bölgeyi geçmeyen bazı iller arasında Türkiye Atletizm birinciliği müsabakalarını düzenlemekle yetiniyordu çünkü maddi imkân ve teknikler yalnızca bu kadar elveriyordu. 1930-1938 seneleri arasındaki süreçte, Türkiye'de artık bütün kurumlar bir yapıya kavuşturulmuş ve istenen mekanizma işletilmeye başlamıştır. Bir kitle sporu kabul edilen atletizm branşı her ne kadar istenilen düzeyde ele alınamasa da girişken ve meraklı öğretmenler ve idarecilerin çabalarının ve atletizm federasyonun azmiyle disiplin altına alınmış ve farklı ölkeler ile temas kurularak taklis sistemi yoluyla ilerleme içine girebilmiřtir⁷⁹.

Modern bir spor anlayışında faaliyet gösteren tüm spor branşlarının planlaması ve programlamasında atletizm faaliyetlerinin bulunması gereklidir. Çocukların ve gençlerin ilerleyen dönemlerde benimseyip özelleşecekleri spor branşlarına daha çabuk uyum sağlayabilmeleri için fiziksel hazırlıkların yapılması ve bu uyum için birtakım çalışmaların yapılması gerekmektedir. Bunların yanında yapılan bazı hareket biçimleri fiziksel yapıda değişik zaman ve çabuklukta olduğu için bireylerin tam bir bütünlük halinde bu hareketleri yapabilmeleri güçleşmektedir. Spor olgusu içinde form denilen bu düzeye erişebilmek için her spor dalının stilini ve tekniğini bölüm bölüm ayırarak çalışmak ve öğretmek lazımdır. Sporda kondisyon çalışmaları için bölümlere ayrılan bu parçaların iyi bir şekilde hazırlanması önemlidir. Bu alışmalar için ise atletizm branşları diğer spor branşları içerisinde ön planda yer almaktadır⁷⁶.

Bu değerlendirmeler ışığında, atletim dalını bir kitle ve okul sporu biçimine dönüştürmeye, en azından öteki spor branşlarına oranla başarılı sonuçlar alacak düzeye çıkarmaya, fiziksel kondisyonu artıracak ve hatta bu branşı seçmiş olan sporculara fırsat sağlayacak bir yapıya kavuşturmaya çalışılmalıdır. Atletizm branşında elde edilen bazı maddi imkânlarla ancak geçici önlemler alınabilmiş ve bu durum değil Türk sporuna, atletizm dalına bile üst düzey başarı sahibi birkaç sporcu haricinde bir şey kazandırmamıştır.

Türkiye'de atletizmin gelişmesi için genelde sporun özelde de atletizmin hükümet programlarında yer alması sağlanmalı, 3-5 yıllık plan ve programlarla desteklenmeli ve federasyonlara ayrılan mâli kaynakların dengeli bir şekilde dağıtılması sağlanmalıdır.

Günümüzde olduğu gibi tutarlı ve dengeli olmayan bu paylaşımlar Türk atletizminin, dolayısıyla Türk sporunun gelişmesinin önünde bir engel teşkil edecektir. Bu kaynakların dengeli bir şekilde dağıtılması sonucu atletizmin ve Türk sporunun toplumsallaşmaya ulaşması ve halk arasında yaygın bir şekilde atletizm faaliyetlerinin yapılması sağlanabilir. Ayrıca başta pilot uygulamalar yapılarak gerekli antrenör, uzman ve ekipman sağlanmalı ve atletizm adına çok sayıda yarışma organizasyonu yapılmalıdır. Ancak bu haliyle bir kitle sporu haline gelebilecek atletizmde başarı yakalanabilir. Bunlar düzenlenmeden Türk sporunda başarı beklemek bir hayalden öteye geçemeyecektir. Efek⁸⁰'in ve Efek ve Şahin⁸¹'in yapmış olduğu çalışmalarda, Burdur ilinde gelişme gösteren judo sporunda kişisel çabaların bile ne denli önemli olduğu belirtilmiş, bu çabaların ayrıca federasyon ve hükümetler tarafından da desteklenmesi ile daha üstün başarıların elde edilmesinin kaçınılmaz olacağı tahmin edilebilmektedir. Atletizm branşının da futbolda olduğu gibi Anadolu'nun hemen her tarafında gelişim gösterebilmesi, daha iyi örgütlenebilmesi, halk içinde yaygınlaşabilmesi ve başarı getirebilmesi için bu tür kişisel ve devlet destekli çabalara ihtiyacı büyüktür.

2.2.7. Çocuk ve atletizm

Sporun rolü ve görünümü 1970'li yıllardan itibaren değişiklikler göstermeye başlamıştır. Bu dönemde artık kazanmanın önemi değişmiş, profesyonel olarak spor yapmak amatörlük dünyasına egemen olmaya başlamıştır. Kazanılan başarılar artık sadece bir sembol olmaktan çıkmış, daha da somutlaşarak ekonomik, politik ve ticari sonuçları olan bir olay haline gelmiştir. Bu gelişmelerden dolayı da artık sporun sportif yönü vurgulayıcı olmaktan çıkıp izleyiciyi çeken ve halkın ilgisini artıran olaylara dönüşmüştür. Sporun sportif yönünün arka planda kalarak ekonomik, politik ve ticari yönünün ön plana çıkması en çok çocukları etkilemiştir. Sözü edilen etki elbette olumsuz anlamdadır. Bu değişikliklerle beraber spor eğitimcileri sporun ve egzersizin çocuklara ne gibi faydalar sağlayacağını sorgulamaktan ziyade artık çocukların nasıl spor yapabileceklerini sorgulamaya başlamışlardır⁸².

Spora katılımın sosyal faydalarından ve en belirgin özelliklerinden biri de çocukların sağlıklı bir yaşam biçimine ve karakter gelişimine etki etmesidir. Bu sebeple, çocuklar açısından spora katılım eğlenceli bir olgu olarak görülmüştür. Yapılan araştırmalar

göstermiştir ki spora katılım çocuklar açısından psikolojik gelişmeye katkı sağlamakta ve bunun yanında, çocukların yaşamlarındaki sosyal olaylara karşı daha olumlu bakmalarına katkı sağlamaktadır. Spor ayrıca, okul spor programlarına katılan çocukların ergenlik yıllarındaki bireysel imajları üzerinde psikolojik mânâda olumlu bir etkiye sahip olmaktadır⁸³.

Ergenlik dönemindeki çocuklarda fiziksel büyüme ve gelişme sürekli olmaktadır. Ergenlik yıllarında spora katılım da bu sürekli gelişime katkı yapmakta, onların bireysel imajlarını güçlendirmeye olumlu etki etmektedir. Spora katılım kas yapısındaki genişlemeye (özellikle erkek çocuklarda) ve vücut yağ oranındaki azalmaya (kadınlarda daha çok) kadar bedensel anlamda birçok değişikliğe yol açmaktadır. Bedensel gelişmelerin yanında, spora katılım oyunları, uygulamaların ötesine geçerek sosyal anlamda dostluk ve arkadaşlıklar edinmede de temel bir işlev görmektedir. Dolayısıyla, spora katılım çocukların sosyal becerilerini geliştirmek adına çocuklar için bir fırsat sayılmaktadır. Öğretmenlere göre, spora katılım gösteren çocuklar spora katılım göstermeyen ya da daha az etkinliğe dâhil olan çocuklara göre daha sosyal ve yetkin olmakta ve psikososyal anlamda daha erken olgunluk düzeyine ulaşmalarına katkı yapmaktadır. Dolayısıyla spora katılım çocukları bir şekilde yaşama hazırlamakta ve hayatın her yönüne etki ederek günümüzün devamlı büyümekte olan toplumunda daha rekabetçi olmalarını sağlamaktadır⁸⁴.

Takımın bir üyesi olmak, çocukların edineceği rol modellerle ahlâki anlamda gelişim göstermelerine yardımcı olarak, onların daha ahlâki bir yapıya kavuşmalarına olanak sağlar. Aynı zamanda çocukların kimlik kazanmalarını ve fırsat ve aidiyet duygusunu hissetmelerini sağlar. Risk altında bulunan bazı çocukların, çocuk sporları yoluyla normal çocuklarla bir araya getirilip onları rol model almaları sağlanabilir. Bu sayede, saldırganlık bakımından uygun bir çözüm yolu oluşturularak sosyalleşme açısından güvenli bir iklim yaratılabilir⁸⁵.

Çocukların spora katılımı yoluyla çevrelerinden zarar görmeleri engellenebilir. Çocukların başka ortam ve zamanlarda yaşayabilecekleri bazı sorunların çözümü spor programları yoluyla onlara sunulabilir. Çok fazla verimsiz zamana sahip olan çocukların, düzenli spor yapan çocuklara oranla haksız uygulamalara, ayrımcılığa, şiddete, yeme bozukluklarına ve dopinge maruz kaldığı bildirilmektedir. Düzenli spor yapan çocuklarda ise bu gibi olumsuz durumların yaşanması daha düşük bir ihtimaldir. Ayrıyeten, yapılan araştırmalara göre düzenli olarak spor yapan çocukların sigara

kullanım oranı spora katılım göstermeyen çocukların sigara kullanım oranına göre anlamlı derecede daha düşüktür. Spora katılım göstermeyen çocuklar açısından yukarıda bahsedilen olumsuz durumlar potansiyel tehlikelerden sadece birkaçını oluşturmaktadır. Tüm bunların yanı sıra spor kurallarına uyum göstermek ve yenmeyi ve yenilmeyi kabullenmek de ahlâki gelişim açısından son derece önemli sayılmaktadır⁸⁶.

Spora katılım çocuk açısından sadece bireysel imaja katkı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda çocuğun kötü alışkanlıklardan uzak kalmasını ve yaşam becerilerini geliştirmesini de sağlar. Sportif etkinliklere az katılım gösteren çocukların spora düzenli bir şekilde katılan akranlarına göre daha az psikolojik gelişme kaydettikleri ve akademik anlamda daha yetersiz oldukları bilinmektedir. Dolayısıyla, spora katılım göstermek ile oluşturulan yapı, çocukların yaşamlarının her alanında işlerine yarayacak ve hayatlarını kolaylaştıracak yaşam becerileri (zaman yönetimi, disiplin, özveri vb.) edinmelerini de sağlar⁸⁴.

Çocukların spora katılımına sağlık açısından bakıldığında iki bakımdan ele alınabilir. İlk bileşen zihinsel-fiziksel sağlıktır. İkincisi ise sporun beslenme üzerindeki etkisidir. Çocuk için herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmak veya dışarıda oynamak, onun sağlığı bakımından önemli katkılar yapmaktadır. Bu katkılara örnek olarak düşük düzeyde kaygı hissetme, sosyal anlamdaki davranışlar bakımından daha az engelleme hissetme, duygusal durumun ve algılanan sağlık durumunun olumlu değişimi ve daha fazla özerklik hissidir⁸⁷. Doktorlar tarafından tavsiye edilen fiziksel aktivite düzeyini yakalamada da spora katılım çocuklar açısından uygun bir araç olmaktadır. Sağlık açısından, çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine kadar spor programlarına katılım da dâhil olmak üzere fiziksel anlamda aktivitelere katılmak ve aktif bir yaşam tarzına küçük yaşlardan itibaren alışkın olmak önemli bir husustur⁸⁸.

Spor gibi organize olmuş gençlik aktivitelerine katılmak zihinsel ve fiziksel anlamda fayda sağlamakta ve bu gibi sporlar çocuklarda sağlıklı beslenme hususunda önem arz etmektedir. 1995'te bir Gallup çalışmasına göre, bu tür etkinlikler çocukların beslenme, gıda ve fiziksel aktivite konularında olumlu tutum geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Atletizm yapma amacıyla oluşturulan çevre bu olumlu tutumu kazanmada etken olabilir. Antrenörlerden ebeveynlere ve hatta farklı sporculara kadar birçok kimse çocukların becerilerinin en mükemmel şekilde kullanması için teşvik edici bir unsur olurlar. Bunun sonucunda da doğru ve dengeli beslenme, beslenme diyetini devam ettirme ve sağlıklı

bir yaşam için egzersiz yapma sağlanmış olur. Bu eğlenceli egzersiz ve fiziksel aktiviteler de (spor gibi) çocuklara beslenme alışkanlıklarının önemini vurgulayarak onların daha pozitif bir sağlığa erişmelerini ve hayatlarını sağlıklı bir şekilde yaşamalarını sağlarlar⁸⁹.

Spora katılımda ve spora katılımın ardındaki nedenleri aramada ailenin görüşleri dikkate alındığında, çocuklar ebeveynlerini iki farklı biçimde algılamaktadırlar. İki tür ebeveyn tipi düşünülürse, ilk tip çocuklarının aktivitelerini koltastırma eğiliminde olan ebeveyn tipidir. Bu tipteki ebeveynler spora katılım konusunda çocuklarının spor türünü seçmelerine ve spora katılmalarına izin vermektedirler. Çocuğun sadece spor yapıp yapmama konusunda değil onun hangi spor dalını yapacağı konusunda da kararı çocuklarına bırakırlar. İkinci tipteki ebeveynler ise daha çok kontrolcü kişilerdir. Bu tip ebeveynler çocuğun spora katılımı konusunda yönlendirici ve yönetici olurlar ve aynı zamanda da çocuğun performansı konusunda bazı standartlar getirirler. Ebeveyn katılımı farklı olsa bile bir sporcunun cinsiyet faktörü ön planda olduğu zaman ebeveyn katılımında önemli ve anlamlı bir fark yoktur. Çocuğun spora katılmasının ve spor yapmasının ardındaki motivasyonunu göz önünde bulundururken, ebeveyn katılımı önemli bir rol oynamaktadır⁹⁰. Ebeveynlerin çocukların spora katılımı konusundaki iki farklı örneğe bakıldığında, çocuklar spora katılım konusunda ebeveynlerinin farklı tepkiler verdiklerini algırlarlar. New York'ta yapılan bir araştırmaya göre, araştırmaya katılan sporcuların çoğunluğunun ebeveyni spora katılım konusunda 13 yaşından önce çocuğunun kararı üzerinde etkili olmuştur. Burada önemli ve aslolan şey, çocuğun algısına göre ebeveynin spora katılım konusunda çocuğu etkilemesidir. Çocukların birçoğu beş veya altı yaşlarında spor yapmaya başlar. Çocuklar da yaşları gereği ilk defa spora katılım konusunda bir kaynak durumunda olan ebeveynlerinin etkisi altındadır. Bunun yanı sıra, ebeveynin katılımı, çocuğunun sportif faaliyetlere devam edip etmeme hususunda da önemli bir etkiye sahiptir. Birçok ebeveyne göre çocuğun yetişkin yaşama hazırlanmasında yarışma ve kazanma çabasını sağlamak çok önemli bir husustur⁸⁵. Bu sebeple ebeveynlerin birçoğu çocuklarının spora katılımı konusunda ısrarcı olmaktadır. Onlara göre çocuk spor yapmalıdır. Fakat yine ebeveynlerin ve eğitimcilerin birçoğu çocukların sanki birer yetişkin insan gibi düşünmesini ve spora katılımda yetişkin bir insan gibi performans göstermesini beklemektedir. Oysaki yetişkin bireyler çoğu zaman sporun rekabetçi yapısına kapılarak sporun esas amaçlarını göz ardı edebilirler. Spora katılımda esas başarı kişinin kendini yenilemesi, geliştirmesi,

zenginleştirmesi ve bu başarı duygusunun kalıcı olmasını sağlamasıdır. Çocuklarına şampiyon olmaları ya da kazanmaları için sürekli olarak yapılan baskılar çocukların büyük bir stres altına girmelerine neden olur. Dolayısıyla kazanamayan veya şampiyon olamayan çocuklar ebeveynlerinin gözünde başarısız olarak algılanmaktadır⁹¹.

Ebeveynler, spora katılım gösterecek olan çocuklarının yaşam becerilerine sahip olmalarını isterler. Bunu da çocuklarının bir spor takımına katılmaları ile sağlanacağı görüşünü taşırlar. Bu sebeple, çocuklarının spora katılımı konusunda söz sahibi olacaklarını varsaymaktadırlar. Bu da çocuklar açısından olumsuz bir durum olabilir. Çocuğun spora katılımı konusunda karar mercii ve kontrol sahibi olma inancı ve bu inanç sayesinde çocuğun spora devam edeceği düşüncesi yanlıştır. Ebeveynlerin kazanma istekleri motive edici bir durum olabilir fakat spora katılımın becerilerden ve madalyalardan daha üstün bir başarı olduğu unutulmamalıdır. Ayrıca çocuğun kendisinin mücadele etmesinin ve bir şeyleri başarma arzusuyla kendinin çabalamasının değeri ön planda tutulmalıdır. Spor içerisinde eğer çocuk kendisi mücadele etmiyorsa ilerleyen dönemlerde çocukta stres durumu ve tükenmişlik meydana gelebilmektedir⁹¹.

Çocuğun spora katılımında antrenörün etkisi göz önüne alınırsa, antrenörler de aynı ebeveynlerde olduğu gibi çocuğun spor yapma motivasyonlarından veya spordan soğuyup sporu bırakma nedenlerinden birisi olabilmektedir. Yetişkinler tarafından uygun bir şekilde yönlendirilmeyen bir çocuk için spor aktivitelerine katılım çocuğun istismara ve sömürü alanına girmesine neden olabilir⁸². Antrenörlerin sporcular üzerine etkisi büyüktür ve bu sebeple antrenörlük yaptıkları çocukların duygusal, fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarını anlamak adına iyi bir eğitim sürecinden geçmiş olmaları önemli bir konudur. Bu sayede antrenörler çocuk sporcuların ihtiyaçlarını daha iyi kavrayacak ve onlara uygun bir antrenör tipi seçeceklerdir.

Antrenörler, aileler ve gençlik sporlarında meydana gelen rekabet düşüncesinin giderek artması, birçok olumsuz sonucu da beraberinde getirmektedir⁹². Öğrenci sporcuların birçoğu beş altı yaşlarında spora katılım göstermeye başlarlar. Bu sporcuları spor aktivitelerine çekmede en az iki faktör bulunmaktadır. Bu faktörler arasında yeteneğin geliştirilmesi, eğlenmek, rekabet heyecanı yaşayabilmek, zorluklarla mücadele edebilmek, dostluk ve arkadaşlık ortamını tatmak, uygun bir vücut yapısına sahip olmak, başarı sağlamak ve sosyal statü elde etmek örnek verilebilir.

Cinsiyet açısından bakıldığında, eğlencenin yanı sıra erkekler daha çok rekabete, sosyal faydalara ve zinde bir vücut yapısına sahip olmaya eğilimlidirler. Kadınlar spora katılımda daha çok sosyal yöne eğilim gösterirlerken erkekler için bir rakip ile rekabet etmek daha ağır basmaktadır. Kadınların ve erkeklerin ortak özelliklerinden biri ise spora katılımın onlar için bir eğlence aracı olmasıdır. Gençlerin ve özellikle çocukların spora katılımının en büyük etkenlerinden birisi eğlence olduğundan, işin içine kazanma faktörünün girmesi onların stres yaşamalarına sebep olmaktadır. Yaşanılan bu stres çocukların ve gençlerin spordan soğumalarına neden olmaktadır. Günümüz toplumları her şeyi başarabilmek ve üstesinden gelebilmek amacı taşıyan bir alt kültür toplumundan oluşmaktadır. 13 yaşına gelen çocukların yaklaşık %75'i takım sporlarından ayrılmayı tercih ederken, yaklaşık %80-90'ı ise 16 yaşında takım sporlarından ayrılmaktadır. Sporcular rakip ile rekabet etmeye dayanan motive edici bir kuvvet istemektedir ve bu sebeple sporun eğlendirici yönü göz ardı edilmektedir. Oysaki eğlenmek gençlik ve spor programlarında önemli bir yapıyı teşkil eder. Sporun içerisine sokulan rekabet etme olayı ve ebeveynlerin çocuklarının kararlarına karışması durumu çocukların spordan soğumalarına ve spor yapmaktan uzaklaşmalarına neden olmaktadır⁸⁸.

Egzersize ve spora katılma durumu, üzerinde önemle durulması gereken bir konudur. Bu durum çocuklar ve gençler için hayati bir parça konumundadır. Bu durum bireysel ve takım sporlarındaki rekabetçi ve başarı bekleyen bir seviyeden ziyade okul veya bir spor kulübüne üye olma veya arkadaşlarla top oynayıp bisiklete binme tarzı basit bir şekilde gerçekleşebilir.

Çocuklar için egzersizin ve sporun önemi şu şekilde sıralanabilir:

- Fiziksel uygunluklarını geliştirebilir ve koruyabilir,
- Sağlıklı bir şekilde kilo almaya veya vermeye yardımcı olabilir,
- Özgüven sahibi olma ve iyi hissetme duygusunu geliştirir.

Günlük yaşam içerisine genel egzersiz modellerini dâhil etmenin bildirilen birçok yararı bulunmaktadır. Düzenli olarak yapılan egzersiz endorfin hormonunun salgılanmasına sebep olur ki bu hormon kişinin iyi hissetmesine katkıda bulunmaktadır. Kanser hastalığı ile mücadele eden veya kanser tanısı konulduktan sonra hayatları onlar için

müşkül duruma gelmiş ve uzun süre hastane ortamında kalan çocuklar ve gençler için bu düzenli egzersiz fayda sağlayabilir.

Yapılan araştırmalara göre bazı egzersizlerin uyku düzenini sağlamada, ağrıları azaltmada ve iştah ve kabızlık problemlerini gidermede etkisi büyüktür. Sınırlar dâhilinde yapılan bir egzersiz çocukların kemik yoğunluğuna olumlu etki edebilir. Kısacası düzenli bir egzersiz programı ile hastalıkların önlenmesi sağlanabilir ve sağlıklı bir yaşam sürülebilir^{93,94}.

29 Haziran 2016 tarihli ve 50 sayılı Türkiye Talim Terbiye Kurulu'nun kararı gereğince, "*Takım Sporları Dersi Öğretim Programları*" ile 7-12 yaş aralığında olan çocuklar için bazı fiziksel aktivite planlamaları yapılmıştır. Burada olması istenen şey ya da amaçlanan durum, çocuklara uygun atletizm branşlarında yarışmalar düzenleyerek çocukların spora karşı olan ilgilerinin artırılmasını sağlamaktır. Ayrıca Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu'nun (IAAF) belirttiği ilkelere binaen çocuk atletizmi için belirli branşlarda atletizm aktiviteleri yapılmaktadır. Bu atletizm türüne de "*Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu Çocuk Atletizmi (IAAF Kids Athletics)*" ismi verilmiştir. Çocuk atletizminde çocukların akla gelebilecek her türlü oyun alanları, stadyumlar, salonlar, parklar, bahçeler veya çeşitli boş alanlarda atlama, koşu, atma gibi branşları keşfetmesi, öğrenmesi ve uygulayabilmesi amaçlanmıştır. Birçok araştırmanın, denemenin ve pilot uygulamanın sonunda IAAF, sadece küçük çocuklar ve onların gelişim ihtiyaçlarını göz önünde bulunduran yeni bir atletizm kavramı ortaya koymuştur. Çocuk atletizmi denilen bu yeni atletizm kavramına göre tüm etkinlikler çocuklar içindir ve çocuk atletizminin amaçları şöyle olmalıdır:

- Çocuklar için çekici, büyüleyici bir atletizm dünyası yaratmak,
- İmkânlar açısından erişilebilir bir atletizm,
- Hem eğitici hem de öğretici bir atletizm.

Ortaya konulan oyunlarla çocukların hepsinin atletizm, eğitim, sağlık ve kişisel gelişimleri için kazanacağı faydalardan çocukların yararlanmasını sağlamaktır. Bu amaçla çocuklar için 26 farklı oyun oluşturulmuştur. Bu oyunlar:

A) Çocuk atletizmi oyunları

- Sprint / Engelli Bayrak Oyunu
- 8 Dakikalık Dayanıklılık Koşusu Oyunu
- Formula 1 Oyunu
- Öne Doğru Squat Sıçrama
- Merdiven Koşusu Oyunu
- Çapraz Sıçrama Oyunu
- İp Atlama Oyunu (1 Dakika.) Oyunu
- Sınırlandırılmış Alanda Üç Adım Atlama Oyunu
- Cirit Atma Oyunu
- Diz Üstü Atış Oyunu
- Bariyer Üzerinden Hedefe Oyunu
- Aşamalı Dayanıklılık Yarışı Oyunu
- Sprint – Engel – Slalom – Bayrak Oyunu
- Sırıkla Uzun Atlama Oyunu
- Hedefe İsabetli Uzun Atlama Oyunu
- Rotasyon Atışı Oyunu
- Baş Üstünden Geri Atış Oyunu
- Dönüslü Formula: Sprint – Engel Bayrak Oyunu
- Dönüslü Formula: Sprint Bayrak Oyunu
- Engel Yarışı
- 1000m Dayanıklılık Koşusu Oyunu
- Cirit Atma Oyunu
- Disk Atma Oyunu
- Kum Havuzunda Sırıkla Uzun Atlama Oyunu
- Kısa Koşu ile Uzun Atlama Oyunu
- Kısa Koşu ile Üç Adım Atlama Oyunu

Bahsedilen 26 farklı oyun üzerinde uygulamalar yapan çocuklar daha sonra yine IAAF'ın belirlemiş olduğu 15 adet çocuk atletizm setinde yarışmalara katılırlar. IAAF'ın belirlemiş olduğu atletizm seti oyunları da aşağıdaki gibidir:

B) IAAF çocuk atletizm seti oyunları

- Kademeli Engel
- Slalom Çubuğu
- Şapka Huni
- Çabukluk Merdiveni Bez
- Silikon Gülle
- Silikon Disk
- Sağlık Topu 1-Kg
- Sırık İçin Dairesel Numara
- Sırık 200 Cm
- Çabukluk Artısı
- Roket Cirit 90 Cm
- Roket Cirit Kısa
- Fırlatma Halkası
- Metre Şeridi 30 M
- Çanta

Yukarıda belirtilen oyunların tümünde çocukların bütün egzersizleri uygulayabilmesi beklenmektedir⁹⁵. Örnek vermek gerekirse hafif tempodaki koşular, sırt ve boyun kaslarının ısınması, kol ve omuz kaslarının ısınması, bel ve kalça çevresinin ısınması ve soğuma egzersizleri, kasların ısınması ve soğuması ve bu gibi hareketlere benzeyen genel ısınma ve soğuma egzersizleri.

Daha önce de belirtildiği üzere, yukarıdaki temel atletizm aktiviteleri IAAF tarafından oluşturulan ve Necdet Ayaz liderliğinde Türkiye’de 2014’ten beri uygulanan etkinliklerle örtüşmekte olup, bahsedilen bu etkinliklerle atletizm dalı çocuklara sevdirilerek atletizm branşının temelleri verilmeye başlanmakta ve çocukların atletizm branşına yönlendirilmesi temel alınmaktadır.

2.3.Stres

Stres kavramı uzun yıllar bilim insanları tarafından araştırılan bir kavramdır. Alanyazında stres ile ilgili yapılmış birçok çalışma mevcut olmasına rağmen bazı alanlara özel olarak yapılan çalışmaların az olması dikkat çekmektedir. Örneğin atletizm

branşının stres ile ilişkisine dair yapılmış herhangi bir çalışma mevcut değildir. Sportif faaliyetlerin strese olumlu etki ettiği bilinmektedir. Yapılmış çalışmalar daha çok egzersizin stres üzerine etkisi olarak yoğunlaşmıştır. Yine bu çalışmalarda örneklem olarak seçilen gruplar ergenlik sonrası dönemlerde bulunan gruplardır. Daha erken dönemlerde yapılmış çalışma neredeyse hiç olmamakla birlikte, atletizmin strese olan etkisi incelenmemiştir. Stres ile atletizm arasındaki ilişkiyi incelemeden önce stres kavramı, stresi açıklayan yaklaşımlar, stresör, strese etki eden faktörler, spor ve stres ilişkisi ve stres türleri ele alınmıştır.

Stres kavramı, uzun yıllardır insan hayatında olan bir kavramdır. Zaman içinde çeşitli tanım değişikliklerine uğrayan stres 14. yy'da sıkıntı, zor durumda kalma ve kötü şans olarak tanımlanmıştır. Sonraki zamanlarda, yani 18. ve 19. y.y'da ise zorluk, baskı, güç gibi anlamlar alarak bireye, psikolojik bütünlüğe ya da uzva karşı sıkıntı anlamlarında kullanılmıştır^{8, 9}. Stres kavramı ile ilgilenen ilk kişi Hans Selye olarak bilinmektedir. Selye¹⁰,ye göre stres; stresli ve zor bir durumda vücudun aşınma hızı olarak tanımlanmıştır¹¹. Dinçer¹⁸ stresi çevreden gelen herhangi bir dış etkinin vücuda psikolojik ya da fiziksel anlamda olumsuz bir etkisidir şeklinde tanımlamıştır¹¹. Erdoğan¹³'a göre stres; istenmedik dış uyaranlardan ötürü bozulma eğilimi gösteren fizyolojik iç dengenin yeniden düzenlenmesi için gereken fizyolojik bir uyarıcıdır¹¹. Eren⁹⁷'e göre stres; kişileri etkileme gücüne sahip; üretkenliklerini, davranışlarını ve başka kişilerle ilişkilerini etkileyen bir kavramdır¹¹.

Stres konusundaki en önemli isimlerden olan Lazarus ve Folkman⁹⁸'a göre ise stres; bireyin psikolojik ve bedensel limitlerinin tehdit altında olması ve güçlük yaşaması sonucu olan bir durumdur. Farklı bir tanımda ise stres, *“Bireyin iyi oluş halini tehlikeli duruma getiren, potansiyelini azaltıcı ve zorlayıcı olarak görülen, birey ve çevre arasındaki etkileşim.”* olarak tanımlanmıştır^{98, 9}.

Cüceloğlu⁹⁹,na göre stres; bireyin fiziksel ve sosyal ortamı ile uyum göstermeyen durumları nedeniyle psikolojik ve fizyolojik limitinin üzerinde gösterdiği bir uğraş durumudur. Kişinin yaşadığı durum ya da olay sonucu bu durum ya da olaydan etkilenmesi ve ayrıca bu duruma tepki göstermesiyle stres durumu gerçekleşir. Stres birkaç sebepten dolayı meydana gelebilir. Buna göre, kişi bir ortam değişikliği yapar ya da kişinin mevcut olduğu ortam değişir. İşte bu gibi durumlar bireyin stresinin artmasına neden olur. Strese dayanıklılık konusu da değişkenlik gösterebilir. Kimi

bireyler strese karşı daha çok duyarlıyken, kimileri de daha az duyarlılık göstermektedirler^{100, 9}.

Modern insanlığın bir hastalığı olarak da bilinen stres kavramı, günlük yaşantı içerisinde hemen herkesin dilinde olan bir kelimedir. Bireyin bedenine yüklenmiş olan ve özel olmayan bir isteğe karşı yine aynı şekilde bedenin verdiği bir tepki olarak tarif edilir^{101, 9}.

Stres kelimesi sözlüklerde taratıldığında ise farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Bu tanımlarda stres; baskı yapmak, kuvvet, basınç, cebir, gerginlik, yük, gerilme ve hasar anlamlarında kullanılmaktadır^{11, 102}. Stres kavramı kriz, gerginlik, kuvvet kullanımı ve baskı türünden duygular içermektedir. Nahavandi ve Malekzadeh¹⁰³'e göre stres; algılanabilen çevresel tehdit durumlarına karşı zihinsel ve fiziksel anlamda verilen bir tepki olarak tanımlanmıştır¹¹. Pehlivan¹⁰⁴'a göre stres; vücudun tehdit olarak algıladığı durumlara karşı vermiş olduğu fizyolojik ve psikolojik tepkilerin tümüdür¹¹. Başaran⁷⁰'a göre ise stres; genel olarak kişinin gergin olmasına ve çökmesine neden olan ve kişinin içinden ya da dışından gelen bir ihtiyaç durumunu cevaplamaya zorunlu kılan bir kuvvettir.

Gündelik yaşamda hayatı güçleştiren ve insan sağlığını olumsuz etkileyen bir durum olsa da, stres kavramı bilimsel anlamda negatif bir durumu ifade etmez. Stres, insanın karşısına çıkan güçlük ya da bir tesir karşısında meydana gelen anormalleşme, gerginlik ve dağılma durumudur. Kişinin dışarıdan gelen bir etki durumuna karşı vermiş olduğu tepkidir. Bu tepki hem fiziksel hem de psikolojiktir^{9, 105}.

Bireyler kimi zaman yaşadıkları duygusal durumlardan dolayı da stres yaşayabilirler. Henüz gerçekleşmemiş fakat ileriki zamanlarda olması muhtemel ya da olacağı düşünülen olumsuz bir olaya veya duruma karşı stres durumu ortaya çıkabilir. Kişi, ortada stres olunacak bir olay olmamasına karşın, birey tarafından istenmeyen bir olayın yakın bir zamanda gerçekleşeceğini düşünmesi sonucu stres oluşabilir. Örnek vermek gerekirse, o an için ortada herhangi bir sebep yokken sonraki zamanlarda yalnız bir yaşam süreceğini farz etmek ya da çıkılacak bir maçın mağlubiyetle sonuçlanacağını düşünmek birer stres nedeni olabilir. Bu ve buna benzer negatif düşünceler kişilerin duygusal stres yaşamalarına neden olabilir. Yaşanan bu stres durumlarında bireyler farklı tepkiler geliştirebilirler. Bireylerin stres durumlarında farklı tepkiler geliştirmesi olayları ve hayatları farklı değerlendirme şekillerinden ötürüdür. Yaşam içindeki kimi

belirsizlikler de farklı bir stres kaynağı olabilirler. O an için kesin olmayan fakat ilerleyen zamanlarda neler olabileceğini öğrenmek isteyen bireyler stres yaşayabilirler. Bu gibi his bakımından belirsiz olan durumlar insanları stresli hâle getirebilir^{9, 106}.

Aşırı olmadığı sürece yaşanan stres durumu kişinin uyanık hâlde bulunmasına, yarışmasına ve öğrenme yollarının açılmasına fayda sağladığı için stres durumu her durumda olumsuz ve kötü bir durum gibi algılanmamalıdır^{107, 9}.

Stres; bireyin fiziksel, zihinsel ve toplumsal sınırlarını tehdit eden ve zorlayan bir kavramdır. Kişiler, bu meydan okuma durumları ve tehditler karşısında kendilerini korumak için bir tepki zincirini aktif etme becerisine sahiptirler. Bu beceri, sözde tehlike ya da savaşıma duruma verilen bir tepki olarak ortaya çıkar. Tehdit ya da tehlike karşısında baş edemeyeceğine inanan canlılar, bu tehdit ya da tehlike durumundan uzaklaşmaya çalışırlar^{108, 11}. Ertekin¹⁰⁹'e göre stres; bireysel, örgütsel ve çevresel etmenlerin belli oranda etkin olduğu bir durum olarak kabul edilir¹¹. Ekmekçi¹¹⁰'ye göre stres; bireyin istemediği bir olaya ya da duruma fizyolojik ve psikolojik olarak verdiği bir yanıttır¹¹. Genç¹¹¹'e göre ise stres; kişilerin davranışlarını, başkalarıyla olan ilişkilerini ve üretkenliklerini, fizyolojik ve psikolojik yapılarını olumsuz anlamda etkileyen bir süreçtir¹¹. Stres, bireylerin çevrelerinden ve fiziksel yapılarından ötürü arzu etmedikleri durumlar karşısında biyolojik ve psikolojik sınırlarının aşılmasıyla harcamak durumunda kaldığı çabadır^{112, 113}.

Stres kavramını toparlamak gerekirse:

Stres, günlük yaşantımızda sık sık maruz kaldığımız durumların başında gelmektedir. Bu sebepten dolayı da stres kavramını yaşam içinde sıklıkla kullanırız. Stres kendisini birçok biyolojik rahatsızlık sonucu gösterir. Örneğin, maruz kalınan ama çözüm yolu bulunamamış bazı problemler karşısındaki yetersizlik, çaresizlik ve yalnızlık duyguları sonucu yaşanan boğulma ve bunalım benzeri psikolojik ya da bedensel zorlanmalar ve değişik semptomlar. Bu kavram günümüze kadar birçok bilim insanı tarafından tartışılmış ve birçok araştırmacının ilgi odağı olmuştur fakat genel bir tanım üzerinde henüz bir görüş birliği sağlanamamıştır^{113, 114}.

2.3.1. Stresi açıklayan yaklaşımlar

Stres kavramı sadece olumsuz bir durumu ifade etmemektedir ve bu durum stres kavramı içerisinde daha önce anlatılmıştı. Bu kapsamda, stresi ifade edebilmek

amacıyla birçok araştırmacı tarafından bazı yaklaşımlar belirlenmiştir. Bu yaklaşımlar şöyledir:

Genel uyum sendromu (GUS)

Bireylerin çoklu stres yaşadıkları durumlarda bu olaylara karşı hep aynı tepkiyi verdiklerini ifade eden Selye, bu tepki setine de “Genel Uyum Sendromu” ismini vererek bu tepkileri kuramlaştırmıştır. Bu kuramlaştırma, stres ile ilgili yapılan çalışmalarda bir dönüm noktası olmuştur. Stresi vücudun kaldırabileceğinin üzerindeki zorlanmalara karşı gösterdiği genel bir tepki olarak tanımlayan Selye, strese sebebiyet veren etmenlere de “stresör” adını vermiştir^{115, 9}. Ayrıca, stres olgusu ile her zaman ve her yerde karşılaşabileceğini, stresten istense de kaçılmayacağını ve bireyin tüm hayatı boyunca stres ile mücadele edeceğini ifade etmiştir^{116, 9}. Bu kapsamda, sinir sistemindeki ve hormonal sistemdeki yaşanan farklılıklara ilişkin üç aşama olduğunu belirten Selye, bu aşamaları alarm reaksiyonu, direnç ve tükenme aşamaları olarak ifade etmiştir^{115, 9}.

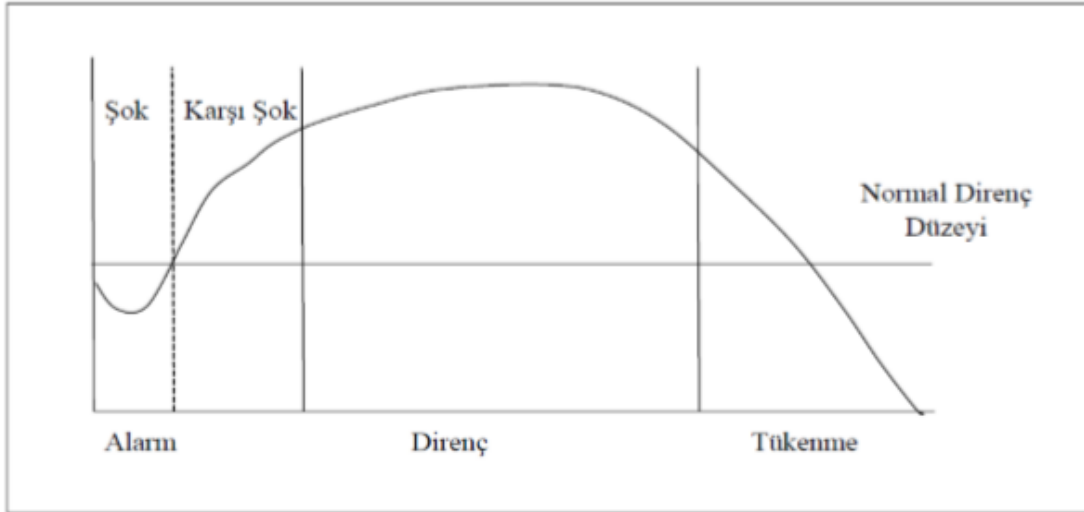
Alarm reaksiyonu: Alarm reaksiyonu aşaması, bireyin dışarıdan gelmiş olan bir tepkiyi tehlike ya da tehdit olarak duyumsadığı aşamadır. Bu aşamada kişi şok ya da kontroşok diye adlandırılan durum içindedir. Bu durumda bireyin eli ayağı boşalır, kalbi duracakmış gibi olur ve kanındaki basınç yavaşlar. Yani şok durumu yaşanır. Daha sonra kontroşok durumu yaşanır. Birey, yaşanan bu durumla mücadele edebilmek amacıyla fiziksel yollara döner^{117, 9}. Bu yollar da bireyin kendi kendisini yeniden kontrol altına alabilmesi için kendi kaynaklarını kullanılabilir bir duruma getirmesine fayda sağlamaktadır. Bu safhada, savunucu ya da doğrudan başa çıkma stratejilerine başvurulabilir. Uygulanmış olan bu başa çıkma stratejileri mevcut olan stres düzeyini indirmede etkili olmazsa, bir sonraki aşama olan direnme aşamasına geçilir^{9, 118}.

Direnç dönemi: Kişiler stresi oluşturan durumlarla baş edebilmek için enerji ve güç kaynaklarını savunma mekanizmaları denen mekanizmalardan alırlar. Savunma mekanizmaları bireyin kendisini koruyabilmesi adına “savaş ya da kaç” reaksiyonu meydana getirirler^{119, 9}. Bu aşamada, stres durumuna bir uyum sağlanırsa insanın organizması normal durumuna döner ve vücutta oluşan tahribat azaltılmaya çalışılır.

Stresle baş etme sürecinde gerçekleşen durumlar olumlu bir şekilde sonuçlanırsa parasempatik adı verilen sinir sistemi aktif hale gelir. Tansiyon, kalp atışı ve solunum normal şartlara döner ve kasın gerilimi düzelir^{120, 9}. Tüm bu aşamalar olumsuz sonuçlanırsa, yani stresle baş etme süreci organizmanın adaptasyon sağlayamaması ile sonuçlanırsa, adaptasyon sağlamak için kullanılan enerjinin bitmesi ile birlikte stresin son aşaması olan tükenme aşaması başlamaktadır^{9, 121}.

Tükenme dönemi: Stres yaratan olay eğer çok önemliyse ve uzun süre sürmüştse insan organizması için tamamlama aşamasına gelinir. Bu aşamada bazı zamanlar yeniden alarm reaksiyonu aşamasındaki tepkiler meydana gelir. Organizmaların hepsi aynı enerjiye sahip değildir ve dolayısıyla aynı uyum kabiliyetine sahip değildir. Aynı zamanda her organizmanın enerjisi ve uyum kabiliyeti de sınırlıdır. Kişinin dinlenik olması ve iyi aldığı bir uyku vücutta onarım yapabilir fakat devam eden ve baş edilemeyen bir stres durumu karşısında var olan denge bozulur ve uyum enerjisi sona erer. Daha sonraki zamanlarda ise bitkinlik baş gösterir ve tükenme durumuyla birlikte geri dönüşü olmayan olaylar organizmada izler bırakmaya başlar. Bu dönem hastalıklara karşı savunmada güçsüz olunan bir dönemdir. Diğer bir deyişle hastalıklara karşı davetkâr olunan bir dönemdir. Tükenme aşaması dediğimiz bu aşamada, parasempatik sinir sistemi aktiftir. Kişi bitkin bir durumdadır ve stres durumu hâlâ yaşanmaktadır. Bu aşamada uzun süren stres kaynakları ile savaşamaz ve birey yaşadığı bu stres durumundan daha farklı stres kaynaklarının tepkilerine açık halde bulunur^{117, 9}.

Güçlü¹²⁰, ye göre; yaşanan stres durumuna uyum gösterilememesi ve stres kaynağıyla başa çıkılamaması sonucunda fiziksel kaynaklar işleyemez bir duruma gelir ve tükenme aşamasına aktarılır. Bu aşamada, parasempatik sinir sistemi aktif durumdadır. Kişinin stres kaynağı hâlâ etkisini göstermektedir ve kişi kendisini tükenmiş hisseder. Bu aşamada bireyin metabolizması uzun süren stres kaynakları ile baş edemez ve farklı stres kaynaklarının etkisine açık haldedir⁹. Bu aşama çok uzun sürerse, uzun süre strese maruz kalmaya bağlı tedirginlik, hazımsızlık, rahatsızlık, yorgunluk, baş ağrısı, tansiyon, cilt bozukluğu, ülser, astım, kalp rahatsızlıkları, kanser, depresyon, felç ve farklı psikolojik rahatsızlıklara açık hale gelinir^{9, 122}.



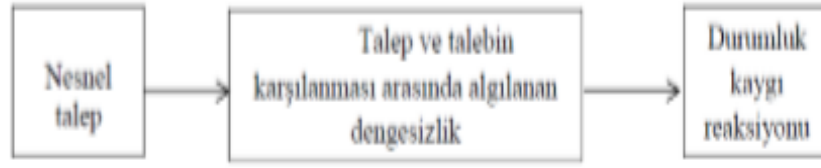
Şekil 2. 1. Genel Uyum Sendromu^{9, 123, 124}

Cannon'un savaşıma ya da kaçma yaklaşımı

Savaşıma ya da kaçma modeli, Cannon¹²⁵, un 1932 senesinde üzerinde çalıştığı ilk stres modellerinden kabul edilmektedir. “Savaş ya da Kaç” olarak isimlendirilen modelde, kişi stres yaşadığı bir olay ya da durumla karşılaştığında ya savaşıma ya da kaçma eğilimi gösterir. Bu modelde, dıştan gelen stresörlere yanıt olarak verilen fizyolojik tepkiler stres olarak ifade edilmiştir. Savaş ya da kaç modelinde, kısa süre içinde strese karşı uyum gösterilebileceği ancak stresin uzun sürmesi durumunda stresin sağlığı olumsuz etkileyeceği belirtilmiştir^{9, 126}.

McGrath'ın stres modeli

McGrath da, stres durumunun nasıl meydana geldiğini ifade eden bilim insanlarından bir tanesidir. Stresi anlaşılan çevresel istek ve isteğin karşılanma potansiyeli arasındaki önemli tutarsızlık olarak açıklayan McGrath, belirli bir sonuca ulaştıran bir süreç veya olaylar silsilesi tanımını yapmıştır. Buna göre stres durumunun istek algısı, çevresel istek, stres tepkisi ve davranış sonuçları olarak dört aşamalı gerçekleşen bir süreçten ibaret olduğunu ifade etmiştir^{9, 127}. Sözü edilen aşamalar şu şekilde ifade edilmiştir:



Şekil 2. 2. McGrath'ın Stres Süreci^{9, 128}

1.Aşama: çevresel istek

Kişi, üzerinde oluşan strese talep ya da talepler oluşturur ve bu talepler sonucu oluşan stres bu modelin ilk aşamasıdır. Bu aşama psikolojik olarak gerçekleşebilir. Örneğin, küçük yaştaki bir çocuğa ebeveynlerinin bir spor karşılaşması sırasında galip gelmesi yönündeki ısrarları. Bu durum henüz keşfedilmiş bir spor becerisinin okulda sergilenmesi örneğinde olduğu gibi fiziksel de olabilir^{9, 127}.

2.Aşama: istek algısı

Kişiden kişiye isteğin algılanması değişiklik gösterebilir. Örnek vermek gerekirse, sportif bir becerinin tüm sınıf önünde sergilenmesi sırasında, aynı sınıfta bulunan öğrenciler farklı performanslar gösterebilirler. Bazı öğrenciler göz önünde bulunmayı bir tehdit olarak algılarken, bazı öğrenciler ise göz önünde olmaktan zevk alabilirler. Dolayısıyla, kişinin dış dünyayı algılaması ve anlaması sürekli kaygılı oluşundan etkilenir. Bu kaygılı oluş da dünyayı algılama ve anlama konusunda farklılıklara sebep olur. Sürekli yüksek kaygı yaşayan kişiler, sürekli düşük kaygıya sahip olan kişilerle karşılaştırıldığında bu gibi olayları tehdit olarak algılamaya daha çok yönelimlidirler. Bundan dolayı, bu aşamada sürekli kaygı ön plana çıkmaktadır^{9, 127}.

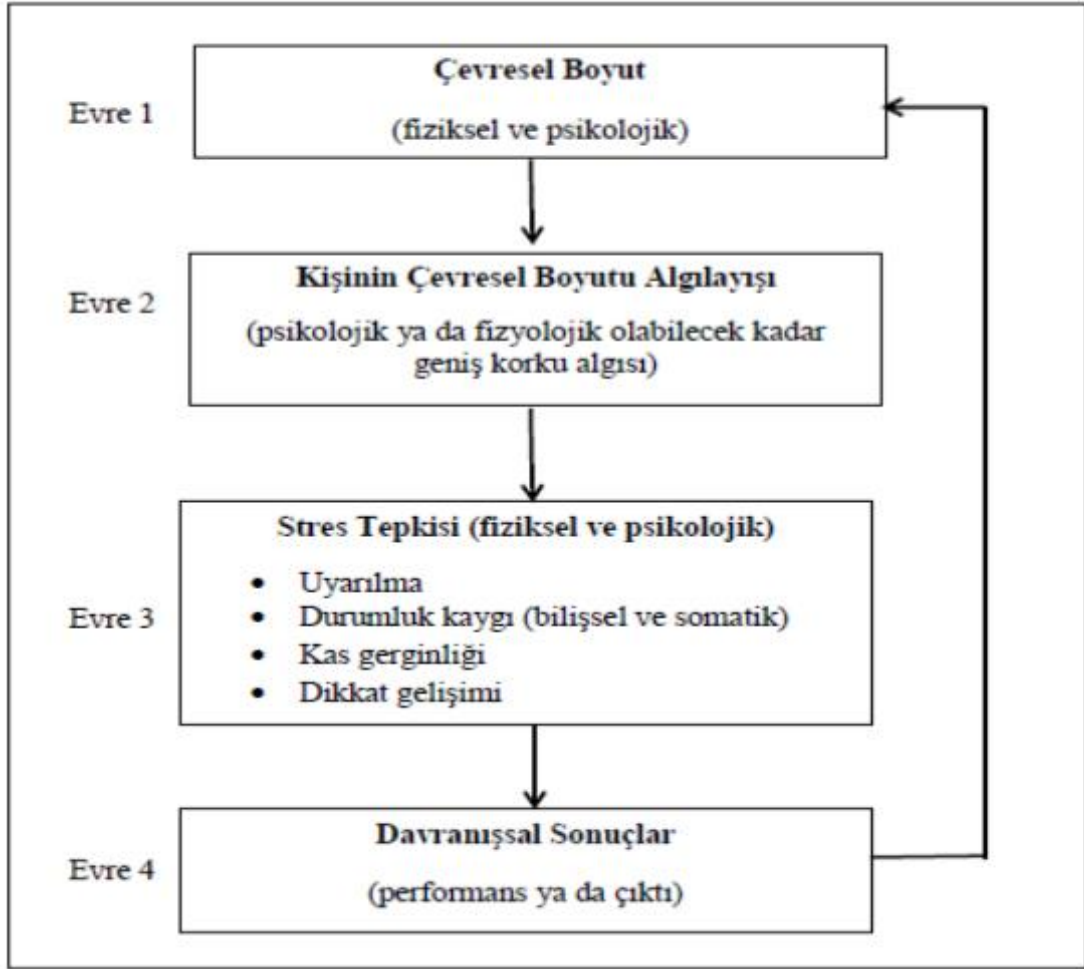
3.Aşama: stres tepkisi

Üçüncü aşama olan stres tepkisi aşaması, bireyin algılamış olduğu olaya karşı verdiği psikolojik ve fiziksel tepkidir. Kişinin talebi ve tepki potansiyeli arasındaki tutarsızlık algısı herhangi bir tehdit ya da tehlike meydana getirirse durumluk kaygının yanında yüksek düzeyde endişe (bilişsel durumluk kaygı durumu), yüksek fiziksel aktivasyon (bedensel durumluk kaygı) ya da her ikisini de (bilişsel durumluk kaygı + bedensel

durumluk kaygı) yanında getirerek yükselişe geçer. Bu aşamada ayrıyeten yüksek durumluk kaygı ile birlikte yüksek kas gerilimiyle veya konsantrasyon değişimiyle de karşılaşılabilir^{9, 127}.

4.Aşama: davranışsal sonuçlar

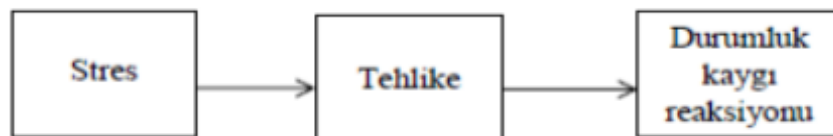
Kişinin stresli bir durumdayken gerçekleştirdiği davranışlar bu aşamadır. Sporcunun beklentileri ve becerisi arasında bir tutarsızlık olur; sporcu bunu algılar, tüm bunların sonucunda da durumluk kaygı meydana gelirse bu sporcunun performansında azalma görülür mü? Tam tersi olarak düşünersek, yaşanan bu tutarsızlık sonucu yüksek kaygı arttığında, sporcu daha çok çaba göstererek ve çabasını artırarak performansını artırabilir mi? Stresin son safhası olan bu aşama, ilk evreyi geri döndürür. Çocuk, karşısında birçok insan bulunmasına binaen kendisini gergin hisseder ve düşük bir performans sergilerse insanlar kendisine gülebilir. Yaşanan bu sosyal değerlendirilme durumu çocuk üzerinde fazladan bir istek meydana getirir. Dolayısıyla stres olgusu bir döngü içine girmiş olur^{9, 127}.



Şekil 2. 3. McGrath'ın Dört Evreli Stres Süreci^{9, 127}

Spielberger'in stres modeli

McGrath'dan daha farklı bir açıklama yapan Spielberger, stresi genel bir süre içinde bir uyaran olayını algılamak için kullanmak yerine kaygı ya da anksiyete kavramını kullanmıştır. Spielberg'e göre birey bir durumun ya da olayın kişisel değerlendirmesini psikolojik ya da psikolojik yönden zararlı olarak tanımlarsa, durumluk kaygı tepkisini meydana getirir^{9, 128}.



Şekil 2. 4. Spielberger'in Kaygı Süreci^{9, 128}

Spielberger ve McGrath'ın stres üzerine modelleri birbirinden farklılık gösterir. Genel süreçleri tanımlamada kullandıkları model ve terimlerin birleşimi iki model arasındaki en önemli farklardandır. Doğrusu, aynı süreci tanımlamaya çalışmalarına rağmen McGrath bu süreci stres, Spielberger ise kaygı olarak ifade etmiştir. Açıklamalarında da birbirlerinden farklı kavramlar kullanmışlardır. McGrath uyarıyı objektif talep; Spielberger ise stres şeklinde anlatmıştır. Spielberger öznel bilişsel değerlendirme aşamasını tanımlamak için özetle tehdit kavramını kullanırken, McGrath talep ve tepki yeteneği arasında algılanan dengesizlik kavramını kullanır. McGrath tepki sözcüğü için genel anlamda tepki kavramını kullanırken, Spielberger ise durumluk kaygı reaksiyonu kavramını kullanmıştır^{9, 128}.

2.3.2. Stresör

Stresör kavramı, strese sebebiyet veren ve stres düzeyini artıran bir faktör, ajan veya organizmanın uyum sağlamasını gerektiren bir kavramdır^{129, 130}. Akman¹³¹'a göre stresör, strese ve metabolizmanın uyum becerisinde değişikliğe sebep olan içsel veya dışsal faktörlerden kaynaklanan uyaranlardır. Stresörler psikolojik, psikososyal ya da fiziksel olabilirler¹²⁹.

Kişilerin algılamış oldukları stres düzeyi birbirlerinden farklılıklar gösterebilir. Görülen bu farklılıklar kişilerin sahip oldukları başa çıkma kaynakları, bilişsel değerlendirmeleri, kişisel özellikleri, deneyimleri ve stresörün şiddeti, süresi ve etki altına aldığı alanla ilgilidir. Hangi sebeple olursa olsun ve nereden kaynaklanırsa kaynaklansın, stresörle karşılaşan kişinin organizması bu stres durumuna uyum sağlamaya çalışır. Hiçbir stresör yalnız başına bir hastalığın kaynağı olamaz fakat stresörün kendisi farklı stres durumlarının kaynağı olabilir. Şiddeti yoğun ve süresi uzun olan stresörler hangi yapıda olurlarsa olsunlar bireyi etkileme gücüne sahiptirler^{132, 129}.

2.3.3. Stresin tarihi

On yedinci yüzyılda stres ismini ilk kez alanyazınla tanıştıran fizikçi Robert Hook, stres kavramını elastik bir nesneye uygulanan dış kuvvet ile arasındaki ilişki durumunu açıklamak için kullanmıştır^{11, 133}.

Tarihsel gelişim açısından stres kavramına bakıldığında bu terimin Latince'den türediğini ve İngilizce olarak kullanılmakta olduğu görülmektedir. Stres kavramı Eski

Fransızca’da “Estrece”; Latince’de ise “Estrictia” anlamına gelmektedir. Felaket, afet, acı, sıkıntı ve keder anlamında kullanımı ise 17. yy’da karşımıza çıkmaktadır^{134, 11}.

Psikoloji biliminde “sıkıntı” ya da “zorluk” anlamına gelen stres kavramı, Orta Çağ İngilizcesinde “stress” ya da “straisse” kelimesinden gelmektedir. Fizikçi Robert Hook on yedinci yüzyılda elastik bir nesneyle uyguladığı dış kuvvet arasında olan ilişkiyi açıklayabilmek amacıyla stres kelimesini kullanmıştır. Sadece birkaç yüz yıl sonra ise yine bir fizikçi olan Thomas Young bunu bir formül üzerinde göstermiştir. Young, stresi maddedeki bir güç ya da direnç olarak tanımlamıştır^{11, 135}. Sonuç olarak; nesne, uyguladığı dış direnç üzerindeki kuvvet oranına tepki göstermektedir^{11, 136}.

Stres kavramı, 18. ve 19. yy’da ise nesnelere ya da kişilere yönelik “baskı, güç ve zor” benzeri anlamlarda kullanılmış ve kavramsal anlamda değişiklik göstermiştir. 20. yüzyılda ise “strain” ve “stress” kavramı bazı psikolojik ve bedensel rahatsızlıkların kaynağı olarak düşünülmüştür^{137, 113}.

Stres kavramı insan sağlığı bakımından düşünüldüğünde, stresin iyi yanlarının da kötü yanlarının da olduğu söylenebilir. Stresin insan sağlığı açısından kötü yönleri düşünülürse, iyi yönetilemeyen bir stres durumu anskiyete bozuklukları ve kardiyovasküler hastalıklara neden olabilir. Stres olumlu yönlerden düşünülürse, uygun düzeydeki bir stres kişiye ekstra bir uyanıklık, güç ve zindelik verebilir. Stres pozitif sonuçlara sebebiyet veriyorsa “Eustress” yani olumlu stres diye adlandırılır iken, negatif sonuçlara sebebiyet veriyorsa “Distress” olarak ifade edilir. Toplumsal bakımdan çevrede yaygın olarak kullanılan ve sonucu kötü olarak ifade edilen stres durumu “Distress”tir^{113, 138}.

2.3.4. Stres türleri

Stres türleri; olumlu ve olumsuz stres ve kısa süreli ve uzun süreli stres olmak üzere iki ana başlık altında incelenmiştir. Bu stres türleri şöyle ifade edilebilir:

Olumlu ve olumsuz stres

Kişi olumlu stres düzeyinde ise bir durum ya da olay karşısında daha iyi motive olur ve zaman baskısı ile daha kolay başa çıkabilir. Bu durumun önemli bir karar alırken olumlu bir etkisi vardır ve kişinin yaratıcılığını artırır. Kişi stres durumu ile baş

edemezse stres negatifleşir ve kişi durumu ya da olayı kontrol altında tutamayan, kendini depresif hisseden ve yardıma ihtiyacı olan bir birey haline gelir. İşlerine, ailelerine ve çevrelerine harcadıkları enerjiyi en iyi şekilde ayarlayabilen kişiler uzun vadede pozitif stres düzeyini korumayı başarabilen kişiler olarak bilinmektedir^{139, 11}.

Bireyler ve organizasyonlar açısından olumlu stres faydalı olarak bilinmektedir. Düşük seviyedeki stres kişilerin enerjisini artırır. Çalışanları işe karşı teşvik eder, yaratıcılıklarını ve eforlarını artırır. Çalışanların hem dikkatinde hem de çalışkanlıklarında artış görülür. Aynı zamanda olumlu stres, çalışan bir bireyin çevresiyle daha uyumlu bir hale gelmesini sağlar^{11, 140}.

Olumsuz stres olarak isimlendirilen aşırı stres durumu ise olumlu stresin ortaya çıkardığı durumların olumsuzları olarak karşımıza çıkar. Örneğin kişinin iyi çalışamamasına ve başarısız olmasına neden olur. Ayrıca, psikolojik ve fiziksel sorunlarda kişilerin ve organizasyonların maliyetinin yükselmesine sebep olur^{141, 11}.

Kısa süreli ve uzun süreli stres

Stres kavramı, akut ve kronik olmak üzere ikiye ayrılır. Akut stres denilen kavram ani bir şekilde denge sorunlarına sebebiyet verse de faktörler uzun bir süre devam etmez. Belirtilerin etkisi çoğunlukla şiddetlidir fakat kronik stresten daha basit bir şekilde idare edilirler. Kronik stres akut strese göre hem daha şiddetli hem de daha kalıcı bir özellik taşır. Kişinin yaşamının bütün dönemlerini etkileyebilir^{116, 11}.

Bireyin mevcut pozisyonuna bağlı olarak tesir altında kaldığı stres kısa ya da uzun süreli olabilir. Bu stres kişilerin hayatları süresince birtakım değişikliklere sebep olabilir. Kısa bir süre strese maruz kalındığında stresin yönetilmesi kolay olabilir fakat strese maruz kalma süresi uzadıkça stresin yönetilmesi daha da güçleşerek kişi için hayati bir tehlike oluşturabilir^{11, 142}.

2.3.5. Stresin kaynakları

Uğur vd.¹³⁸ strese sebebiyet veren etmenleri günlük olaylar, genel majör hayat olayları ve katastrofik durumlar olmak üzere toplamda üç başlık altında incelemiştir. Bu etmenler sırayla açıklanacak olursa:

1.Günlük olaylar

Günlük yaşamın içinde karşılaşılan birtakım olaylar bu sınıflama içinde yer alır. Bu gibi durumları alınan yeni kararlar, sözlü taciz durumları, çevrede tanık olunan ve bireyin kendisine zarar verdiğini düşündüğü münasebetsiz birtakım davranışlar ve kişinin diğer kişilerle yaşamış olduğu bazı tartışmalar şeklinde sıralayabiliriz. Günlük yaşamın içinde sık sık duyulan stres belirtilerini gösterir on farklı örnek şöyle olabilir:

- ✓ Fiziksel görünüm,
- ✓ Kilo durumuyla ilgili birtakım konuşmalar,
- ✓ Ev haricindeki bazı işler,
- ✓ Suçluluk hissi,
- ✓ Aile içinde yaşanan bazı sağlık problemleri ve diğer sorunlar,
- ✓ Ev işlerinin yürütülmesi ve devam ettirilmesi ile ilgili bazı zorunluluklar,
- ✓ Devlete ve kişilere karşı birtakım ödev ve hakların yerine getirilmesi zorunluluğu,
- ✓ Yaşanılan unutkanlıklar,
- ✓ Piyasada gerçekleşen zam olayları; diğer bir deyişle fiyat artışları,
- ✓ Sınavlar, sınavlarda başarı elde etme, mezun olma, iş hayatına atılma gibi daha önceden planlanması gereken ve hayata geçirilmesi mecburi olan birçok durum¹¹³.

2.Genel major hayat olayları

Genel majör hayat olayları stresörleri çoğu zaman anlamlı olmasalar da, kişide bir stres kaynağı olarak görüldüğü zamanlar da mevcuttur. Bu olaylar pozitif ve negatif olmak üzere iki gruba ayrılırlar. Pozitif olaylar önem teşkil etmeyen stres kaynağına, diğer bir deyişle olumlu etkilere sahip iken, negatif olaylar ise kişide stres meydana getiren birtakım etkilere sebebiyet verip bazı medikal olaylara sebep olmaktadır. Medikal sonuçlara sebebiyet veren bu majör hayat olaylarının en başlıcaları boşanmalar, evlilikler ve işten kovulma gibi durumlardır^{113, 138}.

3.Katastrofik durumlar

Katastrofik durumlar olarak adlandırılan stres kaynakları yüksek bir stres düzeyine sebep olurlar. Doğal afetleri katastrofik durumlara örnek olarak verebiliriz. Yaşadıkları doğal afet sonrasındaki yaşantılarında madde bağımlılığı ve alkol gibi birtakım zararlı alışkanlıklar edinen kişilerin sağlık kurum ve kuruluşlarına başvurdukları gözlemlenmiştir. Diğer bir katastrofik reaksiyon ise savaş durumlarıdır. Yaşanan savaşlar insanların tesiri altında kaldığı, dayanıklılıklarını en çok zorlayan ve etki gücü en yüksek olaylar olarak bilinmektedir. Savaş durumlarına maruz kalan savaş mağdurlarının çoğunluğunda gece görülen kabuslar, uyku bozuklukları, tekrarlı hafıza kayıpları ve PTSD (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) olarak adlandırılan akıl hastalığı görülmektedir^{113, 138}.

2.3.6. Stresin belirtileri

Stresin belirtileri bireysel farklılıklar gösterdiği için tüm bireylerde aynı belirtiler şeklinde görülmez. Stresin belirtileri kişide sık sık görülüyorsa, kişi stres altındadır denilebilir. Stresin farkında olmak, stresi kontrol altına almak için bir ön şarttır. Daha sonra kişinin yapması gereken şeyler ise fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal olarak kendini iyi bilmek ve analiz etmek; normal olmayan durumlarda bu stres belirtilerinin bilincinde olarak stres meydana getiren olayla en uygun biçimde başa çıkabilmektir^{143, 120}.

1.Fiziksel belirtiler

Stresin meydana getirdiği fiziksel belirtiler yüksek adrenalin düzeyine bağlı olarak gelişen belirtilerdir. Çoğunlukla katı bir şekilde uygulanan diyet uygulamaları, yeterli bir şekilde dinlenememe ve yorgunluklar sonucu oluşur. Fizyolojik bakımdan görülen belirtiler ise şu şekildedir:

- ✓ Kan basıncındaki artış,
- ✓ Göz bebeklerinde büyüme,
- ✓ Kasların gerginleşmesi,
- ✓ Nabızın, yani kalp atım sayısının artışı (taşikardi),
- ✓ Ter bezlerinin daha yoğun bir şekilde çalışması,

- ✓ Solunum düzensizliği,
- ✓ Beynin ve kasların daha çok oksijen gereksiniminden dolayı yaşanan alyuvar sayısındaki artış,
- ✓ Kan oranının iç organlarda azalmasıyla sindirim olaylarındaki yavaşlama.

2.Zihinsel belirtiler

- ✓ Algılama sorunları,
- ✓ Dikkati toplayamama ya da dikkat dağınıklığı,
- ✓ Unutkanlık^{143, 144}.

3.Davranışsal belirtiler

Stresin meydana getirdiği davranışsal belirtiler:

- ✓ Hızlı ya da yüksek bir sesle konuşma,
- ✓ Tırnak yeme durumu,
- ✓ Sık sık esneme,
- ✓ Dışarıdan dikkat çekecek bir sıklıkta gözlerini kırpma,
- ✓ Diş gıcırdatması,
- ✓ Kişisel etkinliklere katılmadaki azalma,
- ✓ Yürürken hızlı olma,
- ✓ İşe giderken görülen isteksizlik,
- ✓ Unutkanlıkların baş göstermesi,
- ✓ Kişisel temizliğe ve görünüme dikkat etmeme,
- ✓ Sürekli telaşlı olma,
- ✓ Kötü alışkanlıklar edinme,
- ✓ Sabırsız bir kişi olma,
- ✓ Yaşadığı mutluluğu gösterememe,
- ✓ Alınan kararlara katılmama,
- ✓ Sürekli başka kişileri ya da durumları eleştirme olarak sıralanabilir^{143, 145}.

4.Psikolojik belirtiler

Performansın artışı bakımından düşünülürse, spor ortamında olumsuz stresin azaltılıp olumlu stresin artırılması önemli bir husustur. Olumsuz stres durumunun artması durumunda:

- ✓ Sporcunun performansında düşüş,
- ✓ Güvensizlik durumu,
- ✓ Karamsarlık,
- ✓ Yetersizlik,
- ✓ Karamsarlık, güvensizlik ve yetersizlik sonucu oluşan korkular,
- ✓ Konsantrasyon bozukluğu,
- ✓ Koordinasyon bozukluğu.

Bütün bu faktörler sporcunun bir müsabaka ya da antrenman sırasında sahip olduğu potansiyeli sergileyememesine sebep olur. Dolayısıyla, yaşanan bu durumlar sporcunun tekniğinde meydana gelen bozulmalara ve taktiksel yönden hatalara sebebiyet verir^{117,}

143

2.3.7. Stresin sonuçları

Stres kavramı kişilerin iş verimliliklerini, sosyal çevrelerindeki insanlarla olan ilişkilerini ve davranışlarını etkileyen ve dolayısıyla kişilere doğrudan tesir eden bir kavramdır. Stres durumu kişilerde fizyolojik ve psikolojik olarak farklı tepkimeler ortaya çıkarır.

1.Psikolojik tepkiler

1.1.Kaygı

Stresi meydana getiren faktörlere karşı ortaya çıkan en genel reaksiyon kaygı durumudur. Gerginlik, üzüntü, korku gibi duygular kaygı durumu ile bağlantılı olarak ortaya çıkar^{146, 143}. Kişi kendi açısından olumsuz duygular ile karşılaşır kaygı durumu meydana gelir. Yaşanan bu duruma bağlı olarak kaygı durumu mevcut şartlar içerisinde yaşanır ve bireyi zorlayan olayın sonlanmasıyla beraber kaygı ile ilgili tüm belirtiler de ortadan kalkmış olur. Bununla birlikte, kaygının sürekli yaşandığı durumlarda kaygı kişiye has bir özellik olur ve farklı durumlarda daha çok hissedilir ve yaşamın tümüne

yayılır. Bireyde gerçek bir tehlike durumu arz etmeyen durumlarda tepkiler meydana gelir. Kaygılı olan bir bireyde yaşanan bedensel tepkiler şöyle gerçekleşir:

- ✓ Titreme durumu,
- ✓ Kalp atımında meydana gelen artış,
- ✓ Sesin kısılması,
- ✓ Ağızda kuruluk,
- ✓ Fazla terleme.

Kaygı durumu yaşayan bir kişi, dışarıdan bakıldığında kararsız bir hâl ve tavırlar sergilemektedir. Yüzündeki ifade acil bir şekilde yardım gereksinimi olan bir kişi profilini yansıtmaktadır^{117, 143}.

Spor psikologları, bir sporcunun başarıyı yakalayabilmesi için ortalama düzeyde bir kaygı yaşaması gerektiğini belirtmişlerdir. Kaygı düzeyi, ortalama değerlerin altına iner ya da ortalama değer üzerine çıkarsa bu sporcunun performansı bakımından olumsuz bir durum olmaktadır. Sporcular, kendi performansının doruğuna yaklaştıklarında kaygı durumlarındaki yoğunluk da artmaktadır. Sporcuların kaygı durumlarını ve performanslarını doğrudan etkileyecek olan faktörler ödül, ceza ya da yarışmanın sonucu olarak sıralanabilir^{147, 143}.

1.2. Depresyon

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'ne göre mevcut dünya nüfusunun yaklaşık %3-5'i depresyon belirtileri göstermektedir. İnsanlık tarihinin hiçbir döneminde günümüzdeki kadar yaygınlık göstermeyen depresyon durumu, stres durumunun önemli sonuçlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Depresyon durumu, bireyin yakınlarından birisini kaybetmesi ya da farklı hastalıklar ile uğraşmasıyla ortaya çıkan keder ve üzüntü verici olayların tesirinden uzun bir müddet çıkamaması ve dolayısıyla kişinin günlük hayatını sürdürmesini engelleyici bir duruma gelmesidir^{139, 143}.

Stres ve depresyon kavramları günlük hayatta sık sık birbirleri ile karıştırılmaktadır fakat depresyon ve stres arasındaki fark bariz bir şekilde açıktır. Strese bağlı olarak ortaya çıkabilen bir durum olan depresyon, strese maruz kalma sonucunda ortaya çıkan bir olaydır. Günlük yaşam içerisinde meydana gelebilmektedir. İç ve dış kaynaklı olmak üzere iki şekilde meydana gelen depresyonda; içten kaynaklanan depresyon durumuna biyolojik faktörler, dıştan kaynaklı depresyona ise çevresel ve toplumsal etmenler neden

olur^{143, 102}. Stres sonucunda ortaya çıkan depresyon durumunun belirtileri şöyle sıralanabilir:

- ✓ Cinsel bakımdan isteksizlik,
- ✓ Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk,
- ✓ Suçluluk hissetme,
- ✓ Uyku düzensizliği,
- ✓ Hareketlerde meydana gelen ağırlaşma,
- ✓ İştah düzensizliği,
- ✓ İlgide kayıp,
- ✓ Sürekli huzursuzluk durumu^{148, 143}.

1.3.Uykusuzluk

Stres sonucu meydana gelen durumlardan bir tanesi de uykuda meydana gelen düzensizliktir. Kişi, günlük hayatta yaşamış olduğu olaylardan ve problemlerden kaçmaya çalışarak ya da onları görmezden gelmeye çalışarak ya uykusuzluk durumu ya da çok fazla uyuma davranışı göstermektedir. Kişinin duygu durumuyla ilgili yaşamış olduğu bazı problemler sonucunda uyku düzeninde olumsuz etkiler ortaya çıkar. Kişinin yaşamının en önemli etkinliklerinden biri de uyku durumudur. Kişinin yaşamış olduğu bir sağlık problemini takriben hemen arkasından uyku düzeninde problemler meydana gelir. Yoğun stres durumu yaşayan kişilerin uyku düzenlerindeki bozukluklar şöyle meydana gelir:

- ✓ Gece boyu uyuyamama,
- ✓ Uzun bir süre uyusa da dinlenememiş hissetme,
- ✓ Uykuya dalmada güçlük çekme^{143, 149}.

1.4.Tükenmişlik

Tükenme durumu, bireyin en ufak sorunlarıyla bile baş edecek gücü kendinde bulamaması, yaşamın sıkıcı ve çekilmez olması, hayatın yaşamaya değmez olması ya da her şeyden vazgeçmesi olarak ifade edilebilir. Bireyin hayal dünyasında yaşaması ve hayali beklentileri, aile içindeki birtakım problemlere karşı dengeyi sağlayamaması ve sosyal bakımdan herhangi bir destek alamaması tükenme durumunu gösterir. Bu tip

bireylerde tükenmişlik duygularına daha çok rastlanır. Tükenme durumunda ortaya çıkan belirtiler şu şekilde sıralanabilir:

- ✓ Hareketli olmama ya da canlılığını kaybetme,
- ✓ Uykudaki problemler ve sonucunda oluşan uykusuzluk durumu,
- ✓ Birdenbire oluşan öfke durumu,
- ✓ Baş ağrıları,
- ✓ Kendini dışlanmış ve yalnız hissetme,
- ✓ Devamlılık gösteren sinirlilik,
- ✓ Şüpheli bir halde olma,
- ✓ Engellenmişlik durumu,
- ✓ Elden bir şey gelmemezlik veya çaresizlik durumu^{143, 139}.

2.Fizyolojik tepkiler

Bireyler, istemsiz bir şekilde bir dizi tepkiler vererek farkında olduğu tehlike ya da tehdit durumlarına karşılık vermektedirler. Bu karşılık verme sırasında istemsiz bir şekilde harekete geçen ve tüm organları yönetimi altında bulunduran sinir sisteminin işleyişi de değişiklik gösterir. “Sempatik sinir sistemi” ve “parasempatik sinir sistemi” olmak üzere iki sistemden oluşan otonom sinir sistemi, savaş veya kaç tepkilerinin temelinde bulunduğundan, birey tehlike ya da tehdit algıladığında sempatik sinir sistemini harekete geçirmektedir^{143, 133}. Sempatik sinir sisteminin harekete geçmesiyle vücutta bazı değişiklikler meydana gelmektedir. Bu tepkiler şöyle sıralanabilir:

- ✓ Nabızda meydana gelen artış,
- ✓ Fazla terleme,
- ✓ Kan basıncındaki artış,
- ✓ Göz bebeklerinin büyümesi,
- ✓ Beyin dalgalarındaki şiddeti yüksek aktiviteler,
- ✓ Deri kan akışındaki artış,
- ✓ Soluk alıp vermede hızlanma ve artış,
- ✓ Oksijen tüketiminin artışı,
- ✓ Kaslarda meydana gelen gerginlik^{143, 150}.

2.3.8. Stresle baş etme kavramları

Bireyler günlük yaşamın içerisinde birçok olayla karşılaşır. Bu olaylar bireylerin kimi zaman karamsar bir yapıya bürünmelerine kimi zaman ise umutsuzluğa düşmelerine neden olur. Dolayısıyla bireyler ruh ve psikolojik sağlıkları bu durumlardan olumsuz şekilde etkilenmiş bir şekilde karşımıza çıkarlar. Bireyler yaşamış oldukları bu olumsuz durumlar sonucu oluşan stresten uzaklaşabilmek için bazı çözüm yolları geliştirirler. Bazı bireyler ise yaşadıkları bu stres durumunu meydana getiren kimi davranışlarını değiştirme yolunda çaba gösterirler^{151, 152}.

Bu çözüm yolu bulma çabaları stres ile baş etme kavramının oluşmasına neden olmuştur. Stres ile baş etme kavramları kişinin stres ile baş edebilmek için göstermiş olduğu fiziksel, duygusal, psikolojik ve davranışsal gayretler olarak tanımlanmıştır^{153, 151}.

Stres ile baş edebilmek için öncelikli olarak yapılması gereken şeyler vardır. Kişiye zarar veren, yani yarar sağlamayan tutumların bilinmesi ve bu tutumların sonucu oluşan kimi sorunların farkına varılması bu önceliklerin başında gelmektedir. Sözü edilen bu stres ile baş edebilme yöntemleri bireyin olumsuz davranışlarının farkına varmasını ve bu davranışlarını düzeltmesine fayda sağlayan kişisel yeteneklerini sergileyerek stres durumunu azaltmayı amaçlamaktadır^{151, 154}. Diğer yandan, kişilerin davranışsal özellikleri ile stres ile baş edebilmede kullanmış oldukları teknikler birbiri ile yakın ilişkilidir^{155, 151}.

Stresle baş edebilme ya da strese neden olan duruma karşı koyabilme kişinin ruhsal ya da fiziksel sağlığı açısından çok önemlidir çünkü stres durumu birey üzerinde birçok negatif durumla sonuçlanan bir olgudur^{151, 154}.

Doğan ve Eser¹⁵⁶, stres ile etkili bir şekilde başa çıkılması gerektiğinden fakat stres ile baş edebilme noktasında evrensel bir çözüm yolu olmadığından bahsetmiştir. Bunun sebebi de stres kavramının kişisel bir sonuç içeriyor olmasıdır. Bireyler arası farklılıklar bulunduğundan, stres ile karşı karşıya kalındığında herkesin stres karşısında zayıf olduğu farklı noktalar mevcuttur. Bu zayıflıklar da kişiden kişiye göre değişiklik göstermektedir. Bu kapsamda, kişilerin kendi zayıf yönlerini bildiği ve strese karşı koyma noktasında kendi baş etme metodunu kullanması gerekliliği üzerinde hem fikir olunmaktadır¹⁵¹.

Stresli bir durumdayken sarf edilen stresle baş etme yaklaşımlarının stresten kaçmak yerine stresle gerçekten başa çıkmada ortaya konulması çok önemli bir husustur. Bireylerde stres durumunun süreklilik arz etmesi hem bedensel hem de ruhsal bakımdan olumsuz durumlar meydana getirebileceği için stresle baş etmenin strateji ve tutumlarının öğrenilmiş ve bunların kullanılıyor olması gereklidir. Stres ile baş etme yolları; stres durumunun kaynağını yok etmek ya da kişi tarafından kontrol edilebilir bir noktada bulundurmak için gereklidir. Stres ile baş etme yolları ayrıca stresin oluşturduğu etkileri bütün bir şekilde ortadan kaldıracak için kişilerin stresle ilgili ortaya koydukları davranışlar ya da duygu dolu reaksiyonları kuvvetlendirmektedir. Bu baş edebilme yöntemleriyle stres durumunun olumsuz etkileri en alt düzeye indirilmeye ya da tamamen ortadan kaldırılmaya çalışılmaktadır^{157, 151}.

2.3.9. Stres ile başa çıkma tarzları

Baltaş ve Baltaş¹⁴⁸ stres ile baş edebilmeyi fiziksel ve ruhsal sağlığın korunup üretken bir hayat sürebilmek için gerekli bir durum olarak ifade etmişlerdir. Stres düzeyinin artmasına sebep olan durumlardan kaçınmak stres yönetiminde hiçbir zaman amaç olmamıştır. Kişilerin atılgan, üretken ve enerjik olma durumları stresin yönetilmesi ile ilgili bir durumdur. Stres durumunu yok etmek çok da mümkün görünmemektedir. Stresi yönetmede esas hedef stres durumunu azaltmak ve ortalama bir düzeyde tutmaktır. Stres durumunun tamamen yok edilmesi kişileri pasif bir konuma getirebilmektedir. Ortalama seviyede bir stres kişilerin motive olmalarını sağlayan spesifik bir güç olarak bilinir. Stres durumunun kabul edilir bir sınır dâhilinde olması stres ile baş edebilmede esas hedeftir¹⁵⁸.

Lazarus ve Folkman⁹⁸, problem ve duygu merkezli olmak üzere stres ile baş etme tarzlarını iki yönlü olarak incelemiştir¹⁵⁸. Kişinin yaşamış olduğu stres durumunun sebebini yok edebilmek amacıyla bilgi edinmesi ve bu durumu değerlendirebilmek amacıyla mantık dâhilinde birtakım analizler yapabilmesi problem merkezli başa çıkma stratejisini ifade etmektedir^{159, 158}. Problem merkezli baş etme stratejisi; stres durumunun olası etkilerini en aza indirmek, yok etmek ve bireylerin stres durumunun sebebiyle ilişkisinin farklı bir yönde değiştirilmesine yönelik mücadeledir. Stres durumuna neden olan etmenlerin açık bir şekilde tanımlanması, değerlendirilmesi ve baş edebilmek için mantık dâhilinde birtakım analizlerin yapılması, etkin bir şekilde stresle baş etme stratejisinin belirlenmesi, harekete geçebilmeyi tetikleyen bilişsel ve

davranışsal eylem durumları, problem merkezli baş etme stratejisi içinde değerlendirilmektedir^{158, 98}.

Kişilerin stresli bir durum karşısında farklı baş etme stillerini bir arada kullandıklarını belirten Tholts¹⁶⁰'a göre, stres durumunun yoğun olup olmaması bakımından baş etme stillerinde de birtakım artışlar meydana gelmektedir. Farkında olunan stres durumunun düzeyine göre, kişi eğer bu stres durumunun bir kayıp oluşturacağını ve zarar vereceğini düşünürse, o duruma uygun olan bir baş etme mekanizması kullanır. Stres durumunun kontrol altında tutulabileceği düşünülürse, problem merkezli baş etme stratejisi kullanılırken stres durumunun kontrol altında tutulamayacağını düşünülmesi duygu merkezli baş etme stratejisinin kullanılmasına sebep olmaktadır¹⁵⁸.

Kişilerin stres durumuna neden olan olguları yönetebilme stili stres ile baş etme stratejilerini seçmesinde belirleyici bir unsurdur. Stres ile baş etmede kullanılan stratejilerin esas hedefi kişiyi stres durumuna iten faktörlerin öğrenilmesi ve bu stres durumunda verilen tepkilerin bilinmesidir. Diğer yandan, sorunların açık bir şekilde tanımlanabilmesi, strese neden olan stresörlerin yönetilebilmesi ve kişinin kendini tehlikeden koruyabilmesi amacıyla farklı yollar geliştirmesi gereklidir. Kişilerin ruh sağlıklarının dış etkilere korunmasında stres ile baş etme mekanizmaları önemli ve belirleyici bir rol üstlenmektedir. Stres ile başa çıkmada kullanılacak olan yanlış yöntemler ruhsal birtakım hastalıklara olan eğilimi artırırken doğru seçilmiş yöntemler ise ruhsal bakımdan sağlığı iyileştirmektedir¹⁵⁸.

Amirkhan¹⁶¹'a göre stres durumu ile baş etme stratejileri şöyle sıralanabilir^{158, 162}:

1.Kaçınma

Stres ile başa çıkma stratejilerinden olan kaçınma stratejisi, kişinin var olma durumunu tehdit eden birtakım etmenlerden uzağa gitme, uzaklaşma isteğinden kaynaklanır. Kaçınma stratejisinde, mantıksallaştırma diye bilinen savunma davranışı çok sık görülmektedir. Strese neden olan duruma karşı bir çözüm yolu bulunamadığı zaman stres durumu kabul edilir ve kaçınma davranışı görülür. Kaçınma davranışı stres ile baş etmede kullanılan duygusal baş etme davranışlarından kabul edilir.

2.Sosyal destek

Stres durumunun neden olduğu negatif etkilerden uzakta kalabilmek için sosyal destek stratejisi çok önemli bir durum olarak bilinir. Sosyal destek ile beraber kişiler yalnız bir birey olmadıklarını ve başka kişiler tarafından değer verilen bir birey olduklarını düşünmektedir. Sosyal destek almadaki esas hedef stres durumunu ortadan kaldırmanın dışında başka kişilerin gözünde değerli olduğunun hissedilebilmesidir. Sosyal destek arayan bireyler başkalarından yardım alma konusunda utangaçlık göstermeyen ve sosyal bakımdan ilişkileri iyi olan kişilerdir.

3.Problem çözme

Problem çözme, stresi meydana getiren unsurlar olan stresörlerin farkında olunmasından ziyade stresörlerin yönlendirilmesini ifade eden bir baş etme stratejisidir.

Psikanalitik kuram, kişinin kendisine tehlike arz eden ve zarar verme ihtimali olan etmenlerden kaçınmasını savunma stratejisi olarak ifade etmektedir. Kaçınma durumuyla, stresi meydana getiren etmenlerin yok edilmesi veya bu etmenlerin etkisinin azaltılması hedeflenmektedir. Baş etme, uyum gösterebilmek için gerekli olan bir süreç olarak ifade edilir. Yapılan araştırmalarda, kaçınma davranışı ile kişinin duyguları arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Kaçınma durumu yükseldikçe kişilerdeki olumlu duygular da yükseliş göstermektedir^{158, 163}.

Kişinin bedensel ve ruhi sağlığını koruyarak üretken bir biçimde hayatına devam edebilmesi stres durumunun iyi yönetilmesi ile mümkündür. Stres durumu ile baş etmedeki esas hedef stresin tamamıyla yok edilmesi değil stresin mevcut seviyesinin azaltılması ile ilgilidir. Bu durumu yukarıda açıklamıştık. Bu duruma ek olarak stres ile baş edebilmenin kısa, orta ve uzun süreli hedefleri bulunmaktadır. Bu hedefler şöyle açıklanabilir:

Kısa vadeli amaçlar: Stres durumuna neden olan etmenlerin değerlendirilmesi, sebeplerin bir sıra haline getirilmesi, stres durumunun varsayılan etkilerinin bilinmesi ve stres durumuyla baş edebilmek için gerekli stratejilerin öğrenilmesi stres ile baş etmedeki kısa süreli ya da kısa vadeli hedefleri oluşturur.

Orta vadeli amaçlar: Kişiye zarar verecek bir seviyede olan stres durumunun sebeplerinin bilinmesi, stresörlerin daha önce fark edilebilmesi, stres durumunu önleyen

yaşamsal birtakım düzenlemelerin gerçekleştirilmesi, olumlu stres faktörlerinin farkına varılması, kontrol mekanizmasının sağlamlaştırılarak verilecek tepkilerin kontrol altında tutulması, stres durumunun artmasının önüne geçilmesi ve ihtiyaç halinde stres durumunu hareketlendirebilmek stres ile baş etmedeki orta süreli hedefleri oluşturur.

Uzun vadeli amaçlar: Sükûnet durumuna ulaşabilmek, sağlıklı ve düzenli bir hayat sürmek, yaşam doyumundaki artış, yaşamsal yönlerde üretkenliği artırmak ve yeteneklerin gelişiminin sağlanması stres ile baş etmedeki uzun süreli hedefleri oluşturmaktadır.

Kişilerin stres ile baş edebilmek amacıyla kullandıkları strateji yaşanmış bir duruma ya da olaya uyumlu olmalıdır. Olaylar ya da durumlar karşısında kullanılabilecek yöntemlerde esnek bir yapı bırakılması stres faktörüne neden olan etmenlerin yok edilmesinde son derece etkilidir. Bu olgu aynı zamanda kişilerin strese olan uyumlarını da artırmaktadır. Stres ile baş etmede katı olunması ise kişilerin stresle başa çıkabilmede zorlanmalarına ve uyum sağlama olayında yetersizlik hissine kapılmalarına sebep olmaktadır^{164, 158, 98}.

2.3.10. Stres, spor ve sporcu ilişkisi

Spor ortamında sporcunun performansına ve başarı elde etmesine etki eden birçok psikolojik durum vardır. Bu psikolojik durumların en önemlilerinden biri de stres olarak bilinir^{129, 165}. Yaşanan stres bireyin mental ve fiziksel kapasitesini tehlikeye sokan ya da tehdit eden bir faktör olduğundan sporcunun başarısını olumsuz etkiler ve bu da istenmeyen bir durum olarak karşımıza çıkar^{129, 167}. Sporcular sportif başarı elde edebilmek için programlı ve düzenli bir hayat tarzının yanı sıra sıkı bir beslenme ve yoğun bir antrenman programlamasına uymak zorundadırlar. Aynı zamanda yaşadıkları yoğun strese de dayanıp duygusal ve fiziksel motivasyonlarını da üst seviyede tutmalıdırlar^{129, 166}.

Sporcuların yaşamış oldukları stres durumu, elde etmiş oldukları kazanımlara, sportif başarılarına, bedensel becerilerine ve istek ve zevklerine zarar verebilmektedir. Diğer yandan stres bir sporcunun kendi becerilerini fark etmesine psikolojik olarak engel olduğu için kendisine duyduğu güveni de sarsabilir. Sporcuların yaşamış oldukları stres, çok emek vererek elde etmiş oldukları yetenekleri ortaya koymalarına engel teşkil

edebilir ve üst düzeyde bir performans ortaya koymalarına tamponlayıcı bir etki yapar^{129, 43}.

Stres durumu, sporcular açısından sürekli olarak sakatlanma durumuna yol açtığı için sporu erken yaşta bırakmalarına neden olabilir. Bu yüzden sinsi ve gizli bir rahatsızlık olarak bilinen stres, spor yapanların sürantrene olma olasılıklarını da hızlandırmaktadır. Stres yaşayan sporcularda meydana gelen fizyolojik değişimler; kaslarının sertleşmesi, kan basınçlarındaki artış, aşırı terleme durumu, dinlenik durumdaki kalp atım sayılarının artması gibi durumlarla ortaya çıkar. Kasların ve beynin daha çok oksijen gereksinimi olduğundan sporcuların kanlarındaki alyuvar sayısı artış gösterir. Kanın iç organlara akışının azalmasını takriben sindirim yavaşlar, mental bakımdan dikkat dağınıklığı yaşanır, algılama becerisinde ve hislerde düşüş oluşur ve tüm bunlara ek olarak unutma ve yanılma durumlarında artış yaşanır. Psikolojik bakımdan huzursuzluk, güvensizlik, yetersizlik ve karamsarlık duygularının sonucu olarak korkular başlar. Bu yaşanan durumlar sporcuda konsantrasyonun düşmesine, koordinasyon ve esneklik becerisinin azalmasına, teknik ve taktik becerileri ortaya koymada sorunlara ve tüm bu olumsuzlukların sonucunda da sportif açıdan başarısızlığa sebep olur. Stres durumu sadece sporculara zarar vermemektedir. Koordineli bir şekilde birbirleri ile çalışmakta olan sporcular, antrenörler, yöneticiler, teknik heyet ve yardımcı çalışanlar da bu durumdan etkilenirler. Bu sayılan nedenlerden ötürü, sportif başarı üst düzeye çıkarılmak isteniyorsa stres ile baş etme stratejilerinin iyi bilinmesi gereklidir^{100, 129}.

Sporcuların yaşadıkları kaygı durumu ve stres, davranış sergilerken doğru karar verme becerilerini de etkileyebilmektedir. Stres düzeyi yüksek bir sporcu doğru bir karar vermekten ve becerilerini istediği şekilde ortaya koymaktan uzaklaşmış olur. Normal seviyeden daha çok psikolojik baskı altında olan sporcuların performansları kötü olabilir. Sporcuların yaşamış olduğu stres durumu normalde çok iyi performans sergiledikleri bazı becerileri unutturabilir ve duygusal bakımdan da bir çöküşe uğratıp sporcuların ortaya koydukları performansta kayıplara neden olabilir^{129, 167}.

Özellikle günümüzde spor için araştırmalar yapan bilim insanları yeni antrenman modelleri geliştirerek sporcuların performanslarını daha üst noktalara taşımaları için çalışmaktadırlar. Bilimsel çalışmaların tümü sportif performansta yalnızca fiziksel kapasitenin yeterli olmadığını, psikolojik durumların da sportif performansı ortaya koymada önemli olgulardan biri olduğunu ortaya çıkarmıştır^{168, 129}.

Akarçeşme¹⁶⁸,ye göre; bir sporcunun performansının yalnızca fiziksel beceriler ile değil psikolojik ve fiziksel özelliklerin bir arada bulunmasıyla ortaya çıktığını ifade etmiştir. Performans olarak kötü olan bir sporcu bu performans bozukluğuna bağlı olarak birtakım ekonomik sıkıntılar yaşayabilir ve sporcunun kariyeri bu durumdan olumsuz etkilenebilir. Yaşanan bu durum da sporcunun bir müsabakaya çıkmadan önce yüksek stres altında bulunmasına neden olur. Bunun sonucunda gerçek kapasitesini ortaya koyamayarak müsabaka sonunda başarısız olabilir¹²⁹. Elit düzeydeki birçok sporcunun fizyolojik ve fiziksel kapasiteleriyle beraber endişe durumunu yönetme, motive olma, konsantre olma, müsabaka stresi ile başa çıkma ve amaç belirleme gibi durumlar konusunda iyi bir yetenek sergiledikleri düşünüldüğünde, iyi bir sportif performans ortaya koyabilmek için psikolojik bakımdan da iyi durumda olmak gereklidir^{129, 169}.

2.3.11. Sporda stres türleri

Spor ortamında ele alınan stres çeşitleri olumlu ve olumsuz stres ve kısa ve uzun süreli stres olmak üzere iki başlık altında incelenmektedir.

1.Olumlu ve olumsuz stres

Kişiden kişiye ya da durumdan duruma değişse de stres durumunun etkin bir işleyiş ve canlılığın devamı için gerekli bir faktör olduğu ifade edilmektedir. Bu kapsamda, etkin bir işleyiş durumunu sağlayacak derecedeki strese “olumlu stres düzeyi” denilmektedir. Fakat stres durumu olumlu stres seviyesinin altında kalırsa ya da üzerine çıkarsa bu durum sorun teşkil etmektedir. Bir sporcu olumlu stres düzeyi seviyesindeyken sportif performansını en üst düzeyde tutabilir. Fakat olumsuz stres seviyesindeyken herhangi bir performans sergileyememe ya da iş yapamama durumu ile karşılaşabilir. Sebepleri farklılaşmakla birlikte “olumsuz stres” seviyesinde kişinin yaşadığı stres düzeyi ya çok fazla ya da çok azdır. Her iki vaziyette de strese ilişkin öfkeli olma, kaygılı olma, depresyonda olma, uyku düzeninde bozulma, insanlar arası ilişkilerde gergin olma, soğuk algınlığında artış meydana gelmesi gibi durumlarla karşılaşılır. Aynı zamanda iştah düzensizlikleri, alerjik tepkiler, madde ve alkol bağımlılığı problemleri, içe kapanma, sinirli olma, isteksiz olma, işe geç gitme, verimsel olarak düşüş, tahammül edememe, hata yapmada artış, fiziksel anlamda zarara yol açma ve buna benzer bazı şikâyet durumları gözlenir^{170, 171}.

Stres bireyleri tamamen olumsuz etkiler demek yanlış bir ifadedir. Normalin üzerinde stresli hissetmek zararlı bir durum iken ortalama seviyedeki bir stres durumu ise genel olarak bireye olumlu yönde fayda sağlayabilmektedir. Hatta yeni beceriler kazanmada, psikolojik olarak büyümede ve başarı sağlamada bu seviyedeki bir stresin gerekli olduğu bile ifade edilebilir. Bu kapsamda, hayatımızı daha yaşanabilir ve kaliteli bir hale sokabilmek amacıyla ihtiyaç duyduğumuz şey ortalama stres düzeyini tespit etmek ve aşırı stres seviyesine engel olmaktadır^{170, 172}.

Stres durumu, bir enerji ya da bir coşku halinde bireyin iş ortamında yeteneğine ya da iş görmesine yardımcı olan bir olgu olabilir. Bu ifadeye göre bireyin işinde göstermiş olduğu performansa olumlu anlamda katkısı olan ortalama düzeydeki strese “olumlu stres”; bireyin özel başarısını ve iş başarısını engelleyen strese de “olumsuz stres” tanımı yapmak uygun olacaktır^{170, 173}.

Ortalama seviyede yaşanan stres büyüme ve hayat için gerekli olan bir şeydir. Stres daha çok kötü bir durum olarak görülür ve vücudu aşındırıcı bir durum olarak ifade edilirse bu kavram olumsuz stresi tanımlamaktadır. Oysaki olumlu stres kavramı ayakta kalma ve büyüme açısından gerekli bir durumdur. Performansın en iyi seviyede olduğu düzey optimal stres seviyesidir. Yeterlilikte ve performansta artış olabilmesi için stresin belirli bir düzeyde artması gerekmektedir. Bahsedilen bu sınırlar sınıra uzak olursa yeterlilik ve performansta düşüş gözlenir^{170, 119}.

Alanyazın tarandığında, yapılmış olan çalışmalar göstermiştir ki yaşanan belli seviyedeki stres büyüme ve yaşam için önemlidir ve yarar sağlamaktadır. Stres denildiğinde her ne kadar kötü bir durum algılansa da bu durum aksine büyüme ve ayakta kalmak açısından gerekli olan bir durumdur. Fakat stres durumu vücudu aşındırıcı derecede ise elbette olumsuz bir durumu ifade eder. Sınırlar dâhilinde kabul edilen stres iyi bir durumdur; sınırın altı ve üzerinde gerçekleşen stres durumu ise kişinin yeterliliğini ve performansını olumsuz etkileyen bir faktör olarak bilinir^{170, 119}.

2.Kısa süreli (akut) ve uzun süreli (kronik) stres

Uzun süreli stresin meydana getirdiği olumsuz durumlardan uzaklaşmak için vücudun stres durumuna karşı verdiği fiziksel tepkileri bilinçli olarak algılamak gereklidir. Stres kaynaklarıyla henüz yeni ortaya çıkmışken mücadele etmek gerekir. Bu mücadele ile stres seviyesi olumlu düzeyde tutulmaya çalışılmalıdır^{170, 174}.

Bilim insanları, akut stresi zararlı bir olgu olarak görmemektedirler. Tam aksine dışarıdan algılanan her türlü tehdit ya da tehlike durumlarına karşı bedenin vermiş olduğu bir tepki ve bu sayede organizmanın bir işareti olarak kabul etmektedirler. Aşırı ve zararlı kabul edilen stres durumu ise kişinin enerjisini yağmalamakta, kişiye düşman olarak kabul edilmekte, kişinin duygularını köreltip kişiyi her türlü psikolojik ve fiziksel problemlere karşı hassas bir duruma sokmaktadır. Oysaki ortalama sınırdaki bir stres durumu kişinin ne yaptığını bilmesini, sağlıklı kararlar verebilmesini ve iyi düşünmesini, üretken ve verimli düşünceler elde etmesini ve aciliyet arz eden olaylarla baş edebilmesini kolaylaştırmaktadır. Stresin hiç var olmaması ya da olması gereken sınırdan daha düşük düzeyde olması bireyde yoksunluğu, yorgunluğu ve can sıkıntısını artırır. Bu durum da bireyin hoşnutsuzluğuna sebep olur. İfade edildiği gibi stresin düşük bir seviyede olması stresin yüksek bir seviyede olması kadar olumsuz bir durumdur ve kişinin performansında kayıplar yaşamasına sebep olur. Kısacası ortalama düzeydeki bir stres gerekli bir durumdur. Bu seviyedeki stres durumu bireyin problem çözmede, yaratıcılıkta, sorunları halledebilmeye ve gelişiminde birtakım fırsat ve imkânlar ortaya çıkaracaktır^{170, 175}.

2.3.12. Sporda stresin belirtileri

Spor ortamında yaşanan stres durumunun belirtisi her sporcuda aynı oranda görülmemektedir. Stres durumu sporcudan sporcuya değişebilen bir olgu olarak karşımıza çıkar. Stres durumunun belirtileri sık sık görülmeye başlanmışsa bu durum sporcunun stres yaşadığı anlamına gelmektedir. Stres durumunu kontrol altına alabilmenin ilk koşulu yaşanan stresin farkında olunmasıdır. Sporcunun yapması gerekli olan şey duygusal, fiziksel, sosyal ve zihinsel özelliklerini iyi bilmesidir. Bu özellikleri de iyi bir şekilde analiz etmek ve normal olmayan durumlarda ortaya çıkan bu belirtileri algılayarak bu durumla en iyi şekilde baş edebilmek için davranışlar sergilemesi ve bu davranışlar sonucunda da başarı elde etmesi, olması istenen durumdur^{170, 120}.

1.Fiziksel stresin belirtileri

Yüksek düzeydeki adrenalin seviyesi fiziksel stresin belirtilerindendir. Fiziksel stres genel olarak yorgunluk, diyet uygulamaları ve çeşitli enfeksiyonel durumlarla ortaya çıkar. Bu gibi durumlarda organizmada bazı değişiklikler gözlenir. Kanın basıncında

meydana gelen artış, kaslarda gerginlik, aşırı terleme ve kalp atım sayısındaki artış bu değişikliklere örnek olarak verilebilir. Diğer yandan solunumun hızlanması, gözbebeklerinde büyüme, beynin ve kasların daha fazla oksijen ihtiyacından dolayı alyuvar sayılarında artış, iç organlarda kan miktarının azalmasıyla sindirim olayında yavaşlama, dikkat dağınıklığı, unutkanlık ve yanılğı durumları ortaya çıkar^{170, 144}.

2.Davranışsal stresin belirtileri

Yüksek düzeyde yaşanan stresin davranışlarda ortaya çıkan belirtileri şöyle sıralanabilir: Esnemek, çok hızlı ya da yüksek sesle konuşmak, diş gıcırdatma, tırnakları yeme, kaşların çatılması, sık aralıkla göz kırpması. Ayrıca etkinliklere katılımda azalma, hızlı yürüme, kişisel bakımları ihmal etme, madde bağımlılığının başlaması, telaşlı olma, mutlu hissedememe, sabırsızlık ve sürekli başkalarını eleştirme ihtiyacı hissetme^{170, 119}.

3.Psikolojik stresin belirtileri

Spor ortamında her ne kadar kötü stres durumunun azaltılması gerekli bir şeyse, iyi stresin artırılması da sporcunun performansı bakımından çok önem arz etmektedir. Belirtiler sporcunun bireysel durumları ile ilgili beklentilerinde ortaya çıkar. Örnek vermek gerekirse; “Amacım kazanmak ve bu yüzden koşmalıyım.” ya da “Son yarışmada çıkış zamanım iyi değildi.” gibi^{170, 119}.

Sporcular bazı durumlarda korku hissederler çünkü kendilerinde bir karamsarlık ve güvensizlik hissi oluşmuştur. Tüm bunlar bir egzersiz, yarışma ya da antrenman anında sahip olduğu performans potansiyelini ortaya koyamama gibi durumlara yol açabilir. Sporcu tekniksel ya da taktiksel becerileri sergilerken hata yapma durumunu artırabilir ve kolay kolay konsantrasyon sağlayamaz. Ayrıca sporcunun koordinasyon yeteneğinde de bozulmalar gerçekleşir^{170, 117}.

2.3.13. Sporda stresle başa çıkma

Yarışma, stres ile baş etme ve performans beklentisi spor ortamında olmazsa olmaz olgulardandır. Spor ortamında performans olarak iyi bir şeyler ortaya koyabilmek için kaygı ve stres faktörü çok önemlidir. Sporcunun kaygılı ve stresli olduğu durumlarda fiziksel, tekniksel ve taktiksel özelliklerini ortaya koymak zor olmaktadır. Bunun yanı sıra sporcuların çoğu fiziksel bakımdan çok iyi olmalarına ve iyi bir mücadele ortaya koymalarına karşın istedikleri sonucu alamadığı zamanlarda kaygı, motivasyon ve stres

gibi bazı durumların iyi bir performans ortaya koyabilmek adına çok önemli olgular olduğunu anlarlar^{8, 9}.

İyi bir performans ortaya koyabilmek için sporcularda belirli düzeyde stres durumu olması gerekmektedir. Kendi kendini iyi okuyabilen ve kendisinin farkında olan sporcular iyi bir performans ortaya koyabilmek için stres durumuyla nasıl başa çıkabileceklerini bilmektedirler. Ortaya çıkan stres durumu ile başa çıkabilmek için stresörü iyi anlayıp değerlendirmek ve varılan bu çıkarıma göre hangi başa çıkma stratejisini izlemesi gerektiği konusundaki denge, sporcu tarafından kurulmalıdır. Bu kapsamda sporcular stres yaratan durumlarda hangi olayları kontrol edip etmeyeceklerini iyi hesaplamalıdır. Bunu yapmak için ön şart fiziksel ve zihinsel anlamda iyi bir uyum yakalanmasıdır. Fiziksel becerilerde nasıl ki deneyim ve zaman önemli bir husus ise, zihinsel becerilerde de olgunlaşma olabilmesi için aynı şekilde deneyim ve zamana ihtiyaç vardır^{9, 176}.

Günümüzde çok sık şekilde stres kavramı telaffuz edilmeye başlanmıştır. Sporcu stres altında, yoğun stres içinde maç yaptık, taraftar bizi stres içine soktular veya kendini stres altına sokma geçer gibi ifadeleri çok sık kullanmaya başladık^{150, 9}. Sportif anlamda performansa etki eden en önemli olgulardan birisi kabul edilen stres olgusu iyi bir şekilde yönetildiği takdirde olumlu anlamda sonuçlar alınmasında önem arz etmektedir. İyi yönetilmediği takdirdeyse sporcuda olumsuz duygu ve düşüncelerin yerleşmesine sebep olur ve performansı kötü anlamda etkiler. Alanyazın incelendiğinde, iyi bir performans ortaya koyabilmek için elit düzeyde spor yapanların farklı stres durumlarıyla etkin bir şekilde başa çıkmaları ve bunu öğrenmeleri gerektiği ifade edilmektedir. Sporda başarı elde etmiş sporculara bakıldığında, kendilerini zihinsel anlamda stres yaratan olaylara hazırladıklarını ve olası stres olayları ile baş etmede sistemli ve planlı bir hale getirdikleri görülür. Antrenörler eğer ki sporcuların stresli durumlar için kullandıkları baş etme yöntemlerini bilirlerse, sporcularını daha yakın bir şekilde tanıyacaklardır. Bu kapsamda, sporcuların stresli durumlar ile nasıl baş ettiklerini bilmek ve değerlendirme yapmak stres ile mücadele etmede çok önemlidir. Spor psikologları da takım veya bireysel anlamda bir değerlendirme yaptıklarında ve sporcuların stresle baş etme yöntemlerini ortaya çıkardıklarında bu durum sporcuların performansı açısından olumlu olacaktır. Bu yolla, spor psikologları sporcular açısından gözle görülür şekilde ihtiyaç haline gelecektir. Aynı şekilde spor psikologlarının kültüre özgü stresle başa çıkma stratejileri geliştirmesine de bir katkı olacaktır^{8, 9}.

Sporcular genellikle ortalama stres düzeyinde iyi bir performans ortaya koyarlar. Bu ortalama düzeydeki stres sporcuların alt ya da üst sınırlarda gösterdikleri performans durumundaki stres düzeyinin ortalarına tekabül etmektedir. Stresli durumda performans ve uyarılma düzeyi en fazla seviyeye kadar artmakta, daha sonraysa azalmaktadır. Bu uyarılma arttığında performans artar çünkü sporcunun daha uyanık olması, süratli tepki vermesi ve daha işe yarayan çözümler bulması ile ilgili bir durumdur. Performansın düşmesi ise optimal düzeyden sonra artmaya başlayan stres durumunun organizma tarafından altından kalkılmayacak bir ağırlık olması ve bir noktadan sonra da sürekli şekilde olumsuzluğa odaklanma ile ilgili bir durumdur. Kısacası ortalama seviyedeki bir stres sporcunun performansı açısından olumlu bir durumu ifade eder^{177,9}.

Sporun doğası gereği, sporcular kimi zaman üst düzeyde zorluklar yaşamaktadırlar. Giriştikleri birtakım mücadeleler sonucu sporcular bazı zamanlarda stres durumuyla karşı karşıya kaldıklarından stresi meydana getiren olayları algılama, tanıma ve olası stres durumlarına karşı hazır olma konularında bazı uygulamalar yaparak sporcuların bu stres durumlarını kontrol altında tutmaları sağlanmalıdır^{178,9}.

Spor ortamında stres yaratan birçok faktör mevcuttur. Bu faktörler şöyle sıralanabilir:

- ✓ Taraftar baskısı,
- ✓ Günlük yaşamda meydana gelen bazı sorunlar,
- ✓ İlişkilerde meydana gelen çarpıklıklar,
- ✓ Kötü hava koşulları,
- ✓ Ulaşılması güç olan hedefler,
- ✓ Sporculardan üst düzey beklenti,
- ✓ Yetersiz ya da aşırı beslenme,
- ✓ Yetersiz dinlenme,
- ✓ Sık aralıklarla maça çıkma,
- ✓ Antrenman şiddetindeki yoğunluklar^{178,9}.

Spor ortamında stresin meydana gelmesi doğal bir olaydır. Stres hiç meydana gelmemesi gereken bir durum değildir. Stres meydana geldiğinde bu stres durumuna iyi bir şekilde uyum sağlanması gereklidir. Üstelik bu stres durumlarının sporcuya olumlu bir etkisi olduğunun düşünülmesi gerekir. Bu stres durumu sporcuları olgunlaştıran ve büyüten bir durumdur şeklinde düşünülmelidir. Yaşanan stres durumunun büyük olması

kimi zaman sportif performansı ve başarıyı artırabilmektedir. Önemli olan şey stresten kaçıp uzaklaşmak değil, stresi iyi bir şekilde yönetebilmek ve olumlu bir duruma dönüştürebilmektir. Bu da sporcunun başarıyı yakalamasını sağlayacaktır. Sporcular açısından en etkili destek de spor psikologlarından ya da mentorlarından gelmelidir^{178, 9}.

Fiziksel aktivitelere katılım yoluyla insanların hücreleri dinç kalır, yaşam süresi uzar, yenilenir ve korunur. Hafif tempoda yapılan koşular, step aerobik, doğa yürüyüşleri, yüzme ve bisiklet gibi bazı egzersizler yoluyla stres durumunun olumsuz etkileri en aza indirilir ve dolayısıyla bu gibi aktiviteler bireylere önerilir. Bu egzersizlerin stresin yanı sıra kardiyovasküler rahatsızlıkları giderme gibi işlevleri de vardır. Aynı zamanda işte meydana gelen stresin azaltılması sağlanır. Böylelikle birey hem daha sağlıklı olur hem de yüksek stresin oluşma ihtimali azalarak yorgunluk hissi azaltılmış olur^{143, 142}.

2.3.14. Stres ile ilgili yurt içinde yapılmış çalışmalar

Yurt Dışı kaynaklarda Web of Science, Medline ve Pubmed; Türkçe kaynaklarda ise Google Akademik, Ulakbim ve Yöktez veritabanları taranmıştır.

Gerekli alanyazın incelendiğinde, uygulanan antrenmanlar ya da aktiviteler yoluyla stresin azaltılması üzerine yapılmış çok sayıda çalışmaya rastlanmıştır.

Akbaş¹⁷⁹,ın çalışmasında, üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri incelenmiş, çalışmada erkek öğrencilerin stresle başa çıkmada kadın öğrencilere göre daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür. Aynı zamanda kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre stres anında daha yüksek baskı seviyesine sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Katılımcıların gelirleri yükseldikçe stresle başa çıkma düzeyinde de bir artış gözlemlenmiştir.

Akpınar¹⁸⁰,ın çalışmasında öğretmen adaylarının stres düzeyleri farklı değişkenler açısından incelenmiş ve kadın katılımcıların stres düzeyi erkek katılımcılarınkinden daha düşük bulunmuştur. Aile etkeni stres üzerinde herhangi bir anlamlılık oluşturmazken, gelir düzeyi ve bölüm değişkenleri ile stres arasında ise anlamlılık bulunmuştur.

Akten¹⁸¹,in çalışmasında üniversite öğrencilerinin stres algılama seviyelerinin cinsiyet ve bölüm değişkenine göre anlamlılık ifade etmediği belirtilmiştir. Yaş değişkeni ve

gelir durumu değişkeni incelendiğinde ise stresle arasında anlamlılık olduğu ifade edilmiştir.

Aşçı, Hazar, Kılıç ve Korkmaz¹⁸²,ın üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışma sonucunda öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile stres düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Aydin¹⁸³,in çalışmasında, 12 haftalık psikolojik beceri antrenmanlarının sporcuların stresle baş etme becerilerini artırdığı tespit edilmiştir.

Bostancı, Özdel ve Oęuzhanoęlu¹⁸⁴,nun, Tuncel¹⁸⁵,in ve Kat¹⁸⁶,ın yapmış olduğu çalışmalarda, katılımcıların gelir düzeyleri ve stres düzeyleri arasında herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. Fakat Bakır, Yılmaz ve Yavař¹⁸⁷,in çalışmasında ise stres düzeyi ile gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur.

Civan, Özdemir, Gencer ve Durmaz¹⁸⁸ tarafından yapılan derleme çalışmasında egzersiz yoğunluklarının stres üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışma sonunda düzenli bir şekilde ve düşük yoğunlukta yapılan egzersizlerin strese karşı hormonal faaliyetlere giren organizmanın dayanıklılığının artış gösterdiği, stresi yenmede önem arz ettiği ve stresin yönetilmesinde önemli bir rol üstlendiği görölmüştür.

Dalbudak¹⁸⁹,ın 13-15 yaş arası görme engelli sporcuların stres ve saldırganlık düzeylerini incelediği çalışmada, spor yapan ve yapmayan bireyler karşılaştırılmış ve herhangi bir anlamlılık bulunamamıştır. Ancak stres ve sportmenlik dışı davranışlarda ise pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Yani sporcuların stres düzeyleri arttıkça sportmenlik dışı durumlara yöneldikleri gözlemlenmiştir. Çalışmanın sonunda ise engelli sporcuların spor yoluyla stres ve sportmenlik dışı durumlardan uzaklaştırılmaları önerilmiştir.

Doğan ve Eser¹⁵⁶,in üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmada, cinsiyet değişkeninin stres ile anlamlı bir farklılık oluşturmadığı ortaya çıkmıştır.

Doęaner¹⁹⁰,in çalışmasında ise uygulanan düzenli egzersiz programına katılanlar ile katılmayanlar arasındaki ilişkiye bakılmış, istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir. Düzenli egzersiz programına katılanların stres düzeyleri anlamlı bir şekilde düşüş göstermiştir.

Efiliti ve Çetin Özden¹⁹¹,in polis meslek yüksekokulu öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda polis yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin aylık gelirlerinin stres ile anlamlı bir farklılık oluşturduğu ortaya çıkmıştır.

Ergin, Uzun ve Bozkurt¹⁵⁷,un yaptıkları çalışmanın sonucunda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre stresle başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Hancıoğlu¹⁹²,nun çalışmasında üniversite öğrencilerinin stres durumları incelenmiş ve cinsiyet parametresi ile stres arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Karavardar ve Korkmaz¹⁹³,ın yaptıkları çalışma sonucunda, kadın katılımcıların stres seviyelerinin erkek katılımcılara göre daha az olduğu ortaya konulmuştur.

Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan¹⁹⁴ tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin cinsiyet faktörüne göre stres düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir.

İmamoğlu Kaya²⁷,nın kadın futbolculara yaptırılan antrenmanların kadın futbolcuların algılanan stres düzeyi, güdü ve öfke durumlarını incelediği çalışmasında, yaşanan kişi sayısı, eğitim durumu, yaş, spor yaşı ve gelir durumu değişkenlerinin stres durumuna göre herhangi bir anlamlılık ifade etmediği bulunmuştur.

Mutlu²⁹ on sekiz hafta boyunca sağlıklı yaşam için spor yapan bireyler ile kick boks sporu yapan bireylerin stres durumlarını karşılaştırmış, karşılaştırma sonucunda herhangi bir anlamlılık bulamamıştır.

Örün¹⁹⁵,ün nefes egzersizlerinin stres hormonlarına etkisini incelediği çalışmasında, nefes egzersizlerinin kortizol hormonu ortalamalarını azalttığını tespit edilmiştir.

Özcan Özkan¹⁹⁶ tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet faktörü açısından stresle baş etme düzeyleri incelenmiş, erkek katılımcıların stresle baş etme düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Sözen, Doğan ve Erdoğan¹⁹⁷,ın ve Yıldız¹⁹⁸,ın çalışmalarında stres ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Yaş değişkeni ve stres arasındaki ilişkinin incelendiği farklı çalışmalarda da^{199, 200, 201, 202, 186, 203} bu iki değişken arasında herhangi bir anlamlılık bulunamamıştır. Gelir durumu ve stres arasında anlamlılık bulunamayan çalışmalar da^{198, 197} literatürde mevcuttur.

Öner Suata²⁰⁴,nın çalışmasında sekiz hafta devam eden pilates egzersizlerinin kadın konukevinde kalan mağdur kadınların stres ile baş etme tarzları üzerindeki etkisi incelenmiş ve çalışma sonucunda pilates egzersizlerinin stresle baş etme üzerinde olumlu bir etki yarattığı görülmüştür.

Uluişik²⁰⁵,ın çalışmasında, spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin stres düzeyleri incelenmiş, stres düzeyi ile yaş, cinsiyet, sınıf, spor türü, okul türü, anne-baba eğitim durumları ve gelir durumu değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Çalışmanın sonucunda spora katılımın stres oluşumunun önlenmesinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Üney ve Erim²⁰⁶ cezaevinde kalan erkek mahkûmlara uygulanan düzenli fiziksel egzersizlerin mahkûmların şiddet, stresle başa çıkma ve özgüvenleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmiştir.

Yamaç²⁰⁷ tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel etkinliklere katılma düzeylerinin stresle baş etmeyi olumlu yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Yıldırım, Dalcalı ve Nabel²⁰⁸,in üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmada, öğrencilerin bölümlerinin stresle baş etmede bir farklılık oluşturmadığı ortaya çıkmıştır.

Yurt içinde yapılan çalışmalar genel olarak değerlendirilirse; stres ve stresle baş etme faktörlerinde cinsiyete göre anlamlılık ifade eden ve etmeyen çok sayıda çalışma mevcuttur. Çalışmalar cinsiyet faktörünün stres üzerinde etkili olup olmadığını ortaya koyamamaktadır. Bu tutarsızlıkların sebebini ortaya koyabilmek için belki de daha çok demografik özelliğin incelenmesi gerekmektedir. Cinsiyetin stres üzerinde etkisini incelerken kullanacağımız farklı demografik özellikler, bu etkinin nereden kaynaklandığını anlamaya yönelik olacaktır. Uygulanan egzersiz türleri, sporcuların branşları, spor ile geçirdikleri süre, yaş ve bazı diğer faktörler bu durumun yaşanmasında etkili olabilir. Ayrıca gelir durumu değişkeni ile stres arasındaki ilişki birçok araştırmada incelenmiş ve gelir durumunun stres üzerinde etkili olduğu sonucuna birçok çalışmada ulaşılmıştır. Stres ile karşılaştırmalarda kullanılan parametreler bazı çalışmalarda anlamlı sonuçlar verirken bazı çalışmalarda anlamlı sonuçlar vermemiştir. Araştırmalar arasındaki bu tutarsızlıklar literatür desteği ile tartışma bölümünde irdelenmeye çalışılmıştır.

2.3.15. Stres ile ilgili yurt dışında yapılmış çalışmalar

Yurt Dışı kaynaklarda Web of Science, Medline ve Pubmed; Türkçe kaynaklarda ise Google Akademik, Ulakbim ve Yöktez veritabanları taranmıştır.

Bherer, Erickson ve Ambrose²⁰⁹,nin çalışmasında düzenli şekilde uygulanan fiziksel aktivitelerin bireylerdeki stres duygusunun azaltılmasında önemli olduğu ifade edilmiştir.

Brown²¹⁰, Carmack, Boudreaux, Amaral Melendez, Brantley ve De Moor²¹¹ ve Polo, Hernandez ve Pozo²¹²,nun çalışmalarında egzersizin ve fiziksel aktivitelerin stres düzeyine tampon görevi gören bir olgu olduğunu belirtilmiştir.

Bruin, Zwan ve Bogels²²,in yapmış oldukları çalışmada fiziksel egzersizin dikkat, stres ve farklı parametreler üzerine etkisi incelenmiş; fiziksel egzersizin bu parametreler üzerine olumlu etkisi olduğu gözlenmiştir.

Eriksen vd.²¹³,nin Norveç'te bir posta ofisinde çalışanlara yönelik yapmış oldukları çalışmada deneklere 12 haftalık bir egzersiz programı uygulanmış ve bu programın çalışanların iş yaşamları ve stresleri arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür.

Eyre ve Baune²¹⁴,nin çalışmasında düzenli şekilde yapılan fiziksel egzersizler yoluyla stresin neden olduğu birtakım ruhsal hastalıkların tedavi edilebildiği ve egzersizin bir uygulama aracı olarak tercih edilebileceği belirtilmiştir.

Haag vd.²¹⁵ tarafından yapılan çalışmada doktora öğrencisi adaylığının stres ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya göre algılanan stresi belirleyici özellikler yaş, cinsiyet, memnuniyet, uyku ve spor olarak belirlenmiştir. Çalışmanın sonucunda ise yapılacak olan uygulamaların stres düzeyini azaltmada etkili olabileceği ifade edilmiştir.

Kim²¹⁶,in Amerika'da yapmış olduğu doktora çalışmasına göre, yapılan serbest zaman aktiviteleri ile kişilerin stres düzeyleri incelenmiş; aktivitelere katılan bireylerin cinsiyetleri strese karşı herhangi bir anlamlılık oluşturmaya da stres ile fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Yani katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımları arttıkça yaşadıkları stres azalmıştır.

Knöchel vd.²¹⁷,nin, Salmon²¹⁸,un ve Carro, Trejo, Busiguina ve Torres Aleman²¹⁹,ın çalışmalarında düzenli fiziksel aktiviteye katılmanın kişilerdeki yoğun stres düzeyini azaltmada olumlu etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Lee vd.²²⁰ tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin 4 gün 3 gece yaptıkları kış kayağının üniversite öğrencileri üzerindeki stres, kalp atımı, endişe ve keyif gibi özelliklerine etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda kayak yapan denek grubunun stres düzeyleri önemli ölçüde düşüş göstermiştir.

Lippke, Wienert, Kuhlmann, Fink ve Hambrecht²²¹,in yapmış oldukları çalışmaya 17-79 yaş arasında olan bireyler katılmış ve serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılanların ve aktif bir hayat tarzı sürenlerin düşük stres yaşadıkları belirtilmiştir.

Mehrsafar vd.²²²,nin yapmış oldukları pilot çalışmada elit sporcular üzerinde sekiz haftalık farkındalık temelli müdahalenin stres faktörü üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda, 8 haftalık farkındalık temelli müdahale ile sporcuların fizyolojik ve psikolojik stres yanıtlarının azaldığı görülmüştür.

Mokaya ve Gitari²²³,nin çalışmasında, üniversite çalışanlarının (Utalii) çalışma ortamlarındaki rekreatif etkinliklerin çalışanların farklı parametrelere ve stres düzeyine etkisini inceledikleri çalışmada çalışanların çoğunda stres düzeyinde azalma meydana geldiği saptanmıştır.

Nopembri, Sugiyama, Saryono ve Rithaudin²²⁴ tarafından yapılan çalışmada beden eğitimi ve spor derslerinde uygulanan oyunların stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda denek grubu öğrencilerinin stresle baş etme ve problem çözme becerilerinde önemli derecede artış olduğu ifade edilmiştir.

O'Keefe, O'Keefe ve Lavie²²⁵ tarafından yapılan çalışmada egzersizin stres ve kardiyovasküler sağlık üzerindeki etkisi incelenmiş, özellikle grup egzersizlerinin psikososyal stres düzeyini düşürmede çok önemli olduğu belirtilmiştir.

Vacher, Filaire, Mourot ve Nicolas²²⁶ tarafından yapılan ve yüzme sporcularına 12 hafta boyunca uygulanan eğitim çalışmasının sonucunda, sporcuların duygusal durumlarında ve stres düzeylerinde iyileşmeler gözlenmiştir.

Zou vd.²²⁷,nin yapmış oldukları derleme çalışmasında, stres düzeyinin azaltılmasında zihin ve beden egzersizleri faydalı bulunmuştur. Ayrıca Tai Chi ve yoga egzersizlerinin de stresi azaltmada etkin bir rolü olduğu belirtilmiştir.

Bazı çalışmalar ise yaş gruplarına yönelik yapılmıştır. Örneğin;

Hassmen, Koivula ve Uutela²⁵'nin çalışmasına göre, yaşlı katılımcıların fiziksel etkinlikler sonrası daha az stres duygusuna maruz kaldıkları görülmüştür.

Ströhle³²'nin çalışmasında ise genç yaş grubundaki bireylerin düzenli egzersiz sonrası daha düşük stres düzeyine eriştikleri belirtilmiştir.

2.4. Atılganlık

Alanyazın incelendiğinde atılganlığın; kişilerarası iletişimin yararlı ve etkili bir ortamda genişlemesine olanak veren bir davranış çeşidi olarak tanımlandığını görmekteyiz. Atılğan kişiler ise genellikle karşısındaki kişileri ya da içinde olduğu ortamı aktif bir şekilde dinleme özelliği gösterebilen, gerekli hallerde ve doğru zamanda onlarla tartışabilen ve diğer kişilerle yardımlaşarak bulunduğu çevrede işbirliği yapabilen bireyler olarak tanımlanmaktadır^{228, 17}.

Kavramsal bakımdan Wolpe ve Lazarus¹⁴ tarafından ilk defa ortaya atılan atılğanlık kavramı bireylerin yalnızca içsel eylemleri bakımından değil aynı zamanda farklı kişilerle ilgili tutum ve davranışlarında da saygı ve hoşgörü çerçevesi içinde dostça bir yaklaşımda bulunmasına dikkat çekmek amacıyla kullanılmıştır.

Lazarus¹⁵'a göre atılğan davranış; *“Hoşgörü ve saygı içinde istekte bulunabilme.”*, *“Hayır diyebilme.”*, *“Olumlu ya da olumsuz bir durumda kendi düşüncelerini ifade edebilme.”* ve *“Bir davranışı etkin bir şekilde başlatma, sürdürme ve sonlandırabilme.”* yeteneği olarak genel anlamda dört temel özelliği barındırmaktadır^{16,17}.

İletişim unsuru içinde bir gereklilik ve önemli bir özellik konumuna gelen atılğanlık kavramı, Voltan²²⁹'a göre kişinin iletişim kurmasını engelleyen saldırganlık özelliği ile utangaçlık özelliği arasında bir konumda bulunmaktadır. Dolayısıyla atılğanlık kavramını kişinin sosyal gelişimini tamamlaması açısından önemli bir faktör olarak tanımlamak doğru olacaktır²²⁸. Kiraz¹⁶'a göre atılğanlık, kişinin gösterdiği davranışların kesişim bölgesini kapsayan bir yapıdır. Atılğanlık kavramı bu sebeple hem kişinin farklı kişilerle olan ilişkilerinin niteliğini hem de kendisinin hayat tarzı ile ilgili öznel tatminkârlık hissini etkileyen bir olgudur¹⁷.

Atılğanlık davranışı kişilerarasında yaşanan ilişkilerde eşit olmayı ifade etmektedir. Bireylerin duygu ve düşüncelerini herhangi bir endişe duymaksızın ifade edebilmesini,

kendi haklarını yetersizlik hissetmeden savunabilmesini ve başkalarının haklarını, özgürlüklerini ve duygularını koruyabilmesini etkin bir duruma getirir^{17, 16}.

Arkan²³⁰,a göre kişilerarası iletişimi sağlamak adına üç temel davranış ve tutum vardır. Bu tutum ve davranışların birincisi kişinin farklı bireylerden özgür bir halde sadece kendisini benimsemesi ve kendisi haricindeki kişileri dışlayarak yalnızlaşmasıdır. İkincisi, ilk tutum ve davranışın tersine kişinin kendisini ön plana alması yerine pasif bir rol üstlenmesi ve kendisini durumun arka planına alarak farklı kişilere öncelik vermesidir. Üçüncüsü ise kişinin kendisini ön plana almasıyla birlikte diğer kişileri de göz önüne alıp, durumu değerlendirerek o kişilere fırsatlar verip iki durumun arasında bozulmaz bir bütünlüğe dayalı bir denge yapısı oluşturmasıdır. Bu son tutum ve davranış da atılganlık kavramının ana kaynaklarından sonuncusunu oluşturmaktadır. Farklı kişilerin haklarını önemseyen ve değerlendirmeye alan; aynı zamanda bireysel haklarını da aynı çatı altına alan bireyler yüksek atılganlık seviyesine sahip kişiler olarak bilinmektedir¹⁷.

2.4.1. Atılgan davranış biçimleri

Her ne kadar insanlar için varlığı ve önemi çok uzun yıllara dayanıyor olsa da iletişimin özel bir ilgi alanı haline gelmesi teknoloji çağı olarak isimlendirilen yüzyılımızın bize sunduğu bir yeniliktir. İletişim kavramı kişinin hayatında önemli bir yere sahiptir. Bu kavramın bu denli önemli olduğu dikkate alındığında iletişim farklı alanlarda artan ya da azalan öneme sahiptir. Örneğin kişilerarası ilişkilerin üst düzeyde olması gerektiği bazı meslek gruplarında başarı sağlayabilmek için daha önemli bir yer teşkil eder. Kişiler bulundukları sosyal hayatta devamlı olarak çevreleri ile etkileşim halindedirler ve duygularını ve düşüncelerini farklı kişilere aktarmak suretiyle iletişime geçerler. Bu iletişim olayının kalitesi ise bireyin içinde bulunduğu çevreye uygun bir şekilde davranış gösterme yeteneği olarak nitelendirilen sosyal becerilerine bağlıdır. Kişinin sahip olduğu bu becerilere bakıldığında da önemli bir yer tutan atılganlık becerisi, “saldırgan” ve “çekingen” olmak üzere iki boyutta incelenen olumsuz tutumların karşısı şeklinde pozitif bir tutum modeli olarak bilinmektedir. Bu pozitif tutum da kişilerin günlük hayatlarında oluşan iletişimlerinin önemli bir kısmını oluşturmaktadır^{231, 17}. Pasif çekingen davranış, saldırgan davranış ve atılgan davranış biçimleri şu şekilde tanımlanabilir:

Pasif-çekingten davranış

Atılganlık davranış biçimlerinden birisi olarak bilinen bu davranış çeşidi dolaylı ve edilgen bir davranış türü olarak bilinmektedir. Tanımadığı kişiler karşısında kendisini rahatça ifade edemeyen bireyler utangaç olarak tanımlanır. Bu tip kişilerde bu tür davranışların üstteki tanımı baz alındığında görülmesi muhtemel bazı durumlar vardır. Bu durumlar şöyle sıralanabilir:

- ✓ Kişi kendini yadsır ve öz eleştiri yapmaktan kaçınır,
- ✓ Hislerine karşı gerçeklerden uzak bir hayat yaşar,
- ✓ Hedeflediği şeylere ulaşamaz,
- ✓ Kendisi hakkında başkaları karar verir ve bu durumu yadırgamaz,
- ✓ Sürekli kaygılı ve öfkeli bir tavır içindedir,
- ✓ Benliğini zayıf gördüğü için düşük ses tonu kullanır,
- ✓ Karşı karşıya kaldığı durumlara temkinli yaklaşır ve sorunlardan kaçma eğilimindedir,
- ✓ Kendi duygularına önem vermez.

Saldırgan davranış

Saldırganlık; kişinin kendisinin haklarını ve özgürlüklerini korumada yetersiz ve düşüncelerini ve inançlarını dürüst olmaktan uzak bir şekilde dile getirme tarzıdır. Bu tarzda olan kişi, aynı zamanda diğer kişilerin hak ve özgürlüklerini de görmezden gelmektedir.

Saldırgan bir tutuma sahip olan kişiler, başka insanlar tarafından duygu ve düşüncelerine önem verilmesine karşın o insanların fikirlerini ve almış oldukları kararları önemsemezler ve kendileri haricindeki kişilere zarar verme eğilimindedirler. Saldırgan bir tutum sergilemede esas amaç; kişi üzerinde baskı yaratma, devamlı kazanma beklentisi ve farklı kişileri kaybetmeye zorlama olarak bilinir. Devamlı kazanan kişi olma beklentisi diğer insanları hor görme, aşağılık hissi yaşamalarını sağlama, onları küçük düşürme ve onlara hâkimiyet kurma davranışıyla açıklanmıştır²³¹.

¹⁷. Saldırgan bir tutuma sahip olan bireyler hem kendilerinin hem de kendisiyle iletişime geçmek isteyen başkalarının fikir beyan etmesini engellerler ve duygu ve düşüncelerin

doğru bir biçimde anlaşılmasının önüne geçerler. Bu şekilde saldırganlık seviyesi yüksek olan kişilerin davranışları aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- ✓ Daima haklı olmak adına tereddüt etmeden başka insanları kırarlar,
- ✓ Egoları yüzünden duyguları ile aralarındaki bağı kopartırlar,
- ✓ Başka bireyler adına seçim yapmaktan rahatsızlık hissetmezler ve yine başka bireyler hakkında karar verirler,
- ✓ Kendilerini diğer bireylerden üstün görürler,
- ✓ Hedeflediği şeyler uğruna başkaldırırlar ve insanları rencide etmekten ve kırmaktan gocunmazlar,
- ✓ Kullandıkları yüksek ses tonu ile kendilerini haklı çıkarmaya ve karşılarındakini bastırmaya çalışırlar,
- ✓ Konuşurken naif bir dil kullanmak yerine kaba ve argo sözcükler tercih ederler.

Atılğan davranış

Kişilere ve oluşan farklı olaylara tepki göstermenin bir diğer yöntemi de atılğanlık davranışdır. Atılğan davranış tarzına sahip kişiler duygu ve düşüncelerini net biçimde ve kimseden çekinmeden ifade ederler. Bu ifade şekillerini de saldırgan bireylerin aksine düşmanca ve kırıcı bir davranış tarzından uzak biçimde gerçekleştirirler. Düşüncelerini ve beklentilerini farklı kişilerden bağımsız şekilde dile getirerek, dürüst bir biçimde anında karşı tarafa belirtirler. Atılğan kimseler kendileri için ve başka kişiler için pozitif ve ılımlı bir düşünceye sahiptirler. Başkalarının düşüncelerine ve bu düşünceleri ifade etmelerine saygılı şekilde yaklaşır. Kendileri de rahat düşünebilme ve düşündükleri şeyleri karşı tarafa yine rahat bir şekilde aktarabilme özelliğine sahiptirler. Kişiler kendilerinde mevcut olan bu gizil güç sayesinde sosyal çevresindeki kişilerle olan ilişkilerinin özelliklerine biçim vererek ve öz benliklerinin gelişimi konusunda önemli bir rol üstlenerek bu aşamaya önemli faydalar sağlamaktadırlar. İnsanların farklı insanlarla iletişim konusundaki becerilerine ve davranışlarına paralel şekilde kurmuş olduğu ilişkiler bazen onların öfkesini yükselttiği, önünün kesilmiş hissi yarattığı ve huzursuzluk yaşattığı gibi bazen de esnek, huzurlu, dingin ve doygun bir yaşam sürmelerine de olanak sağlayabilir^{231, 17}. Atılğan kişilerin davranışları aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- ✓ Bu davranışı sergileyen kişiler kendi duygularını tanır ve beklentilerinin farkındadırlar,
- ✓ Yaşanan durumlara ve olaylara karşı dürüst bir tutum sergilerler,
- ✓ Beklentilerine ve hedeflerine ulaşma konusunda çok yönlüdürler ve bu özellikleri sayesinde hedefledikleri durumlara kolay ulaşırlar,
- ✓ Kişisel kararlarını kimsenin baskısı altında olmadan verebilirler ve seçimlerini yine bağımsız bir şekilde yaparlar,
- ✓ Yüzleştiği olaylar karşısında öz güvenleri yüksektir,
- ✓ Konuşmaları içten ve doğaldır. Aynı zamanda karşı tarafı sıkmayan bir tarza sahiptirler,
- ✓ Kendilerini olduğu gibi göstermenin yanında karşı taraftaki insanları kırmamak için ayrı bir çaba sarf ederler.

Atılğan kişiler farklı bireylerin haklarının olduğunu bilincindedirler. Bununla birlikte kendi hak ve özgürlüklerinin de bilincinde olup, başkalarının hak ve özgürlüklerini ihlâl etmeden kişisel hak ve özgürlüklerini koruyan ve kullanan kişilerdir^{232, 17}.

Atılğan bir birey olarak değerlendirilen bireyler kendi hatalı ve olumsuz taraflarını kabullenip kendi benliklerinden ödün ve taviz vermeden doğru olduğunu düşündüğü konularda ısrarcı bir davranış sergileyebilirler. Farklı insanlarla olan ilişkilerinde yapmacık davranışlardan uzak biçimde kendisini içten duygularla temsil edebilirler. Fiziksel güç ve zor kullanma gerektiren davranış ve tutumlardan kaçınırlar. Aynı zamanda saldırgan ve düşman bir tutum içeren duygu ve düşüncelerini açık bir şekilde ifade edebilirler. Diğer kişileri hor görme, küçümseme ve cezalandırma gibi düşünceler içinde olmazlar ve bu durumların gerçekleşmesi için fırsat kollama tutumunda olmazlar. Atılğan bir birey farklı kişiler tarafından hakkında uygun olmayan durumlarla yüz yüze getirildiğinde de hayır diyebilmektedirler.

2.4.2. Atılğan davranış tarzının öğeleri

Atılğan davranış stilini dizgeli bir çerçeve içerisinde sorgulayıp gözlemleyen ve davranış alanında çalışmalar yapan bilim insanları, atılğan davranışa olumlu yönde fayda sağlayan birtakım temel öğeler olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bilim insanlarının bu çerçeve içinde araştırdıkları öğeler temel olarak ele alındığında, genel anlamıyla

sağlıklı bir iletişim için yol gösterici vazifesi üstlenmektedir. Alberti ve Emmons²³³,a göre kültürel ve etnik faktörler de atılganlık kavramı üzerinde etkili olmaktadır. Atılgan seviyede sayılabilecek davranışlardaki temel öğeler şu şekildedir^{234, 17}:

1.Göz teması

Hangi yöne ve nasıl bir odaklanma ile baktığı kişinin konuşması sırasında önemli bir konudur. Konuşma esnasında konuşma yapan kişi ile göz teması kurmak konuşma esnasındaki samimiyeti ifade eder ve aynı zamanda konuşan kişiye saygı duyulduğu anlamına gelir. Bu sayede konuşulan konular her iki taraf açısından da daha etkili duruma gelmiş olur.

Konuşma sırasında farklı bir yöne bakmak veya gözlerin konuşan kişinin odağından farklı bir yere odaklanması, konuşan kişide ciddiye alınmadığı duygusunun yaşanmasına ve ona karşı güven duygusunun taşınmadığını hissetmesine neden olur. Diğer yandan, çok ısrarcı bir şekilde konuşan kişiye bakmak da karşıdaki bireyin rahatsızlık duymasına neden olabilir. Bu gibi durumlar konuşma sırasında anlaşmazlık yaşanmasına sebebiyet verebilir^{234, 17}.

2.Vücut duruşu

Bir konu hakkında bir kişiyle konuşurken ya da tartışırken kullanılan yüz ifadelerinin dışında vücudun da hem konuşulan kişiye hem de dinlenen kişiye çevrilmesi gerekir. Konuşma ya da tartışma anında kurulan iletişim kalitesini yükseltmek ve etkili bir şekilde iletişim kurabilmek için kişilerin yapısına göre duruş, oturuş ya da ayakta durma pozisyonları anlamlı olmaktadır. Örneğin uzun boylu ve olgun bir kişi ile kısa boylu bir çocuğun konuşması sırasında olgun olan bireyin boyu kısa olan çocuğa doğru eğilip konuşması çocuğun iletişime karşı daha istekli olmasını ve konuşan kişiye saygı duymasını sağlar. Kişinin kendisini farklı şekillerde ifade etmesini ve hak ve özgürlüğünü savunmasını gerektiren durumlarda ise bu vücut duruşu iletişimde farklılıklar gösterebilmektedir^{234, 17}.

3.Mesafe/fiziksel temas

Toplumların hemen hepsinde kurulan yakınlık hareketleri sosyal ve kültürel izlerin anlamlarını taşımaktadır. İklimsel etmenler bile karşılıklı konuşan iki insan arasındaki mesafeyi belirleyebilmektedir. Sıcak iklimlerde yaşayan iki insanın konuşması esnasında aradaki mesafe daha kısayken, soğuk ve karasal iklimlerde yaşayan iki insan arasındaki mesafe daha üst ve uzak seviyelerdedir. Örneğin Müslüman toplumlarda farklı cinsiyetlere ait olan bireyler arasındaki mesafenin yakın olması hoş karşılanmazken, Avrupa ülkelerinde cinsiyet fark etmeksizin iki insan arasındaki yakın fiziksel mesafe normal kabul edilmektedir^{234, 17}.

4.El ve vücut hareketleri

Farklı kişilerle iletişim kurarken yapılan konuşmayı jestler ve mimikler gibi vücut hareketleriyle desteklemek konuşan kişinin mesajını daha açık ve sıcak bir hâle getirmektedir. Diğer yandan konuşma işlevini gerçekleştiren bireyin özgüveninin yüksek, net ve doğal olduğunu göstermektedir. Genel olarak yaşanan kültürle ilgili olduğu düşünülen vücut hareketlerinin, konuşmacının anlattığı konuya veya olaya anlam yönünden zenginlik ve güç kattığı bilinmektedir^{234, 17}.

5.Yüz ifadesi

İletişimde konuşan kişinin yaptığı konuşma bir mesaj olarak kabul edilirse, konuşanın yüz ifadesinin ilettiği mesajın durumuna uygun olması gerekir. Örneğin çok sevilen bir dost ile sıradan bir konu hakkında konuşurken kaşları çatık ve kızgın bir ifade takınmak uygun olmadığı düşünüldüğünde, yüz ifadesinin konuşmacının konuşmasıyla aynı durumu ifade etmesi gereği etkili bir iletişimde beklenen bir durumdur^{234, 17}.

6.Ses tonu (iniş/çıkış/yükseklik)

Kişiler için iyi ayarlanmış bir ses tonu iletişime geçtiği karşı taraf için ikna ediciliğinin yanı sıra ürkütücülükten de uzak olmalıdır. Nasıl ki tekdüze bir ses tonuyla konuşan kişi karşıdaki kişiler tarafından fısıltı olarak algılanıp ciddiye alınmazsa, yüksek bir ses tonu da muhatap alınan kişiyi savunma konumuna sokup kurulacak olan ilişkiyi hedefinden uzaklaştırır. Bu durumlar göz önüne alınıp sesi üç değişik boyutta hayal etmek

gerekmektedir. Bu boyutlar ise sesin tonu (öfkeli ya da yumuşak), yüksekliği, inişi ve çıkışı ile ilgilidir ve bir konuşmayı tekdüzelikten korumaktadır^{234, 17}.

7.Akıcılık

Etkili bir konuşma yaparak mesajı karşı tarafa daha etkili bir şekilde aktarmak için net cümleler kurmanın ve konuşmanın akıcı olmasının önemli olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum yapılan konuşmanın daha anlamlı olmasını ve iletilmek istenen konu ve düşüncelerin iyi analiz edilmesini sağlamaktadır. Akıcı bir konuşma yapmak için konuşma egzersizleri yaparken otuz saniye boyunca hiç ara vermeden tekdüze bir şekilde konuşmak, iyi bir başlangıç olarak ifade edilmektedir^{234, 17}.

8.Zamanlama

Uygun bir zaman seçilip yerinde harekete geçilirse atılgan davranış daha etki eder bir duruma gelmektedir^{234, 17}.

9.Dinleme

Atılgan bireylerin göstermiş olduğu gibi atılgan bir tarzla dinleme davranışını sergilemek bir konuşma esnasında konuşmacıyı pasif şekilde dinlemekten uzaklaştırarak aktif şekilde ilgi duyma mecburiliğini ortaya çıkarmaktadır. İletişim temel unsurlarından birisi olan dinleme davranışı, diğer kişiye olan saygının farklı bir ifadesi olarak bilinmektedir. Farklı durumlara dikkat etmeyi ve farklı işlerle ilgilenmeyi bir kenara koyarak, mümkün olduğu kadar göz teması kurup konuşulanları duyduğunu ve aldığını konuşan kişiye göstermek önemlidir. Hatta dinleme esnasında konuşan kişiye baş ile onay vermek, konuşulan konuya hemen yorum ya da eleştiri yapmak yerine önce anlamak için dinlemek atılgan dinleme tutumunu ifade eder ve bu tutum öğrenilen ve geliştirebilen bir beceridir^{234, 17}.

10.Düşünceler

Düşünme ve hayal etme olgusunun atılgan davranışın doğrudan gözlemlenemeyen bir diğer unsurunu oluşturduğu kabul edilmektedir. Bu unsur psikoloji alanında çalışmalar yapan New Yorklu Albert Ellis tarafından A-B-C yapısı olarak gözlemlenmiş ve

sınıflandırılmıştır. Buna göre; A’da olayın meydana geliş süreci başlamakta; B’de birey olayın başlangıcını görüp içgüdü halinde kişisel bir şekilde yorumlamakta ve C’de ise birey meydana gelen bir duruma ya da olaya karşı tepkisini ortaya koymaktadır. Bireyin kişisel gelişim sürecine de fayda eden ana etkenlerden birisi sayılan B, yani algılama ve düşünme süreci bu yapının en karmaşık ve zor olan şıkkıdır. Bu şık, bu durumun temelinde bireyin atılgan davranış ortaya koyabilmesine ve kendisini açıkça ifade edebilmesine engel olan bazı durumların ve düşüncelerin ortadan kaldırılmasına yönelik çabaları ifade etmektedir^{234, 17}.

11.İçerik

Atılgan davranışlarda kendiliğinden ortaya çıkan ve yalandan uzak olan ifadenin diğer etmenlere göre daha arka planda kaldığı görülmektedir. Atılgan bir tutum sergileyebilmek için sosyal ve kültürel çevreyi de arka plana itmeden kime, neyin, nasıl söylenmesi gerektiğine dikkat edilmelidir. Kişinin kendisini doğruluğu kesin olan ve iyi bir şekilde analiz sürecinden geçirilmiş açık ve sade kelimelerle ifade etmesi gerekmektedir^{234, 17}.

2.4.3. Atılganlık çeşitleri

Atılganlık ile ilgili yapılan çalışmalarda atılgan davranışın çeşitlerinden söz edilmektedir. Bu atılganlık çeşitleri temel atılganlık, empatik atılganlık, artan atılganlık, ben dilini kullanarak atılganlık ve karşılaştırma şeklinde atılganlık olarak sıralanmaktadır:

1.Temel atılganlık

Temel atılganlık denilen atılganlık türünde, genel anlamda kişiler sahip oldukları kişisel duygu ve düşüncelerini açık bir şekilde ifade edebilmektedirler. Bu şekilde oluşan bir ifade türü açık ve basit olmakla birlikte karmaşık bir yapıdan uzaktır. Duygunun ve düşüncelerin ifade edilmesine dayalı hâldedir²³⁵. Temel atılganlık davranışı temel atılganlık davranış biçimlerinden biridir ve bireyler kendilerini ifade ederlerken genel bir atılganlık davranışı ortaya koymaktadırlar²³⁶.

2. Empatik atılganlık

Bireylerin kendisini karşısındaki bireyin yerine koyarak ve olaylara o bireyin gözüyle bakarak davranış sergilemesi empatik atılganlık davranışıyla ilgilidir. Empatik atılganlık davranışında iletişim kurulan kişiyi umursamamak yerine iletişim kurduğumuz kişiye karşı duyarlı olmak esastır. İki basamaktan meydana gelen empatik atılganlık davranışında önce birey karşısındaki kişiyi anlamaya çalışmaktadır. Karşısındaki kişiyi anlama olayında da özellikle o kişinin duygularını, düşüncelerini ve durumunu anlamak gereklidir. İkinci aşamadaysa kişiler sahip oldukları kişisel haklarını korumaktadırlar ve bu düşünceleri dile getirmektedirler^{236, 237}.

3. Artan atılganlık

Sosyal çevrelerinde farklı kişilerle iletişim kuran insanlar davranışlarındaki atılganlık durumuna karşısındaki kişilerin tepki vermelerini umarlar. Bireyin iletişim kurduğu kişiler, o bireyin hakkını gözetmediği veya davranışlarına herhangi bir tepki vermediği zamanlarda artan şekilde atılganlık davranış çeşidi ortaya koyarlar. Artan atılganlık davranışında anlatılmak istenen şey atılganlık düzeyinin bireyin karşısındaki kişiye göre artış göstermesidir. Atılganlık davranış seviyesi artış gösterdikçe, kişi sahip olduğu duygu ve beklentilerini doğrudan karşısındaki kişiye aktarabilir^{238, 236}. Artan atılganlık davranışıyla birlikte birey içinde yaşadığı durumu ya da düşünceleri açık ve net bir şekilde sonuçlandırmaktadır.

1. Ben dilini kullanarak atılgan davranış

Cümlelerine ben diyerek başlayan bireyler genel anlamda ben dilini kullanarak atılgan davranış çeşidi ortaya koyuyor demektir. Böyle bir davranışta bireyin kendi düşünce ve duyguları, karşısındaki kişiden daha önemlidir ve daha ön plandadır. Birey, kendisi ile ilgili ifade etmek istediği şeyleri vurgular. Kişiler ben dilini kullanıyorsa genel anlamda bu kişilerin cümleleri dört kısımdan oluşmaktadır. Bu kısımlar şöyle sıralanabilir:

- ✓ Karşılarındaki bireyin yalnızca tek bir davranışına odaklanırlar,
- ✓ Odaklandıkları davranışın sizin üstünüzdeki etkisinden söz ederler,
- ✓ Karşı karşıya kalınan davranışın ne şekilde yorumlandığı üstünde dururlar,
- ✓ Beklenen davranış ifade ederler²³⁹.

Toplamda dört aşamadan meydana gelen ben dili konuşmaları, karşıdaki bireylerle etkileşim içindeyken onun davranışına vurgu yaparak düşüncelerin aktarılmasına yardım eder. Diğer yandan, karşıdaki kişinin davranışı bize nasıl etki ediyor ve karşıdaki kişi tarafından nasıl yorumlanıyor? gibi durumlar karşısında nasıl hareket etmemiz gerektiğini ifade eder²³⁶.

2.Karşılaştırma (yüzleşme)

Karşılaştırma veya yüzleşme biçimindeki atılğan davranış bireyin yaşamış olduğu çelişkiler yoluyla gerçekleşmektedir. Yaşanılan bu çelişki olayı kişinin sözleri ile davranışlarının tutarsız olması nedeniyledir. Bu tür durumlar karşısında yapılması gereken şey; kişiye ne yapılması gerektiğini sormak, kendisine ne yapacağım diye sormasını sağlamak ve ne yaptığını belirtmesini istemek olmalıdır²⁴⁰. Tüm bunların yanında bu tutarsız durumun sonucu olarak kişiye nasıl davranması gerektiği de söylenmelidir²³⁶.

2.4.4. Atılğanlığın önemi

Uygar toplumlarda kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını ve sosyalliklerini geliştirmede; sporla ilişkili şekilde kabul gören atılğanlık davranışının önemli bir yer tuttuğu bilinmektedir. Kaçar, Yıldırım ve Balkır²⁴¹,ın ifadesine göre, gelişmekte olan ülke toplumlarının çoğunluğunda boş zamanların etkin bir şekilde değerlendirilmesinde insanların yaklaşık % 70'inin spora yöneldiği yapılan farklı çalışma bulgularıyla ortaya çıkarılmıştır. Sosyal becerilerin önemi konusu da yine günümüzde araştırmacıların üzerinde farklı çalışmalar yaptığı alanlardan bir diğeridir. Sosyal becerilerin önemi kavramında ifade edilen bu beceriler, sosyal becerilerin önemli bir olgusudur ve atılğanlık davranışları da bu olgunun merkezi sayılabilecek bir konu olarak sosyal ve kültürel anlamda araştırılmaktadır. Sosyal beceri alanında önemli bir faktör olan atılğanlık, özellikle kişilerarası ilişkilerin yetenek ve niceliğinin artırılmasında temel uyumun değişmez bir aracı olarak değerlendirilmektedir^{17, 242}.

2.4.5. Spor ve atılğanlık

Alanyazın incelendiğinde spor ile ilgili birçok tanım yapıldığı görülmektedir. Tanımların genelinde sporun kişilerin sağlıklarını çok yönlü olarak geliştirdiği ile ilgili

ifadeler ortaya çıkmaktadır. Genel anlamda spor; sporcular açısından yarışma ve kazanmaya yönelik bir çaba; izleyenler açısından sanat, estetik ve görsellik içeren bir süreç; genel bütünlük dâhilinde de anatomi, psikoloji ve fizyoloji gibi bilim dallarının yardımıyla gelişen bir olgudur. Spor yoluyla insanlar kötü alışkanlıklardan ve kötü sosyal çevrelerden uzak kalırlar. Aynı zamanda spor sayesinde kişiler boş zamanlarını daha aktif ve olumlu değerlendirirken bireylere fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal yönlerden katkılar sağlar. Bireylerin toplumları meydana getirdiği düşünüldüğünde, spor tüm dünya toplumlarının yapmakta olduğu evrensel nitelikte bir olgudur. Birçok konuya araştırma imkânı sağlayan spor olgusu günümüzde fizyolojik, psikolojik, sosyolojik ve ekonomik boyutlarıyla ele alınmakta ve araştırılmaktadır^{243, 244}.

Kitle iletişim araçları, dünya genelinde yapılan spor karşılaşmalarını ve olaylarını toplumlara kapsamlı bir şekilde sunmaktadır. Yapılan bilimsel çalışmalar bireylerin spor yapma durumlarıyla kendisini fiziki açıdan iyi hissetmesi arasında paralellik olduğunu ortaya koymuştur. Yani kişiler spor yaptıkça kendilerini daha zinde ve iyi hissetmektedirler. Bu çalışmalar bize spor ve insan sağlığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Genel bir ifadeyle spor kişilerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal gelişimlerine katkı sağlayan, genel eğitimin ayrılmaz bir parçası olup kişilerin almış oldukları eğitimin bir tamamlayıcısı sayılan ve insan kişiliğinin bir eğitimi olarak tanımlanabilir^{243, 237}.

Sporun kişilere sadece fiziksel anlamda katkı sağlayan bir faaliyetler bütünü olarak düşünülmesi yanlış olur. Sporun bireylere fiziksel anlamda katkı sağlamanın yanı sıra toplumsal ve duygusal yönlerden de kişinin gelişiminde önemli sayılmaktadır. Spora katılımın ve spor yapmanın insanların fiziksel, kişisel ve psikolojik yapılarını geliştirdiği düşünüldüğünde tüm bunlara paralel olarak kişilerin atılganlık düzeylerine de önemli katkılar sağladığı yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur^{243, 245}.

2.4.6. Atılgan bireylerin özellikleri

Psikolojik olarak iyi hissedebilmek için kişilerin gerek kendileri ile gerekse de sosyal çevreleri ile uyum içerisinde olması gerekmektedir. Bireylerin kendileri ve çevreleri ile uyumlu olabilmeleri için de doğru ve sağlıklı ortamlarda etkileşim yöntemine sahip olmaları ve bu uyumu harekete geçirebilmeleri önemli bir husustur. Atılganlık kavramı sağlıklı bir iletişimin önemli bir olgusudur ve kişilerin duygularını, düşüncelerini,

ilgilerini ve isteklerini içten bir şekilde; doğrudan ve açık olarak ifade edebilmesidir. Dolayısıyla atılgan bir kişiliğe sahip olan insanlar günlük hayat içerisinde diğer kişilere oranla daha mutlu, sağlıklı ve başarılı bir şekilde hayatlarını sürdürebilmektedirler^{246, 247, 17}.

Atılgan bireylerin sahip olduğu özelliklerden alanyazında farklı açıklamalarla sıklıkla bahsedilmiştir. Benton²⁴⁸, atılgan davranışlar sergileyen kişilerin özelliklerini şöyle sıralamıştır:

- ✓ Anlatmak istediği durumları saptırılmamış ve doğrudan kurulmuş cümlelerle aktarırlar,
- ✓ Yapılan konuşmalara önem verirler ve dikkatle dinlerler,
- ✓ İletişimde olduğu kişilerle göz teması kurabilirler,
- ✓ Konuşmaya uygun jest ve mimikler kullanırlar ve tok bir sesle konuşurlar,
- ✓ Özgüvenleri yüksek olduğundan dolayı farklı kişilerin kendisi hakkındaki tutumları, tehditleri ve korkutmaları çok önem arz etmez,
- ✓ Farklı kişileri küçümsemezler ve bu davranıştan kaçınırlar,
- ✓ Bireyleri etkileri altına almaya çalışmazlar, aksine onlara saygı duyarak onları tehdit edecek davranışlardan uzak dururlar,
- ✓ Şüpheli gördüğü durumlar veya olaylar karşısında şüphelendikleri durum veya olay hakkında sorular sorarak açıklama beklerler,
- ✓ Diğer insanlar tarafından kullanılmaya müsaade etmezler,
- ✓ Duygularını ve düşüncelerini ifade ederken seçtikleri kelimeleri süslemeden, sade ve açık bir şekilde kullanırlar,
- ✓ Üzerlerinde stres yaratan durumlar ile etkin bir şekilde mücadele edebilirler ve bu stres durumlarını aşabilirler,
- ✓ Diğer kişilerle zaman zaman düşünce ayrılıkları yaşayabileceklerini bilirler fakat bu farklı fikirleri kestirip atmadan olumlu bir şekilde ifade edebilirler,
- ✓ Seçim yapmaları gereken konularda dürüstçe katılıyorum ya da katılmıyorum diyebilirler,
- ✓ Gerekli olduğu durumlarda ciddi olabilirler; işe yarayacak durumları tartışabilirler ve tüm bunları yaparken aynı zamanda elit ve kibar bir davranışa sahip olurlar,
- ✓ Diğerleriyle kurdukları ilişkilerde yakın davranmaya önem verirler ve kişilerarası ihtiyaçlarını belirleyerek bu ihtiyaçları giderebilmek için mücadele ederler,

- ✓ Önemli kararları ve tercihleri kendileri belirlerler ve kurdukları hayallerin peşinden giderek onları gerçekleştirirler,
- ✓ Pozitif ya da negatif düşüncelerini dolaylı bir şekilde anlatmak yerine dürüst bir biçimde doğrudan aktarabilirler,
- ✓ Geçmiş yaşantılarına takılı kalmak yerine kendilerini düzenli bir şekilde geliştirirler,
- ✓ İş doyumları ve göstermiş oldukları performans yüksektir¹⁷.

2.4.7. Atılganlık eğitimi

Alanyazında bir davranışın değiştirilmesi yöntemlerinin özel bir çeşidi olarak tanımlanan “Atılganlık Eğitimi” kavramı, bireye farklı kişilerle rahat bir şekilde ilişki kurma ve bu ilişkiyi devam ettirme yeteneği sağlayan bir terapi yöntemi olarak ifade edilir^{234, 249}. İfadede söz edilen yöntemin deneysel bir şekilde ilk çalışmalarını Lazarus²⁵⁰ yapmıştır. Lazarus, deneklerin sahip oldukları atılganlık düzeylerini yükseltmek amacıyla yaptığı çalışmada; davranışın önceden sınanması, telkin ve güdümsüz terapi teknikleri olmak üzere grup halinde deneklere uygulamıştır. Araştırmanın sonucunda davranışın daha önce denemelerinin yapıldığı denek grubundaki değişme oranı diğer gruplara oranla daha yüksek bulunmuştur.

Rathus²⁵¹, un yapmış olduğu çalışmanın deney grubuna atılganlık düzeyleri düşük olan kişiler katılmıştır. Atılganlık seviyesi düşük olan bu bireylere belli bir süre atılganlık eğitimi verilmiş ve daha sonra bireylerin kazandıkları atılganlık öğeleri incelenmiştir. Yapılan bu incelemenin sonucunda bireylerin duruş biçimlerinin, ses tonlarının, gözle iletişim kurma yeteneklerinin, konuşmalarındaki akıcılığın ve yüz ifadelerindeki değişikliklerin olumlu olduğu saptanmıştır^{234, 252}.

Alanyazın incelendiğinde Salter, Wolpe ve Lazarus¹⁴, un atılganlık terapi yöntemini geliştiren bilim insanları olduğu görülmektedir. Salter²⁵³, in davranış değiştirme yöntemlerinin teknikleri Pavlov’un klasik koşullanma deneyine dayanmaktadır. Wolpe ve Lazarus¹⁴, yaptığı çalışmaları duygusal serbestlik ilkesi ile açıklamıştır ve üç yapıda toparlamıştır. Bu yapının ilki bireyin kendi haklarının farkında olması, ikincisi sahip olduğu bu hakları koruyabilmek adına harekete geçmesi, üçüncüsü ise bu harekete geçme durumunun duygusal serbestlik yapısı içerisinde uygulayabilmesidir. Bu boyutlarda çalışmalar yaparak kişilerin atılgan şekilde eğitilmeleri hususunda başlangıç

yapmışlar ve önemli adımlara imza atmışlardır. Wolpe²⁵⁴ ise insanların kişilerarası ilişkilerinden meydana gelen kaygı ve korkulardan sıyrılmasında ve kaygının engellenmesinin sağlanmasında karşılıklı ket vurma denilen karşıt koşullanma ilkeleri (sistematik duyarsızlaştırma gibi) konusunda önemli çalışmaları alanyazına kazandırmıştır²⁵².

Alanyazındaki mevcut kaynaklar incelendiğinde kişilerin atılğan olmalarını sağlayan olgular hakkında birtakım araştırmalar yapıldığı ve bu araştırmalar sonucunda iki hipotezin bulunduğu görülmektedir. İlk hipotez Wolpe ve Lazarus¹⁴'un ortaya attığı “*Uygun olmayan anksiyete atılğanlık davranışına engeldir.*” görüşüdür. Ortaya atılan ikinci görüş ise Lazarus²⁵⁵'a aittir. Bu görüşe göre, “*Atılğanlık davranışına sahip olmayan bireyler, atılğan olmak için gereken yeteneklerden mahrumdurlar.*” hipotezidir. Daha sonraki dönemlerde yapılan araştırmalarla bu teoriler daha kapsamlı şekilde ele alınmıştır. Bu araştırmalarda da atılğan bir davranışa sahip olmanın genel bir özellik taşımadığı ve davranışların sonucu olarak ortaya çıktığı desteklenmiştir. Bu gibi durumlarda, sonucun beklentisine göre davranışın ortaya konulduğu şeklinde bir düşünceye ulaşılmıştır²⁵⁶. Yani atılğanlık davranışı için atılğanlık yeteneğine ihtiyaç vardır ve bu yetenek geliştirilebilir.

Yapılan çalışmalar bu bağlamda değerlendirilirse, sosyal çevreyle girilen ilişkilerde önemli bir yer edinen atılğan davranışın daha sonradan öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir olgu olduğu sonucuna ulaşılır. Bu sürece atılğanlık eğitimi adı verilmiştir ve bu süreçte atılğanlığın özellikleri üzerinde çalışmalar yapılmaktadır. Kişilerin farklı kişilerle olan iletişimi sırasında bu iletişim becerilerinin artırılmasına, duygularının ve düşüncelerinin rahat bir şekilde ifade edilmesine ve kişinin benlik saygısının artırılmasına dair bir eğitim aşaması ön plana çıkmaktadır.

Alberti ve Emmons²³³'a göre atılğan davranış ve atılğanlık eğitimi konusunda on tane önemli nokta mevcuttur ve bu önemli noktalar şöyle sıralanmaktadır:

- ✓ Kendini ifade edebilmeye dayanmaktadır,
- ✓ Başka bireylerin sahip oldukları haklara saygı göstermektir,
- ✓ Dürüst olmaktır,
- ✓ Doğrudan, net ve kesindir,
- ✓ İkili bir ilişkide her iki tarafın da eşit olmasına ve yararının gözetilmesine güdümlüdür,

- ✓ Hakların, duyguların, görüşlerin, gerçeklerin, sınırların ve ricaların dile getirilmesidir,
- ✓ Bir mesaj iletmek istendiğinde ses, göz teması, yüz ifadesi, vücut duruşu, mesafe, el ve yüz hareketleri, dinleme ve akıcılık gibi dil dışındaki öğelerden faydalanmaktır,
- ✓ Evrensel olmaktan ziyade duruma ve kişiye özgüdür,
- ✓ Toplumsal sorumluluk ile ilgilidir,
- ✓ İnsanın doğasında olan bir olgu olmaktan öte daha sonradan öğrenilmektedir.

Atılmanlık eğitiminde öğrenme yaşantısı ön plana çıkarılır ve bireye eğitim sonucunda elde edilebilecek bir davranış türü olan atılman davranış öğretilmektedir. Atılmanlık eğitimi almak için danışan kişideki sorun tespit edilip bu sorunun giderilmesine yönelik bazı konular işlenir. Bu konular şöyle sıralanabilir:

- ✓ Duygularını, düşüncelerini, hislerini ve fikirlerini “ben” dile ile söylemek,
- ✓ İltifat etmek ya da edilen iltifatı kabul etmek,
- ✓ Davranışlarında doğal olmak ve uyum sağlamak için kaygı hissini azaltmak,
- ✓ Karşıdaki kişiye hayır diyebilmeyi öğrenmek,
- ✓ Karşıdaki kişiye gerektiğinde soru sorabilmek,
- ✓ Her türden duyguyu açık bir şekilde karşıya iletebilmek,
- ✓ Sohbet başlatabilmek ve devam ettirebilmek,
- ✓ Saldırganlık ile atılmanlık arasındaki farkı bilmek,
- ✓ Kişisel hakların bilincinde olmak ve bu bilinci başkalarına aktarabilmek²⁵².

Voltan²²⁹,ın yapmış olduğu bir araştırmada, grup ile yapılan atılmanlık eğitiminin kişinin atılmanlık seviyesi üzerindeki etkisi kontrol grubu kullanılarak incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda atılmanlık eğitiminin deney grubundaki kişilerin atılmanlık seviyelerine pozitif etkisi olduğu gözlenmiştir. Konuyla ilgili farklı araştırmalar da yapılmıştır. Bu araştırmaların sonuçları sosyal ilişkilerdeki yeterlilik ile atılmanlık arasında anlamlı bir paralellik olduğunu ortaya çıkarmıştır. Atılman davranışlar sergilemeyen kişilerin çoğunlukla sosyal çevreleri ile iletişim kurma konusunda sıkıntılar yaşadıkları saptanmıştır. Sosyal çevre ile kurulan etkileşimlerde iyi bir iletişim sürecinin yaşanması için iletişim kurmaya çalışan insanların düşük seviyede de olsa atılman davranışlarda bulunması gerekmektedir. Kadın ve erkek arasında yaşanacak olan duygusal bir bağ kurma olayında ön şart atılmanlık yeteneğinin kazanılmış olmasıdır²⁵⁷.

Sosyal anlamda atılgan bir kişi olabilmek karşıdaki bireye kim olduğunu, neler yaptığını, neler beklediğini ve yaşamdan isteklerini dile getirebilmesini talep edebilmek anlamına gelmektedir. Böylelikle kişiler karşılıklı bir şekilde birbirlerini tanıma şansı yakalayıp sonraki sosyal etkileşimlerinde yaşanacak stres durumlarını daha önceden engellemiş olacaktırlar²⁵⁸. Olaya bu açıdan bakıldığında, özellikle ergenlik döneminde bulunan kişilerin atılgan davranışa sahip olmaları hem yaşadıkları ergenlik döneminin çatışmalarını kolay bir şekilde aşmalarını hem de gelecek dönemlerde girişecekleri sosyal ve bireysel yaşantılarını dingin bir şekilde geçirmelerini sağlayacaktır. Böylesine bir durum kendileri açısından büyük önem arz etmektedir²³⁴.

2.4.8. Atılganlık davranışını etkileyen etmenler

Atılganlık durumu kişilere ve durumlara göre farklılık gösterebilmektedir. Bireysel farklılıkların bulunması ve mevcut sosyo-kültürel özellikler kişinin atılgan olmasında ne çıkan değişkenlerdendir. Diğer bir deyişle atılganlık durumu gerek içsel birliktelikle gerekse de dışa uyum sağlamakla ilişkili önemli bir kavramdır. Bazı toplumlarda bireylerarası rekabet daha ön plandadır ve bu gibi toplumlarda bireylerden daha atılgan bir yapıya sahip olmaları umulmaktadır. Bu toplumlardaki kişiler bireysel dil kullanımında dolaylı değil doğrudan bir dil kullanarak kendi görüşlerini ifade etmektedirler. Daha esnek ve barışçıl kültürlerde bulunan toplumlardaysa kişiler daha dolaylı bir tercih etmekte ve kendilerini farklı kişilere bu şekilde ifade etmektedirler²⁵⁹.

2.4.9. Atılgan davranışı geliştirme

Atılgan bir kimse olmak sonradan öğrenilir ve bu öğrenme süreci kimi bireyler için daha uzun sürebilir. Süreç zor değildir ve bireyi dllendiricidir. Atılgan tutuma sahip olmak aktif bir şekilde dinlemeyi ve izlenim hakkında bilinçli olmayı gerektirir. Gerçekte ne yapıldığı ve ne söylendiği önem arz etmektedir. Seçici, yalancı, savunucu, ayırıcı, duyarsız ve tuzak kurucu dinleme eşitleri iletişimi olumsuz etkiler. Kişi, büyük ihtimalle sahip olduğu iletişim becerilerinin bilincinde değildir. Kişinin iletişim becerilerini geliştirebilmesi için öncelikle kendisini tanıyor olması, farklı kişilerle iletişim kurma konusunda kendine güveniyor olması ve diğer kimselerin ihtiyaçlarına duyarlı ve tutarlı olması gereklidir. Kaygı belirtilerinin farkında olunmalı ve vücut

işaretlerine dikkat edilmelidir. Kullanılan kelimelerde titiz olunmalı, farklılıkların bilincinde olunmalı ve ayrıca kişi kendi davranış ve cevaplarını tanımalı ve değerlendirmelidir. Bireyin fiziksel duruşu kendini tanıtmayı ve özgüveni hakkında karşıya mesaj verir. Beden dili ve vücut duruşu duyguları yansıtır ve seçilen sözcükler kadar başka kişilerin algısı üzerinde etki eder. Dik duruş sergilemek kendine güvenen ve ilgili bir görünüm vermek için uygundur. Kişilerle direkt olarak göz teması kurulmalı ve yüz ifadesinin nasıl olduğunun farkında olunmalıdır. Elleri ovuşturmak güvensizlik ve belirsizlik göstergesidir. Bu tip davranışlarda bulunmaktan uzak durulmalıdır. Davranış şekli ve giyim karşımızdaki insanlarda uzun süren bir etki bırakır. İmaj doğru verilemiyorsa verilecek mesajı iletmekte de sorun var anlamına gelmektedir^{260, 243}.

2.4.10. Atılganlıkla ilgili yurt içinde yapılmış çalışmalar

Abakay vd.²⁰,nin yaptığı ve aerobik antrenman programının 12-14 yaş erkek hokeycilerin atılganlık düzeyine etkisinin incelendiği çalışmada, 12 hafta boyunca uygulanan aerobik antrenmanların erkek hokeycilerin atılganlık düzeylerine olumlu etki ettiği tespit edilmiştir.

Avşar²³⁵,ın yapmış olduğu ve okul çağı döneminde bulunan çocuklara verilen atılganlık eğitiminin çocukların atılganlık ve akran zorbalığı üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada, verilen atılganlık eğitiminin öğrencilerin atılganlık seviyeleri üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir.

Belir²⁶¹,in yapmış olduğu ve short track (sürat pateni) sporcularının atılganlık ve sahte benlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, sürat pateni branşının dayanıklılık ve rekabet gerektiren bir branş olmasına dayanarak sporcuların atılganlık düzeylerini olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çam, İlknur, Çetin, Salman ve Çekin²⁶²,nin spor yüksekokulu öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada, spor yapma yılının (spor yaşının) atılganlığı olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir.

Çeçen Eroğul ve Zengel²⁶³,in ve Ugürol²⁶⁴,un yapmış oldukları çalışmalarda okul çağında bulunan çocuklara verilen atılganlık eğitiminin çocukların atılganlık seviyelerini artırdığı tespit edilmiştir.

Demirdöken²³⁶, in yapmış olduğu ve su topu sporcularının atılganlık düzeylerinin incelendiği çalışmada, su topu sporcularının spor yapmayan kişilere göre atılganlık seviyeleri daha yüksek bulunmuştur.

Dervent, Arslanoğlu ve Şenel²⁶⁵, in lisede öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada sportif faaliyetlere katılan öğrencilerin sportif faaliyetlere katılmayan öğrencilere göre daha atılgan oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Efe²⁶⁶, nin 14-16 yaş arasındaki bireylerin yaptıkları sportif çalışmaların sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, spor çalışmalarının araştırmaya katılanların atılganlık düzeylerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gonener²⁶⁷, tenis eğitiminin ortaokul öğrencilerinin stres ve atılganlık düzeyleri üzerine etkisini incelediği çalışmasında, verilen tenis eğitiminin öğrencilerin stres düzeylerini azaltırken atılganlık düzeylerini artırdığını belirtmiştir.

Güler, Aydos ve Koç²⁶⁸, un ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, sportif faaliyetlere katılan çocukların daha atılgan davranışlar ortaya koydukları belirtilmiştir.

Öztürk, Efe ve Koparan²⁶⁹, in yapmış olduğu ve 14-16 yaş arasındaki kadınlarda yapılan hentbol çalışmalarının atılganlık ve yetkinlik beklentisi üzerine etkisini inceledikleri çalışmada, yapılan temel hentbol antrenmanlarının 14-16 yaş arasındaki kadınların atılganlık düzeylerini artırdığı tespit edilmiştir.

Tekin, Amman ve Tekin²⁷⁰, in üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivite uygulamalarına katılan öğrencilerin herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmayan öğrencilere göre atılganlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

2.4.11. Atılganlıkla ilgili yurt dışında yapılmış çalışmalar

Akande, Van Wyk ve Osagie²⁷¹ yapmış oldukları çalışmada sporun beslenmeden iş ve okul yaşamına kadar birçok etkisinin yanında atılganlığı da geliştirdiğini bildirmişlerdir.

Ashford, Biddle, ve Goudas²⁷², in yapmış oldukları çalışmada spora katılımın atılganlığı olumlu etkilediği belirtilmiştir.

Etzel ve Mears²⁷³, in çalışmasında beden eğitiminin ve rekreasyonun psikolojik ve sosyal olguların yanı sıra atılganlığın geliştirilmesinde de etkili olduğu belirtilmiştir.

Garcia Lopez ve Gutierrez²⁷⁴,in yapmış oldukları çalışmada yaş ortalamaları 12 olan öğrencilere atılganlık eğitimi verilmiş ve bu eğitimin sonunda öğrencilerin atılganlık seviyelerinde artış gözlemlenmiştir.

Newman²⁷⁵ yaptığı çalışmada, beyzbol branşında önemli başarılar elde eden sporcuların genel özelliklerinden ve spor yapmanın atılganlık üzerine olumlu bir etkisi olduğundan bahsetmiştir.

O'Donnell²⁷⁶,in çalışmasında ortaöğretim 8. sınıftaki kadın öğrencilere günlük yaz kampı programı kapsamında 6 bölümden oluşan zihinsel davranış eğitimi verilmiş ve bu eğitimin sonunda atılgan davranışlarda artış meydana geldiği bildirilmiştir.

Riykman, Butler, Thornton ve Lindner Marc²⁷⁷ spor becerileri ile atılganlık gibi kimi kişisel özellikler arasında önemli derecede ilişkiler olduğunu belirtmişlerdir.

Ryan ve Dzewaltowski³⁰,nin yapmış olduğu çalışmada, farklı fiziksel aktivitelerin ortaöğretim öğrencilerinde atılganlık düzeyini artırdığı belirtilmiştir.

Scholl, McAvoy ve Smith³¹,in yapmış olduğu çalışmada, serbest zaman aktivitelerine katılımın atılganlık üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Valliant ve Asu³³,nun yapmış oldukları çalışmada egzersize katılan bireylerin daha atılgan oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Weitlauf, Smith ve Cervone³⁴,nin yapmış oldukları çalışmada kadınlara verilen fiziksel savunma eğitiminin kadınların düşmanlık ve saldırganlık düzeylerinde azalmaya; atılganlık düzeylerinde ise artışa neden olduğu bildirilmiştir.

2.5. Sportmenlik

Sportmenlik kavramına değinmeden önce sportmenliğin ortaya çıkmasında etkili olan bazı yapıları incelemekte fayda vardır. Ahlâk, etik, sporda ahlâk ve sporda etik gibi bazı kavramlar sportmenlik ile bağdaşan ve sportmenliğe paralel ifade edilen bazı kavramlardır.

2.5.1. Ahlak

İlgili alanyazı incelendiğinde ahlâk kavramı ile ilgili birçok tanımın yapıldığı görülmektedir. Ahlâk kavramı Arapça'da yaratılmış olanı ifade eden “hulk” sözcüğünün

kökeninden gelmektedir. Bu sebeple ahlâk sözcüğü mizaç, huy ve karakter gibi anlamları karşılamaktadır. Kavramı açıklamak için yapılan tanımlara göre ahlâk; kişinin yaradılışı ile ilgili olan ve kişinin hareket ve davranışlarını yönlendiren mizaç ve huy ile bağlantılıdır²⁷⁸. Ahlâk, eğitim sonucunda kazanılan davranış veya davranışlar rehberi olan, kişiyi ve kişinin davranışlarını merkeze alan, kişinin var olduğu günden beri özelliklerini bir kalıp etrafında yöneten, topluma karşı öne çıkan ve iyi veya kötü davranışlara yön veren bir kavram olarak bilinir²⁷⁹. Ahlâk, kişinin kendi bilgisi ve iradesi ile olumlu davranışlar ortaya koyup kötü davranışlardan uzaklaşarak bir hedefe yönelik hareket etmesi olarak ifade edilir²⁸⁰. Ahlâk kavramı yalnızca kişinin kendisine yol gösteren bir kaynak veya rehber olarak görülmemelidir. Ahlâk aynı zamanda kişinin dili, dini, yaşadığı toplum ve hatta devlet gibi unsurlarla, yani kendisinden önce varlığını sürdüren ve kendisinden sonra da varlığını sürdürecektir olan yapıların bir bütünü olarak ele alınmalıdır. Birey nasıl ki toplumun bir üyesi, bir parçasıdır; aynı şekilde birey toplumun ahlâkının da bir parçasıdır.

Ahlâk, kişinin yaşadığı dünyada farklı bireylerden talepte bulunur ve kişiler bu talepleri belirli oranlarda karşılarlar. Kişiden istenen bazı istekler kişi tarafından içselleştirilerek bireyin topluma ayak uydurması ve toplumsallaşması sağlanır. Toplumsal kurallar düşünüldüğünde nasıl ki hukuk kuralları, gelenekler, örf ve adetler var ise, ahlâk kavramının da kendine has bazı kural ve gereklilikleri bulunmaktadır. Dolayısıyla bu yönden birbiriyle benzerlikler taşımaktadır. Farklı açıdan bakılacak olursa ahlâk bedensel bir güç kullanılarak bertaraf edilemez, tehdit edilemez ve değiştirilemez bir özellik taşır. Hukuki kurallara uyulmadığında bazı yaptırımlar karşımıza çıkar. Ahlâki kurallara uyulmadığında da bazı yaptırımlar insanların karşısına çıkar. Bu yaptırımlara örnek olarak eleştiri alma, kınanma ve uygun bulunmama gibi sözel dile dayalı yaptırımlar verilebilir²⁸¹.

2.5.2. Etik ve ahlak kavramlarının ilişkisi

Bir üst başlıkta, yani sportmenlik kavramına girişte de bahsedildiği gibi bazı kavramlar sürekli olarak birbirlerinin yerine kullanılmakta veya birbirlerine paralel olarak ifade edilmektedir. Etik ve ahlâk kavramları da bahsedilen bu kavramlara örnek olarak verilebilir. Etik ve ahlâk kavramları birçok kimse tarafından ve çoğu zaman aynı anlamları karşılıyormuş gibi birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Yunanca'da etik

anlamına gelen “ethos” sözcüğü; Latince’de moral (ahlâk) anlamına gelen “mos” sözcüğü bulunmaktadır. Yunanca’daki ethos ve Latince’deki mos sözcükleri gelenek, görenek, töre, mizaç, alışkanlık, huy ve karakter gibi bazı kavramların anlamlarını karşılamaktadır²⁸². Bu iki kavram birbirlerine çok benzer olmalarına rağmen bazı taraflarıyla birbirlerinden uzak anlamlar ifade etmekte ve ayrılmaktadır. Ahlâk kavramı tarihi anlamda kişi, grup ve toplumsal olarak fiili bir şekilde ele alınan bir kavramdır. Etik kavramı ise bu ifadeyi ele alan ve bu ifadeyle ilgili ahlâki anlamda bir görüşü veya bakış açısını yansıtan, ahlâk kavramını inceleyip sınıflandıran, aralarındaki farklılıkları veya benzerlikleri ortaya koyan ve bu noktaları karşılaştırıp eleştiren bir disiplindir²⁸².

Etik kavramı, doğrunun ya da yanlışın ne anlama geldiğini, insanın yaşamdaki hedefinin ne olması gerektiğini, erdemli ve ahlâklı bir yaşam sürdürmek için neye ihtiyaç olduğunu sorgulayan ve araştıran bir felsefe alanıdır. Dolayısıyla etik kavramı ahlâki kavramlar üzerinde bazı kıyaslamalar yaparak ve belli sonuçlar elde ederek doğruyu veya yanlış tezahür eden bir olgudur. Ahlâk kavramı ise toplumun değer sistemiyle kişinin yaşam içinde kazanmış olduğu davranış ve tutumlar yerine geçen bir ifade olarak kullanılmaktadır. Etik, birtakım kurallar üzerine temellendirilmiş davranışları ifade etmekte iken ahlâk teriminin duygusal bir boyutu vardır. Ahlâk, insanların toplumdaki davranış ve tutumlarına yön veren bir değerler sistemi iken etik daha soyut bir kavramı karşılamaktadır. Bu açıdan bakıldığında ahlâk; bireylerin yaşam içinde nasıl davranmaları gerektiği ve hayatlarını sürdürmeleriyle ilgili ihtiyaç duydukları pratik düşünce sistemidir. Bu sebeple ahlâk; etik kavramının pratiğe dökülmüş kurallar bütünü olarak ifade edilir²⁸³.

Etik ve ahlâk kavramları birbiriyle sık sık karıştırılmaktadır. Bu iki kavram arasındaki farkın daha iyi anlaşılabilir olması için birkaç örnek vermek gerekebilir. Örneğin bir tiyatrocu ile tiyatro eleştirmeni; edebiyat bilimiyle uğraşan biri ile edebiyatçı veya futbolcu biri ile futbol eleştirmeni arasındaki farklar bu iki kavram arasındaki farkı daha açık bir şekilde ortaya koyabilir. Bu örneklerde de görüldüğü gibi bir kişi o iş hakkında eleştiri yapan, nasıl olması veya olmaması gerektiği hakkında fikirler veren konumda iken diğer kişi ise o işin bizzat uygulamasını yapan kişidir. Hem söz konusu örneklerde hem de günlük yaşamda uygulama yapan bireylerin yerine geçmede bazı eleştiriler gelmektedir. Bu örneklerle benzer şekilde etik alanı ile ilgili olanlar ahlâk alanı ile ilgili kavramlara belirli bir uzaklıktan bakmakta ve bazı değerlendirmelerde bulunmaktadır. Etik ile ilgilenen kişiler ahlâki eylem ve olaylara temas etmeden bir

bilim insanıymışçasına eleştiri yaparak ahlâki olan durumu ortaya koymaya çalışmaktadırlar. Kısacası, etik ahlâki uygulamanın bir kuramı olarak vurgulanmaktadır²⁸⁴.

Ahlâk toplumdan topluma ve zaman içinde değişebildiği için genel bir kavram olarak ele alınmıştır. Ahlâk kavramı birçok zamanda ve ortamda farklılık gösterirken iş ahlâkı, ticaret ahlâkı, yaşam ahlâkı gibi birçok alanda kendini göstermiştir²⁸⁵. Ahlâk aynı zamanda spor alanında da kendine yer bulmuş ve spor olgusu içerisinde ahlâki bir davranışın nasıl olması gerektiği spor etiği alanıyla ortaya çıkmıştır.

2.5.3. Sporda etik

Etik ve ahlâk ilişkisi başlığı altında da ifade edildiği gibi sporda ahlâk ve sporda etik kavramları arasında benzerlikler ve farklılıklar mevcuttur. Sporda etik; ahlâk kavramına göre daha teorik ve uygulama içinde bizzat bulunmayan, daha çok uzaktan spor içerisinde olması ya da olmaması gereken olay ve davranışlar ile ilgilenen bir alandır.

Spor etiği, evrensel anlamda kabul görmüş etik ilkelerinin özümserenerek spor olgusu içerisinde davranış veya tutum olarak sergilenmesi olarak ifade edilebilir. Spor etiği spor olgusu içinde aktif veya pasif bir şekilde bulunan bütün kişilerin adalet, dürüstlük, açıklık, saygı ve tarafsızlık gibi evrensel olarak kabul edilen bazı erdemlerin güdümünde davranışlar ortaya koymalarını belirtir²⁸⁶. Fakat gelişen ve giderek küresel bir hâl alan toplumların dünyasında, toplumlarda görülen bazı ahlâki olumsuzlukların giderek çoğalmasa spor alanına da tezahür etmiş ve bu alanda da olumsuz etkisini göstermiştir²⁸⁷.

Tüm bunlardan hareketle, spor olgusunun ayakta kalıp mevcudiyetini sürdürebilmesi için etik kurallara uygun bir biçimde hareket etmek çok önemli bir husus olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporu kendi hedefinin dışına çıkararak farklı amaçlar için bir araç olarak kullanmak ve kişilere özel bir çıkar ortamı oluşturmak spora ve spor ortamına zarar vermektedir. Spor yoluyla beklenen bazı maddi çıkarların ahlâki erdemlerin yerini alması spor etiğine olan gerekliliği ön plana çıkarmaktadır. Özellikle sporcu, hakem, antrenör, seyirci, yönetici, taraftar ve medya gibi sporun içinde bulunan paydaşların etik kurallara uygun olmayan davranışlar sergilemeleri, spor adına hoş olmayan bazı değişmelerin oluşmasına neden olmaktadır. Spor etiği konusu bahsi geçen bu olumsuz durumları engelleyebilmek için sporda bulunan paydaşların görevlerini

adalet, dürüstlük, tarafsızlık, açıklık ve saygı gibi bazı evrensel erdemler içerisinde yerine getirmesini benimsemiştir. Bu sebeple spor etiğinin en önemli amacı; evrensel etik kurallarının spor alanlarında tutum ve davranışlar olarak ortaya konulmasıyla sporun merkezine, özüne kavuşması görevini yerine getirmektir²⁸⁶.

Spor içerisinde meydana gelen tüm yapıların davranışlarının etik kurallara uygun olması için spor ortamında uyulması lazım olan ilkeler şöyle sıralanabilir^{288, 289}:

1. Sporcular araç olmaktan ziyade bir amaç olarak görülmelidir,
2. Sportif müsabakalarda müsabakaların sonuçlarından çok sportif amaçlara ulaşmak önemli olmalıdır,
3. Kazanılacak maddi ödüller sporun asıl hedefinin önüne geçmemelidir,
4. Spor yöneticileri ve antrenörler sporcularını birer robot olarak görmemeli ve onları aşağılamamalı; sporcularını sömürmek yerine onlara saygı gösterip değer vermelidir,
5. Sporcular rakiplerini bir dost olarak görerek onların sakatlanmasına neden olacak şekilde gözdağı verici davranışlardan kaçınmalı; rakiplerine saygı göstermeli ve rakiplerine karşı her türlü olumsuz hareketi içeren taktiklerden uzak durmalıdır,
6. Spor müsabakalarına yön veren kurallar ve yarışmalarda kullanılan araç ve gereçler tüm sporcuların güvenliğini sağlayacak şekilde dizayn edilmeli ve uygulanmalıdır,
7. Yarışmalar adil şekilde yapılmalıdır,
8. Karşılaşmaların denetlenmesi ve liglerin yönetilmesi tarafsız şekilde, tüm tarafların haklarına saygılı şekilde ve eşit bir ortamda yapılmalıdır,
9. Yarışmalarda verilecek kararlar spor kavramının tanımının gerektirdiği şekilde, fiziksel güç ve müsabık olmayı içeren sportif amaçlara göre tespit edilmelidir,
10. Sporcuların performans kapasitelerini doping veya şike yoluyla haksız şekilde yükseltmek yasak olmalıdır,
11. Sporcuların bahis veya yolsuzluk gibi olaylara karışmaları, dolayısıyla sportif yarışmanın sonucuna haksız bir etkiye bulunmaları sporun esas amaçları ile örtüşmemelidir,
12. Liderlik, kaynaklar, katılım ve ödüller başarıya bağlı olarak belirlenmelidir. Ancak bu şekilde ayrımcılık ortadan kaldırılmış ve fırsat eşitliği sağlanmış olacaktır,

13. Sportif etkinliklere katılım için dil, din, ırk, inanç, cinsiyet veya statü gibi bazı ölçütleri temel almak yerine beceri, yetenek ve güdülenme gibi faktörler ölçüt alınmalıdır,
14. Kadın sporcular cinsellik objesi olarak görülmemelidir,
15. Sporcular arasında maddi veya manevi bazı paylaşımlar yapılırken cinsiyet ayrımcılığından uzak durulmalıdır,
16. Sportif yarışmalar sırasında etkinliğe katılanların zarar görmelerini engellemek amacıyla gerekli güvenlik önlemleri alınmalıdır,
17. Sportif yarışmalarda kullanılacak olan araç ve gereçler katılımcıların zarar görmesini engelleyecek bir yapıda tasarlanmalıdır,
18. Yöneticiler ve antrenörler sporcuların sağlığını ve güvenliğini başarıdan ve ödüllerden daha önemli görmelidir,
19. Antrenörler sporcularının herhangi bir fiziksel zorlanma, halsizlik, yorgunluk veya susuzluk gibi durumlarını fark ettiklerinde onları zorlamamalıdır,
20. Sporcular kasti bir şekilde rakibine zarar verecek davranışlardan uzak durmalıdır⁴⁷.

Spor ahlâkının gelişim göstermesi ve böylece sporun esas amacı olan barış, kardeşlik, saygı ve hoşgörü gibi değerler; spora katılanların spor ortamlarında evrensel etik ilkelerini davranışlarına yansıtmaları ile mümkün olacaktır. Bu şekilde olumlu davranışlar sporun değerinin artması açısından önem arz eden bir konudur⁴⁷.

2.5.4. Sporda ahlak

Spor ile ahlâk olguları arasındaki ilişki incelendiğinde her iki kavramın da odağında insanların ve insanlar arasındaki ilişkileri düzenlemeye yarayan kuralların olduğu öncelikle göze çarpmaktadır. Ahlâk olgusunun odak noktası insanların davranışları ve bu davranışlar neticesinde oluşan bazı ilişkiler üzerindedir. Ahlâk olgusunun temel hedefi, toplum tarafından kabul edilmiş ve belirli kurallarla çevrili davranışların insanlar tarafından özümsemesidir. Bu noktada insan ve insan ilişkilerinin ön planda olması aynı zamanda evrenselliğe ulaşmış olan farklı bir olgu sayılan sporu akla getirmektedir. Spor evrensel bir kavram olduğu için kuralları, sosyal normları ve roller sistemi bulunan bir kavram olarak görülmektedir. Dünyanın neresinde olursa olsun, bir araya gelmiş ve

spor yapmak isteyen insanlar daha önceden belirlenmiş bazı kurallar çerçevesinde etkinliklerini gerçekleştirmektedirler²⁸⁷.

Sporcular sportif yarışmalar esnasında daha önceden belirlenmiş bazı kurallar çerçevesinde ve bu kuralların gerektirdiği davranışlar ile eylemlere katılmaktadır. Daha önceden belirlenmiş bu kuralları ihlâl eden davranışlar ve dolayısıyla sporcular ceza durumları ile karşı karşıya kalmaktadır. Ahlâkta nasıl ki belirli kurallara uyma durumu varsa, sportif yarışmalarda da sporcu belirlenmiş kurallar dâhilinde davranmaya zorunlu olmaktadır. Belirlenmiş kurallara uygun davranmadığı durumlarda ise sporcular maddi veya manevi bazı yaptırımlarla yüzleşmektedirler. Kısacası, hem ahlâkta hem de sporda kişiler belirlenmiş kurallar dâhilinde hareket etmelidirler. Bu kuralların ihlâl edilmesiyle kişiler yaptırımlar almaktadır ve bu durum spor ve ahlâk arasındaki ilişkiyi ortaya çıkaran farklı bir boyut olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ahlâkta birey iyi davranışları kendi isteği ile sergilemekte ve kötü davranışlardan uzak durarak bir hedef bağlamında hareket etmektedir²⁸⁰. Bahsedilen bu durum spor ortamında sporcu için de geçerlidir. Sportif yarışmaların içinde sporun öznesi durumunda olan sporcular, sporun esas hedefinin ne olduğunu bilmeli ve ona göre hareket etmelidirler. Bu şekilde spor, sporun esas amacı doğrultusunda yapılmış olacak ve sporun özüne uygun davranışlarda bulunulmuş olacaktır²⁹⁰. Bir sporcunun spor ortamında yapabileceği birçok olumlu davranış vardır. Örneğin kaybeden rakibini teselli etmek, yere düşen rakibini yerden kaldırmak veya rakibinin sakatlık yaşadığı durumlarda takımı atak yapıyor bile olsa topu yarışma alanının dışına atmak. Bu gibi davranışlar spor ortamında olumlu davranışlar olarak kabul edilir. Sözü edilen davranışlar spor ortamındaki paydaşlar tarafından önemsenir ise, sporun amacına uygun bir şekilde varlığını sürdürmesine destek olur. Aksi durumlarda ise spor yarışmalarında görülmekte olan küfür, şike, şiddet, saygısızlık gibi durumlar sporun ruhuna zarar vermeye devam edecek, sporun üzerinde kara bir bulut gibi dolaşmaya devam edecektir. Spor, spora katılan veya spor yapan kişilerin sosyalleşmelerine olanak sağlamakla beraber onlara kural bilinci de aşılayarak kişilerin toplumsallaşmasına yardımcı olmaktadır. Kişiler küçük yaşlardan itibaren oyun ile hem eğlenip öğrenmekte hem de oluşturduğu kural bilinci ile toplumda hangi davranışların doğru hangi davranışların yanlış olduğunu tecrübe ederek yaşamına yön vermektedir. Böylelikle oyunun ve sporun kendisine çizmiş olduğu sınırla toplumun kendisine çizmiş olduğu sınırların farkına varan kişi, topluma daha kolay uyum sağlamakta ve yaşamını bu şekilde daha

kolay sürdürmektedir. Ahlâkın erişmek istediği hedeflerden biri olan kişinin toplumsallaşma süreci bu sayede gerçekleşmekte ve spor ve ahlâk alanının ilişkisi bu şekilde ortaya çıkmış olmaktadır.

Ahlâk ruhun ve beden bir denge içerisinde olmasını istemekte^{291, 287}, bu da spor sayesinde ete ve kemiğe bürünmektedir. Spor sayesinde kişiler spor ortamında yer alarak ortaya koymuş oldukları davranışlarla fiziki ve ruhi anlamda daha iyi bir duruma gelmekte ve her ikisini de dengeli bir şekilde geliştirmektedirler.

Yıllarca, hatta yüzyıllarca toplumlar tarafından hor görülmuş, ikinci plana atılarak dışlanmış ve hatta üzerinde yok etme politikaları uygulanmış insanlar spor yoluyla topluma kazandırılmıştır. Böylece spor toplumsal barışa hizmet eden bir araç olarak kullanılmıştır. Spor sayesinde, sahip olduğu bazı fiziksel ve zihinsel engeller sebebiyle toplum tarafından dışlanmış ve çıkarılmış yasalarla toplumdan ayıklanması düşünülen bireyler hayata tutunmuş ve topluma ayak uydurabilmişlerdir. Hayatın her alanında meydana gelen farklı ayrımlar gibi, beyazlardan daha aşağı bir ırk olarak betimlenen siyahi insanlar da ırkçılığa spor yoluyla en güzel cevabı vermişlerdir. Bu sayede hayata tutunacak veya ırkçı tutumda olanlara en güzel cevabı verecek bir amaç bulmuşlardır. Bu olumlu etkileri ile spor, toplumda huzurun ve barışın sükûn etmesini sağlayarak ahlâki açıdan iyi bir toplumun oluşması için hizmet etmektedir. Bu durum ise spor ve ahlâk arasındaki ilişkiyi ortaya çıkaran farklı bir odak noktasıdır.

Sporu bir ahlâk ağacına benzeten Erçetin²⁹², sporcuları da bu ağacın birer meyvesi olarak görmüş ve spor ve ahlâk ilişkisine böyle bir betimleme yapmıştır. Spordaki, yani ahlâk ağacındaki meyvelerden bazılarının çürük olabileceğini belirterek o çürük meyvelerin ağaçtan düşmeye mahkûm ve meyilli olduklarını çarpıcı bir örnekle dile getirmiştir. Ona göre, bir ağaçta nasıl ki sağlam meyveler varsa çürük meyveler de vardır ve bu doğal bir durumdur. Fakat bahsi geçen bu çürüme eğer sadece meyvelerde değil de ağacın köklerine dek uzanmışsa, yani spor sisteminin içine sirayet etmişse, o durumda ağaç ne meyveleri ne de kendisini kurtaramayarak kurumaya mahkûm bir duruma gelecektir.

Oyun ve sportif yarışmaların gerçekleşmesine olanak veren değerler sistemine spor ahlâkı denilmektedir. Bu değerler veya erdemler sisteminin kalbi de centilmenliktir. Centilmenlik ise sportif erdem (Fair Play) veya sportmenlik olarak ifade edilmektedir. Bu kavramlar spor ahlâkının hayati ilkelerini belirtmektedirler²⁸⁷.

2.5.5. Sportmenlik kavramı

Sporcuların sportmence davranışları ve kişilik nitelikleri birçok alanda devamlı konu edilen bir tartışmadır. Etik veya ahlâki davranışlar olarak ifade edilen sportmence davranışlara dair konu edilen tartışmalar standartlaştırılmış değer yargıları ya da teorilerden öte, kişinin düşünce ve fikirlerini yansıtmaktadır²⁹³. Sporcudan beklenen olumlu ve doğru davranışlar kısaca sportmenlik kavramı olarak ifade edilebilir. Tanım olarak ise sportmenlik; kaybedebilen ya da şikâyet etmeden mağlup olabilen, kural dışı davranışlarla kazanmayan ve rakibine iyilik, cömertlik ve nezaketle davranan kişi davranışı olarak ifade edilebilir. Sportmen olmak ya da sportmence davranışlar sergilemek sabır, öz kontrol, samimiyet, hor görmemek, cesaret, başkalarının doğrularına ve fikirlerine saygı göstermek, kendine güvenmek, iyilik, kibarlık, ortaklık, onurluluk ve cömertlik gibi davranışların sergilenmesini gerektirir. Yarışma sırasında yarışmanın gerilimini yükseltmekten ziyade gerilimi azalmaya yönelik davranışlar sportmenliğin esas amaçları arasındadır¹⁹.

Rakip sporcuya ya da sporculara takımdaki işbirliğinin gerekliliğine uygun bir şekilde davranmak sportmence davranışın bir gereğidir. Karşılaşmaların esas amacı sporcuların sahip olduğu bazı yeteneklerin kıyaslanmasıdır. Kendilerine haksız şekilde başarı sağlayan hakemlerin kararlarına ve hatalarına nasıl tepki verileceği ve bu haksız başarının kabul edilip edilmeyeceği sporcuların kendisinin karar vereceği önemli bir durumdur. Çünkü hakemin vermiş olduğu kararlar bir uygulama hatasıdır²⁹⁴. Bu kararlardan daha çok, bu gibi hataları onurlu bir şekilde göğüsleyip karşı çıkmak sportmenliğin esas önemini ifade etmektedir. Yarışmalarda kazanmanın önemli olduğu ve gerilimin yükseldiği noktalarda sportmence davranmak daha da önemli olmaya başlar. Bu gibi noktalarda da, yani başarının çok umulduğu anlarda etik (doğru) olan davranışların etik olmayan davranışlara tercih edilmesi gereklidir²⁹⁵.

Yapılan bazı bilimsel araştırmaların sonuçları, sporun paylaşma ve yardımlaşma gibi bazı davranışları azalttığı ve saldırganca davranışlarda bir artışa sebebiyet verdiğini ortaya koymuştur. Söz edilen bu çalışmalarda, sporcuların antrenörlerinin sporcuları başarılarından ziyade kesin olarak kazanmaya odakladıkları bildirilmiştir. Oysaki antrenörler sporcularına yarışma içerisinde sportmence davranmaları gerektiğini aşılması gerekirken tam tersine bu durumu görmezden gelmekte ve hatta sportmenliğe

aykırı sayılan tutumlar içerisinde girmelerine sebep olmaktadır. Spor etkinliklerinin amacında sporcuların sosyal yönlerinin ve sportmenliklerinin geliştirilmesi vardır. Sporcuların eğitiminden sorumlu olan antrenörlerin de sporcularının sportmence davranışlarının geliştirilmesinde çok büyük bir paya sahip olduğu bilinmeli ve bu şekilde hareket edilmelidir²⁹⁶. Sportmence olmayan ve kural ihlâli sayılan davranışların artması ego kavramı ile çok yakından ilişkilidir. Bireyin saldırgan tutumlar taşıyan hareketleri ile ego hedefleri arasında ilişki bulunmaktadır²⁹⁷. Sportmenlik kavramı sporda ahlâki davranış olarak ifade edilir. Rekabetin olduğu durumlarda sporcuların ne yapması olarak değil ne yapması “gerektiği” olarak belirtilmiştir. Bir sporcunun rakibini istemsiz şekilde düşürdükten sonra onu yerden kaldırarak nasıl olduğunu sorması, zaman çalmak amacıyla davranan sporcuyla antrenörünün uyarması, sporcuların hakemin yanlış karar verdiği bir durumu düzeltmesi, sporcuların rakip sporcunun güvenliğini ve sağlığını düşünerek davranması ve kurallara açık bir şekilde uyması sportmence davranışlara örnek verilebilir²⁹⁷.

Sportmenliğe bir futbolcu gözüyle bakılırsa sportmenlik maçtan önce, maç sırasında, devre arasında ve maç bitiminde rakine nasıl davranıldığı ile ilişkilidir. Sportmence davranan sporcu maça başlamadan önce ve maç bitiminde rakiplerinin elini sıkar; eğer rakip kazanmışsa ya da güzel bir şut atmışsa veya kurtarmışsa bu hareketten sonra rakibini tebrik eder. Kazanan taraf ise mütevâzi davranarak gerekli kurallara uyar. Maç kaybedilmişse kaybeden taraf sabır gösterir, oyunun kendisine değer verir, rakip hakkında ileri geri konuşmaz ve dürüst bir şekilde yarışmak için çabalar²⁹⁸. Sportmenlik iyi ahlâka sahip olmak, asil davranmak, büyüğünü saymak ve küçüğünü sevmek ve aynı zamanda hürmetkâr, camiaya yarar sağlayan, bileği ve yüreği güçlü olmak anlamına gelmektedir. Gerçek anlamda bir sportmen hem bedensel hem de ruhsal anlamda kendisini iyi yetiştirmiş ve aynı zamanda hakkı hukuku tanıyan kişidir. Türlü oyunlarla ve sahtekârlıklarla yenmeyi reddeder ve iyi ve dürüst bir yarışma sonrasında yenilgi bile olsa şerefi ve onuruyla yenildiğini bilir²⁹⁹.

Wendell³⁰⁰; “Kazandığında az övünmek, iyi olmak, nazikçe sevinmek; kaybederken kendine hâkim olmak, kabullenmek ve susmak sportmenliğin erdemleridir.” demiştir ve sportmenliği kişinin kendi doğrusunu pratiğe dönüştürmeye çalışan rakip sporcuya saygı göstermek olarak ifade etmiştir.

Sportmence davranışları ortaya koyarken sporcular eğilimlerini, alışkanlıklarını ve spor geleneklerini koruduklarını ifade etmişlerdir. Dostluğun gelişmesinde birçok unsur

etkili olmaktadır ve kurallara uygun bir şekilde mücadele etmek de bu unsurlardan biridir. Bir yarışmada kaybetmek veya kazanmaktan ziyade yarışmanın ne şekilde yapıldığı büyük önem taşır. Farklı açıdan bakılırsa, sporun esas amacı eğlenmek ve zevk almak olarak bilinir. Bu görüşün aksi şekilde, sporun amaçlarından biri de rekabetçi ve mücadeleye dayanan spor branşlarında başarıya giden yolda çok çalışmak ve özverili olmaktır. Sporun ruhunda zevk alma unsuru varken eğlenceli olan oyun ile bağdaştırılmalıdır. Esasında bu ifade faydacılık (pragmatizm) diye bilinen felsefi görüşün bir türüdür. Üçüncü bir ifadeye göre de sportmenlik aslında fedakârlık yapmak ve hak ve dürüstlük adına yapılan hareketler bütünü olduğu belirtilir. Buradaki asıl endişe rakip adına olmaktadır. Rakip sporcuya saygılı yaklaşmak, ona yardımcı olmak, yeri geldiğinde kamuoyu ve sporcular açısından olumlu karşılanacak bir davranış sergilemek büyük önem taşımaktadır. İleri sürülen bu ifade aslında İmanuel Kant'ın deontolojik ahlâkı ile paralellik gösterir fakat her şey için sorumluluk ve adalet bir amaç olarak görülemez. Esas amaç bir başkasının iyiliği adına olmalıdır³⁰¹.

2.5.6. Sportmenlik dışı sayılan bazı davranışlar

İnsanlık tarihinden günümüze kadar toplumların vazgeçilmez bir unsuru olan ve toplumsal bir olgu olarak bilinen spor kişilere heyecan, estetik duygusu kazandırmakta; fiziksel ve zihinsel bir gayret gerektiren bir uğraş olmasıyla da kitleleri peşinden sürüklemektedir⁵⁵. Kardeşlik ve barış duygularını ortak bir olguda toplayan ve toplumun bütününe bir araya getiren spor sosyal bir bağ olarak da ifade edilebilir³⁰². Uzun yıllar birçok araştırmaya konu edilen spor; kazanma, heyecan ve estetik ihtiyacı için insanları peşinden sürüklemektedir. Fiziksel ve zihinsel katkılar sağlamanın yanında, sporun farklı amaçlar için yapılması kimi zaman sportmence kabul edilmeyen davranışların oynatıldığı bir perdeye dönüşmektedir. Bu gibi sportmence olmayan ya da sportmenlik dışı olan davranışların başında şiddet, saldırganlık, küfür, şike ve doping gibi davranışlar gelmektedir. Oysaki sportmenlik kavramı spor ortamında bulunan sporcuların ahlâklı davranışlar sergilemesi olarak ifade edilmiştir. Örneğin Keating³⁰³ sportmenliği ahlâki değerler arasında her zaman için belli bir ahlâki uygunluk durumuna işaret eden bir olgu olarak ifade etmiştir. En geniş ifade ile sportmenlik spor içindeki sosyo-ahlâki ilişkinin normal olması durumunu ifade eder. Sporun esasına ve ruhuna uygun davranılması gerektiğini öngören normatif ya da erdemli davranışları kapsar³⁰⁴.

Feezell³⁰⁵’e göre ise sportmenlik; sporcuların kazanma hırsıyla rakiplerinin karşısında haksız bir şekilde kazanç elde etmekten sakınmaları ve kazanma gibi kaybetmeyi de saygı ile karşılamaktır. Sportmenlik kavramı aynı zamanda içinde güven, cesaret, samimiyet, cömertlik, onurluluk, sabır, iyilik, başkalarının fikirlerine saygı duyma ve kendini kontrol etme gibi bazı unsurları da barındırmaktadır^{306, 307}.

Hile ve aldatma

Spor, varoluşundan beri kazanma ve kaybetme durumlarıyla sporcular açısından cazibe duygusu taşınan bir olgudur. Özellikle kazanma duygusu ve arzusu içerisinde olan sporcular belirli durumlarda hile yapma ya da aldatma yolunu seçerek spor olgusu içerisinde istenmeyen bazı durumlara neden olmaktadır. Türk Dil Kurumu (TDK)’nın sözlüğünde yer alan ifadede hile sözcüğü, “*Birini aldatmak.*” anlamını taşımaktadır⁵⁶⁴. Saban³⁰⁸ ise hile kavramını “*Aldatan, aldatılan ve yapılan eylem ya da işlemin sonucu üzerine kurulu kavramsal içeriğe sahip.*” olarak tanımlamıştır. Yapılan bu tanımlardan sonra hile ve aldatma durumu; kazanma arzusu ile yapılan ve sportmence olmayan davranışlar olarak ifade edilebilir. Bu duruma örnek olarak futbol branşında aslında rakip faul yapmamasına rağmen takımına penaltı kazandırmak için faul yapılmış gibi gösterip hakemi aldatmaya çalışan futbolcular gösterilebilir. Atletizm branşında da bir maraton yarışması sırasında yarışın bitiş noktasına yakın bir yerde seyircilerin arasında karışıp, sanki bütün mesafeyi koşmuş gibi son anda yarışa katılıp derece elde eden sporcular bu duruma örnek olarak verilebilir. Bu gibi durumların önüne geçebilmek amacıyla çeşitli kameralar ve teknikler geliştirilmiştir. Ortaya böyle teknolojilerle denetlenmek durumunda kalan spor ve sporcular çıkmıştır ve bu da durumun ne kadar ciddi boyutlarda olduğunu ortaya koymaktadır. Giderek küreselleşen ve büyük bir ekonomik güç haline gelen sporda hile ve aldatma olayları büyük çapta birtakım sonuçlara neden olabilmektedir.

Şiddet

Şiddet kavramı, Latince’de “*violentia*” sözcüğünü karşılamakta; acımasız, sert kişilik ve güç anlamlarına gelmektedir. “*Violera*” filli ise şiddet kullanarak bir davranış ortaya koymak, kurallara karşı çıkmak ve değer bilmemek anlamlarını karşılamaktadır³⁰⁹.

Günümüz spor dünyasında birçok farklı durumda ortaya çıkan şiddet olayları toplumsal yaşam içinde veya bireysel olarak sıkça rastlanılan bir durumdur. Kişinin ruhsal ve fiziksel anlamda bir bütün olarak her türlü maddi ve manevi olumsuzluğu dile getirmesi kelime anlamını taşıyan şiddet; saldırganlık eylemi ile genel hatlarıyla birbirini tanıyan kişi veya gruplar arasında meydana gelmektedir. Genel itibariyle toplumsal problemlerin dışı vurumu olarak ifade edilebilen şiddet ve fanatizm önemli olarak görülen toplumsal bir sorun olarak bilinir³¹⁰. Şiddet kavramı toplumsal bir sorun olarak kabul edilmiş ve toplum içerisinde bulunması kabul edilemez bir durum olarak karşımıza çıkmıştır. Aynı şekilde şiddetin spor olgusu içinde bulunması da kabul edilemez bir durumdur. Bazen kazanma isteği bazen de farklı sebeplerle yaşanan şiddet olayları kendisini birçok biçimde spor olgusu içinde göstermektedir.

Spor kavramı ile şiddet ve saldırganlık kavramlarının birlikte anılması kabul edilemez bir durumdur çünkü sporun esas hedefleri arasında şiddete yer yoktur. Fakat sporcular, seyirciler, taraftarlar ve yöneticiler gibi sporun paydaşları olan bazı unsurlar arasında sözlü ya da fiili şiddet davranışlarının baş gösterdiği bilinen bir gerçektir³¹¹.

Geçmişte belki farklı koşullarda ortaya çıktığından ve uygulandığından şiddet ile ilgili bazı durumlar spor içinde yer almıştır fakat toplumların ve dolayısıyla sporun modernleşmesiyle birlikte spor bu gibi eylemlerden soyutlanmıştır. Şiddetin farklı spor branşlarında kimi zaman yeniden baş göstermesi ise toplumsal bir gerçeği yansıtmaktadır³¹².

Küfür

Dil kavramı kişilerin duygularını ve düşüncelerini karşılıklı anlamaya ve anlatmaya olanak sağlayan canlı ve sürekli gelişmekte olan bir araç olarak ifade edilebilir³¹³. Toplum içindeki kişilerin de birbirleriyle iletişim kurarlarken bu iletişim esnasında argo anlamlara gelen bazı kelimeler veya cümleler kullandığı bilinen bir gerçektir. Fakat küfür kavramı bahsedilen toplumun içinde kullanılan argo kavramların da ötesinde olan, ahlâksız ve çirkin bir davranış olarak karşılanmaktadır. Bir anda insanların ağızlarından çıkabilen ve sonuç olarak da epeyce kötü olaylara sebebiyet verebilen küfür olumsuz sayılan bazı davranışlardan bir tanesidir.

Yukarıda da bahsedildiği gibi, toplumsal hayatın içinde insanların konuşmalarına yansıyan bir ifade olan argo sözcük veya cümleler, spor taraftarları arasında iletişim

aracı olarak kullandıkları dilin içine de yansımıştır³¹³. Yarışmadan önce, yarışma sırasında ve yarışma sonrasında kazanma isteğinin getirmiş olduğu hırs ile argo kelimeler kullanmak sıkça karşımıza çıkan bir sorundur. Taraftarlar arasında oldukça yaygın olan argo ve küfür türevleri sözcük ve cümleler giderek artmaktadır. Geçmişte her ne kadar argoyu yetişkin düzeydeki erkeklerin kullandığı görüşü ön plandaysa da, bu öngörü artık kırılmış ve tribünde bulunan her yaştaki ve düzeydeki taraftarın bu tip söylemlere karıştığı belirtilmektedir.

Gündelik yaşam içerisinde herhangi bir olumsuz duruma karşı sarf edilen küfür, tribünlerde de sıkça görülmektedir. Bu durumun önüne geçebilmek adına bazı girişimlerde bulunulmuştur. Örneğin tribünlerde kadın seyircilerin sayısını artırmak ve bu durum için bazı teşvikler vermek gibi. Fakat bu girişimlere rağmen ne yeterli sayıda kadın tribünlere çekilebilmiş ne de argo ve küfür kullanımı engellenebilmiştir.

Şike

Spor için yapılan “yürüyen ahlâk” betimlemesi oldukça yerinde bir nitelemedir. Şike olgusu spor ahlâkının en önemli problemlerinden biri olarak bilinmektedir. Şike terimi tanımlanacak olursa; ‘Bir çıkar karşılığında yarışmanın sonucunu değiştirme olayı ya da karşılıklı olarak spor yarışmasının sonucunu bilinçli değiştirmek.’ olarak ifade edilebilir. Sporun başlangıcından, yani ilk çağlardan günümüze değin şike olgusunun varlığından bahsetmek mümkündür. Şikenin yapıldığı bir yarışmada spor yara alır. Bu durumdan zarar gören spor, sporcu ve taraftar bu durumu olumsuzlukla karşılayacağı için sportmenlik dışı sayılan bir durum olarak ifade edilebilir³⁸⁷. Tarihsel süreç içerisinde şikeye dâhil olan sahtekârlık ve rüşvet eylemleri sürekli olarak karşımıza çıkan durumlar olmuştur³¹². Spor olgusu içinde yapılmaması gereken bir olgu olan şike; çıkar, menfaat, beklenti ve haksız üstünlük sağlama ve ayrıyeten spor tacirlerinin spor olayı üzerinden rant elde etme adına teşebbüs ettikleri sportmenlik dışı bir eylemdir³¹⁴.

Spor içerisinde şike yapma veya sahtekârlık, olması istenmeyen ve hoş karşılanmayan bir eylemdir. Son zamanlarda birçok spor branşında sıkça yaşanan bu durum, spor olgusu içinde etik olmayan davranışlar arasında yer bulmuştur. Türkiye’de bazı dönemlerde adı şike ile anılan kulüpler, sporcular ve yöneticiler bulunmaktadır. Türkiye’de şike olayının en büyük davalarından biri 2010’lu yıllarda yaşanmış ve anılan yıllarda ülke yönetimi bu olumsuz durumu engellemek adına 2011 senesinde 6222 sayılı

“Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesi” kanununun 11. Maddesinde bir düzenleme yapmıştır. Bu maddeye göre şike eylemi bir suç teşkil etmekte, eylemi gerçekleştirenler tespit edildiğinde ise türlü yaptırım ve hapis cezasıyla karşı karşıya kalacaklardır. Türkiye’de yasalaşan bu kanun; düzensizliğin, sahtekârlığın ve şikenin engellenmesi için atılmış tarihi bir adım olarak nitelendirilebilir.

Doping

Diğer insanlara kıyasla sporcuların vücut performanslarının daha üstün olduğu yapılan birçok bilimsel araştırma ile kanıtlanmıştır. Sporcuların birçoğu ve özellikle elit düzeydeki sporcular, işleri gereği sürekli medyada kendilerine yer bularak elde ettikleri başarı veya başarısızlıklarla toplumun her kesimini ilgilendiren bir olay halinde karşımıza çıkarlar. Rekabet ortamının artması, sporda kazanmanın ve hatta ne pahasına olursa olsa kazanmanın her türlü yolunun aranmasına zemin hazırlamış ve farklı amaçlara hizmet eden bir meta konumuna gelme pahasına sporculara insanlıklarını unutturmuştur³¹⁵. Sporcuların içine düştükleri bu durum, kaybetmenin mümkün olmadığı ve ne pahasına olursa olsun kazanmaları gereken bir olay haline dönüşmüştür. Bu sebeple sporcuların performanslarını zirvede tutmak amacıyla yaptıkları antrenmanlar dışında uyku ve beslenme gibi farklı faktörlere de önem gösterdikleri bilinen bir gerçektir. Bu faktörlerin dışında vücutlarının ihtiyacı olan bazı farklı besin maddelerini de suni yollarla ya da ergojenik yardımcıları yoluyla vücutlarına alabilmektedirler. Fakat bununla da yetinmeyen sporcular haksız bir üstünlüğe neden olabilecek farklı maddelere kimi zaman başvurabilmektedirler.

Doping kavramının tarihine bakıldığında ortaya farklı görüşler atılmıştır. Kimileri Afrika yerlilerinin şölenlerde ve eğlencelerde kullandıkları “doop” adı verilen bir tür karışımdan bahsetmiş kimisi de farklı şekillerde fikirler öne sürmüştür. Bu fikirlerden birisi de günümüzdeki New York kentinde çalışan ve Hollandalı olan göçmen işçilere yorgunluk duymaksızın çalışabilmeleri adına “doop” ismi verilen bir karışım verilmesinden esinlenilerek doop kelimesinden türediğidir. Daha da geçmiş zamanlara göz atıldığında, M.Ö. 4000-2400 tarihleri arasında insanları uyarıcı özelliği olan haşhaş kullanımı ön plana çıkmaktadır. Antik Yunan döneminde ise sporcuların özel bir diyet

tâbi tutuldukları ve performanslarını artırıcı bazı uyarıcı maddeler aldıkları bilinmektedir^{312, 316, 317, 47}.

Eşitlik ilkesi sporun en temel ve en belirleyici unsurudur. Performansı artırmak için kullanılan doping maddeleri spordaki eşitlik ilkesinin net bir şekilde ihlâl edilmesine neden olmakta ve dolayısıyla sporda doping kullanımı sportmenliğe ve insan onuruna yakışmayan bir olay olarak spor ahlâkının yapısını bozmaktadır³¹⁸. Doping kullanımı rekabet ortamının bulunduğu spor yarışmalarında ahlâki ilkelerin çiğnenerek yozlaşmasına ve Fair Play kavramına yakışmayan müsabaka eşitliğinin haksızca bozulmasına neden olmaktadır³¹⁹.

Rekabet ortamının bulunduğu bütün müsabakalarda bu ahlâki ilkenin çürümesi karşısında uluslararası bir anlayışı ifade eden Fair Play olgusu, kurallara uymakla birlikte rakibe saygı gösterme ve yarışma eşitliği ilkelerini de taşımaktadır.

2.5.7. Beden eğitimi ve spor dersinde sportmenlik

Spor içerisinde yaşanan ve erdemsiz olarak tabir edilen bazı tutum ve davranışların giderek artması beden eğitimi ve spor ile ilgili derslere olumsuz etki etmiştir. Özellikle de 1970’li yıllardan itibaren beden eğitimi ve spor derslerinin sağladığı sosyalleşmeye katkı sağlama işlevinin sportmenliğe yönelik davranışları yeterli düzeyde garanti etmediği görülmüştür^{320, 321}. Kural bilincinin oluşturulması sayesinde sportmenlik anlayışının geliştirilemediği ortaya çıkan bu vaziyetle daha çok belli olmuştur. Spor ahlâkına sığmayan olumsuz durumların okul sporlarında da ortaya çıkmasının sebebi; öğrencilerin Fair Play ile ilgili fikir sahibi olmamaları, öğrencilerin Fair Play’e teşvik edilmemeleri ve ne olursa olsun kazanma düşüncesi ile yetiştirilmeleri gibi bazı davranışlara bağlanmıştır^{322, 321}. Bahsi geçtiği gibi, okul sporlarında sportmence davranışlar sergilenebilmesi ve Fair Play’e uygun tutumların oluşması için sportmenlik ve Fair Play gibi kavramların okul sporları kapsamında öğrencilere benimsetilmesi ve kullanılacak olan çeşitli öğretim yöntemleriyle bu kavramın ele alınması gerekliliği ortaya çıkmıştır. Hatta yalnızca yazılı kuralların değil bu yazılı kuralların da ötesinde formal olmayan Fair Play anlayışının öğrencilere benimsetilmesi gerekmektedir. Gerek siyasi bakımdan gerekse de ticari bakımdan bazı çıkarların katlanarak devam etmesi günümüzde sporda ahlâki davranışların sergilenmesinin önünde bir engel olmuştur. Yaşanan bu olumsuz değişiklikler spor ortamında ahlâki davranışların giderek

azalmasına ve erdemsiz davranışların artmasına sebep olmuştur³²¹. Bu durumlar, beden eğitimi ve spor dersleri içerisinde spor ahlâkı ile ilgili eğitimlerin ne kadar gerekli olduğunu ortaya çıkarmıştır. Beden eğitimi ve spor derslerinin içerisinde verilecek bu dersler ve eğitimler sayesinde ahlâki olmayan olumsuz davranışların düşüşe geçmesi ve azalması umulmaktadır.

Kişinin içinde bulunan “spor yapan insan”ı uykusundan uyandıracak olan spor eğitimi kişiyi harekete geçirmektedir. Böyle olduğu için de spor eğitimi bütün insanları kapsayan bir amaca yönelik olmaktadır. Spor eğitimi verilmeden spor ortamında sayılacak kişilerin ortaya çıkarılması pek mümkün değildir ve bunun yanında spor eğitiminin yegâne amacı da bu değildir. Verilecek spor eğitimleriyle birey sporda düşünsel alt yapısını temellendirmekte, sporun temel özelliklerini kazanmakta ve kendi sportif bilincine erişmektedir. Bireyin spor yapmasını motive eden, ona güç vererek onu yönlendiren ruhsal yapısıyla bireyin spor yapma eylemine katılan bedeninin karşılaşması demek bireyin spor bilincine ulaşması demektir. Birey bu sayede mevcudiyetindeki spor yapan insanın bilincine varır ve kendini sportif anlamda tanıyarak ben bir atletizmciyim, ben bir basketbolcuyum, ben bir güreşçiyim gibi farklı biçimlerde kendisine kimlik kazandırır. Bireyin yapmış olduğu spor yoluyla bedenini kullanması ve bedenine egemen olması da sporun temel özellikler kazandırması görevidir. Bu sayede birey kendi arzuları doğrultusunda bedenini belirli bir bilinç dâhilinde yönlendirmekte, spor olayının tümünde mevcut olan sevinci, coşkuyu, tevazuyu, üzüntüyü, duyarlılığı, hoşgörüyü ve spor bilincini kazanmaktadır. Bu sayede de spor yoluyla kişi kendi spor kültürünün temellerini atmış olmaktadır. Spor olgusundaki düşünsel altyapı ile spor eğitimi sayesinde birey ahlâki kurallara ve erdemlere ulaşmaktadır. Kişi bir spor dalını öğrenirken, o spor dalının temel özelliklerini de benimsemektedir. Spor dalının temel niteliklerini özümleyen kişi bu sayede sportif benliğin getirmiş olduğu farklılıkları da kavramaktadır²⁹⁰.

Kişi, doğru şekilde verilmiş bir spor eğitimi alır ve sahip olduğu sportif bilinci doğru bir şekilde geliştirirse, spor yaptığı için farklı ve özel bir yaşama mutluluğu hisseder ve hayatı sevinçle karşılar. Çünkü spor içerisinde birey kendisini bağımsız ve özgür hisseder; aydınlanmış ve arınmış bir hale gelir ve yaşama çok daha güçlü bir şekilde tutunur. Sporun nasıl yapılacağı bireyin sporu nasıl tanıdığı, nasıl öğrendiği ve anladığıyla ilgilidir. Kişinin spor eğitiminde öncelikli sorumlu olanlar aile, okul, spor kurum ve kuruluşları, spor basını, spor medyası ve devletin ve toplumun kişiye karşı

duymuş olduğu sorumluluklardır. Ne kadar başarı elde ederse etsin, spor eğitimi almamış bir birey daima kendisinde farklı bir boşluk hissiyatı ile yaşayacaktır²⁹⁰.

Okullardaki beden eğitimi ve spor dersleriyle sağlanan spor eğitimiyle öğrencilerin spordaki ahlâki ilkeleri ve spor bilincini kazanmaları hedeflenmektedir. Beden eğitimi ve spor dersiyle ilgili ders öğretim programları^{96,94} incelendiğinde, spordaki ahlâki kuralların beden eğitimi ve spor dersi içerisinde bulunduğu görülmektedir. Buna göre, programın özel amaçları içerisinde şu kazanımlar yer almaktadır:

- ✓ “*Spor organizasyonlarına katılım yoluyla spor bilinci gelişmiş sosyal bireyler olarak yetişmesi.*”
- ✓ “*Başkalarının varlığını da kabul ederek onlara karşı her zaman dürüst, saygılı “adil oyun (Fair Play)” davranışında bulunması ve bunu alışkanlık haline getirmesi.*”

Beden eğitimi ve spor derslerinin ortaöğretimdeki öğretim programı kazanımlarına bakıldığında^{96,94} ise sporda ahlâki ilkeler ve erdemlerle ilgili şu kazanımlar yer almaktadır:

- ✓ “*Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar.*”
- ✓ “*Seçili spor dalına özgü kuralları uygular.*”
- ✓ “*Seçili spor etkinliklerinde kontrollü davranış ve adil oyun ilkelerini açıklar.*”
- ✓ “*Seçili spor etkinliklerinde dürüstlük ve adil olma ilkelerini açıklar.*”
- ✓ “*Seçili spor etkinliklerinde takım ruhu etkinliklerini uygular.*”
- ✓ “*Seçili spor etkinliklerinde empati kurarak hareket eder.*”
- ✓ “*Seçili spor etkinliklerinde arkadaşlık ve dostluk ilkelerine uygun hareket eder.*”
- ✓ “*Seçili spor etkinliklerinde rekabet ve iş birliği içerisinde hareket eder.*”
- ✓ “*Seçili spor etkinliklerini sorumluluk alarak uygular.*”
- ✓ “*Seçili spor etkinliklerini yardımlaşarak uygular.*”
- ✓ “*Sporda erdemlilik kavramını açıklar.*”
- ✓ “*Sporda adil oyun kavramını açıklar.*”
- ✓ “*Spor kültürü edinilmesi açısından sporda “adil oyunun” önemini açıklar.*”
- ✓ “*Spor ve ahlâk arasındaki ilişkiyi açıklar.*”
- ✓ “*Sporda ahlâklı olmanın gerekliliğini açıklar.*”
- ✓ “*Dopingin sporcular üzerindeki olumsuz etkilerini açıklar.*”
- ✓ “*Sporda dürüst olmanın gerekliliğini açıklar.*”

- ✓ “Centilmenlik kavramını açıklar.”
- ✓ “Sporda centilmenliğin gerekliliğini ifade eder.”

Programlar incelendiğinde hem ilköğretim hem de ortaöğretim beden eğitimi ve spor öğretim programlarında ahlâki değerlerin ve ahlâki davranışların yer alması; okul sporları içerisinde sportmenliğe yakışan davranışların büyük bir önem taşıdığını göstermektedir. Bu bağlamda, okul sporlarının insani ve ahlâki mânâda genel hedefleri çocuk ve gençlerde fiziksel, zihinsel, ruhsal ve toplumsal anlamda sağlık bilincinin yaratılmasının sağlanması ve onlara bahsedilen bu erdemlerin kazandırılması olarak belirtilmektedir. İfade edilen bu genel hedefler doğrultusunda çocuklar ve gençler arasında iş birliği, dayanışma, hoşgörü, adalet ve yardımlaşmayı sevme gibi erdemlerin kazandırılmasının yanı sıra kural bilincinin oluşması da sağlanarak kişinin toplum yaşamına uyumu sağlanmaktadır³²³.

2.5.8. Sporda fair play

Spor etkinliklerinde Fair Play terimi; yazılı olan kurallara körü körüne bağlı kalmayıp sporun sosyal, kültürel ve ahlâki erdemlerini de ifade eden bir terimdir. Fair Play kelime anlamı olarak ilkelere bağlı olmak, idarenin kendisini ve koymuş olduğu yükümlülüklerle saygılı davranmak ve yarışmacılara saygılı olmak olarak ifade edilebilir. Farklı bir ifadeye göre ise Fair Play; oyun içinde ilke sahibi olmak, ister yengi ister yenilgi olsun her türlü sonucu metanetle karşılamak olarak ifade edilmiştir. Fair Play’e konu olan ya da olması gereken sadece sporcu-hakem ya da sporcu-sporcu değildir. Fair Play masörden taraftara, antrenörden sporcuya ve hakemden yöneticiye kadar spor etkinliklerine katılan bütün bireyleri doğrudan ilgilendiren bir anlayıştır. “Takımınızı destekleyebilirsiniz ancak bu size karşı takıma hakaret etme hakkını vermez.” düşüncesi ilke olarak kabul edilmiştir³²⁴. Konter³²⁵, in belirttiğine göre, rakip takım sporcusuna saygılı olma, ona değer verme ve genel kurallara değer verme spor içerisinde önemli unsurlardan yalnızca bir tanesidir. Dolayısıyla sporun önem arz eden yanlarından birisi de kural ve ilkelerin uygulanması ve bunlara ihlalsiz bir şekilde uyulmasıdır. Sporun kendine has kurallarına uyulmadığı durumlarda veya bu kurulların bir şekilde ihlâl edildiği olaylarda sporun çıkan kargaşa ya da anarşi ile, yani etik olmayan durumlar ile anılmaması gerekir. Çünkü bu gibi olumsuz durumlar sportmenlik kavramına ters olaylardır³²⁶.

Fair Play hakkında bir diğerk görüşü öne süren Yıldırım³³⁶'a göre, oyun sırasında zorlaşan vaziyetlerde bile sporun gerektirdiğı kural ve ilkeleri sabırlı, tutarlı ve bilinçli bir şekilde kabul ederek biat etmek gerekmektedir. Ayrıca Fair Play; haksız üstünlük kurmamak amacıyla haksız durumları kabul etmemek, rakip takımın düştüğü durumdan haksız şekilde faydalanmamak, rakip takımı düşman olarak değil aynı haklara, aynı eşitliğe sahip bir kişi ya da eş olarak görmek ve onlara değer vererek bu konularda olumlu yönde çaba sarf etmektir.

Kurallara uymanın yanı sıra, Fair Play belirli bir fikir ve davranış biçiminin özümsemesini ifade etmekte olup, rakip sporcuya kasıtlı ve bilinçli bir şekilde fiziksel ve psikolojik zarar verebilecek her türlü eylemden uzak durma, hırslarına yenilmeden centilmen bir şekilde yarışma ve rakip sporcunun haklarını koruma tarzıdır. Spor olgusundaki esas amaç centilmen bir şekilde asıl davranışları yapmaktır. Kazanmak için ne pahasına olursa olsun ahlâki ve vicdani değerleri arka plana atmak spor olgusu içerisinde mevcut değildir ve sporun bu şekilde bir mücadele biçimi yoktur. Tüm bunların aksine sporda sevgiyi, saygıyı, dostluğu ve kardeşliği benimsemek; ahlâki ve vicdani değerler çerçevesinde bir karşılaşma yapmak görüşü temel alınmıştır. Spor karşılaşmaları başka insanlara zarar vermeme, onlara saygılı yaklaşma, şefkatli ve adaletli olma gibi bazı ahlâki kurallar etrafında gerçekleşmelidir. Hoşgörü ortamında gerçekleşmeyen bir spor mücadelesi ahlâki bir durum altında olmayacağı için centilmenlik kavramına da ters düşmektedir³³⁷.

Fair Play terimi yaklaşık son 30 senedir Türkiye'nin gündeminde bulunmaktadır. Fair Play kavramı çoğunlukla spor olgusu ile ilişkilendirilmektedir fakat hayatın tüm süreçlerinde kişilerde karşılıklı şekilde haklara saygı duymanın, dürüst olmanın ve adaletli olmanın bir simgesi olan ve uygulanması gerekli olan temel ahlâki faktörlerdir. Aile içinde başlayan Fair Play kavramının öğretimi okullarda ve daha sonra gelecek aşamalarda da kendini ortaya koyan önemli bir felsefi görüştür. Fair Play sadece sportif etkinlikleri biçimlendiren bir terim değil aynı zamanda bir kültür olgusu veya yaşam tarzı olarak ele alınmalıdır. Fair Play bütün spor branşlarının üzerinde bulunan bir fikir anlayışıdır. Türk toplumunda ise bu fikir anlayışına sahip insanlara "kâmil" denir. Kısacası, "Kâmil insanlarda olur." dedikleri duygu ve davranışları ifade etmektedir³²⁴.

Fair Play anlayışı çeşitli ortamlarda kazandırılabilir. Örneğin; verilen antrenör eğitimleri, antrenmanlar, genel eğitim sistemi, spor ortamı ve yönetici eğitimi gibi. Çünkü Fair Play anlayışı doğuştan kazanılmayan bir anlayıştır. Fair Play sonradan

alınan eğitimlerle kazanılan, toplumsal ve bireysel gelişim için önemli olan bir anlayıştır. Çocukluk dönemindeki bireylerin erdemli, hoşgörülü, saygılı ve ahlâklı davranışlarını olumlu anlamda geliştiren Fair Play anlayışının eğitim sayesinde kazandırılması toplumsal perspektiften, özellikle gençlerin kişilik gelişimleri adına önemli ve dikkat çekici bir konudur³³⁸.



Resim 2. 1. Fair Play Örneği

Fair Play kavramı sporcular açısından değerlendirilirse; sporcunun rakip sporcuyla eşit şartlar altında yarışmak istemesi, rakip sporcunun dezavantajından faydalanmayı kabul etmemesi, yazılı bazı kurallarla rakip sporculara avantaj sağlaması ve bu kurallardan tek tarafı olarak yararlanmaya yeltenmemesi demektir. Kendi yararına olsa bile hakemler tarafından verilen bir yanlış kararın düzeltilmesi konusunda sporcular yardımcı olmalıdır. Kazanma ve ödül sporcular açısından ilk hedef olmamalıdır. Yazılı olan kuralların yanında yazılı olmayan kurallara uyma konusunda da sporcular gayretli ve istekli olmalıdırlar. Bir takımı oluşturan sporcular hem kendi takımlarına karşı hem de rakip takımlara karşı sorumludurlar. Nitekim her sporcu, takımını oluşturan sporculara karşı olduğu gibi diğer takımın sporcularına karşı da elinden geldiğince destek olmalıdır. Takımın içindeki bütün sporcular birbirlerini denetlemeli ve bir hakem gibi değerlendirmelerde bulunmalıdır. Bu nedenle takımlarda bulunan ve kaptan olarak nitelendirilen sporcular, Fair Play anlamında özellikle çaba gösteren, becerikli, istekli ve bilinçli sporculardan seçilmelidir³²³.

2.5.9. Fair play'in tarihsel gelişimi

Fair Play, bilindiği gibi sportmenlik kavramı içerisinde değerlendirilmektedir. Geçmişten günümüze dek farklı dönemlerde farklı biçimlerde önümüze çıkan Fair Play, kimi zaman formal kimi zaman da informal olan bir anlayış üzerine ön planda olmuştur. Farklı biçimlerde, farklı zamanlarda ve farklı yerlerde olsa da, Fair Play anlayışı bahsedilen süreçte daima varlığını devam ettirmiştir³³⁹. Fair Play'in tarihsel sürecine göz atıldığında farklı dönemlerde incelenebilir. Bunlar:

Antik çağda fair play

Fair Play'in tarihsel sürecine bakıldığında, ilk olarak Fair Play ifadesinin ortaya çıktığı yer Yunanistan'dır. Fair Play'in günümüzdeki anlamı ile tarihsel süreç içerisindeki anlamı karşılaştırıldığında; spor kurallarının tayin edilmesi, fırsat eşitliği ve hakemlerin kararlarına uyulması gibi bazı benzerliklerin mevcut olduğu görülmektedir³⁴⁰.

Yarışmaların kuralları Antik Yunan'da sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmalardan en basit olanı ise rekabet gerektiren oyunlar için oluşturulan kurallardır. Bu durumun bir örneği, antik bir edebi metinde yer almıştır. Bu metre göre M. Ö. 480'de yapılan bir koşu yarışması sırasında hatalı çıkış yapan sporculara kırbaçlanma cezası verilmiştir. İlk metinde bu şekilde geçen Fair Play ve kural kavramı, ikinci olarak da Olimpia şehrindeki oyunlar sırasında gerçekleşen davranışlarla ilgilidir. İlk aşamada sporcular, daha sonra sporcuların babaları, antrenörleri ve erkek kardeşleri gibi yakınları olimpiyat oyunlarının yapıldığı süre içerisinde hiçbir şekilde kural dışı hareket yapmayacaklarına dair ant içerler. İkinci aşamada da yalnızca sporcular on ay boyunca eğitim aldıklarını ve çalışma yaptıklarına dair ant içerler. Sporcuların bu yeminlerini ve faaliyetlerini kontrol edenler ise karar verirken sahtekârlık yapmayacaklarına ve karar verirken önemli ve etkili olan bilgileri saklı tutacaklarına dair ant içerler. Kural ihlallerinin karmaşık olduğu veya net olmadığı durumlarda karar vermek için yemin edilmektedir. İnandıkları Tanrının her şeye tanık olduğuna yönelik olan inanç sporculara verilecek cezaların etkili olması bakımından büyük önem arz etmektedir. Tüm bunlara rağmen, bu dönemlerde de rüşvet olayının çok yaygın olduğu bilinen bir gerçektir. Sonuncu ve üçüncü tür kurallar ise olimpiyatlara katılmanın şartları ile ilgilidir. Olimpiyatlarda yarışabilmenin en temel şartı hür bir Yunanlı (Helen) olmaktır. Bunun yanı sıra

gayrimeşru (evli bir çiftten olmayan) bir çocuk olarak doğmamış olmak ve hiçbir suç eylemine karışmamış olmak zorunluluğu vardır³⁴¹.

Antik dönemdeki Fair Play düşüncesi ile günümüzdeki Fair Play düşüncesini ayıran en önemli fark, Antik Yunanlı'ların profesyonel spor ile amatör spor arasında bir farklılık gözetmemiş olmalarıdır. Antik Olimpiyat Oyunları'nda, onların düşüncesine göre inandıkları Tanrılar oyunlara müdahalede bulunuyordu. Şampiyonluk en hızlı, en yüksek veya en güçlü olanın değil; Tanrının şampiyon olma konusunda yardım ettiği sporcuların olurdu³⁴⁰. Örnek vermek gerekirse; Ulis isimli sporcu müsabaka esnasında Tanrı Atena'dan yardım talebinde bulunur. Atena ise yarış sırasında en önde koşmakta olan Aias'ı iterek onun bir hayvan pisliğine düşmesine sebep olur ve Ulis'in organlarını hafifletir. Bu sırada yarışları izleyen seyirciler yenilen ve hayvan pisliğine batan Aias ile alay ederler. Yaşanan bu durumu göz önünde bulunduran Guttman, günümüzde olduğu gibi Antik Olimpiyat Oyunları'nda da sportmenliğe sığmayan bazı davranışların ve tutumların sergilendiğini belirtmektedir³⁴².

Modern bir Fair Play anlayışı Antik Olimpiyatlar'da mevcut değildir. Güreş ve boks branşlarının birleştirilmesinden meydana gelen pankrasyonda ısırma ve tırmalama haricindeki her türlü tutuş, vuruş ve kurnazlık serbest bırakılmıştı. Günümüz Fair Play anlayışındaysa zafer kazanmış olan rakip sporcuya saygı gösterilmelidir. Antik Yunan'da rakip sporcuya saygılı davranma ve rakibi dikkate alma durumlarından uzak bir anlayış hüküm sürmekteydi. Sporcular bu duruma ne kadar uzak olacaklar ise seyirciler de aynı oranda uzak olacaklardır. Antik Yunan'da düzenlenen olimpiyat oyunlarında yalnızca müsabakayı kazanan sporcu el üstünde tutulmakta, elinden geleni yaptığı halde kaybeden sporcular ise alayla karşılanmaktadır. Diğer yandan ise oyunların seyircileri olan Yunanlılar çok taraf tutarlardı ve ettikleri müdahaleler ile oyunun akışına engel olurlardı³⁴⁰.

Orta Çağ'da fair play

Orta Çağ döneminde şövalyelik kavramının Fair Play felsefi görüşü ile aynı anlama gelmesi önemli konulardan bir tanesiydi. Örneğin "fair" ifadesi sıklıkla "şövalyece" ifadesi ile aynı anlamı taşır ve birbirleri yerine kullanılırdı. Şövalyelik en parlak konumunu Haçlılar döneminde kazanmıştır. Ölçülü ve disiplinli davranışları ile bilinen şövalyeler ahlâk ve davranış geleneğine sürekli bir bağlılık göstermişlerdir.

Hristiyanlık dininin ve soylu kimselerin davranışlarının erdemli halleri (!) şövalyeler için bağlayıcı davranışlar olmuştur. İstenen ve olması gereken bir şövalye cömert, gururlu ve sadık bir kimse olmalıdır³⁴⁰. Her ne kadar şövalyelik ile Fair Play anlayışı arasında haksız üstünlük kurmaktan kaçınma, rakibe saygılı davranma ve onurlu bir şekilde muamele etme gibi benzerlikler bulunsa da bu iki kavram arasında farklılıklar mevcuttur. İzleyicileri tamamen taraflı olan Orta Çağ yarışmaları kralların kudretinin ispatlandığı etkinlikler olması sebebiyle, müsabakalarda sporcular eşitlik yerine sınıf çıkarlarını ve gösterişi ön planda tutmaktadırlar³⁴².

Düzenlenen müsabakalar veya yarışmalar şövalyeler yoluyla imparatorluğun gücünü temsil etme yeri ve bu uğurda şövalyeler aşağılanmayı kabul etmekle yükümlülerdi. Genel olarak Hristiyanlık'ın etkisinde yarışa katılan şövalyeler, deneyimsiz rakiplerine karşı sert davranmazlardı ve bu davranışlarının sonucu olarak da izleyicilerin takdirini kazanırlardı. Doğal olarak bu durum performansını zirve bir çabayla ortaya koyma anlayışı ile tezatlık oluşturmaktadır³⁴⁰.

Fair Play Orta Çağ'da henüz sözlü olarak kullanılan veya alanyazında kullanılan bir kavram değildi. Fakat 1467 senesinde yayımlanan "İngiliz Turnuva Kuralları"nda centilmenliğe aykırı davranışları anlatmak için "faul play" terimi kullanılarak, Fair Play'in yerini tutan bir kavram ortaya çıkmıştır. Fırsat eşitliğini korumak ve şövalyece düşünüş tarzını göstermek amacıyla Fair Play kavramı ilk kez William Shakespeare tarafından 16. Yüzyıl sonlarına doğru kullanılmış ve spor alanyazınına da tahmini olarak 18. Yüzyılda bir zar oyunu ile dâhil olmuştur³⁴². Fair Play; soyluluk, erdem, şeref ve şan olmak üzere sürecin başından itibaren yarışma alanlarında varlığını ortaya koymaktadır. Buna göre, soylu ve genç bir savaşçı sahip olmuş olduğu onurlu mertebenin şerefine uygun bir şekilde yarışmak ve erdemli olmak durumundadır⁵⁶³.

Yeni Çağ'da fair play

Düşük gelirli çocukların eğitim almaları maksadıyla 18. yüzyıl boyunca açılan yatılı okullar, bahsedilen dönemde maddi geliri yüksek olan ailelerin çocuklarının eğitim aldığı kurumlar haline gelmiştir. Bu okullar öğretmen yetersizliği, kötü barınma şartları, yetersiz okul binaları ve disiplini bozan öğrenciler ile süreç içerisinde bir yozlaşma içine girerek asıl amacının dışına çıkmıştır³⁴². Fakat daha sonraki zamanlarda, bahsedilen okullarda daha yeni ve farklı uygulamalar yapılmış ve eğitime olan alâka

artmıştır. Thomas Arnold Rugby Koleji'nde okul müdürlüğü yaparken, ilk olarak öğrencilerin artık çağa ayak uydurmayan davranışlarını ve geleneklerini değiştirmek maksadıyla kolları sıvamıştır. Esas hedefi centilmen düzeyde bir Hristiyan yetiştirmek olan Thomas Arnold, bunu yapabilmek için de dini eğitimi ön planda tutar. Kendisi her ne kadar spor ile içli dışlı olamasa da, öğrencilerini spor yoluyla Hristiyanlaştırmayı amaçlamış ve böylelikle onları futbol veya kriket gibi oyunları oynamaya teşvik etmiştir. Bu oyunlar sırasında da centilmenliğe gölge düşüren öğrencileri uyardıkları konusunda öğretmenlerini tembihlemiştir. Edward Thring ise Uppingham Okulu'nda müdürlük yapmış ve Thomas Arnold'un aksine öğrencilerinin aktif bir şekilde hayata adapte olmalarını sağlamayı amaçlamıştır. Sporun karakter gelişimi üzerindeki etkisine inanan Edward Thring, ders programlarına sporu ekleyerek ilk cimnastik salonunun açılmasına ön ayak olmuştur³⁴².

Modern Fair Play'in oluşumu

İngiliz soylularının yarışırma ve bahis alışkanlığı yüzyıllar boyu devam etmiş ve bu alışkanlıkları Fair Play kavramının yerleşmesine ve yaygınlaşmasına katkı sağlayarak önemli bir rol üstlenmiştir. İngiliz soylularının 1600'lü yılların başlarında koşu alanları, kişileri, kuralları, kiloları, jokeyleri, ödülleri ve hakemleri önceden belirlenmiş yarışmalar düzenlemişlerdir. Halkın yapılan bu yarışlara ilgisini artırmak için vahşi ve kaba müsabaka çeşitlerini medenileştirmişler ve yarışmaları bu şekilde yapmışlardır. Bu yarışmalar boyunca terbiyeli ve ahlâklı olup kural ihlali yapmamaya da ayrı gayret etmişlerdir³⁴⁰.

Spor centilmenliği Guttmann'ın tanımına göre belirli bir sınıfın eseridir. Fair Play farklı bir deyişle İngiltere'de Viktorya döneminde orta ve üst sınıf kişilerin bir ürünüdür. Bu ifade aslında doğru ve haklı bir ifade olarak bilinse de, esasında tartışmalı bir konudur. Bu ifadenin açık ve net bir şekilde ortaya çıkabilmesi için doğal yollardan tekrar oluşum ve gelişim süreci yaşaması gereklidir. Bir yandan Fair Play görüşünün Viktorya döneminde en açık haline ulaştığı ifade edilirken, diğer yandan da Viktorya döneminde ortaya çıkan bir ürün olması ihtimal dâhilinde değildir. Her ne kadar Viktorya döneminde ve belli bir sınıfın buluşu olsa da Fair Play'in buluşunun tamamen o döneme dayandırılması doğru bir söylem olmayacaktır. Sonuçta sporda Fair Play veya

centilmenlik olarak nitelendirilebilecek davranışların hem Antik Çağ'da hem de Orta Çağ'da üst düzey insanlara ait etik erdemlerden teşekkül ettiği bilinen bir gerçektir³⁴².

2.5.10. Türkiye'de fair play ve tarihsel gelişimi

Daha önceki dönemlerde her ne kadar rastgele ve sıradan bir yapıda olsa da, spor yapısı Osmanlı döneminde boyut değiştirerek kurumsal bir hâl almıştır. Bu dönemde bazı köklü değişiklikler yapılmıştır. Örneğin spor tekkelerinin ve vakıflarının kurulması, okçulukla uğraşanlar için kabza alma merasimleri, okçulukta kanun çıkarılması, lisanslı olarak sporculuk yapma ve bunları koruyan bazı gelenekler bu dönemde yapılandırılmıştır.

Türk sporcularının yetiştirilmesi için uygun zemin Osmanlı Devleti zamanında meydana gelmiştir. Bu açıdan Türk sporu Osmanlı Devleti zamanında kurumsallaşmış ve belirli bir felsefeye erişmiştir. Bahsedilen bu spor felsefesinin güçlü bağları sayesinde günümüze kadar aktarılan bazı yapılar mevcuttur. Milli spor geleneği sayılan sporla ilişkili bazı kurumlar (örn. güreş) Osmanlı dönemine kadar giderken, beden eğitimi ve spor etkinliklerinin modern uygulamalarla okullarda yapılması ve bu alanda yabancı kökenli spor insanların Kıta Avrupa'sından getirilmesi de Osmanlı'nın son dönemlerine denk gelmektedir³⁴³.

Meliha Ateşoğlu³⁴⁴ tarafından çevrilen ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları tarafından yayımlanan "Sporda Erdemlik-Fair Play" isimli eser Türkiye'de Fair Play kavramının ilk kez kullanıldığı eser olarak bilinir. Ateşoğlu³⁴⁴,nun çevirmiş olduğu bu kitapta Fair Play'in tanımı yapılmış ve Fair Play faaliyetleri ile Fair Play aşama çalışmalarına değinilmiştir³⁴⁴. Fair Play Komisyonu ise Türkiye'de Fair Play ile ilgili ilk kurumsal oluşumdur³⁴⁶.

1981 senesinde Uluslararası Fair Play Konseyi'ni resmi olarak tanıyan Uluslararası Olimpiyat Komisyonu (IOC) ve IOC'a bağlı devletlere ait ulusal olimpiyat komiteleri tarafından Fair Play kavramı gündeme alınmıştır. Ülkelere bağlı her kurulda Fair Play ile ilgili bir komisyon kurulmasını öneren Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin bu önerisinden sonra Türkiye'de de Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) bu konuyla ilgili girişimlere başlamıştır. 17 Kasım 1981 yılında bir araya gelen TMOK yönetim kurulu üyeleri bu alanda ilk kez görev alacak olan Fair Play Komisyonu'nu belirlemiştir. Bu isimler ise Avukat Merih Sezen, Dr. Tarık Özerengin, olimpiyat

madalyası almış atlet Ruhi Sarialp, spor yazarı Doğan Koloğlu ve uluslararası boks hakemi Ahmet Cömert olarak belirlenmiştir. Aynı yılın Mayıs ayında ise kazananlara ödül verilmesi için plaket ve diploma yaptırılması hususunda Fair Play Komitesi karar vermiştir. Fair Play konusunda ülke genelinde araştırmalar yapan Fair Play Komitesi, ilk Türkiye Fair Play Ödülü'nü İzmir'de düzenlenen Balkan Yelken Şampiyonası'nda Yunanlı rakip sporcuyu saptığı yanlış yoldan yarış yoluna konuşma ve duyma engeli olduğu halde sokan yelken sporcusu Varol Hepağuşlar'a 1982 yılında vermiştir.

Fair Play Komitesi çalışmalarını sürdürürken 1983 senesinde önemli bir başarıya daha imza atmıştır. Konya'da bir spor kulübü olan Derbent Spor'un kalecisi İsmet Karababa, takımının küme düşme riski olmasına rağmen gol hakkında kararsızlık yaşayan hakemi uyarıp golü kabul ettirmiş ve o senenin Türkiye Fair Play Ödülü'ne layık görülmüştür. Akdeniz turunda vitesi arıza yapan Yunanlı rakibine bisikletini veren bisiklet sporcusu Ömer Ali Erikçi de bu davranışı ile Türkiye Fair Play Ödülü'ne layık görülmüştür. Türkiye, Dünya Fair Play Ödülü'ne aday olmakla anılan iki centilmen sporcuyu da 1983 yılında ilk kez aday göstermiştir. Uluslararası Fair Play Komitesi Konseyi, Fair Play'in en önemli ödülü sayılan Baron Pierre de Coubertin Ödülü'ne İsmet Karababa'yı lâıyk görerek Karababa'nın davranışını bu ödülle taçlandırmıştır. Daha sonra Paris'te düzenlenen ödül töreninde ise Karababa'ya aldığı ödül takdim edilmiştir. Ömer Ali Erikçi de yine Uluslararası Fair Play Komitesi tarafından bir kutlama mektubu almıştır. 1985 senesinden sonra Türkiye'de konsey namına Türkiye Fair Play çalışmalarını genel sekreter yardımcısı olarak görev yapan Avukat Bülent Savcı devam ettirmiştir. Türkay Peker ise Savcı'nın vefatından sonra genel sekreter yardımcılığına getirilmiş, ardından da Fair Play'den sorumlu yönetici yapılmıştır.

TMOK, Fair Play Konseyi'ne vermiş olduğu desteklerle Fair Play Konseyi'nin uluslararası Fair Play kurumları içinde önemli ve saygın bir yer bulmasını sağlamıştır. 1994 yılında Zürih şehrinde yapılan Avrupa ülkelerinin Fair Play temsilcilerinin katıldığı ve Türkiye'nin de kurucu üye olduğu Fair Play Komitesi toplantısında, konseyin ikinci başkanlığına Türk üye Erdoğan Arıpınar seçilmiştir. Daha sonra Avrupa Fair Play Birliği (EFPM) tarafından Arıpınar; Azerbaycan, Moldova, Ermenistan, Gürcistan, Arnavutluk, Bosna Hersek ve Makedonya gibi Avrupa grubunun içerisinde yer alan Kafkas ve Balkan devletlerinin Fair Play kurumsal oluşumlarını yerine getirmek ve çalışmalarını denetlemek üzere görevlendirilmiştir. 1997 senesinde geldiğinde ise Türkiye büyük bir başarı örneği ortaya koyarak Avrupa'da Fair Play

faaliyetlerinde örnek ülke seçilmiştir. Daha sonra kurumun bir yayın organı olan ve yılda 2 kez yayımlanarak faaliyet gösterecek olan “Play Fair” isimli gazetenin Türkiye’de basılmasını ve derginin genel yayın yönetmenliğini Fair Play Konseyi Başkanı Erdoğan Akpınar’ın yapmasını kararlaştıran EFPM, Türkiye’nin bu alanda ne kadar söz sahibi olduğunu bir kez daha ortaya koymuştur. Aradan geçen iki yıl zarfında ise EFPM Genel Kurulu üyeleri Paris şehrinde toplanmış, Türkiye’de basımı yapılan “Play Fair” gazetesinin son derece profesyonel ve titiz hazırlandığını, basımı sırasında kullanılan dil olan İngilizce’nin son derece iyi olduğunu ve bu gazetenin EFPM’nin en iyi faaliyeti olduğunu belirtmişlerdir. Bu olumlu durumlardan ve titiz çalışmalarından ötürü de EFPM ve Avrupa Olimpiyat Komiteleri Birliği (EOC) 2000 senesi Fair Play Büyük Ödülü’ne Fair Play’in anlatılması, yayılması, duyurulması ve geliştirilmesi konusunda çok başarılı işler yapan Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Fair Play Konseyi’ni lâyık görerek Türkiye’yi onurlandırmıştır³³⁶.

2002 senesinde yapılan Dünya Futbol Şampiyonası’nda üçüncülük müsabakasına çıkan Türkiye’nin bu müsabakayı kazanması ülkenin çok yararına olacak bir olaydı ve bu açıdan büyük önem taşımaktaydı. Fakat bundan da önemlisi Fair Play adına maç esnasında ve maç bitiminde Türk ve Koreli izleyicilerin, sporcuların ve yöneticilerin yansıtmış oldukları dostluk görüntülerinin tüm kamuoyuna vermiş olduğu mesajdı. Bu görüntülerden sonra da aynı durumun Türkiye içinde de yaşanması için dönemin Galatasaray başkanı Özhan Canaydın bir mesaj vermiş; mesajında taraftarlardan basına, basından spor yöneticilerine kadar herkesin bu konuda daha titiz ve iyi niyetli olmaları gerektiğini ifade etmiş ve dostluk görüntülerinin bu şekilde davranılması sonucu ortaya çıkacağını belirtmiştir³⁴⁵.

2.5.11. Sportmenliğin önemi

İnsanlar arasındaki hoşgörüyü artırmak ve insanlar arasındaki sosyal ilişkileri artırarak dayanışmayı sağlamak amacıyla dünya genelinde insanlar spor yapmaya teşvik edilmektedir. Son yıllarda ise karşımıza hem günlük yaşantıda hem de sporda çıkan şiddet olayları saygının ve sportmenliğin önemini daha fazla ortaya koymuştur. Kazanmanın olduğu her ortamda olduğu gibi spor ortamında da yaşanan hırs ve farklı güdüler nedeniyle sporcular yarışma sırasında hoşgörü ve saygı kurallarını unutarak saldırganlaşmakta, bu sebeple de insanları ve toplumu rahatsız eden davranışlar ortaya

koymaktadırlar³³⁷. Yaşanan bu olaylar müsabakadan tat alınmamasına ve müsabakanın kalitesinin düşmesine sebep olmaktadır. Dolayısıyla bu gibi durumlar Fair Play kavramının ne kadar gerekli olduğunu gözler önüne sermektedir.

Kaya³³⁸,ya göre Fair Play genellikle eğitim ortamlarında görülen bir kavramdır³⁴⁶. Sporculara yarışma sonunda başarılı oldukları için verilen ödüller aslında onların başarı uğruna her şeyi yapmaları ya da ne pahasına olursa olsun kazanmaları için değil sporcuların başarıya teşvik edilmeleri amacıyla verilmektedir. Sporun giderek endüstriyel bir hâl alması sebebiyle başarı sağlamak için her yol mübah görülmeye başlamıştır. Bu gibi olaylar sonucunda da sportif anlamda bir olgunluğa veya değerlerle süslü bir erdeme gereksinim olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, yarışma sırasında bireyin kendi elde ettiği başarıya sevindiği gibi rakip olan sporcunun başarısızlığını teselli ya da başarısını tebrik etmeyi bilmesi ve uygulaması gereklidir. Yaşanacak bu olay ya da durum hem sporcuları hem de sporun içindeki herkesi sporun asıl amacına yaklaştıracak bir yol olacaktır.

Tribünlerde yaşanan olumsuz durumlar son yıllarda yaşanan ve en çok dikkat çeken sportmenlik dışı olaylardır. Duruma bu açıdan yaklaşıldığında sportmenlik olayının yalnızca yarışma içinde ve yalnızca sporcularla ilgili bir olay olmadığını söyleyebiliriz. Dolayısıyla sportmenlik olgusunun antrenörden sporcuya, masörden hakeme, taraftardan yönetime kadar spor ortamında bulunan bütün paydaşları kapsadığını görüyoruz. Spor içinde bulunanlar ve özellikle belirli bir üne kavuşmuş sporcular kamuoyu tarafından sürekli göz önündedir. Bu gibi sporcular yeni yetişmekte olan genç sporcular için de birer rol model olmaktadır. Yaptıkları hareketler, ortaya koydukları davranış ve tutumlar genç nesiller tarafından örnek alınmakta ve hatta taklit edilmektedir. Bu şekilde göz önünde olan sporcuların sorumluluğu dolaylı olarak yükseldiğinden ortaya koymuş oldukları davranışların örnek olması gerekmektedir. Sportmenlik dışı davranışlarda bulunmanın özellikle genç nesiller adına sakıncalı ve yanlış olacağı gayet açıktır. Bu sebeple sporcuların ortaya koyacağı davranışlar sportmenlik kavramına yakışan hareket ve tutumlar olmalıdır³⁰⁷. Tüm bu durumlar göz önüne alındığında da spor için psikososyal alanların ne denli önem arz ettiği ve Fair Play kavramının spor ortamında ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır.

2.5.12. Sportmenlik dışı davranışlara sebep olan etmenler

Spor ile ilgili herhangi bir branşın kurallarının ihlâl edilmesi, kasti olarak yapılan şiddet ve fiziki müdahaleler; karşısındaki aldatmaya, küçük düşürmeye ve kandırmaya yönelik bütün tutum ve davranışlar sportmenlik dışında kabul edilir. Bu ilkelerin ihlâl edilmesi maç anında ya da sonrasında penaltı, sayı atışı veya kart gibi bir ceza yaptırımını gerektirse de, kimi olaylar bu ihlal durumunu spor ortamından çıkarıp daha büyük bir adli konunun oluşmasına sebep olabilir³⁴⁷.

Sportmenliği tercih etmek yerine ekonomik ve siyasi amaçlar güderek güç ve nüfuz sahibi olmak için spora ilgi duyan kişilerin ortaya çıkması spor ortamını kirletmiş ve bu tip kişilerin türemesine zemin oluşturmuştur. Ortaya çıkan bu durum sporda erdemlilik gerektiren davranışların giderek değer kaybetmesine sebep olmuş ve spor ortamlarında ahlâki değer taşımayan veya ahlâki durumları yerle bir eden olayların yaşanmasına neden olmuştur. Sporcudan yöneticiye, antrenörden kulüp başkanına kadar birçok kimse sporun temel hedefinden saparak sporu para ve ün kazanılacak bir araç olarak kullanmaya başlamış, bu uğurda da her şeyi mübah olarak kabul etmiştir. Yaşanan bu durumlar ve sporun cazibesi ile söz konusu kişiler daha da hırslı bir hâle gelmiş, sanki dokunulmazlık hakları varmışçasına sporun esas amacını hatırlatanlara ve o amaç çerçevesinde hareket etmeye çalışanlara da saldırgan tavırlar sergiler olmuşlardır. Basın ve medyadan da destek alan söz konusu kişiler, giderek artan ve ahlâktan yoksun olan bu tip davranışlarını açık seçik sergilemeye başlamışlardır. Bazı kişiler veya sporcular ise kendilerini hiç eleştiriye açık olarak görmemektedirler. Eleştirilen sporcular medyayı ve hatta kendi takım arkadaşlarını alenen tehdit etmekte, onlara sözlü ve filli saldırılarda bulunmaktan çekinmemektedirler. Bu davranışları da yine medya ve basın yayın organları tarafından kamuoyuyla paylaşılmaktadır. Adı para ve şöhret ile anılan birçok sporcunun adının özel hayatındaki skandallarla anılması ve bu olaylara hiç çekinmeden karışmaları gerek aile yapısının bozulmasına gerekse de yetişmekte olan sporcuların ahlâki anlamda bozuma uğramalarını gerçekleştirmektedir. Oysaki gerçek sporcular yeni nesillere iyi anlamda rol model olacak bireyler olmalıdırlar³³⁷. Sporcuların sergiledikleri davranışlar veya ortaya koydukları tutumlar gençler üzerinde olumsuz etkilere yol açacak davranışlardan ziyade onları doğru yola sevk edecek olumlu davranışlar olmalıdır. Tam aksi durumlar ise hem bireyler arasındaki iletişim sorunlarına hem de toplum içinde farklı problemlere yol açmaktadır. Bu gibi olumsuz durumlar toplum gözünde spor adına olumsuz bir bakış açısının oluşmasına sebep olmuştur. Günümüz sporundaki bu durumları tek bir cümle ile özetlemek istersek; spor

bir erdemlilik ve centilmenlik yuvasından çok adı olumsuzluklarla anılan bir skandallar yuvası olmaya doğru evrilmektedir. Bu noktada, durumun olumlu yöne evrilmesi adına sporculardan antrenörlere, yöneticilerden hakemlere, seyircilerden yönetimlere kadar her paydaşın sorumluluğu olduğu açıktır.

2.5.13. Sporda fair play'in geliştirilmesine yönelik çalışmalar

Sporda olimpiyatların yapılmaya başlamasıyla beraber Fair Play kavramı spora büyük katkılar sunmuş ve sporda vazgeçilmez ilkelerden biri olmuştur. Fair Play kavramı olimpizm ruhu içinde geçmeye başlayınca daha da önemli bir noktaya gelmiştir. Fair Play ruhu insan haklarını ve insan onurunu zedeleyici davranışları engellemek için Uluslararası Olimpiyat Komitesi ve ulusal komiteler tarafından ön plana çıkarılmıştır³²³. Bu durum Türkiye bazında düşünüldüğünde, Türkiye'deki Fair Play'e uygun hareket ve tutumların ödüllendirilip basın yayın organlarıyla duyurulması ve özendirilmesi Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi tarafından yapılmaktadır³⁴⁸.

Milli Eğitim kurumlarında düzenlenen farklı eğitim-öğretim programlarında ve spor faaliyetlerinde her yaştan öğrenciye sportmenlik ve centilmenlik ruhunu kazandırmaya yönelik kazanımlara yer verilmektedir. Öğretim programları yapılan müdahaleler ile geliştirilmeye çalışılmaktadır. 2010-2011 Eğitim-Öğretim döneminin ilk haftasında Milli Eğitim Bakanlığı'nın eğitim kurumlarına gönderdiği genelgede değerler eğitimi kapsayan konularda etkinlik ve uygulamalar yapılması istenmiştir. Verilecek olan bu değerler eğitiminin içeriğinde, bir spor müsabakasında sporcuların ve seyircilerin centilmence davranış ve tutumlarının ön plana çıkarılması da bulunmaktadır³⁴⁹.

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, Türkiye'de Fair Play anlayışının benimsenmesi için her sene düzenli olarak Fair Play ödülleri sahiplerine vermeye çalışarak Fair Play kavramı algısının Türkiye'de bir hayat tarzı olarak benimsenmesine çalışmaktadır. Aynı zamanda sanat ile spor kaynaştırmaya çalışmakta, düzenlenen Fair Play karikatür yarışmaları ile öğrencileri spora ve sanata yönlendirerek Fair Play algısının benimsenmesi için çaba sarf etmektedir.

Her sene mayıs ayında olimpiyat evinde düzenlenen bir törenle Fair Play ödülleri Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi tarafından sahiplerine verilmektedir. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Fair Play Komisyonu tarafından yıl boyunca taramalar yapılmakta ve bu süreç Mart ve Nisan aylarına kadar devam etmektedir. Nisan ayı geldiğinde,

seçilen jüri tarafından “Sportif Davranış”, “Sportif Kariyer” ve “Sportif Tanıtım” dallarında verilen ödüller sahiplerini bulmaktadır. Geçtiğimiz yıllarda sadece “Toplumsal Sportif” kategorisinde ödüller verilirken günümüzde sadece “Sportif” kategorisinde “Büyük Ödöl”, “Şeref Diploması” ve “Kutlama Mektubu” olmak üzere ödüller verilmektedir. Yani verilen ödöl sayısı artırılmıştır. Ayrıca, 1983 senesinden günümüze dek Türkiye Milli Olimpiyat Ödölü’nü kazanan birçok kişi yaptıkları çalışmalar, ortaya koydukları davranışlar ve verdikleri hizmetlerle Dünya Fair Play Komitesi ve Avrupa Fair Play Birliğı tarafından Dünya ve Avrupa ödülleri ile şereflendirilmektedirler³⁵⁰.

2.5.14. Sportmenlikle ilgili yurt içinde yapılmış çalışmalar

Akandere, Baştuğ ve Güler²¹,in yapmış oldukları çalışmada spor yapan ortaokul öğrencilerinin spor yapmayan ortaokul öğrencilerine göre daha yüksek ahlâki yargı düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Bencik Kangal ve Arı³⁵¹,nın yapmış oldukları çalışmada üstün yetenekli ve normal gelişim gösteren çocuklara birtakım yaratıcı drama etkinlikleri düzenlenmiş ve bu program sonucunda yaratıcı drama etkinliklerinin çocukların ahlâki yargı düzeyine olumlu etki ettiğı sonucuna ulaşılmıştır.

Engin³⁵²,in yaptığı çalışmada Türkçe ve beden eğitimi dersleriyle bütünleştirilmiş değerler eğitimi programının öğrencilerin bilişsel ve duyuşsal gelişimlerine olumlu etki ettiğı sonucuna ulaşılmıştır.

Güler³⁵³,in ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğı çalışmada spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek ahlâki yargı düzeyine sahip olduğı belirlenmiştir.

Karafil, Atay, Ulaş ve Melek³⁵⁴,in yapmış oldukları çalışmada spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre sportmenlik davranış düzeyi daha yüksek bulunmuştur.

Yalız Solmaz ve Bayrak³⁵⁵,in dördüncü sınıf öğrencileri üzerine yapmış olduğı deneysel çalışmada, beden eğitimi dersindeki fiziksel etkinlik oyunlarının öğrencilerin karakter gelişimleri üzerine olumlu etkiye sahip olduğı belirtilmiştir.

Yalız³⁵⁶,ın yaptığı doktora çalışmasında beden eğitimi derslerine ek olarak uygulatılan fiziksel etkinlik oyunlarının denek grubundaki öğrencilerin karakter gelişimlerine olumlu etki ettiği belirtilmiştir.

2.5.15. Sportmenlikle ilgili yurt dışında yapılmış çalışmalar

Beller, Stoll, Burwell ve Cole³⁵⁷,un yapmış oldukları çalışmada, bireysel spor yapanların spor yapmayanlara göre ahlâki akıl yürütme özellikleri daha yüksek bulunmuştur.

Bouchard³⁵⁸,ın 13-15 yaş grubu çocuklara yaratıcı drama uygulamaları düzenlediği çalışmanın sonucunda çocukların ahlâki çatışma becerilerini düzenlemedeki bakış açılarının geliştiği belirtilmiştir.

Bredemeier, Weiss, Shields ve Shewchuk³⁵⁹,un yapmış oldukları çalışmada yaz spor kampına katılan çocukların ahlâki gelişim düzeylerinde artış meydana geldiği bildirilmiştir.

Davidson ve Moran Miller³⁶⁰ yapmış oldukları çalışmada beden eğitimi ve spor yoluyla kişilerde karakter, yurttaşlık, sosyal ve ahlâk yönünden gelişimlerin meydana geldiğini belirtmişlerdir.

Gervais³⁶¹,ın ortaokul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada drama uygulamalarının çocukların ahlâki değer yargılarını olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Gibbons ve Ebbeck³⁶²,ın yapmış olduğu çalışmada beden eğitimi protokolüne katılan müdahale grubu öğrencilerinin ahlâki gelişim düzeylerinin yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Gibbons, Ebbeck ve Weiss²³,ın yapmış oldukları çalışmada yedi aylık bir eğitim protokolüne katılan öğrencilerin ahlâki gelişim düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.

Giebank ve McKenzie²⁴,nin yapmış oldukları çalışmada beden eğitimi ve rekreasyon etkinliklerinin çocukların sportmenlik düzeyine olumlu etki ettiği belirtilmiştir.

Hupp ve Reitman²⁶,ın dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu tanısı alan çocuklar üzerinde yapmış oldukları çalışmada, spor eğitimlerinin çocukların sportmenlik düzeyini artırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mathner, Martin, Tatum, ve Chouti²⁸,nin yapmış oldukları çalışmada, sporcu eğitim programına katılan kolejli spor katılımcılarının sportmenlik düzeylerinde gelişme meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlara göre sportmenlikten uzak olan davranışlarda azalma meydana gelmiştir.

Mendez Gimenez, Fernandez Rio ve Mendez Alonso³⁶³,nun yapmış oldukları çalışmada, verilen spor eğitiminin katılımcıların sportmenlik düzeyini olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Mouratidou, Goutza ve Chatzopoulos³⁶⁴,un yapmış oldukları çalışmada, lise öğrencilerine beden eğitimi yoluyla ahlâki akıl yürütmeyi teşvik eden bir müdahale programı düzenlenmiştir. Bu beden eğitimi programı ile öğrencilerin ahlâki gelişim puanlarında artış meydana geldiği bildirilmiştir.

Proios, Doganis ve Proios³⁶⁵,un yapmış oldukları çalışmada spor biçiminin, cinsiyetin ve okul çevresinin önemli ve sportmenlikle ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Romance, Weiss ve Bockoven³⁶⁶ deneysel olarak yapmış oldukları çalışmada beden eğitimi uygulamalarına yer verilmiştir. Ahlâki akıl yürütme kazancı puanları üzerinde yapılan test analizleri, ahlâki büyümede gruplar arasında önemli farklılıklar ortaya çıkarmıştır. Deney grubu spor yoluyla yaşam ve genel ahlâki akıl yürütmede daha fazla iyileşme göstermiştir.

Ryska³⁶⁷,nın çalışmasında spora katılımın sportmenlik davranışları üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir.

Wandzilak, Carroll ve Ansorge³⁶⁸,nin yapmış oldukları çalışmada, anlamlı düzeyde herhangi bir farklılaşma yaşanmasa da fiziksel aktivite yoluyla ortaokul öğrencilerinin sportmence davranış düzeylerinde iyileşmeler yaşandığı belirtilmiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma atletizm sporunun stres, atılganlık ve sportmenlik düzeyleriyle ilişkisini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli için nicel araştırma türlerinden olan kesitsel tarama modeli kullanılmıştır.

3.3. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Tarihi

Araştırma 2020 yılı Haziran ve Ağustos tarihleri arasında yürütülmüş ve çalışmanın evrenini 17-34 yaş arasındaki Türkiye'nin çeşitli şehirlerinde yaşayan bireyler oluşturmuştur. 2020 yılında tüm Dünya'da yaşanan bir pandemi olan COVID-19 virüsünün neden olduğu bulaşıcı hastalık dolayısıyla birçok kentin karantinada olması ve 2020 yılının Mart ayından itibaren eğitim/öğretim sürecine uzaktan eğitim yoluyla devam edilmesi sebebiyle araştırmada kullanılan ölçekler Google Formlar vasıtasıyla katılımcılara uygulanmıştır.

3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmada veri toplama süreci 2020 yılı Haziran ve Ağustos tarihleri arasında yürütülmüş ve çalışmanın evrenini 17-34 yaş arasındaki Türkiye'nin çeşitli şehirlerinde yaşayan bireyler oluşturmuştur. Çalışmanın örnekleme ise rastgele örneklem seçim tekniği kullanılarak araştırmaya gönüllü katılım sağlayan 1254 kişiden oluşmaktadır.

3.5. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması Google Formlar aracılığıyla yapılmıştır.

3.6. Veri Toplama Araçları

Yapılan araştırmada 3 farklı veri toplama aracı kullanılmıştır.

Katılımcıların çeşitli demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, spor yapma durumu, ilgilenilen spor dalı ve spor yapma yılı) belirlemek için araştırmacılar tarafından oluşturulan 5 soruluk “*Kişisel Bilgi Formu*” kullanılmıştır.

Katılımcıların algılanan stres düzeylerini belirlemek için Cohen, Kamarck ve Mermelstein³⁶⁹ tarafından geliştirilen ve Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy³⁷⁰ tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “*Algılanan Stres Ölçeği/ASÖ-14*” kullanılmıştır.

Katılımcıların atılganlık düzeylerini belirlemek için Rathus²⁵¹ tarafından geliştirilen ve Voltan²²⁹ tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “*Rathus Atılganlık Envanteri*” kullanılmıştır.

Katılımcıların sportmenlik düzeylerini belirlemek için ise Vallerand, Briere, Blanchard ve Provencher³⁷³ tarafından geliştirilen ve Sezen Balçıkanlı³⁷² tarafından Türkçeye uyarlanan “*Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği*” kullanılmıştır.

3.6.1. Kişisel Bilgi Formu:

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
2. Okul Türü: () Devlet () Özel
3. Yaşınız: ()
4. Eğitim Düzeyiniz: () Ortaokul () Lise () Lisans () Lisansüstü
5. Yaşadığınız Şehir? ()
6. Spor Yapıyor musunuz? () Evet () Hayır
7. Spor Yapıyorsanız Branşınız Nedir? ()
8. Spor Yapıyorsanız Kaç Yıldır Yapıyorsunuz? ()

3.6.2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14):

Katılımcıların stres düzeylerini belirlemek için Cohen, Kamarck ve Mermelstein³⁶⁹ tarafından geliştirilen ve Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy³⁷⁰ tarafından Türkçeye uyarlanan “*Algılanan Stres Ölçeği/ASÖ-14*” kullanılmıştır. Cohen, Kamarck ve Mermelstein³⁶⁹ algılanan stres ölçeğini yetersiz özyeterlilik algısı faktörü, rahatsızlık

algısı faktörü ve toplam stres algısı faktörü olmak üzere üç boyutlu belirlemişlerdir. Araştırmamızda ise stres puanları toplam stres algısı olmak üzere tek faktörde ele alınmıştır. Ölçek toplamda 14 ifadeden oluşmakta ve katılımcılar her ifadeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li Likert tipi ölçek üzerinde işaretlemektedir. İfadelerden 7 tanesi (4, 5, 6, 7, 9, 10, 13) tersten puanlanmaktadır. Algılanan stres ölçeğinin puanları ise 0 ile 56 arasında değişmekte ve yüksek puanlar kişilerin stres algılarının yüksek olduğunu göstermektedir. Puan aralığı 0 ile 35 arasında olan deneklerin olumlu stres düzeyi yaşadıkları, stresle etkili bir şekilde baş edebildikleri ve kullandıkları başa çıkma mekanizmalarının da işlevsel olduğu söylenebilir. Puan aralığı 36 ile 56 arasında olan deneklerin stresle baş etmede kullandıkları metotların işe yarar olmadığı, dolayısıyla stres durumu ile etkili bir şekilde baş edemedikleri söylenebilir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.84, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.87 olarak bulunmuştur. Bu da ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu ortaya koymaktadır.

3.6.3. Rathus Atılgnlık Envanteri (RAE):

Rathus²⁵¹ tarafından geliştirilen “*Rathus Atılgnlık Envanteri*” Voltan²²⁹ tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Envanter iki şekilde puanlanmaktadır. İlki, -3’ten +3’e doğru sıralanmış şekilde 6 likertli olarak kullanılmaktadır. Alınacak toplam puan -90 ile +90 arasında değişmektedir. -90 en yüksek çekingenliği, +90 ise en yüksek atılgnlığı belirtmektedir. İkinci puanlama sisteminde ise her maddeye 1-6 arasında puan verilmektedir. 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28 ve 29. maddeler (13 madde) olumlu ifadeleri; 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 ve 30. maddeler (17 madde) ise olumsuz ifadeleri belirtmektedir. İfadeler sırası ile 1-6 arasında puanlanır ve olumlu ifadeler ters çevrilir. Olumlu ve olumsuz ifadelerin toplamından elde edilen puan envanterin toplam puanını vermektedir. Araştırmamızda ikinci puanlama sistemi kullanılmıştır. Çekingenliğe doğru uzanan uç 30 puan, atılgnlığa doğru uzanan uç puan ise 180’dir. Puanlama yapılırken atılgnlık düzeyi; 30-80 puan arası çekingen, 80-130 puan arası orta derecede çekingen ve 130-180 puan arası ise atılgn özellik olarak ifade edilmiştir. Voltan²²⁹ envanterin alfa tutarlılık katsayısını 0.70, test-tekrar test güvenilirliğini ise 0.92 olarak bulmuştur.

3.6.4. Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği (ÇBSYÖ):

Vallerand, Briere, Blanchard ve Provencher³⁷³ tarafından geliştirilen ve Sezen Balçıkanlı³⁷² tarafından Türkçeye uyarlanan “*Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği*” orijinalinde 25 maddeden ve 5 faktörden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir. Orijinal ölçeğin alt faktörlerini “Sosyal Normlara Uyum”, “Kurallara ve Yönetime Saygı”, “Sporda Sorumluluklara Bağlılık”, “Rakibe Saygı” ve “Negatif Yaklaşımlar” faktörleri oluşturmaktadır. Türkçeye uyarlama çalışmaları yapılırken “Negatif Yaklaşımlar” alt faktörünün çalışmadığı gözlenmiş ve bu yüzden bu faktör ve maddeleri orijinal ölçekten çıkarılmıştır. Türkçe uyarlaması yapılan ölçek 4 faktörden ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 20 ve maksimum puan 100’dür. Faktörler şöyledir: Sosyal Normlara Uyum (Madde 1, 2, 3, 4, 5). Kurallar ve Yönetime Saygı (Madde 6, 7, 8, 9, 10). Sporda Sorumluluklara Bağlılık (Madde 11, 12, 13, 14, 15). Rakibe Saygı (Madde 16, 17, 18, 19, 20). Cronbach Alpha değerleri; Faktör 1 (Sosyal Normlara Uyum) 0,86; Faktör 2 (Kurallara ve Yönetime Saygı) 0,83; Faktör 3 (Sporda Sorumluluklara Bağlılık) 0,91; Faktör 4 (Rakibe Saygı) 0,82’dir. Değerler, yüksek derecede güvenilir olarak bulunmuştur. Buna göre ölçeğin Türkçe uyarlaması geçerli ve güvenilir bir yapıya sahiptir.

3.7. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizi için Statistical Packadge for Social Sciences (SPSS) 17.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan normallik testleri (Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk) sonucunda ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu sebeple çalışmada parametrik olmayan testlerden Spearman Rank Korelasyon Testi, Mann Whitney-U Testi ve Kruskal Wallis Testi; çözümleme sonucunda gruplar arasında bulunan anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için ise Post Hoc testlerinden Bonferroni Testi uygulanmıştır. Ayrıca verilerin analizinde frekans, yüzde, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

3.8. Çalışmanın Hipotezleri

Algılanan stres, atılgnalık ve sportmenlik arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik oluşturulan hipotezler:

Araştırmanın 1. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile atılganlık düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.')(H₁)

Araştırmanın 2. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile sportmenlik düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.')(H₂)

Araştırmanın 3. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile sosyal normlara uyum düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.')(H₃)

Araştırmanın 4. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile kurallar ve yönetime saygı düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.')(H₄)

Araştırmanın 5. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.')(H₅)

Araştırmanın 6. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile rakibe saygı düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.')(H₆)

Araştırmanın 7. hipotezi ('Katılımcıların atılganlık düzeyleri ile sportmenlik düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.')(H₇)

Araştırmanın 8. hipotezi ('Katılımcıların atılganlık düzeyleri ile sosyal normlara uyum düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.')(H₈)

Araştırmanın 9. hipotezi ('Katılımcıların atılganlık düzeyleri ile kurallar ve yönetime saygı düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.')(H₉)

Araştırmanın 10. hipotezi ('Katılımcıların atılganlık düzeyleri ile sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.')(H₁₀)

Araştırmanın 11. hipotezi ('Katılımcıların atılganlık düzeyleri ile rakibe saygı düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.')(H₁₁)

Algılanan stres, atılganlık ve sportmenlik parametrelerinin cinsiyet değişkeni ile ilişkilerini incelemeye yönelik oluşturulan hipotezler:

Araştırmanın 12. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₁₂)

Araştırmanın 13. hipotezi ('Katılımcıların atılganlık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₁₃)

Araştırmanın 14. hipotezi ('Katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₁₄))

Araştırmanın 15. hipotezi ('Katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₁₅))

Araştırmanın 16. hipotezi ('Katılımcıların kurallar ve yönetime saygı düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₁₆))

Araştırmanın 17. hipotezi ('Katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₁₇))

Araştırmanın 18. hipotezi ('Katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₁₈))

Kadın ve erkek katılımcıların algılanan stres, atılganlık ve sportmenlik parametreleri ile spora katılım durumları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik oluşturulan hipotezler:

Araştırmanın 19. hipotezi ('Kadın katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₁₉))

Araştırmanın 20. hipotezi ('Erkek katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₂₀))

Araştırmanın 21. hipotezi ('Kadın katılımcıların atılganlık düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₂₁))

Araştırmanın 22. hipotezi ('Erkek katılımcıların atılganlık düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₂₂))

Araştırmanın 23. hipotezi ('Kadın katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₂₃))

Araştırmanın 24. hipotezi ('Erkek katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₂₄))

Araştırmanın 25. hipotezi ('Kadın katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₂₅))

Araştırmanın 26. hipotezi ('Erkek katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₂₆))

Araştırmanın 27. hipotezi ('Kadın katılımcıların kurallara ve yönetime saygı düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₂₇)

Araştırmanın 28. hipotezi ('Erkek katılımcıların kurallara ve yönetime saygı düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₂₈)

Araştırmanın 29. hipotezi ('Kadın katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₂₉)

Araştırmanın 30. hipotezi ('Erkek katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₃₀)

Araştırmanın 31. hipotezi ('Kadın katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₃₁)

Araştırmanın 32. hipotezi ('Erkek katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₃₂)

Spora katılım durumunun algılanan stres, atılganlık ve sportmenlik düzeylerini nasıl etkilediğini belirlemeye yönelik oluşturulan hipotezler:

Araştırmanın 33. hipotezi ('Spor yapan katılımcıların algılanan stres düzeyleri daha düşüktür.')(H₃₃)

Araştırmanın 34. hipotezi ('Spor yapan katılımcıların atılganlık düzeyleri daha yüksektir.')(H₃₄)

Araştırmanın 35. hipotezi ('Spor yapan katılımcıların sportmenlik düzeyleri daha yüksektir.')(H₃₅)

Araştırmanın 36. hipotezi ('Spor yapan katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri daha yüksektir.')(H₃₆)

Araştırmanın 37. hipotezi ('Spor yapan katılımcıların kurallar ve yönetime saygı düzeyleri daha yüksektir.')(H₃₇)

Araştırmanın 38. hipotezi ('Spor yapan katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri daha yüksektir.')(H₃₈)

Araştırmanın 39. hipotezi ('Spor yapan katılımcıların rakibe saygı düzeyleri daha yüksektir.')(H₃₉)

Katılımcıların algılanan stres, atılganlık ve sportmenlik düzeyleri ile yaşları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik oluşturulan hipotezler:

Araştırmanın 40. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₄₀))

Araştırmanın 41. hipotezi ('Katılımcıların atılganlık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₄₁))

Araştırmanın 42. hipotezi ('Katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₄₂))

Araştırmanın 43. hipotezi ('Katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₄₃))

Araştırmanın 44. hipotezi ('Katılımcıların kurallar ve yönetime saygı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₄₄))

Araştırmanın 45. hipotezi ('Katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₄₅))

Araştırmanın 46. hipotezi ('Katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₄₆))

Katılımcıların algılanan stres, atılganlık ve sportmenlik düzeyleri ile spor yaşları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik oluşturulan hipotezler:

Araştırmanın 47. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₄₇))

Araştırmanın 48. hipotezi ('Katılımcıların atılganlık düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₄₈))

Araştırmanın 49. hipotezi ('Katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₄₉))

Araştırmanın 50. hipotezi ('Katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.')(H₅₀))

Araştırmanın 51. hipotezi ('Katılımcıların kurallar ve yönetime saygı düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.')(H₅₁))

Araştırmanın 52. hipotezi ('Katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.')(H₅₂))

Araştırmanın 53. hipotezi ('Katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.')(H₅₃))

Algılanan stres, atılganlık ve sportmenlik düzeyleri üzerinde yaş değişkeninin mi yoksa spor yaşı değişkeninin mi ilişkili olduğunu belirlemeye yönelik oluşturulan hipotezler:

Araştırmanın 54. hipotezi ('Katılımcıların spor yaşları algılanan stres düzeylerini yaştan daha çok etkilemektedir.')(H₅₄))

Araştırmanın 55. hipotezi ('Katılımcıların spor yaşları atılganlık düzeylerini yaştan daha çok etkilemektedir.')(H₅₅))

Araştırmanın 56. hipotezi ('Katılımcıların spor yaşları sportmenlik düzeylerini yaştan daha çok etkilemektedir.')(H₅₆))

Araştırmanın 57. hipotezi ('Katılımcıların spor yaşları sosyal normlara uyum düzeylerini yaştan daha çok etkilemektedir.')(H₅₇))

Araştırmanın 58. hipotezi ('Katılımcıların spor yaşları kurallar ve yönetime saygı düzeylerini yaştan daha çok etkilemektedir.')(H₅₈))

Araştırmanın 59. hipotezi ('Katılımcıların spor yaşları sosyal sorumluluklara bağlılık düzeylerini yaştan daha çok etkilemektedir.')(H₅₉))

Araştırmanın 60. hipotezi ('Katılımcıların spor yaşları rakibe saygı düzeylerini yaştan daha çok etkilemektedir.')(H₆₀))

Algılanan stres, atılganlık ve sportmenlik parametrelerinin branş değişkeni ile ilişkilerini incelemeye yönelik oluşturulan hipotezler:

Araştırmanın 61. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₆₁))

Araştırmanın 62. hipotezi ('Katılımcıların atılganlık düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₆₂))

Araştırmanın 63. hipotezi ('Katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₆₃))

Araştırmanın 64. hipotezi ('Katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₆₄))

Araştırmanın 65. hipotezi ('Katılımcıların kurallar ve yönetime saygı düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₆₅))

Araştırmanın 66. hipotezi ('Katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₆₆))

Araştırmanın 67. hipotezi ('Katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₆₇))

Algılanan stres, atılganlık ve sportmenlik parametrelerinin spor türü (bireysel/takım) değişkeni ile ilişkilerini incelemeye yönelik oluşturulan hipotezler:

Araştırmanın 68. hipotezi ('Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların algılanan stres düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların algılanan stres düzeylerinden daha yüksektir.')(H₆₈))

Araştırmanın 69. hipotezi ('Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların atılganlık düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların atılganlık düzeylerinden daha düşüktür.')(H₆₉))

Araştırmanın 70. hipotezi ('Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sportmenlik düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların sportmenlik düzeylerinden daha düşüktür.')(H₇₀))

Araştırmanın 71. hipotezi ('Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sosyal normlara uyum düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların sosyal normlara uyum düzeylerinden daha düşüktür.')(H₇₁))

Araştırmanın 72. hipotezi ('Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların kurallar ve yönetime saygı düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların kurallar ve yönetime saygı düzeylerinden daha düşüktür.')(H₇₂))

Araştırmanın 73. hipotezi ('Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeylerinden daha düşüktür.')(H₇₃))

Araştırmanın 74. hipotezi ('Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların rakibe saygı düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların rakibe saygı düzeylerinden daha düşüktür.')(H₇₄))

Atletizm yapan sporcuların algılanan stres, atılganlık ve sportmenlik düzeyleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik oluşturulan hipotezler:

Araştırmanın 75. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların algılanan stres düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₇₅))

Araştırmanın 76. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların atılganlık düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₇₆))

Araştırmanın 77. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların sportmenlik düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₇₇))

Araştırmanın 78. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların sosyal normlara uyum düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₇₈))

Araştırmanın 79. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların kurallar ve yönetime saygı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₇₉))

Araştırmanın 80. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₈₀))

Araştırmanın 81. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların rakibe saygı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₈₁))

Atletizm yapan sporcuların algılanan stres, atılganlık ve sportmenlik düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik oluşturulan hipotezler:

Araştırmanın 82. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların algılanan stres düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₈₂))

Araştırmanın 83. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların atılganlık düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₈₃))

Araştırmanın 84. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların sportmenlik düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₈₄))

Araştırmanın 85. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların sosyal normlara uyum düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₈₅))

Araştırmanın 86. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların kurallar ve yönetime saygı düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₈₆))

Araştırmanın 87. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₈₇))

Araştırmanın 88. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların rakibe saygı düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₈₈))

3.9. Çalışmanın Varsayımları

Çalışmaya katılanların ölçek sorularını içtenlikle yanıtladıkları, araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği ve ayrıca çalışmada kullanılan ölçeklerin katılımcıların stres, atılganlık ve sportmenlik özelliklerini ölçebilir niteliğe sahip olduğu varsayılmıştır.

3.10. Çalışmanın Sınırlılıkları

Araştırma bulgularından elde edilen veriler kullanılan ölçeklerle ve araştırmaya gönüllü olarak katılan kişilerle sınırlandırılmıştır. Ayrıca tüm dünyada pandemi ilan edilen ve 2020 yılının Mart ayında Türkiye’de de karantina ve uzaktan eğitim süreçlerinin oluşmasına neden olan COVID-19 virüsü sebebiyle, araştırmada katılımcılara ulaşma ve çalışma koşulları bakımından bazı güçlükler yaşanmıştır. Tüm bu sebepler çalışmanın sınırlayıcı unsurları ve güçlükleridir.

4. BULGULAR

Atletizm sporunun stres, atılganlık ve sportmenlik düzeyleriyle ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan araştırmanın bu bölümünde betimsel istatistik testi, Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk-W normallik testleri, Spearman korelasyon testi, ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney-U testi ve ikiden fazla parametre olan karşılaştırmalarda Kruskal Wallis testi bulgularına tablolar halinde yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken		F	%
Cinsiyet	Kadın	642	51,2
	Erkek	612	48,8
Yaş	18 ve altı	188	15,0
	19-23 yaş arası	371	29,6
	24-28 yaş arası	238	19,0
	29-33 yaş arası	81	6,5
	34 yaş ve üzeri	376	30,0
Spor Yapma Durumu	Evet	785	62,6
	Hayır	469	37,4
Spor Yapma Yılı	Yapmıyor	398	31,7
	0-5 yıl arası	228	18,2
	6-10 yıl arası	368	29,3
	11-15 yıl arası	104	8,3
	15 yıl ve üzeri	156	12,4
Branş	Atletizm	183	14,6
	Futbol	151	12,0
	Voleybol	128	10,2
	Mücadele Sporları	168	13,4
	Diğer	183	14,6
	Yok	441	35,2
Toplam		1254	100%

Tablo 4.1 incelendiğinde katılımcıların %51.2'sinin (642 kişi) kadın, %48.8'inin (612 kişi) ise erkek olduğu görülmektedir. Yaş gruplarına bakıldığında %15'inin (188 kişi) 18 ve altı, %29.6'sının (371 kişi) 19-23 arası, %19'unun (238 kişi) 24-28 arası, %6.5'inin (81 kişi) 29-33 arası ve %30'unun (376 kişi) da 34 yaş ve üzeri bir yaşta olduğu görülmüştür. Katılımcıların %62.6'sı (785 kişi) spor yaparken %37.4'ü (469 kişi) ise spor yapmamaktadır. Spor yapma yılına bakıldığında katılımcıların %31.7'sinin (398 kişi) hiç spor yapmadığı, %18.2'sinin (228 kişi) 0-5 yıl, %29.3'ünün (368 kişi) 6-10 yıl, %8.3'ünün (104 kişi) 11-15 yıl ve %12.4'ünün (156 kişi) ise 15 yıl ve üzeri spor yaptığı belirlenmiştir. Son olarak branşlar incelendiğinde ise katılımcıların %14.6'sının

(183 kişi) atletizm, %12'sinin (151 kişi) futbol, %10.2'sinin (128 kişi) voleybol, %13.4'ünün (168 kişi) mücadele sporları, %14.6'sının (183 kişi) diğer branşlar ile ilgilendiği ve %35.2'sinin (441 kişi) de hiçbir spor branşı ile ilgilenmediği tespit edilmiştir.

Tablo 4.2. Algılanan Stres Ölçeği, Rathus Atılganlık Envanteri ve Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği'nin Toplam Puanlarına Ait Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Normallik Testleri

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	df	p	İstatistik	df	p
Algılanan Stres Ölçeği	,063	1254	,000*	,993	1254	,000*
Rathus Atılganlık Envanteri	,055	1254	,000*	,989	1254	,000*
Sportmenlik	,094	1254	,000*	,858	1254	,000*

*(p<0,05).

Algılanan stres ölçeği, Rathus atılganlık envanteri ve çok boyutlu sportmenlik yönelimi ölçeği toplam puanlarına Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleri uygulanmıştır. Yapılan testler incelendiğinde ise ölçeklerden elde edilen toplam puanların normal dağılım göstermediği (p<0.05) belirlenmiştir.

Tablo 4.3. Algılanan Stres Ölçeği, Atılganlık Ölçeği ve Sportmenlik Ölçeğinden Alınan Puanlara Ait İstatistikler

Ölçek	N	Min	Maks	Ort	Ss
Algılanan Stres	1254	5,00	45,00	25,7560	6,88750
Atılganlık	1254	60,00	179,00	119,5104	20,85662
Sportmenlik Toplam	1254	20,00	100,00	86,2687	10,45136
Sosyal Normlara Uyum	1254	5,00	25,00	21,7959	3,61249
Kurallar ve Yönetime Saygı	1254	5,00	25,00	20,6388	3,16724
Sosyal Sorumluluklara Bağlılık	1254	5,00	25,00	22,6372	2,95482
Rakibe Saygı	1254	5,00	25,00	21,1970	3,42009

Tablo 4.3 incelendiğinde katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlara ait istatistiksel bilgiler görülmektedir. Buna göre katılımcıların algılanan stres ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 25.7560; atılganlık ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 119,5104 ve sportmenlik ölçeğinin toplam puanından aldıkları puanların ortalaması ise

86,2687'dir. Çok boyutlu sportmenlik yönelimi ölçeğinin sosyal normlara uyum alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 21.7959; kurallar ve yönetime saygı alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması 20.6388; sosyal sorumluluklara bağlılık alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 22,6372 ve rakibe saygı alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ise 21.1970 olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.4. Algılanan Stres Ölçeği, Rathus Atılganlık Ölçeği, Sportmenlik Ölçeği ve Sportmenlik Ölçeği Alt Boyutlarından (Sosyal Normlara Uyum, Kurallar ve Yönetime Saygı, Sosyal Sorumluluklara Bağlılık, Rakibe Saygı) Alınan Puanlar Arasındaki İlişki (Spearman Korelasyon Analizi)

		ASÖ Toplam	RAE Toplam	Sportm. Toplam	SNU	KYS	SSB	RS
ASÖ Toplam	Korelasyon	1,000	-,286**	-,188**	-,155**	-,137**	-,158**	-,160**
	p	.	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*
	N	1254	1254	1254	1254	1254	1254	1254
RAE Toplam	Korelasyon	-,286**	1,000	,153**	,108**	,004	,257**	,126**
	p	,000*	.	,000*	,000*	,892	,000*	,000*
	N	1254	1254	1254	1254	1254	1254	1254
Sportmenlik Toplam	Korelasyon	-,188**	,153**	1,000	,808**	,747**	,700**	,757**
	p	,000*	,000*	.	,000*	,000*	,000*	,000*
	N	1254	1254	1254	1254	1254	1254	1254
Sosyal Normlara Uyum	Korelasyon	-,155**	,108**	,808**	1,000	,517**	,472**	,468**
	p	,000*	,000*	,000*	.	,000*	,000*	,000*
	N	1254	1254	1254	1254	1254	1254	1254
Kurallar ve Yönetime Saygı	Korelasyon	-,137**	,004	,747**	,517**	1,000	,397**	,409**
	p	,000*	,892	,000*	,000*	.	,000*	,000*
	N	1254	1254	1254	1254	1254	1254	1254
Sosyal Sorumluluklara Bağlılık	Korelasyon	-,158**	,257**	,700**	,472**	,397**	1,000	,416**
	p	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	.	,000*
	N	1254	1254	1254	1254	1254	1254	1254
Rakibe Saygı	Korelasyon	-,160**	,126**	,757**	,468**	,409**	,416**	1,000
	p	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	.
	N	1254	1254	1254	1254	1254	1254	1254

*(p<0,05).

Tablo 4.4'te katılımcıların algılanan stres ölçeği, atılganlık ölçeği, sportmenlik ölçeği ve sportmenlik ölçeğinin alt boyutları puanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde;

Algılanan stres ile atılganlık arasında negatif yönlü ve anlamlı ($r = -,286$; $p < 0,05$); algılanan stres ile sportmenlik arasında negatif yönlü ve anlamlı ($r = -,188$; $p < 0,05$); algılanan stres ile sosyal normlara uyum alt boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı

($r = -.155$; $p < 0,05$); algılanan stres ile kurallar ve yönetime saygı alt boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı ($r = -.137$; $p < 0,05$); algılanan stres ile sosyal sorumluluklara bağlılık alt boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı ($r = -.158$; $p < 0,05$); algılanan stres ile rakibe saygı alt boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı ($r = -.160$; $p < 0,05$); atılganlık ile sportmenlik arasında pozitif yönlü ve anlamlı ($r = .153$; $p < 0,05$); atılganlık ile sosyal normlara uyum alt boyutu arasında pozitif yönlü ve anlamlı ($r = .108$; $p < 0,05$); atılganlık ile kurallar ve yönetime saygı alt boyutu arasında pozitif yönlü ve anlamlı ($r = .004$; $p < 0,05$); atılganlık ile sosyal sorumluluklara bağlılık alt boyutu arasında pozitif yönlü ve anlamlı ($r = .257$; $p < 0,05$) ve atılganlık ile rakibe saygı alt boyutu arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı ($r = .126$; $p < 0,05$) ilişkiler tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği, Rathus Atılganlık Ölçeği, Sportmenlik Ölçeği ve Sportmenlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından (Sosyal Normlara Uyum, Kurallar ve Yönetime Saygı, Sosyal Sorumluluklara Bağlılık, Rakibe Saygı) Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	z	p
Algılanan Stres	Kadın	642	674,01	-4,664	,000*
	Erkek	612	578,71		
Atılganlık	Kadın	642	600,90	-2,665	,008*
	Erkek	612	655,41		
Sportmenlik	Kadın	642	678,23	-5,084	,000*
	Erkek	612	574,29		
Sosyal Normlara Uyum	Kadın	642	671,04	-4,521	,000*
	Erkek	612	581,82		
Kurallar ve Yönetime Saygı	Kadın	642	672,05	-4,492	,000*
	Erkek	612	580,77		
Sosyal Soruml. Bağlılık	Kadın	642	651,46	-2,492	,013*
	Erkek	612	602,36		
Rakibe Saygı	Kadın	642	660,15	-3,301	,001*
	Erkek	612	593,25		

*($p < 0,05$).

Tablo 4.5'e göre katılımcıların cinsiyetleri ile algılanan stres, atılganlık, sportmenlik, sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Kadınların algılanan stres, sportmenlik, sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir. Erkeklerin ise atılganlık düzeyleri kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.6. Kadın Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği, Rathus Atılganlık Ölçeği, Sportmenlik Ölçeği ve Sportmenlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından (Sosyal Normlara Uyum, Kurallar ve Yönetime Saygı, Sosyal Sorumluluklara Bağlılık, Rakibe Saygı) Aldıkları Puanların Spor Yapma (Spora Katılım) Durumlarına Göre Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Cinsiyet	Spor Yapma	n	Sıra Ortalaması	z	p
Algılanan Stres	Kadın	Evet	310	325,57	-,538	,591
		Hayır	332	317,70		
Atılganlık	Kadın	Evet	310	352,26	-4,062	,000
		Hayır	332	292,77		
Sportmenlik	Kadın	Evet	310	335,44	-1,842	,065
		Hayır	332	308,49		
Sosyal Normlara Uyum	Kadın	Evet	310	337,89	-2,265	,024
		Hayır	332	306,20		
Kurallar ve Yönetime Saygı	Kadın	Evet	310	327,52	-,801	,423
		Hayır	332	315,88		
Sosyal Soruml. Bağlılık	Kadın	Evet	310	350,54	-4,012	,000
		Hayır	332	294,38		
Rakibe Saygı	Kadın	Evet	310	308,91	-1,687	,092
		Hayır	332	333,26		

*(p<0,05).

Tablo 4.6 incelendiğinde kadın katılımcıların spor yapma değişkenine göre atılganlık, sosyal normlara uyum ve sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki varken (p<0,05); algılanan stres, sportmenlik, kurallar ve yönetime saygı ve rakibe saygı düzeyleri arasında ise herhangi bir anlamlı farklılık yoktur (p>0,05). Atılganlık, sosyal normlara uyum ve sosyal sorumluluklara bağlılık alt boyutlarındaki anlamlılık spor yapan kadınlar lehine bulunmuştur.

Tablo 4.7. Erkek Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği, Rathus Atılganlık Ölçeği, Sportmenlik Ölçeği ve Sportmenlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından (Sosyal Normlara Uyum, Kurallar ve Yönetime Saygı, Sosyal Sorumluluklara Bağlılık, Rakibe Saygı) Aldıkları Puanların Spor Yapma (Spora Katılım) Durumlarına Göre Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Cinsiyet	Spor Yapma	n	Sıra Ortalaması	z	p
Algılanan Stres	Erkek	Evet	475	312,78	-1,639	,101
		Hayır	137	284,72		
Atılganlık	Erkek	Evet	475	313,92	-1,935	,053
		Hayır	137	280,76		
Sportmenlik	Erkek	Evet	475	311,41	-1,280	,201
		Hayır	137	289,48		
Sosyal Normlara Uyum	Erkek	Evet	475	314,29	-2,088	,037
		Hayır	137	279,49		
Kurallar ve Yönetime Saygı	Erkek	Evet	475	306,02	-,126	,899
		Hayır	137	308,17		
Sosyal Soruml. Bağlılık	Erkek	Evet	475	318,62	-3,258	,001
		Hayır	137	264,49		
Rakibe Saygı	Erkek	Evet	475	308,16	-,436	,663
		Hayır	137	300,73		

*(p<0,05).

Tablo 4.7 incelendiğinde erkek katılımcıların spor yapma değişkenine göre sosyal normlara uyum ve sosyal sorumluluklara bağlılık puanları arasında anlamlı bir farklılık varken ($p<0,05$), algılanan stres, atılganlık, sportmenlik, kurallar ve yönetime saygı ve rakibe saygı puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$). Sosyal normlara uyum ve sosyal sorumluluklara bağlılık puanlarındaki anlamlı farklılık spor yapanlar lehine bulunmuştur.

Tablo 4.8. Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği, Atılgnlık Ölçeği, Sportmenlik Ölçeği ve Sportmenlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından (Sosyal Normlara Uyum, Kurallar ve Yönetime Saygı, Sosyal Sorumluluklara Bağlılık, Rakibe Saygı) Aldıkları Puanların Spor Yapma (Spora Katılım) Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Spor Yapma	n	Sıra Ortalaması	z	p
Algılanan Stres	Evet	785	628,12	-,079	,937
	Hayır	469	626,46		
Atılgnlık	Evet	785	667,62	-5,076	,000*
	Hayır	469	560,35		
Sportmenlik	Evet	785	632,90	-,684	,494
	Hayır	469	618,46		
Sosyal Normlara Uyum	Evet	785	639,35	-1,555	,120
	Hayır	469	607,66		
Kurallar ve Yönetime Saygı	Evet	785	620,79	-,855	,393
	Hayır	469	638,73		
Sosyal Soruml. Bağlılık	Evet	785	659,50	-4,205	,000*
	Hayır	469	573,94		
Rakibe Saygı	Evet	785	611,32	-2,066	,039*
	Hayır	469	654,58		

*(p<0,05).

Tablo 4.8 incelendiğinde katılımcıların spor yapma durumları ile atılgnlık, sosyal sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Spor yapma durumu ile algılanan stres, sportmenlik, sosyal normlara uyum ve kurallar ve yönetime saygı düzeyleri arasında ise herhangi bir anlamlı ilişki yoktur (p>0,05). Spor yapanların algılanan stres, atılgnlık, sportmenlik, sosyal normlara uyum ve sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri spor yapmayanlara göre daha yüksektir. Spor yapmayanların ise kurallar ve yönetime saygı ve rakibe saygı düzeyleri spor yapanlara göre daha yüksek tespit edilmiştir.

Tablo 4.9. Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği, Atılganlık Ölçeği, Sportmenlik Ölçeği ve Sportmenlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından (Sosyal Normlara Uyum, Kurallar ve Yönetime Saygı, Sosyal Sorumluluklara Bağlılık, Rakibe Saygı) Aldıkları Puanların Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Yaş	n	Sıralar Ort	X ²	sd	p	Bonferroni
Algılanan Stres	18 yaş ve altı	188	632,83	92,097	4	,000*	
	19-23 yaş arası	371	721,77				1>5
	24-28 yaş arası	238	704,12				2>5
	29-33 yaş arası	81	605,32				3>5
	34 yaş ve üzeri	376	488,10				
Atılganlık	18 ve altı	188	692,51	23,103	4	,000*	1>2
	19-23 yaş arası	371	561,83				1>5
	24-28 yaş arası	238	678,00				3>2
	29-33 yaş arası	81	644,40				
	34 yaş ve üzeri	376	624,19				
Sportmenlik	18 ve altı	188	631,88	5,447	4	,244	
	19-23 yaş arası	371	596,03				
	24-28 yaş arası	238	664,53				
	29-33 yaş arası	81	623,66				
	34 yaş ve üzeri	376	633,75				
Sosyal Normlara Uyum	18 ve altı	188	646,43	9,600	4	,048*	3>2
	19-23 yaş arası	371	603,20				
	24-28 yaş arası	238	683,57				
	29-33 yaş arası	81	607,45				
	34 yaş ve üzeri	376	610,85				
Kurallar ve Yönetime Saygı	18 ve altı	188	586,55	8,542	4	,074	
	19-23 yaş arası	371	631,88				
	24-28 yaş arası	238	602,67				
	29-33 yaş arası	81	596,56				
	34 yaş ve üzeri	376	666,04				
Sosyal Soruml. Bağlılık	18 ve altı	188	711,66	27,080	4	,000*	1>5
	19-23 yaş arası	371	641,27				2>5
	24-28 yaş arası	238	655,36				
	29-33 yaş arası	81	588,27				
	34 yaş ve üzeri	376	562,66				
Rakibe Saygı	18 ve altı	188	600,16	28,373	4	,000*	5>1
	19-23 yaş arası	371	555,91				3>2
	24-28 yaş arası	238	653,73				4>2
	29-33 yaş arası	81	666,94				5>2
	34 yaş ve üzeri	376	686,71				

*(p<0,05).

Tablo 4.9'a göre katılımcıların yaşları ile algılanan stres, atılganlık, sosyal normlara uyum, sosyal sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Yaş değişkeni ile sportmenlik ve kurallar ve yönetime saygı düzeyi arasında ise herhangi bir anlamlı farklılık yoktur (p>0,05). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Bonferroni testi sonucuna göre;

Algılanan stres düzeylerine bakıldığında, 34 yaş ve üzerinde olan kişilerin algılanan stres seviyelerinin 18 ve altı, 19-23 ve 24-28 yaşlarındaki kişilere göre daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca en yüksek stres seviyesine sahip olan yaş grubu 19-23 iken en düşük stres seviyesine sahip olan yaş grubu 34 yaş ve üzeri olan gruptur.

Atılmanlık düzeylerine bakıldığında, 18 ve altı yaş grubundaki katılımcıların atılmanlık düzeyleri 19-23, 34 yaş ve üzerine göre ve 24-28 yaş grubundaki katılımcıların atılmanlık düzeyleri de 19-23 yaş arasındaki katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksektir. Ayrıca atılmanlık düzeyi en yüksek olan yaş grubu 18 ve altı; en düşük olan yaş grubu ise 19-23 yaş grubudur.

Sosyal normlara uyum düzeylerine bakıldığında, 24-28 yaş arasında olan katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyi 19-23 yaş arasında olan katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksektir.

Sosyal sorumluluklara bağıllık düzeylerine bakıldığında, 18 yaş ve altında olan katılımcıların sosyal sorumluluklara bağıllık düzeyi 34 yaş ve üzerinde olan ve 19-23 yaş arasında olan katılımcıların sosyal sorumluluklara bağıllık düzeyi 34 yaş ve üzerinde olan katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksektir.

Rakibe saygı düzeylerine bakıldığında ise, 34 yaş ve üzeri, 29-33 yaş arası ve 24-28 yaş arası olan katılımcıların rakibe saygı düzeyleri 19-23 yaş arasında olan katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksektir. Ayrıca 34 yaş ve üzeri olan katılımcıların rakibe saygı düzeyleri 18 yaş ve altında olan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.10. Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği, Atılganlık Ölçeği, Sportmenlik Ölçeği ve Sportmenlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından (Sosyal Normlara Uyum, Kurallar ve Yönetime Saygı, Sosyal Sorumluluklara Bağlılık, Rakibe Saygı) Aldıkları Puanların Spor Yaşı Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Spor Yaşı	n	Sıralar Ort	X ²	sd	p	Bonferroni
Algılanan Stres	Spor Yapmıyor	398	620,79	35,119	4	,000*	1>5
	0-5 yıl arası	228	635,57				2>5
	6-10 yıl arası	368	662,18				3>5
	11-15 yıl arası	104	725,14				4>5
	16 yıl ve üzeri	156	485,93				
Atılganlık	Spor Yapmıyor	398	548,32	57,814	4	,000*	3>1
	0-5 yıl arası	228	601,63				4>1
	6-10 yıl arası	368	631,92				5>1
	11-15 yıl arası	104	764,78				4>2
	16 yıl ve üzeri	156	765,69				4>3
Sportmenlik	Spor Yapmıyor	398	607,92	5,730	4	,220	5>2
	0-5 yıl arası	228	625,48				5>3
	6-10 yıl arası	368	630,06				5>4
	11-15 yıl arası	104	702,98				
	16 yıl ve üzeri	156	624,05				
Sosyal Normlara Uyum	Spor Yapmıyor	398	613,19	12,622	4	,013*	
	0-5 yıl arası	228	637,02				
	6-10 yıl arası	368	611,42				4>3
	11-15 yıl arası	104	739,77				
	16 yıl ve üzeri	156	613,17				
Kurallar ve Yönetime Saygı	Spor Yapmıyor	398	624,27	,570	4	,966	
	0-5 yıl arası	228	623,56				
	6-10 yıl arası	368	627,34				
	11-15 yıl arası	104	652,54				
	16 yıl ve üzeri	156	625,19				
Sosyal Soruml. Bağlılık	Spor Yapmıyor	398	547,95	34,148	4	,000*	2>1
	0-5 yıl arası	228	673,11				3>1
	6-10 yıl arası	368	683,06				3>5
	11-15 yıl arası	104	641,47				
	16 yıl ve üzeri	156	623,42				
Rakibe Saygı	Spor Yapmıyor	398	656,16	6,153	4	,188	
	0-5 yıl arası	228	600,95				
	6-10 yıl arası	368	604,01				
	11-15 yıl arası	104	658,63				
	16 yıl ve üzeri	156	627,85				

*(p<0,05).

Tablo 4.10'a göre katılımcıların spor yaşları ile algılanan stres, atılganlık, sosyal normlara uyum ve sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Spor yaşı değişkeni ile sportmenlik, kurallar ve

yönetime saygı ve rakibe saygı düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Bonferroni testi sonucuna göre;

Algılanan stres düzeylerine bakıldığında, 16 yıl ve üzeri spor yapanların algılanan stres düzeyleri spor yapmayanlara, 0-5 yıl arası spor yapanlara, 6-10 yıl arası spor yapanlara ve 11-15 yıl arası spor yapanlara göre daha düşüktür. En düşük stres seviyesine sahip olanlar spor yaşı en yüksek olan katılımcılardır.

Atılganlık düzeylerine bakıldığında, spor yapmayanların atılganlık düzeyleri 6-10 yıl arası, 11-15 yıl arası ve 16 yıl ve daha fazla spor yapanlara göre daha düşüktür. 11-15 yıl arası spor yapanların atılganlık düzeyleri 0-5 yıl arası ve 6-10 yıl arası spor yapanlara göre daha yüksektir. 16 yıl ve üzeri spor yapanların atılganlık düzeyleri ise 0-5 yıl arası, 6-10 yıl arası ve 11-15 yıl arası spor yapanlara göre daha yüksektir. Ayrıca en yüksek atılganlık düzeyine sahip olanlar en fazla spor yapanlar iken en düşük atılganlık seviyesine sahip olan katılımcılar ise spor yapmayan katılımcılardır.

Sosyal normlara uyum düzeylerine bakıldığında, 11-15 yıl arası spor yapanların sosyal normlara uyum düzeyi 6-10 yıl arası spor yapanlara göre daha yüksektir.

Sosyal sorumluluklara bağlılık düzeylerine bakıldığında ise spor yapmayanların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyi 0-5 yıl arası ve 6-10 yıl arası spor yapanlara göre daha düşüktür. 6-10 yıl arası spor yapanların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ise 16 yıl ve üzeri spor yapanlara göre daha yüksek tespit edilmiştir.

Tablo 4.11. Spor Yapan Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeğinden Aldıkları Puanların Yaş ve Spor Yaşı Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması

Yaş	Spor yaşı	n	Sıra Ort	X ²	sd	p	Bonferroni
18 ve altı	0-5 yıl arası	100	91,42	19,338	3	,000	1>2
	6-10 yıl arası	52	57,79				
	11-15 yıl arası	8	96,00				
19-23 yaş arası	0-5 yıl arası	58	116,56	14,259	3	,003	2>1 2>4
	6-10 yıl arası	167	149,37				
	11-15 yıl arası	38	134,74				
	15 yıl ve üzeri	11	77,18				
24-28 yaş arası	0-5 yıl arası	18	109,36	5,313	3	,150	
	6-10 yıl arası	90	93,35				
	11-15 yıl arası	48	95,27				
	15 yıl ve üzeri	28	74,18				
29-33 yaş arası	0-5 yıl arası	12	30,63	1,465	3	,690	
	6-10 yıl arası	14	30,39				
	11-15 yıl arası	4	29,50				
	15 yıl ve üzeri	25	25,16				
34 yaş ve üzeri	0-5 yıl arası	41	87,32	11,256	3	,010	3>1
	6-10 yıl arası	45	91,61				
	11-15 yıl arası	6	162,50				
	15 yıl ve üzeri	91	89,65				

*(p<0,05).

Tablo 4.11 incelendiğinde 18 yaş ve altında olan ve spor yapan katılımcıların algılanan stres ölçeğinden aldıkları puanlar spor yaşı değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık vardır (p<0,05). Anlamlılık 0-5 yıl arası spor yapanlar lehinedir. 19-23 yaş arasında olan ve spor yapan katılımcıların algılanan stres ölçeğinden aldıkları puanlar spor yaşı değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık vardır (p<0,05). Anlamlılık 6-10 yıl arası spor yapanlar lehinedir. 24-28 ve 29-33 yaş arasında olan ve spor yapan katılımcıların algılanan stres ölçeğinden aldıkları puanlar spor yaşı değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık yoktur (p>0,05). 34 yaş üzerinde olan ve spor yapan katılımcıların algılanan stres ölçeğinden aldıkları puanlar spor yaşı değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık vardır (p<0,05). Anlamlılık 11-15 yıl arası spor yapanlar lehinedir.

Tablo 4.12. Spor Yapan Katılımcıların Rathus Atılganlık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Yaş ve Spor Yaşı Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması

Yaş	Spor yaşı	n	Sıra Ort	X ²	sd	p	Bonferroni
18 ve altı	0-5 yıl arası	100	66,63	31,279	3	,000	2>1
	6-10 yıl arası	52	96,45				
	11-15 yıl arası	8	145,50				3>2
19-23 yaş arası	0-5 yıl arası	58	136,40	7,126	3	,068	
	6-10 yıl arası	167	134,43				
	11-15 yıl arası	38	163,92				
	15 yıl ve üzeri	11	98,73				
24-28 yaş arası	0-5 yıl arası	18	57,11	13,952	3	,003	3>1
	6-10 yıl arası	90	88,31				4>1
	11-15 yıl arası	48	102,06				
	15 yıl ve üzeri	28	112,32				
29-33 yaş arası	0-5 yıl arası	12	21,04	8,614	3	,035	3>1
	6-10 yıl arası	14	24,11				
	11-15 yıl arası	4	45,50				
	15 yıl ve üzeri	25	30,72				
34 yaş ve üzeri	0-5 yıl arası	41	87,82	26,104	3	,000	4>2
	6-10 yıl arası	45	64,84				
	11-15 yıl arası	6	51,58				
	15 yıl ve üzeri	91	109,98				

*(p<0,05).

18 yaş ve altında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile atılganlık puanı arasında anlamlı bir farklılık vardır (p<0,05). Anlamlı farklılık 6-10 yıl arası spor yapanlarla 0-5 yıl arası spor yapanlar ve 11-15 yıl arası spor yapanlarla 6-10 yıl arası spor yapanlar arasındadır. Anlamlı farklılıklar 6-10 yıl arası spor yapanlarla 11-15 yıl arası spor yapanlar lehinedir.

19-23 yaş arasında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile atılganlık puanı arasında anlamlı farklılık yoktur (p>0,05).

24-28 yaş arasında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile atılganlık puanı arasında anlamlı farklılık vardır (p<0,05). Anlamlı farklılık 11-15 ve 15 yıl ve üzeri spor yapanlar lehinedir.

29-33 yaş arasında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile atılganlık puanı arasında anlamlı farklılık vardır (p<0,05). Anlamlı farklılık 11-15 yıl spor yapanlar lehinedir.

34 yaş ve üzerinde olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile atılganlık puanı arasında anlamlı farklılık vardır (p<0,05). Anlamlı farklılık 15 yıl ve üzerinde spor yapanlar lehinedir.

Tablo 4.13. Spor Yapan Katılımcıların Sportmenlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Yaş ve Spor Yaşı Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması

Yaş	Spor yaşı	n	Sıra Ort	X ²	sd	p	Bonferroni
18 ve altı	0-5 yıl arası	100	72,43	14,517	3	,002	2>1
	6-10 yıl arası	52	99,47				
	11-15 yıl arası	8	64,75				
	15 yıl ve üzeri	0					
19-23 yaş arası	0-5 yıl arası	58	137,91	2,133	3	,545	
	6-10 yıl arası	167	134,50				
	11-15 yıl arası	38	153,76				
	15 yıl ve üzeri	11	124,73				
24-28 yaş arası	0-5 yıl arası	18	80,06	14,793	3	,002	2>4 3>4
	6-10 yıl arası	90	85,44				
	11-15 yıl arası	48	117,63				
	15 yıl ve üzeri	28	80,11				
29-33 yaş arası	0-5 yıl arası	12	24,29	11,032	3	,012	2>3 4>3
	6-10 yıl arası	14	26,71				
	11-15 yıl arası	4	7,00				
	15 yıl ve üzeri	25	33,86				
34 yaş ve üzeri	0-5 yıl arası	41	115,63	11,092	3	,011	1>3
	6-10 yıl arası	45	86,00				
	11-15 yıl arası	6	69,83				
	15 yıl ve üzeri	91	85,78				

*(p<0,05).

18 yaş ve altında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sportmenlik puanı arasında anlamlı bir farklılık vardır (p<0,05). Anlamlı farklılık 6-10 yıl arasında spor yapanlarla 0-5 yıl arasında spor yapanlar arasındadır. Anlamlı farklılık 6-10 yıl arası spor yapanlar lehinedir.

19-23 yaş arasında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sportmenlik puanları arasında herhangi bir anlamlı farklılık yoktur (p>0,05).

24-28 yaş arasında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı ile sportmenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır (p<0,05). Anlamlı farklılık 6-10 yıl ve 11-15 yıl arası spor yapanlar lehinedir.

29-33 yaş arasında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sportmenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır (p<0,05). Anlamlı farklılık 6-10 yıl ve 15 yıl ve üzeri spor yapanlar lehinedir.

34 yaş ve üzeri olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sportmenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır (p<0,05). Anlamlı farklılık 0-5 yıl arası spor yapanlar lehinedir.

Tablo 4.14. Spor Yapan Katılımcıların Sportmenlik Ölçeğinin Alt Boyutu Olan Sosyal Normlara Uyum Alt Boyutundan Aldıkları Puanların Yaş ve Spor Yaşı Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması

Yaş	Spor yaşı	n	Sıra Ort	X ²	sd	p	Bonferroni
18 ve altı	0-5 yıl arası	100	74,96	11,798	3	,008	2>1
	6-10 yıl arası	52	95,99				
	11-15 yıl arası	8	54,63				
19-23 yaş arası	0-5 yıl arası	58	139,28	4,139	3	,247	
	6-10 yıl arası	167	135,74				
	11-15 yıl arası	38	153,08				
	15 yıl ve üzeri	11	101,05				
24-28 yaş arası	0-5 yıl arası	18	91,67	28,693	3	,000	3>2
	6-10 yıl arası	90	80,04				
	11-15 yıl arası	48	125,19				3>4
	15 yıl ve üzeri	28	77,05				
29-33 yaş arası	0-5 yıl arası	12	23,54	10,850	3	,013	2>3
	6-10 yıl arası	14	26,93				
	11-15 yıl arası	4	8,50				4>3
	15 yıl ve üzeri	25	33,86				
34 yaş ve üzeri	0-5 yıl arası	41	114,10	13,479	3	,004	1>3
	6-10 yıl arası	45	77,02				
	11-15 yıl arası	6	65,92				
	15 yıl ve üzeri	91	91,17				

*(p<0,05).

18 yaş ve altında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sosyal normlara uyum puanı arasında anlamlı bir farklılık vardır (p<0,05). Anlamlı farklılık 6-10 yıl arasında spor yapanlarla 0-5 yıl arasında spor yapanlar arasındadır. Anlamlı farklılık 6-10 yıl arası spor yapanlar lehinedir.

19-23 yaş arasında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sosyal normlara uyum puanı arasında anlamlı bir farklılık yoktur (p>0,05).

24-28 yaş arasında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sosyal normlara uyum puanı arasında anlamlı bir farklılık vardır (p<0,05). Anlamlı farklılık 11-15 yıl spor yapanlar lehinedir.

29-33 yaş arasında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sosyal normlara uyum puanı arasında anlamlı bir farklılık vardır (p<0,05). Anlamlı farklılık 6-10 yıl ve 15 yıl ve üzeri spor yapanlar lehinedir.

34 yaş ve üzerinde olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sosyal normlara uyum puanı arasında anlamlı bir farklılık vardır (p<0,05). Anlamlı farklılık 0-5 yıl arası spor yapanlar lehinedir.

Tablo 4.15. Spor Yapan Katılımcıların Sportmenlik Ölçeğinin Alt Boyutu Olan Kurallar ve Yönetime Saygı Alt Boyutundan Aldıkları Puanların Yaş ve Spor Yaşı Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması

Yaş	Spor yaşı	n	Sıra Ort	X ²	sd	p	Bonferroni
18 ve altı	0-5 yıl arası	100	82,59	9,804	3	,020	2>3
	6-10 yıl arası	52	84,48				
	11-15 yıl arası	8	36,88				
19-23 yaş arası	0-5 yıl arası	58	112,07	10,034	3	,018	4>1
	6-10 yıl arası	167	140,04				
	11-15 yıl arası	38	156,34				
	15 yıl ve üzeri	11	167,91				
24-28 yaş arası	0-5 yıl arası	18	92,22	4,890	3	,180	
	6-10 yıl arası	90	87,58				
	11-15 yıl arası	48	106,65				
	15 yıl ve üzeri	28	84,25				
29-33 yaş arası	0-5 yıl arası	12	21,04	13,741	3	,003	4>1
	6-10 yıl arası	14	28,25				2>3
	11-15 yıl arası	4	7,00				4>3
	15 yıl ve üzeri	25	34,56				
34 yaş ve üzeri	0-5 yıl arası	41	123,13	20,548	3	,000	1>4
	6-10 yıl arası	45	91,98				
	11-15 yıl arası	6	74,75				
	15 yıl ve üzeri	91	79,12				

*(p<0,05).

18 yaş ve altında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile kurallar ve yönetime saygı puanı arasında anlamlı bir farklılık vardır (p<0,05). Anlamlı farklılık 6-10 yıl arası spor yapanlar ile 11-15 yıl arası spor yapanlar arasındadır. Anlamlı farklılık 6-10 yıl arası spor yapanlar lehinedir.

19-23 yaş arası olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile kurallar ve yönetime saygı puanı arasında anlamlı bir farklılık vardır (p<0,05). Anlamlılık 15 yıl ve üzeri spor yapanlar lehinedir.

24-28 yaş arası olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile kurallar ve yönetime saygı puanı arasında anlamlı bir farklılık yoktur (p>0,05).

29-33 yaş arası olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile kurallar ve yönetime saygı puanı arasında anlamlı bir farklılık vardır (p<0,05). Anlamlılık 15 yıl ve üzeri ve 6-10 yıl arası spor yapanlar lehinedir.

34 yaş ve üzerinde olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile kurallar ve yönetime saygı puanı arasında anlamlı bir farklılık vardır (p<0,05). Anlamlılık 0-5 yıl arası spor yapanlar lehinedir.

Tablo 4.16. Spor Yapan Katılımcıların Sportmenlik Ölçeğinin Alt Boyutu Olan Sosyal Sorumluluklara Bağlılık Alt Boyutundan Aldıkları Puanların Yaş ve Spor Yaşı Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması

Yaş	Spor yaşı	n	Sıra Ort	X ²	sd	p	Bonferroni
18 ve altı	0-5 yıl arası	100	73,16	10,946	3	,012	2>1
	6-10 yıl arası	52	95,54				
	11-15 yıl arası	8	81,00				
19-23 yaş arası	0-5 yıl arası	58	150,05	3,150	3	,369	
	6-10 yıl arası	167	136,03				
	11-15 yıl arası	38	132,37				
	15 yıl ve üzeri	11	111,36				
24-28 yaş arası	0-5 yıl arası	18	77,64	6,169	3	,104	
	6-10 yıl arası	90	100,48				
	11-15 yıl arası	48	91,56				
	15 yıl ve üzeri	28	78,00				
29-33 yaş arası	0-5 yıl arası	12	21,33	15,568	3	,001	4>1 4>3
	6-10 yıl arası	14	25,75				
	11-15 yıl arası	4	8,25				
	15 yıl ve üzeri	25	35,62				
34 yaş ve üzeri	0-5 yıl arası	41	104,66	5,103	3	,164	
	6-10 yıl arası	45	82,29				
	11-15 yıl arası	6	71,67				
	15 yıl ve üzeri	91	92,44				

*(p<0,05).

Spor yapan katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık alt boyutundan aldıkları puanlara bakıldığında;

18 yaş ve altında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sosyal sorumluluklara bağlılık puanları arasında ve 29-33 yaş arasında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sosyal sorumluluklara bağlılık puanları arasında anlamlı bir farklılık varken (p<0,05) diğer yaş grupları arasında herhangi bir anlamlı farklılık yoktur (p>0,05). 18 yaş ve altı incelendiğinde anlamlılık 6-10 yıl arası spor yapanlar lehineyken 29-33 yaş arasına bakıldığında ise anlamlılık 15 yıl ve üzeri spor yapanlar lehinedir.

Tablo 4.17. Spor Yapan Katılımcıların Sportmenlik Ölçeğinin Alt Boyutu Olan Rakibe Saygı Alt Boyutundan Aldıkları Puanların Yaş ve Spor Yaşı Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması

Yaş	Spor yaşı	n	Sıra Ort	X ²	sd	p	Bonferroni
18 ve altı	0-5 yıl arası	100	69,99	16,909	3	,001	2>1
	6-10 yıl arası	52	99,41				
	11-15 yıl arası	8	95,88				
	15 yıl ve üzeri	0					
19-23 yaş arası	0-5 yıl arası	58	158,43	5,311	3	,150	
	6-10 yıl arası	167	131,43				
	11-15 yıl arası	38	135,03				
	15 yıl ve üzeri	11	127,77				
24-28 yaş arası	0-5 yıl arası	18	83,03	13,621	3	,003	3>4
	6-10 yıl arası	90	86,79				
	11-15 yıl arası	48	115,96				
	15 yıl ve üzeri	28	76,71				
29-33 yaş arası	0-5 yıl arası	12	27,88	6,472	3	,091	
	6-10 yıl arası	14	29,54				
	11-15 yıl arası	4	9,00				
	15 yıl ve üzeri	25	30,24				
34 yaş ve üzeri	0-5 yıl arası	41	106,88	7,502	3	,058	
	6-10 yıl arası	45	97,66				
	11-15 yıl arası	6	64,75				
	15 yıl ve üzeri	91	84,30				

*(p<0,05).

Spor yapan katılımcıların rakibe saygı alt boyutundan aldıkları puanlara bakıldığında, 18 yaş ve altında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile rakibe saygı puanları arasında ve 24-28 yaş arasında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile rakibe saygı puanları arasında anlamlı bir farklılık varken (p<0,05) diğer yaş grupları arasında herhangi bir anlamlı farklılık yoktur (p>0,05). 18 yaş ve altı incelendiğinde anlamlılık 6-10 yıl arası spor yapanlar lehineyken 24-28 yaş arasına bakıldığında ise anlamlılık 11-15 yıl arası spor yapanlar lehinedir.

Tablo 4.18. Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği, Rathus Atılganlık Ölçeği, Sportmenlik Ölçeği ve Sportmenlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından (Sosyal Normlara Uyum, Kurallar ve Yönetime Saygı, Sosyal Sorumluluklara Bağlılık, Rakibe Saygı) Aldıkları Puanların Branş Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Branş	n	Sıralar Ort	X ²	sd	p	Bonferroni
Algılanan Stres	Atletizm	183	567,35	31,383	5	,000*	4>1
	Futbol	151	645,04				4>2
	Voleybol	128	566,61				4>3
	Mücadele Sp.	168	754,10				4>5
	Diğer	183	592,42				4>6
	Yok	441	630,46				
Atılganlık	Atletizm	183	721,65	39,881	5	,000*	
	Futbol	151	643,08				1>6
	Voleybol	128	692,85				2>6
	Mücadele Sp.	168	666,85				3>6
	Diğer	183	629,38				4>6
	Yok	441	548,36				5>6
Sportmenlik	Atletizm	183	721,99	32,511	5	,000*	
	Futbol	151	591,55				1>4
	Voleybol	128	727,41				1>5
	Mücadele Sp.	168	556,83				1>6
	Diğer	183	593,13				3>4
	Yok	441	612,79				6>4
Sosyal Normlara Uyum	Atletizm	183	657,77	44,074	5	,000*	1>4
	Futbol	151	589,97				3>2
	Voleybol	128	805,67				3>4
	Mücadele Sp.	168	569,20				3>5
	Diğer	183	587,45				3>6
	Yok	441	614,91				6>4
Kurallar ve Yönetime Saygı	Atletizm	183	732,89	31,185	5	,000*	1>2
	Futbol	151	610,15				1>4
	Voleybol	128	672,38				1>5
	Mücadele Sp.	168	531,55				1>6
	Diğer	183	598,89				3>4
	Yok	441	625,11				6>4
Sosyal Soruml. Bağlılık	Atletizm	183	712,76	49,541	5	,000*	1>4
	Futbol	151	666,10				1>6
	Voleybol	128	757,68				2>6
	Mücadele Sp.	168	605,67				3>4
	Diğer	183	607,46				3>6
	Yok	441	557,75				
Rakibe Saygı	Atletizm	183	692,66	24,460	5	,000*	
	Futbol	151	580,76				1>3
	Voleybol	128	563,27				1>4
	Mücadele Sp.	168	549,44				5>4
	Diğer	183	639,49				6>4
	Yok	441	659,87				

*(p<0,05).

Tablo 4.18 incelendiğinde katılımcıların branşı ile algılanan stres, atılganlık, sportmenlik, sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara

bağlılık ve rakibe saygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Bonferroni testi sonucuna göre;

Algılanan stres düzeylerine bakıldığında, branşı mücadele sporları olan katılımcıların algılanan stres düzeyleri branşı atletizm, futbol, voleybol olan, diğer branşlar ile ilgilenen ve hiçbir branşı olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca en düşük stres düzeyine sahip olan katılımcılar voleybol ve atletizm branşı ile ilgilenenler iken en yüksek stres düzeyine sahip olan katılımcılar mücadele sporları ile uğraşan katılımcılardır.

Atılganlık düzeylerine bakıldığında, hiçbir branşı olmayan katılımcıların atılganlık düzeyleri atletizm, futbol, voleybol, mücadele sporları ve diğer branşlar ile uğraşan katılımcılara göre daha düşük bulunmuştur. Ayrıca en yüksek atılganlık düzeyine sahip olan katılımcıların branşı atletizm iken en düşük atılganlık düzeyine sahip katılımcılar ise herhangi bir spor dalıyla ilgilenmeyen katılımcılardır.

Sportmenlik düzeylerine bakıldığında, branşı atletizm olan katılımcıların sportmenlik düzeyleri branşı mücadele sporları, diğer branşlar ve branşı olmayan katılımcılara göre daha yüksektir. Branşı mücadele sporları olan katılımcıların sportmenlik düzeyleri ise branşı voleybol olan ve herhangi bir branşla ilgilenmeyen katılımcılara göre daha düşüktür. Ayrıca en yüksek sportmenlik düzeyine sahip olan katılımcıların branşı voleybol ve atletizm iken en düşük sportmenlik düzeyine sahip olan katılımcıların branşı ise mücadele sporlarıdır.

Sosyal normlara uyum düzeylerine bakıldığında, branşı atletizm ve voleybol olan ve herhangi bir branş ile ilgilenmeyenlerin sosyal normlara uyum düzeyi branşı mücadele sporları olan katılımcılara göre daha yüksektir. Branşı voleybol olan katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyi ise branşı futbol olan, diğer branşlarla ilgilenen ve hiç branşı olmayanlara göre daha yüksektir. Ayrıca en yüksek sosyal normlara uyum düzeyine sahip katılımcıların branşı voleybol ve atletizm iken en düşük düzeye sahip olanların branşı ise mücadele sporlarıdır.

Kurallar ve yönetime saygı düzeylerine bakıldığında, branşı atletizm olanların kurallar ve yönetime saygı düzeyi branşı futbol, mücadele sporları, diğer branşlar olan ve herhangi bir branş ile ilgilenmeyenlere göre daha yüksektir. Branşı voleybol olanların mücadele sporları ile ilgilenenlere göre ve hiçbir branşla ilgilenmeyenlerin mücadele

sporları ile ilgilenenlere göre kurallar ve yönetime saygı düzeyleri daha yüksektir. Ayrıca en yüksek kurallar ve yönetime saygı düzeyine sahip olanların branşı atletizm iken en düşük düzeye sahip olanların branşı ise mücadele sporlarıdır.

Sosyal sorumluluklara bağlılık düzeylerine bakıldığında, branşı atletizm olanların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyi mücadele sporları ile ilgilenenlere ve hiçbir branşla ilgilenmeyenlere göre daha yüksektir. Futbol ve voleybol ile ilgilenenlerin sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyi hiçbir branşla ilgilenmeyenlere göre daha yüksektir. Voleybol branşı il ilgilenenlerin sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyi ise mücadele sporları ile ilgilenenlere göre daha yüksektir. Ayrıca en yüksek sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyine sahip olanların branşı voleybol ve atletizm iken en düşük düzeye sahip olanlar ise hiçbir branşla ilgilenmeyen katılımcılardır.

Rakibe saygı düzeylerine bakıldığında, branşı atletizm olanların rakibe saygı düzeyi voleybol ve mücadele sporları ile ilgilenenlere göre; diğer branşlarla ilgilenenlerin ve hiçbir branşla ilgilenmeyenlerin mücadele sporları ile ilgilenenlere göre daha yüksektir. Ayrıca en yüksek rakibe saygı düzeyine sahip olanların branşı atletizm iken en düşük düzeye sahip olanların branşı ise mücadele sporlarıdır.

Tablo 4.19. Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği, Rathus Atılganlık Ölçeği, Sportmenlik Ölçeği ve Sportmenlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından (Sosyal Normlara Uyum, Kurallar ve Yönetime Saygı, Sosyal Sorumluluklara Bağlılık, Rakibe Saygı) Aldıkları Puanların Bireysel (Atletizm ve Mücadele Sporları) veya Takım Sportu (Futbol ve Voleybol) Yapma Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Branşlar	N	Sıra Ortalaması	Z	P
Algılanan Stres	Bireysel Takım	351 279	325,38 303,06	-1,531	,126
Atılganlık	Bireysel Takım	351 279	320,23 309,56	-,731	,465
Sportmenlik	Bireysel Takım	351 279	312,57 319,18	-,453	,650
Sosyal Normlara Uyum	Bireysel Takım	351 279	299,19 336,02	-2,625	,009
Kurallar ve Yönetime Saygı	Bireysel Takım	351 279	314,89 316,26	-,094	,925
Sosyal Soruml. Bağlılık	Bireysel Takım	351 279	304,37 329,50	-1,816	,069
Rakibe Saygı	Bireysel Takım	351 279	326,63 301,50	-1,734	,083

*(p<0,05).

Tablo 4.19 incelendiğinde katılımcıların bireysel veya takım sporu yapma değişkeni ile algılanan stres, atılganlık, sportmenlik, kurallar ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı düzeyleri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ($p>0,05$); sosyal normlara uyum düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Anlamlılık takım sporları yapanların lehinedir. Ayrıca bireysel sporlarla uğraşanların algılanan stres, atılganlık ve rakibe saygı puanları yüksek iken, takım sporlarıyla uğraşanların sportmenlik, sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı ve sosyal sorumluluklara bağlılık puanları daha yüksektir.

Tablo 4.20. Atletizm Branşındaki Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği, Rathus Atılganlık Ölçeği, Sportmenlik ve Sportmenlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından (Sosyal Normlara Uyum, Kurallar ve Yönetime Saygı, Sosyal Sorumluluklara Bağlılık, Rakibe Saygı) Aldıkları Puanların Yaşa Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Yaş	n	Sıralar Ort	X ²	sd	p	Bonferroni
Algılanan Stres	18 ve altı	12	143,00	24,433	4	,000	1>5 3>5 3>2
	19-23 yaş arası	43	91,05				
	24-28 yaş arası	24	121,69				
	29-33 yaş arası	9	79,67				
	34 yaş ve üzeri	95	79,66				
Atılganlık	18 ve altı	12	112,38	15,539	4	,004	2>3
	19-23 yaş arası	43	114,79				
	24-28 yaş arası	24	75,69				
	29-33 yaş arası	9	66,17				
	34 yaş ve üzeri	95	85,68				
Sportmenlik	18 ve altı	12	81,63	6,731	4	,151	
	19-23 yaş arası	43	96,76				
	24-28 yaş arası	24	93,81				
	29-33 yaş arası	9	131,50				
	34 yaş ve üzeri	95	86,96				
Sosyal Normlara Uyum	18 ve altı	12	78,75	7,114	4	,130	
	19-23 yaş arası	43	94,99				
	24-28 yaş arası	24	93,25				
	29-33 yaş arası	9	131,83				
	34 yaş ve üzeri	95	88,23				
Kurallar ve Yönetime Saygı	18 ve altı	12	105,63	3,825	4	,430	
	19-23 yaş arası	43	94,48				
	24-28 yaş arası	24	77,00				
	29-33 yaş arası	9	109,00				
	34 yaş ve üzeri	95	91,34				
Sosyal Soruml. Bağlılık	18 ve altı	12	111,50	14,482	4	,006	2>5
	19-23 yaş arası	43	111,35				
	24-28 yaş arası	24	94,50				
	29-33 yaş arası	9	96,83				
	34 yaş ve üzeri	95	79,69				

	18 ve altı	12	55,88				
Rakibe Saygı	19-23 yaş arası	43	89,09				4>5
	24-28 yaş arası	24	94,25	11,886	4	,018	5>1
	29-33 yaş arası	9	134,33				
	34 yaş ve üzeri	95	93,30				

*(p<0,05).

Tablo 4.20 incelendiğinde atletizm yapan katılımcıların yaş değişkeni ile algılanan stres, atılganlık, sosyal sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır (p<0,05). Atletizm yapan katılımcıların yaş değişkeni ile sportmenlik, sosyal normlara uyum ve kurallar ve yönetime saygı puanları arasında ise herhangi bir anlamlı farklılık yoktur (p>0,05).

Atletizm yapan katılımcıların yaş değişkeni ile algılanan stres puanı arasındaki anlamlı farklılık 18 yaş ve altında olanlar ile 34 yaş ve üzerinde olanlar; 24-28 yaş arasında olanlar ile 34 yaş ve üzerinde olanlar ve 24-28 yaş arasında olanlar ile 19-23 yaş arasında olanlar arasındadır. Anlamlı farklılık 18 yaş ve altı olanlar ve 24-28 yaş arası olanlar lehinedir.

Atletizm yapan katılımcıların yaş değişkeni ile atılganlık puanı arasındaki anlamlı farklılık 19-23 yaş arasında olanlar ile 24-28 yaş arası olanlar arasındadır. Anlamlı farklılık 19-23 yaş arası olanlar lehinedir.

Atletizm yapan katılımcıların yaş değişkeni ile sosyal sorumluluklara bağlılık puanı arasındaki anlamlı farklılık 19-23 yaş arası olanlar ile 34 yaş ve üzeri olanlar arasındadır. Anlamlı farklılık 19-23 yaş arası olanlar lehinedir.

Atletizm yapan katılımcıların yaş değişkeni ile rakibe saygı puanı arasındaki anlamlı farklılık 29-33 yaş arası olanlar ile 34 yaş ve üzerine olanlar ve 34 yaş ve üzeri olanlar ile 18 yaş ve altı olanlar arasındadır. Anlamlı farklılık 29-33 yaş arası olanlar ve 34 yaş ve üzeri olanlar lehinedir.

Tablo 4.21. Atletizm Yapan Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği, Rathus Atılganlık Ölçeği, Sportmenlik Ölçeği ve Sportmenlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından (Sosyal Normlara Uyum, Kurallar ve Yönetime Saygı, Sosyal Sorumluluklara Bağlılık, Rakibe Saygı) Aldıkları Puanların Spor Yaşına Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Spor Yaşı	n	Sıralar Ort	X ²	sd	p	Bonferroni
Algılanan Stres	0-5 yıl arası	40	87,66	13,994	3	,003	3>4
	6-10 yıl arası	73	94,64				
	11-15 yıl arası	8	133,06				
	15 yıl ve üzeri	53	70,67				
Atılganlık	0-5 yıl arası	40	99,58	21,095	3	,000	1>2 4>2
	6-10 yıl arası	73	67,00				
	11-15 yıl arası	8	106,50				
	15 yıl ve üzeri	53	103,75				
Sportmenlik	0-5 yıl arası	40	81,40	3,060	3	,382	
	6-10 yıl arası	73	89,49				
	11-15 yıl arası	8	114,19				
	15 yıl ve üzeri	53	85,33				
Sosyal Normlara Uyum	0-5 yıl arası	40	83,64	2,684	3	,443	
	6-10 yıl arası	73	82,94				
	11-15 yıl arası	8	90,75				
	15 yıl ve üzeri	53	96,21				
Kurallar ve Yönetime Saygı	0-5 yıl arası	40	74,09	9,383	3	,025	3>1
	6-10 yıl arası	73	94,43				
	11-15 yıl arası	8	125,06				
	15 yıl ve üzeri	53	82,41				
Sosyal Soruml. Bağlılık	0-5 yıl arası	40	103,24	6,015	3	,111	
	6-10 yıl arası	73	82,88				
	11-15 yıl arası	8	88,81				
	15 yıl ve üzeri	53	81,78				
Rakibe Saygı	0-5 yıl arası	40	76,94	8,332	3	,040	3>1
	6-10 yıl arası	73	96,95				
	11-15 yıl arası	8	113,38				
	15 yıl ve üzeri	53	78,56				

*(p<0,05).

Tablo 4.21 incelendiğinde atletizm yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile algılanan stres, atılganlık, kurallar ve yönetime saygı ve rakibe saygı puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır (p<0,05). Atletizm yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sportmenlik, sosyal normlara uyum ve sosyal sorumluluklara bağlılık puanları arasında ise herhangi bir anlamlı farklılık yoktur (p>0,05).

Atletizm yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile algılanan stres puanı arasındaki anlamlı farklılık 11-15 yıl arası spor yapanlar ile 15 yıl ve üzeri spor yapanlar arasındadır. Anlamlı farklılık 11-15 yıl arası spor yapanlar lehinedir.

Atletizm yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile atılganlık puanı arasındaki anlamlı farklılık 0-5 yıl arası spor yapanlarla 6-10 yıl arası spor yapanlar ve 15 yıl ve üzeri spor yapanlarla 6-10 yıl arasında spor yapanlar arasındadır. Anlamlı farklılık 0-5 yıl arası spor yapanlar ve 15 yıl ve üzeri spor yapanlar lehinedir.

Atletizm yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile kurallar ve yönetime saygı puanı arasındaki anlamlı farklılık 11-15 yıl arası spor yapanlarla 0-5 yıl arası spor yapanlar arasındadır. Anlamlı farklılık 11-15 yıl arası spor yapanlar lehinedir.

Atletizm yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile rakibe saygı puanı arasındaki anlamlı farklılık 11-15 yıl arası spor yapanlarla 0-5 yıl arası spor yapanlar arasındadır. Anlamlı farklılık 11-15 yıl arası spor yapanlar lehinedir.



5. TARTIŞMA VE SONUÇ

5.3.Tartışma

Atletizm sporunun stres, atılgnlık ve sportmenlik düzeyleriyle ilişkisini incelemek amacıyla yapılan araştırmanın bu bölümünde, elde edilen veriler ilgili literatür ışığında incelenmeye çalışılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde stres, atılgnlık ve sportmenlik parametrelerinin tümünü içeren bir araştırmaya ulaşılammış ve bu sebeple ilgili parametreler kendi arasında ayrı ayrı tartışılmıştır.

Algılanan stres ölçeğinden elde edilen veriler araştırmaya katılanların algılanan stres düzeylerinin olumlu stres düzeyine sahip olduklarını ve stresle etkili bir şekilde baş edebildiklerini göstermektedir. Atılgnlık ölçeğinden elde edilen veriler katılımcıların genel olarak orta derecede çekingen olduklarını göstermiştir. Sportmenlik ölçeğinden elde edilen veriler de katılımcıların yüksek düzeyde sportmen davranışlar sergilediklerini göstermiştir. Bu bulgulara bağlı olarak;

Araştırmanın 1. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile atılgnlık düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.'(H₁)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.4), katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile atılgnlık düzeyleri arasında anlamlı ($p<0,05$) ve negatif yönlü bir ilişki ($r= -,286$) vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde, araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Lee ve Crockett³⁷⁴ Tayvan'da bir grup hemşire üzerinde deneysel bir çalışma yapmışlar ve bu çalışmanın sonucunda verilen atılgnlık eğitiminin hemşirelerin stres seviyelerinin azalmasında anlamlı derecede etki ettiğini tespit etmişlerdir. Erebak³⁷⁵,ın huzurevindeki personellerle yapmış olduğu çalışmada atılgnlık seviyesinin stres üzerinde düzenleyici bir etkisinin olduğu ve atılgn kişiler daha az stres yaşadığı belirtilmiştir. İkinci, Şahin Altun ve Can¹⁵⁵,ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada atılgnlık ve stresle başa çıkma arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani öğrencilerin stres ile baş etme düzeyleri arttıkça atılgnlık düzeyleri de artmaktadır. Büyükyazı, Saracaloğlu, Karadeniz, Çamlıyer ve Çamlıyer³⁷,in İzmir ilinde veteran atletler üzerinde yapmış oldukları çalışmada en düşük atılgnlık puanına sahip olanların stres seviyeleri en yüksek katılımcılar olduğu ve en yüksek atılgnlık seviyesine sahip

olanların da en düşük stres düzeyine sahip katılımcılar olduğu tespit edilmiştir. Çoban³⁷⁶,ın otel işlrmelerinde çalışanlara yönelik yapmış olduğu çalışmada yine araştırmamıza paralel olarak stresle baş etme düzeyinin arttıkça atılganlık seviyesinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Tomaka vd.³⁷⁷,nin kadınlar arasında yapmış oldukları çalışma yüksek atılganlık seviyesine sahip olanların daha az stres ve olumlu duygu yaşadıklarını ve stres durumuna karşı verdikleri tepkilerin tehdit duymaktan ziyade meydan okuyucu tepkiler olduğunu ortaya koymuştur. Cho ve Kim³⁷⁸,in hemşireler arasında yapmış oldukları çalışmada stres ile atılganlık davranışları arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Chamarkohi ve Amini³⁷⁹,nin yapmış oldukları çalışmada bir grup öğrenciye stresi azaltma eğitimi verilmiş ve bu eğitimin sonunda öğrencilerin atılganlık seviyelerinin arttığı gözlemlenmiştir. Eslami, Rabiei, Afzali, Hamidizadeh ve Masoudi³⁸⁰,nin yapmış oldukları çalışmada yine bir grup öğrenciye atılganlık eğitimi verilmiştir. Bu eğitimin sonunda da öğrencilerin kaygı, depresyon ve stres düzeylerinin ciddi oranda azaldığı belirtilmiştir. Parray ve Kumar³⁸¹,ın yapmış oldukları çalışmada, deneklere bir ay boyunca atılganlık eğitimi verilmiş ve sonuçları bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgular atılganlık eğitim programının, ergenlerin psikolojik refahını, akademik başarısını ve stres düzeyini azaltmada çok etkili olduğunu doğrulamıştır. Petrie ve Rotheram³⁸²,ın itfaiyeciler üzerinde yapmış oldukları çalışmada benlik saygısının ve atılganlığın stresle önemli ölçüde ters ilişkili olduğu görülmüştür. Bizim elde ettiğimiz bulgu da katılımcılarda algılanan stres düzeyinin arttıkça atılganlık düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 2. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile sportmenlik düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.')(H₂) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.4), katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile sportmenlik düzeyleri arasında anlamlı ($p<0,05$) ve negatif yönlü bir ilişki ($r= -,188$) vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Bilindiği gibi gün içinde yaşanan olumsuz durumlar stresi tetiklemektedir.⁵⁶⁵ Demerouti ve Cropanzano³⁸³,nun 112 katılımcı ile deneysel olarak yapmış oldukları çalışmada da günlük olumsuz olayları daha fazla yaşayanların sportmenlik düzeylerinin düşük olduğu; günlük olumsuz olayların olumsuz etkilerini az yaşayanların ise sportmenlik düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cohen, Janicki-Deverts, Turner ve Doyle³⁸⁴,nin yapmış olduğu çalışmada sportmence davranışların anlayışı

arttırırken stresi azalttığı saptanmıştır. Ergin³⁸⁵'in yapmış olduğu çalışmada ergen katılımcıların saldırganlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Şahin³⁸⁶'in yapmış olduğu çalışmada stres düzeyi ile saldırganlık arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Muchinsky³⁸⁸'nin, Bowling ve Beehr³⁹⁰'in, Dupre ve Barling³⁹¹'in, Reisel, Probst, Chia, Maloles ve König³⁹²'in, St-Pierre ve Holmes³⁹³'in, Spector vd.³⁸⁹'un yapmış olduğu çalışmalarda, stres ile saldırganlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Aynı şekilde Porath ve Pearson³⁹⁴'in, Reisel, Probst, Chia, Maloles ve König³⁹²'in ve Sakurai ve Jex³⁹⁵'in çalışmasında öfke durumu ile stres düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da katılımcılarda algılanan stres düzeyinin arttıkça sportmenlik düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 3. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile sosyal normlara uyum düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.'(H₃)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.4), katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile sosyal normlara uyum düzeyleri arasında anlamlı ($p<0,05$) ve negatif yönlü bir ilişki ($r=-,155$) vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde mevcut araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Gözeler³⁹⁶'in yapmış olduğu çalışmada algılanan stres ile uyum düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Gündüz³⁹⁷'ün yapmış olduğu çalışmada stresli bir ortamda bulunan ve yetişen çocukların akranlarına göre sosyal normlara uymada daha fazla sorunla karşılaştıkları belirtilmiştir. Sağel Çetiner, Sayın Karakaş, Selçuk ve Şakiroğlu³⁹⁸'nün yapmış oldukları çalışmada algılanan stresin uyumun tüm değişkenleri ile (üniversite ortamı, duygusal uyum, kişisel uyum, akademik, sosyal uyum vs.) negatif yönde bir ilişki içinde olduğu belirtilmiştir. Akhunlar Turgut, Sarıot Ertürk, Karslı ve Şakiroğlu³⁹⁹'nün yapmış oldukları çalışma da stres ile uyum düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu ortaya koymuştur. Clinciu⁴⁰⁰'nün, Dyson ve Renk⁴⁰¹'in, Gilliam, Barry, McNamara ve Bacchus⁴⁰²'un, Park ve Park⁴⁰⁵'in, Neff ve Karney⁴⁰⁶'in ve Pancer, Hunsberger, Pratt ve Alisat⁴⁰³'in yapmış olduğu çalışmalarda stres düzeyiyle uyum arasında negatif yönlü bir ilişkinin var olduğunu belirtilmiştir. Buck ve Neff⁴⁰⁴'in çalışmasında algılanan stres ile sosyal bir olay olan evlilik uyumu arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur. Akbalık Doğan ve Büyükaşahin Sunal⁴⁰⁷'in yapmış oldukları çalışmada daha az stres yaşayanların sosyal uyumlarının daha yüksek düzeyde olduğu

belirtilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da literatüre uyumlu olarak katılımcılarda algılanan stres düzeyinin arttıkça sosyal normlara uyum düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 4. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile kurallar ve yönetime saygı düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.')(H₄) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.4), katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile kurallar ve yönetime saygı düzeyleri arasında anlamlı ($p < 0,05$) ve negatif yönlü ($r = -,137$) bir ilişki vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını doğrudan destekleyen bir araştırma bulgusuna ulaşamamıştır. Kurallar ve yönetime saygı alt boyutu için doğrudan paralellik göstermese de vatandaşlık görevi ya da dürüst ve sportmence davranma ve saldırganlık gibi boyutlar kapsamında yapılmış farklı çalışmalar elde ettiğimiz bulguları desteklemektedir. Mert, Durmaz ve Küçükaltan⁴⁰⁸,ın uçuş personeli üzerinde yapmış oldukları çalışmada erdemlilik, sportmenlik ve sorumluluk gibi davranışlar vatandaşlık özellikleri olarak belirtilmiş ve stres ile vatandaşlık davranışları arasında negatif bir ilişki bulunduğunu, yani stresin vatandaşlık davranışlarını olumsuz etkilediği çıkarımına varılmıştır. Kalyoncu⁴⁰⁹,nın çalışmasında, stres yaşayan bireylerin eleştirilere tahammül edemediği, kin gütmeye ve kıskançlık gibi davranışlar sergilediği belirtilmiştir. Payne⁴¹⁰,in çalışmasında çalışma ortamında stres yaşayan kişilerin saldırgan davranışlar, zorbalık, işe devamsızlık ve üretimde azalma gibi sorunlar yaşadığı belirtilmiştir. Doyle⁴¹¹,un çalışmasında da yine çalışma ortamında stres yaşayan kişilerin saldırgan davranışlar, zorbalık, işe devamsızlık ve üretimde azalma gibi sorunlar yaşadığı belirtilmiştir. Yates⁴¹²,in yaptığı çalışmada stres yaratan faktörlerin çalışanın işe karşı olumsuz tavır içine girme ve işe karşı isteksizlik duyma gibi sonuçlarını ortaya çıkardığı belirtilmiştir. Albrecht⁴¹³,in yaptığı çalışmada stres faktörünün hırsızlık, devamsızlık, işe ve iş yerine karşı olumsuz tutumlar sergileme gibi davranışlara sebep olduğu belirtilmiştir. Ayt⁴¹⁴,in yapmış olduğu çalışmada, stresin vatandaşlık davranışları üzerinde olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir. Durna⁴¹⁵,nın yapmış olduğu çalışmada stres ile rekabet, saldırganlık ve düşmanca duygular arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özdevecioğlu ve Yalçın⁴³,in yapmış oldukları '*Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyi Üzerindeki Etkileri*' isimli çalışmada stres ve saldırganlık arasında pozitif yönlü bir ilişki buldukları belirtilmiştir. Dalbudak¹⁸⁹,in yapmış olduğu çalışmada da stres ile saldırganlık arasında pozitif yönlü

bir ilişki tespit edilmiştir. Elde ettiğimiz bulgu, katılımcılarda algılanan stres düzeyinin arttıkça kurallar ve yönetime saygı düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 5. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.')(H₅)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.4), katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri arasında anlamlı ($p < 0,05$) ve negatif yönlü bir ilişki ($r = -,158$) vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını doğrudan destekleyen bir araştırma bulgusuna ulaşamamıştır. Sosyal sorumluluklara bağlılık alt boyutu için sosyal sorumluluklara yakın boyutlar altında yapılmış farklı çalışmalarla elde ettiğimiz bulgular desteklenebilir. Mert, Durmaz ve Küçükaltan⁴⁰⁸,ın uçuş personeli üzerinde yapmış oldukları çalışmada erdemlilik, sportmenlik ve sorumluluk gibi davranışlar vatandaşlık özellikleri olarak belirtilmiş ve stres ile vatandaşlık davranışları arasında negatif bir ilişki bulunduğunu, yani stresin vatandaşlık davranışlarını olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Kalyoncu⁴⁰⁹,nın çalışmasında, stres yaşayan bireylerin eleştirilere tahammül edemediği, kin gütmeye ve kıskançlık gibi davranışlar sergilediğini belirtilmiştir. Payne⁴¹⁰,in çalışmasında çalışma ortamında stres yaşayan kişilerin saldırgan davranışlar, zorbalık, işe devamsızlık ve üretimde azalma gibi sorunlar yaşadığı belirtilmiştir. Doyle⁴¹¹,nin çalışmasında da yine çalışma ortamında stres yaşayan kişilerin saldırgan davranışlar, zorbalık, işe devamsızlık ve üretimde azalma gibi sorunlar yaşadığı belirtilmiştir. Yates⁴¹²,in yaptığı çalışmada stres yaratan faktörlerin çalışanın işe karşı olumsuz tavır içine girme ve işe karşı isteksizlik duyma gibi sonuçları olduğu belirtilmiştir. Albrecht⁴¹³,in yaptığı çalışmada stres faktörünün hırsızlık, devamsızlık, işe ve iş yerine karşı olumsuz tutumlar sergileme gibi davranışlara sebep olduğu belirtilmiştir. Ayt⁴¹⁴,in yapmış olduğu çalışmada, stresin vatandaşlık davranışları üzerinde olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir. Durna⁴¹⁵,nın yapmış olduğu çalışmada, stres ile rekabet, saldırganlık ve düşmanca duygular arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Radford, Mann, Ohta ve Nakane⁴¹⁶,nin yapmış olduğu çalışmada daha az stres yaşayan üniversite öğrencilerinin sorumluluk almaya daha yatkın kişilik özellikleri gösterdiğini belirtilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da katılımcılarda algılanan stres düzeyinin arttıkça sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyinin azaldığı sonucunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 6. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile rakibe saygı düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.')(H₆) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.4), katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile rakibe saygı düzeyleri arasında anlamlı ($p<0,05$) ve negatif yönlü ($r= -,160$) bir ilişki vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını doğrudan destekleyen bir araştırma bulgusuna ulaşılamamıştır. Rakibe saygı alt boyutu için rakip, rekabet, ilişkiler ve örgüt iletişimi ve kaygı gibi yakın boyutlar altında yapılmış farklı çalışmalarla, elde ettiğimiz bulgular desteklenebilir. Kalkan⁴¹⁷,ın yapmış olduğu çalışmada, stresin ve kaygının benzer sonuçlar ortaya çıkardığı düşünüldüğünde, kaygı ile rakibe saygı arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Birinci, Sivrikaya ve Erhan⁴¹⁸,ın yapmış olduğu çalışmada kaygı düzeyi düşük olan sporcuların rakiplerine karşı öfkesini daha iyi kontrol edebildikleri tespit edilmiştir. Reisel, Probst, Chia, Maloles ve König³⁹²,nin yapmış olduğu çalışmada stres ile saldırganlık arasında doğrudan bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Stamnitz⁴¹⁹,ın yapmış olduğu çalışmada algılanan stres durumu ile öfke arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Şahin, Basım ve Akkoyun⁴²⁰,un yapmış oldukları çalışmada yüksek öfkeli kişilerin düşük öfkeli kişilere göre daha yüksek bir stres seviyesine sahip olduklarını belirtilmiştir. St-Pierre ve Holmes³⁹³,ın yapmış oldukları çalışmada saldırganlık ile stres arasında pozitif yönlü bir ilişkinin mevcut olduğu bildirilmiştir. Thomas ve Williams⁴²¹,ın üniversiteli öğrenciler üzerine yapmış oldukları çalışmada öfke ile algılanan stres üzerinde pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Şahin³⁸⁶,ın yapmış olduğu çalışmada stres ile saldırganlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğu belirtilmiştir. Muchinsky³⁸⁸,nin yapmış olduğu çalışmada stres ile saldırganlık arasında doğrudan bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Spector vd.³⁸⁹,nin yapmış oldukları çalışmada saldırganlık ile stres arasında pozitif yönlü bir ilişkinin mevcut olduğu bildirilmiştir. Bowling ve Beehr³⁹⁰,ın yapmış olduğu çalışmada stres ile saldırganlık arasında doğrudan bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Dupre ve Barling³⁹¹,ın yapmış oldukları çalışmada saldırganlık ile stres arasında pozitif yönlü bir ilişkinin mevcut olduğu bildirilmiştir. Porath ve Pearson³⁹⁴,ın yapmış olduğu çalışmada stres ile saldırganlık arasında doğrudan bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Son olarak Sakurai ve Jex³⁹⁵,ın yapmış oldukları çalışmada saldırganlık ile stres arasında pozitif yönlü bir ilişkinin mevcut olduğu bildirilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da katılımcılarda algılanan stres düzeyinin arttıkça rakibe saygı düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 7. hipotezi ('Katılımcıların atılganlık düzeyleri ile sportmenlik düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.')(H₇) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.4), katılımcıların atılganlık düzeyleri ile sportmenlik düzeyleri arasında anlamlı ($p<0,05$) ve pozitif yönlü ($r= ,153$) bir ilişki vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Koç ve Güllü⁴²²,nün lise öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada erkek katılımcıların sportmenlik davranışları ile atılganlık davranışları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yine Koç ve Güllü⁴²²,nün yapmış oldukları çalışmada erkek öğrencilerin pozitif davranışlar sergileme düzeyleri ile atılganlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Erskine⁴²³ yapmış olduğu çalışmada isyankâr ve saldırgan bir özelliğe sahip olan kişilerin kendilerini kontrol etmede daha az becerili oldukları sonucuna ulaşmış ve bu kişilerin saldırgan özelliklerinin verilecek olan atılganlık eğitimi ile saldırgan özelliklerini yenmelerinin kolaylaşacağını belirtmiştir. Chantal, Robin, Vernat ve Bernache Assollant⁴²⁴,ın yapmış olduğu çalışmada sportmenlik düzeyleri yüksek olan kişilerin tepkisel saldırganlıklarının düşük olduğu belirtilmiştir. Christine ve Kim⁴²⁵, ne olursa olsun kazanma güdüsü güden gençler arasında saldırgan ve olumsuz tutumların ortaya çıkmasının olağan bir durum olabileceğini belirtmişlerdir. Şimşek⁴²⁶,in yapmış olduğu çalışmada yapılandırılmış bir eğitimin kişilerin öfke düzeylerini azaltırken atılganlık ve benlik saygısı puanlarını artırdığı, yani sportmenlik dışı sayılan bir davranış olan öfke durumu ile atılganlık arasında negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir. Şahin⁴²⁷,in yapmış olduğu çalışmada atılgan kişilerin olumlu ve olumsuz olan duygularını daha dürüst bir şekilde karşısındaki bireylere ilettikleri bildirilmiştir. Trisnawati⁴²⁸,nin yapmış olduğu çalışma verilen atılganlık eğitiminin gençlerde öz güven, tolere etme ve sportmenlik gibi davranışlarının düzeyinde atışa neden olduğunu göstermektedir. Avşar²³⁵,ın yapmış olduğu deneysel çalışmada atılganlık eğitimi verilen grubun zorba olma davranışlarında azalma olduğu bildirilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da katılımcılarda atılganlık düzeyinin arttıkça sportmenlik düzeyinin de arttığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 8. hipotezi ('Katılımcıların atılganlık düzeyleri ile sosyal normlara uyum düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.')(H₈) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.4), katılımcıların atılganlık düzeyleri ile sosyal normlara

uyum düzeyleri arasında anlamlı ($p<0,05$) ve pozitif yönlü ($r= ,108$) bir ilişki vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde, araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Rodoper⁴²⁹,in yapmış olduğu çalışmada atılganlık ile sosyal destek arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca göre aile, arkadaş ve insan hayatındaki özel bazı kişiler atılganlık düzeyini artırmaktadır. Güçray⁴³⁰ yapmış olduğu çalışmada atılganlık ile algılanan sosyal destek arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Demirelli⁴³¹,nin yapmış olduğu deneysel çalışmada öğrencilere atılganlık eğitimi verilmiş ve bu eğitimin sonunda öğrencilerin sosyal ve duygusal öğrenme becerileri ve iletişim becerileri olumlu anlamda etkilenmiştir. Wise, Bundy, Bundy ve Wise⁴³²,in yapmış oldukları deneysel bir çalışmada atılganlık eğitiminin kişilere iletişim becerileri kazandırmada etkili bir yol olduğu belirtilmiştir. Çulha ve Dereli⁴³³ yapmış oldukları çalışmada bir grup öğrenciye atılganlık eğitimi vermişler ve bu atılganlık eğitiminin sonunda öğrencilerde iletişim becerilerinin arttığını gözlemlemişlerdir. Berne⁴³⁴,nin yapmış olduğu çalışmada duygu ve düşüncelerini yansıtamayan, içine kapanık ve toplumsal uyumu düşük kişilerin tanımı yapılmış ve bu tip çocuklara ‘uymuş çocuk’ adı verilmiştir. Bu tip kişilere atılganlık eğitimi verilerek topluma uyumu yüksek kişiler olabilecekleri Demirelli⁴³¹,nin çalışmasında belirtilmiştir. Kim⁴³⁵, yapmış olduğu bir çalışmada atılganlık eğitiminin iletişim becerilerini geliştirdiğini belirtmiş ve bu kişilerin kendisini toplum içinde daha iyi ifade edebildiklerini belirtmiştir. Şahin⁴²⁷,in yapmış olduğu çalışmada atılganlık düzeyi yüksek olan kişiler uyumlu, etkili ve sağlıklı bir şekilde etkileşime girebilirler ve bu etkileşimlerde daha hoşgörülüdürler. İlhan⁴³⁶,ın yapmış olduğu çalışmaya göre, kişilerin sağlıklı bir sosyal uyum geliştirebilmeleri atılgan olmaları ile doğrudan bir ilişki içindedir. Şimşek⁴²⁶,in yapmış olduğu çalışmada yapılandırılmış bir eğitimin kişilerin öfke düzeylerini azaltırken atılganlık ve benlik saygısı puanlarını artırdığı, yani sportmenlik dışı sayılan bir davranış olan öfke durumu ile atılganlık arasında negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir. Ateş⁴³⁷,in yapmış olduğu çalışmada algılanan sosyal destek, arkadaş, öğretmen ve aile desteği ile atılganlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Göçer²⁴³,in yapmış olduğu çalışmada katılımcıların atılganlık puanı yükseldikçe problem çözme becerilerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır Öztürk, Efe ve Koparan²⁶⁹,ın yapmış olduğu çalışmada problem çözme becerilerinin yükseldikçe atılganlık düzeyinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Ekinci, Şahin Altun ve Can¹⁵⁵,ın yapmış olduğu çalışmada katılımcıların

atılganlık düzeyleri yükseldikçe problem çözme beceri ve sosyal destek arama düzeyleri de yükselmektedir. Güneş, Arslan ve Eliüşük⁴³⁸,ün yaptığı çalışmada öğrencilere verilen atılganlık eğitiminin öğrencilerin kişilerarası problem çözme düzeylerini yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır. Bizim elde ettiğimiz bulgu da katılımcılarda atılganlık düzeyinin arttıkça sosyal normlara uyum düzeyinin de arttığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 9. hipotezi ('Katılımcıların atılganlık düzeyleri ile kurallar ve yönetime saygı düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.'(H₉)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.4), katılımcıların atılganlık düzeyleri ile kurallar ve yönetime saygı düzeyleri arasında anlamlı ($p<0,05$) ve pozitif yönlü ($r= ,004$) bir ilişki vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Dönmez⁴³⁹,in meslek lisesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada atılganlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin karşısında bulunan bireylere duygularını daha rahat ifade ettiği ve çevrelerine karşı daha fazla yakınlık gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Larkin ve Zayfort⁴⁴⁰,un tansiyon hastaları üzerinde yapmış oldukları çalışmada atılganlık düzeyi daha yüksek olan kişilerin duygularını daha fazla ve daha açık bir şekilde ifade ettikleri belirtilmiştir. Weber, Wiedig, Freyer ve Gralher⁴⁴¹,in yapmış olduğu çalışmada atılganlık düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal kaygılarının daha düşük olduğunu ve sosyal kaygıları düşük olan bireylerin de etkili bir şekilde öfke kontrolü sağladıkları belirtilmiştir. Şentürk²⁵⁹,ün yapmış olduğu çalışma atılganlık düzeyi ile içte tutulan öfke ifade tarzı düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Tataker⁴⁴²,in yapmış olduğu çalışmada atılganlık düzeyi ile ruhsal sorun yaşama düzeyi arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Yani atılganlık düzeyi yüksek olan kişiler karşısındaki kişilerle iletişim kurarken yaşadığı çatışma durumlarını ve iletişim sorunlarını en asgari düzeye indirerek karşısındakiyle daha az uyum problemi yaşayacaktır. Alberti ve Emmons²³³,un yapmış oldukları çalışmada daha atılgan olan bireylerin hedeflere ulaşmada ve ihtiyaçlarını gidermede daha az zorluk çektikleri için daha az öfkeli oldukları belirtilmiştir. Uşaklı⁴⁴³,nın yapmış olduğu çalışmada atılganlık düzeyi yüksek olan bireylerin saldırganlık ve çekingenlik davranışları daha düşük tespit edilmiştir. Morgan ve Leung⁴⁴⁴,un yapmış olduğu çalışmada atılganlık düzeyi yüksek olan bireylerin iletişim becerilerinin de yüksek olduğu belirtilmiştir. Wise, Bundy, Bundy ve Wise⁴³²,nin yapmış oldukları deneysel bir çalışmada atılganlık eğitiminin kişilere iletişim becerileri

kazandırmada etkili bir yol olduğu belirtilmiştir. Çulha ve Dereli⁴³³ yapmış oldukları çalışmada bir grup öğrenciye atılganlık eğitimi vermişler ve bu atılganlık eğitiminin sonunda öğrencilerde iletişim becerilerinin arttığını gözlemlemişlerdir. Kim⁴³⁵ yapmış olduğu bir çalışmada atılganlık eğitiminin iletişim becerilerini geliştirdiğini belirtmiştir. Şimşek⁴²⁶,in yapmış olduğu çalışmada yapılandırılmış bir eğitimin kişilerin öfke düzeylerini azaltırken atılganlık ve benlik saygısı puanlarını artırdığı, yani sportmenlik dışı sayılan bir davranış olan öfke durumu ile atılganlık arasında negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir. Ateş⁴³⁷,in yapmış olduğu çalışmada algılanan sosyal destek, arkadaş, öğretmen ve aile desteği ile atılganlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Göçer²⁴³,in yapmış olduğu çalışmada katılımcıların atılganlık puanı yükseldikçe problem çözme becerilerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Öztürk, Efe ve Koparan²⁶⁹,in yapmış olduğu çalışmada problem çözme becerilerinin yükseldikçe atılganlık düzeyinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Güneş, Arslan ve Eliüşük⁴³⁸,ün yaptığı çalışmada öğrencilere verilen atılganlık eğitiminin öğrencilerin kişilerarası problem çözme düzeylerini yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır. Bizim elde ettiğimiz bulgu da katılımcılarda atılganlık düzeyinin arttıkça kurallar ve yönetime saygı düzeyinin de arttığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 10. hipotezi ('Katılımcıların atılganlık düzeyleri ile sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.')(H₁₀) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.4), katılımcıların atılganlık düzeyleri ile sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri arasında anlamlı ($p < 0,05$) ve pozitif yönlü ($r = ,257$) bir ilişki vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Elksnin ve Elksnin⁴⁴⁵,in çalışmasında sosyal becerilerin atılganlık ve iletişim becerilerini içerdiği ve dolayısıyla atılganlık becerilerinin sosyal beceriler için önemli bir olgu olduğu belirtilmiştir. Efe²⁶⁶,nin yapmış olduğu doktora çalışmasında katılımcıların sosyal yetkinlik becerileri ile atılganlık düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Güneş, Arslan ve Eliüşük⁴³⁸,ün yapmış oldukları çalışmada atılganlığın bireyin içinde yaşadığı topluma uyum gösterebilmesi için gerekli bir olgu olduğu belirtilmiştir. Güneş, Arslan ve Eliüşük⁴³⁸,ün yapmış oldukları çalışmada atılganlık düzeyi yüksek olan kişilerin sorumluluk alma düzeyleri de anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Demirelli⁴³¹,nin yapmış olduğu deneysel çalışmada öğrencilere atılganlık eğitimi verilmiş ve bu eğitimin

sonunda da öğrencilerin sosyal ve duygusal öğrenme becerileri ve iletişim becerileri olumlu anlamda etkilenmiştir. Wise, Bundy, Bundy ve Wise⁴⁴⁶,nin yapmış oldukları deneysel bir çalışmada atılganlık eğitiminin kişilere iletişim becerileri kazandırmada etkili bir yol olduğu belirtilmiştir. Çulha ve Dereli⁴³³ yapmış oldukları çalışmada bir grup öğrenciye atılganlık eğitimi verilmiş ve bu atılganlık eğitiminin sonunda öğrencilerde iletişim becerilerinin arttığını gözlemlenmiştir. Berne⁴³⁴,nin yapmış olduğu çalışmada duygu ve düşüncelerini yansıtamayan, içine kapanık ve toplumsal uyumu düşük kişilerin tanımı yapılmış ve bu tip çocuklara ‘uymuş çocuk’ adı verilmiştir. Bu tip kişilere atılganlık eğitimi verilerek topluma uyumu yüksek kişiler olabilecekleri Demirelli⁴³¹,nin çalışmasında belirtilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da katılımcılarda atılganlık düzeyinin arttıkça sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyinin de arttığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 11. hipotezi (‘Katılımcıların atılganlık düzeyleri ile rakibe saygı düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.’(H_{11})) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.4), katılımcıların atılganlık düzeyleri ile rakibe saygı düzeyleri arasında anlamlı ($p<0,05$) ve pozitif yönlü ($r=,126$) bir ilişki vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Koç ve Güllü⁴²²,nün lise öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada erkek katılımcıların sportmenlik davranışları ile atılganlık davranışları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yine Koç ve Güllü⁴²²,nün yapmış oldukları çalışmada erkek öğrencilerin pozitif davranışlar sergileme düzeyleri ile atılganlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Erskine⁴²³ yapmış olduğu çalışmada isyankâr ve saldırgan bir özelliğe sahip olan kişilerin kendilerini kontrol etmede daha az becerili oldukları sonucuna ulaşmış ve bu kişilerin saldırgan özelliklerinin verilecek olan atılganlık eğitimi ile saldırgan özelliklerini yenmelerinin kolaylaşacağını belirtilmiştir. Chantal, Robin, Vernat ve Bernache Assollant⁴²⁴,ın yapmış olduğu çalışmada sportmenlik düzeyleri yüksek olan kişilerin tepkisel saldırganlıklarının düşük olduğu belirtilmiştir. Christine ve Kim⁴²⁵ ne olursa olsun kazanma güdüsü güden gençler arasında saldırgan ve olumsuz tutumların ortaya çıkmasının olağan bir durum olabileceğini belirtmişlerdir. Şimşek⁴²⁶,in yapmış olduğu çalışmada yapılandırılmış bir eğitimin kişilerin öfke düzeylerini azaltırken atılganlık ve benlik saygısı puanlarını artırdığı, yani sportmenlik dışı sayılan bir davranış olan öfke durumu ile atılganlık

arasında negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir. Şahin⁴²⁷,in yapmış olduğu çalışmada atılgan kişiler olumlu ve olumsuz olan duygularını daha dürüst bir şekilde karşısındaki bireylere iletirler. Trisnawati⁴²⁸,nin yapmış olduğu çalışma verilen atılganlık eğitiminin gençlerde öz güven, tolere etme ve sportmenlik gibi davranışlarının düzeyinde atışa neden olduğunu ortaya koymuştur. Avşar²³⁵,ın yapmış olduğu deneysel çalışmada atılganlık eğitimi verilen grubun zorba olma davranışlarında azalmaya neden olduğu bildirilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da literatüre paralel olarak katılımcılarda atılganlık düzeyinin arttıkça rakibe saygı düzeyinin de arttığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 12. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₁₂)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.5), katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile cinsiyetleri arasında kadınlar lehine anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Hara vd.⁴⁴⁷,nin yapmış olduğu çalışmaya göre, kadınların algılanan stres düzeyleri erkeklerin algılanan stres düzeylerine göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Kesen ve Akyüz⁴⁴⁸,ün yaptıkları çalışmada algılanan stres ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Lavoie ve Douglas⁴⁴⁹,ın yaptıkları çalışmada algılanan stres ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Savcı ve Aysan⁴⁵⁰,ın yapmış olduğu çalışmaya göre kadınların algılanan stres düzeyleri erkeklerin algılanan stres düzeylerine göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Wiklund, Malmgren-Olsson, Ohman, Bergström ve Fjellman Wiklund⁴⁵¹,un yapmış oldukları çalışmada kadınların stres düzeyleri erkeklere oranla anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak belirtilmiştir. Liu vd.⁴⁵²,nin Çin'in 7 farklı şehrinde 2579 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış oldukları araştırmada algılanan stres puanları ile cinsiyet arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Anbumalar, Dorathy, Jaswanti, Priya ve Reniangelin⁴⁵³,in yapmış oldukları çalışmada kadınların stres düzeyleri erkeklere oranla anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak belirtilmiştir. Hogan, Carlson ve Dua⁴⁵⁴,nin yapmış oldukları çalışmada kadınların stres düzeyleri erkeklere oranla anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak belirtilmiştir. Ptacek, Smith ve Zanas⁴⁵⁵,ın yapmış oldukları çalışmada kadınların stres düzeyleri erkeklere oranla anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak belirtilmiştir. Tamres, Janicki ve Helgeson⁴⁵⁶,un yapmış oldukları çalışmada kadınların stres düzeyleri erkeklere oranla anlamlı bir şekilde daha

yüksek olarak belirtilmiştir. Ng ve Jeffrey⁴⁵⁷,in yapmış oldukları çalışmada kadınların stres düzeyleri erkeklere oranla anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak belirtilmiştir. Araştırmamızın bulgularıyla paralellik gösteren bu araştırma bulgularının yanı sıra bulgularımıza paralellik göstermeyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Matheny, Ashby ve Cupp⁴⁵⁸,un yapmış olduğu çalışmada erkek katılımcıların algılanan stres düzeyleri kadın katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Sitz ve Poche⁴⁵⁹,nin yapmış olduğu çalışmada erkek katılımcıların algılanan stres düzeyleri kadın katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Donaldson, Prinstein, Danorsky ve Spirits⁴⁶⁰,in yaptıkları çalışma ise stres ile cinsiyet arasında istatistiki yönden anlamlı bir farklılığın olmadığını ortaya koymuştur. Tholts¹⁶⁰,un yapmış olduğu çalışmada da yine stres ile cinsiyet arasında istatistiki yönden anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtilmiştir. Alanyazındaki araştırmaların çoğunda elde edilen sonuçlar bulgularımıza paralel olmakla birlikte, araştırmalar arasındaki bu tutarsızlıkların sebebi sosyo kültürel faktörlerin farklılaşması ile açıklanabilir. Nolen Hoeksema⁴⁶¹,ya göre kadınların bir dizi sosyal statü farklılıkları ile yüz yüze olmaları, günlük yaşamlarında omuzladıkları yükler ve birtakım roller onların erkeklere oranla daha fazla stres yaşamalarına sebep olabilmektedir. Bizim elde ettiğimiz bulgu, katılımcılarda cinsiyet değişkeninin algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 13. hipotezi ('Katılımcıların atılganlık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₁₃)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.5), katılımcıların atılganlık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında erkekler lehine anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Şahin⁴⁶²,in yapmış olduğu çalışmada cinsiyet ile atılganlık arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Telligöz⁴⁶³,un yapmış olduğu çalışmada cinsiyet ile atılganlık arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Onyeizugbo⁴⁶⁴,nun yapmış olduğu çalışmada cinsiyet ile atılganlık arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Feingold⁴⁶⁵,un yapmış olduğu çalışmada erkeklerin atılganlık düzeylerinin kadınların atılganlık düzeylerine göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Öztürk ve Bayazıt⁴⁶⁶,ın yapmış olduğu çalışmada erkeklerin atılganlık düzeylerinin kadınların atılganlık düzeylerine göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Türedi⁴⁶⁷ yapmış olduğu çalışmada erkeklerin atılganlık düzeylerinin kadınların atılganlık düzeylerine göre daha yüksek

olduğunu belirtmiştir. Karataş ve Tabak⁴⁶⁸,ın yapmış olduğu çalışmada cinsiyet ile atılganlık arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Menteş⁴⁶⁹,ın yapmış olduğu çalışmada cinsiyet ile atılganlık arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Araştırmamızın bulgularıyla paralellik gösteren bu araştırma bulgularının yanı sıra, bulgularımıza paralellik göstermeyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Parray ve Kumar⁴⁷⁰,ın yapmış olduğu çalışmada atılganlık ile cinsiyet arasında herhangi bir anlamlı farklılık yoktur. Eskin³⁷¹,ın yapmış olduğu çalışmada atılganlık ile cinsiyet arasında herhangi bir anlamlı farklılık yoktur. Qadir ve Sugumar⁴⁷¹,ın yapmış olduğu çalışmada atılganlık ile cinsiyet arasında herhangi bir anlamlı farklılık yoktur. Uzaina Parveen⁴⁷²,ın yapmış olduğu çalışmada atılganlık ile cinsiyet arasında herhangi bir anlamlı farklılık yoktur. Kirst⁴⁷³,ın yapmış olduğu çalışmada atılganlık ile cinsiyet arasında herhangi bir anlamlı farklılık yoktur. Alanyazındaki araştırmaların çoğunda elde edilen sonuçlar bulgularımıza paralel olmakla birlikte, araştırmalar arasındaki bu tutarsızlıkların sebebi toplumun cinsiyete yüklediği rol ve sorumluluklarla ilişkili olabilir⁴⁶². Toplumun, ailenin, arkadaşların veya antrenörlerin kişiler üzerine yüklemiş oldukları kimi sorumlulukların veya rollerin, o kişilerin atılganlık düzeyi üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Örneğin yakın temas gerektiren bir spor dalında sporculuk yapan bir bireye yakın temas gerektirmeyen bir spor dalında sporculuk yapan bir bireye göre antrenörü tarafından daha atılgan ve daha sert olması konusunda telkinlerde bulunulabilir. Bu telkinler sonucunda da bireyin atılganlık düzeyinde değişiklikler meydana gelebilir. Kimi çalışmalar ise atılganlık olgusunun kültürler arasında da farklı yorumlanabileceğini ortaya koymuştur. Furnham⁴⁷⁴ Avrupalılar, Afrikalılar ve Hintliler arasında yaptığı bir araştırmada üç kültür arasında çok yönlü bir anlayış olduğunu belirtmiştir. Türk kültürüne bakıldığında ise aynı davranış erkeklerde atılgan bir davranış olarak nitelendirilip onaylanırken kadınlarda ise kabalık olarak nitelendirilip onaylanmamaktadır⁴⁷⁵. Bizim elde ettiğimiz bulgu katılımcılarda cinsiyet değişkeninin atılganlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 14. hipotezi ('Katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₁₄)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.5), katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile cinsiyetleri arasında kadınlar lehine anlamlı (p<0,05) bir ilişki vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Efek⁴⁷⁶,ın üniversiteli öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada

cinsiyet ile ahlaki olgunluk arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Koç ve Güllü⁴²²,nün yapmış olduğu çalışmada cinsiyet ile sportmenlik değerleri arasında kadınlar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Esentürk, İlhan ve Çelik⁴⁷⁷,nin yapmış olduğu çalışmada cinsiyet ile sportmenlik değerleri arasında kadınlar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Koç³⁰⁷,un yapmış olduğu çalışma kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha sportmen olduklarını ortaya koymuştur. Proios⁴⁷⁸,un çalışmasında öğrencilerin okul spor ortamlarında sergiledikleri adil olmayan davranışlarda cinsiyet yönünden anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir. Tsai ve Fung⁴⁷⁹,un yapmış olduğu çalışmada cinsiyet ile sportmenlik değerleri arasında kadınlar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalayır, Yıldız, Yıldız ve Çoknaz⁴⁸⁰,ın yapmış olduğu çalışma kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha sportmen olduklarını ortaya koymuştur. Dorak⁴⁸¹,ın yapmış olduğu çalışma kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha sportmen olduklarını ortaya koymuştur. Altinkök, Kayışoğlu, Temel ve Yüksel⁴⁸²,nin yapmış olduğu çalışma kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha sportmen olduklarını ortaya koymuştur. Araştırmamızın bulgularıyla paralellik gösteren bu araştırma bulgularının yanı sıra, bulgularımıza paralellik göstermeyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Karafil, Atay, Ulaş ve Melek³⁵⁴,in yapmış oldukları çalışmada erkeklerin sportmenlik puanları kadınların sportmenlik puanlarına oranla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Altinkök, Kayışoğlu, Temel ve Yüksel⁴⁸² yapmış oldukları çalışmada cinsiyet ile sportmenlik arasında herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığını belirtmişlerdir. Gürpınar ve Kurşun³³³ yapmış oldukları çalışmada cinsiyet ile sportmenlik arasında herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığını belirtmişlerdir. Türkmen ve Varol³³⁴,un yapmış oldukları çalışmada erkeklerin sportmenlik puanları kadınların sportmenlik puanlarına oranla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Miller, Roberts ve Ommundsen³³⁵,in çalışmasında erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla daha yüksek sportmenlik davranışı gösterdikleri belirtilmiştir. Hacıcaferoğlu, Selçuk, Hacıcaferoğlu ve Karataş³²⁶,in çalışmasında erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla daha yüksek sportmenlik davranışı gösterdikleri belirtilmiştir. Shields, La Voi, Bredemeier ve Power³²⁷,in yapmış olduğu çalışmada katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Tel, Yaman ve Altun³²⁸,un yapmış olduğu çalışmada katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Akoğlu, Ayyıldız ve Sunay³²⁹,ın yapmış olduğu çalışmada katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Efek, Sivrikaya ve Sadık³³⁰,in çalışmasında cinsiyet ile

sportmenlik arasında herhangi bir anlamlı farklılık yoktur. Jankowski³³¹'nin çalışmasında cinsiyet ile sportmenlik arasında herhangi bir anlamlı farklılık yoktur. Weiss ve Bredemeier³³²'in çalışmasında erkeklerin saldırgan tutumları hemen her toplumda daha normal kabul edilmektedir ve bu sebeple daha az sportmen davranışlar sergilemede daha cesaretli olabilmektedirler. Alanyazın incelendiğinde yapılmış çalışmalar arasında tutarsızlıklar bulunmaktadır. Çalışmaların bir kısmında cinsiyet ve sportmenlik arasında anlamlı farklılık bulunurken bir kısmında da anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Ayrıca kimi çalışmada kadınların sportmenlik puanları daha yüksek iken kimilerinde de erkeklerin sportmenlik puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu tutarsızlıkların sebebi spora katılım, spor yaşı, fiziki yaş, spora karşı tutum, ailevi ve sosyolojik etmenler olabilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu katılımcılarda cinsiyet değişkeninin sportmenlik üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 15. hipotezi ('Katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₁₅)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.5), katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri ile cinsiyetleri arasında kadınlar lehine anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Gürpınar ve Kurşun³³³'un yapmış oldukları çalışmada kadınların sosyal normlara uyum düzeyi erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Tel, Yaman ve Altun³²⁸'un yapmış oldukları çalışmada kadınların sosyal normlara uyum düzeyi erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Akoğlu, Ayyıldız ve Sunay³²⁹'ın yapmış oldukları çalışmada kadınların sosyal normlara uyum düzeyi erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Kılıç¹²'in yapmış olduğu çalışmada kadınların sosyal normlara uyum düzeyi erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Özsaydı⁴⁸³'nin çalışmasında sosyal normlara uyum düzeyi ile cinsiyet arasında kadınlar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırmamızın bulgularıyla paralellik gösteren bu araştırma bulgularının yanı sıra bulgularımıza paralellik göstermeyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Yalçın, Tek ve Çetin⁴⁸⁴'in yapmış oldukları çalışmada sosyal normlara uyum düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Kahya⁴⁸⁵'nin yapmış oldukları çalışmada sosyal normlara uyum düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Şahin⁴⁶'in yapmış oldukları çalışmada sosyal normlara uyum ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark

yoktur ve ayrıca erkeklerin sosyal normlara uyum düzeyi kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Babur⁴⁸⁶,un yapmış olduğu çalışmada sosyal normlara uyum düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Konur⁴⁸⁷,un yapmış olduğu çalışmada sosyal normlara uyum düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Alanyazın incelendiğinde, yapılmış çalışmalar arasında tutarsızlıklar bulunmaktadır. Çalışmaların bir kısmında kadınların sosyal normlara uyum puanları daha yüksek iken kimilerinde de erkeklerin sosyal normlara uyum puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu tutarsızlıkların sebebi spora katılım, spor yaşı, fiziki yaş, spora karşı tutum, ailevi ve sosyolojik etmenler olabilir. Literatürde ayrıca kadınlar ile erkekler arasında farklılıkların bulunmasının sebebi kadınların sosyal zekâlarının erkeklere göre daha ön planda olmasına bağlanmıştır⁴⁸⁸. Bizim elde ettiğimiz bulgu katılımcılarda cinsiyet değişkeninin sosyal normlara uyum üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 16. hipotezi ('Katılımcıların kurallar ve yönetime saygı düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₁₆)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.5), katılımcıların kurallar ve yönetime saygı düzeyleri ile cinsiyetleri arasında kadınlar lehine anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Kahya⁴⁸⁵,nın kurallara ve yönetime saygı düzeyi ile cinsiyet arasındaki ilişkiye baktığı çalışmada bu iki parametre arasında kadınların lehine anlamlı farklılık olduğunu tespit edilmiştir. Yalçın, Tek ve Çetin⁴⁸⁴,in kurallara ve yönetime saygı düzeyi ile cinsiyet arasındaki ilişkiye baktığı çalışmada, bu iki parametre arasında kadınların lehine anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Başaran, Erdoğan, Körmükçü ve Adalı⁴⁸⁹,nın üniversiteli öğrencilerin fair play anlayışlarını inceledikleri çalışmada kurallara ve yönetime saygı düzeyi ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında bu iki parametre arasında kadınlar lehine anlamlı farklılık olduğunu tespit edilmiştir. Gürpınar ve Kurşun³³³,un yapmış oldukları çalışmada kadınlar sportmenlik alt boyutlarının tümünde erkeklere göre daha yüksek puan almışlardır. Akoğlu, Ayyıldız ve Sunay³²⁹,ın yapmış oldukları çalışmada kadın katılımcıların kurallara ve yönetime saygı puanları erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Mikail, Yaman ve Altun⁴⁹⁰,un yapmış oldukları çalışmada kadın katılımcıların kurallara ve yönetime saygı puanları erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmamızın bulgularıyla paralellik gösteren bu araştırma bulgularının

yanı sıra bulgularımıza paralellik göstermeyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Şahin⁴⁶'in yapmış olduğu çalışmada cinsiyet ile kurallara ve yönetime saygı parametreleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ve erkeklerin elde ettikleri puanlar kadınların puanlarına kıyasla daha yüksektir. Karafil, Atay, Ulaş ve Melek³⁵⁴'in yapmış oldukları çalışmada erkek katılımcıların sportmenlik sergileme puanları kadın katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Alanyazındaki çalışmalar arasında az sayıda tutarsızlıklar mevcut olsa da yapılmış araştırmaların büyük bir çoğunluğu kadınların sportmenlik puanlarının erkeklerin sportmenlik puanlarına göre daha yüksek olduğu yönündedir. Hemen her toplumda kadınlara biçilen ahlaki rol ve sorumlulukların bir sonucu olarak⁴⁸⁰ kadınların yüksek sportmenlik puanları elde etmesi bu sonuçların ortaya çıkmasında belirleyici olabilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu katılımcılarda cinsiyet değişkeninin kurallar ve yönetime saygı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 17. hipotezi ('Katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₁₇)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.5), katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında kadınlar lehine anlamlı ($p < 0,05$) bir ilişki vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Yanık⁴⁸⁸'in yapmış olduğu çalışmada kadın katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık puanları erkek katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Akoğlu, Ayyıldız ve Sunay³²⁹'in yapmış oldukları çalışmada kadın katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık puanları erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Gümüş⁴⁰'ün yapmış olduğu çalışmada kadın katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık puanları erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Başaran, Erdoğan, Körmükçü ve Adalı⁴⁸⁹'nin yapmış oldukları çalışmada kadın katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık puanları erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Şenel ve Yıldız⁴⁹¹'in yapmış oldukları çalışmada kadın katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık puanları erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmamızın bulgularıyla paralellik gösteren bu araştırma bulgularının yanı sıra bulgularımıza paralellik göstermeyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Güllü ve Şahin⁴⁹²'in yapmış oldukları çalışmada cinsiyet değişkeni ile sosyal sorumluluklara bağlılık alt boyutu karşılaştırılmış ve bu iki değişken arasında herhangi bir anlamlılık tespit

edilmezken erkeklerin puanları kadınların puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Yalçın, Tek ve Çetin⁴⁸⁴,in yapmış oldukları çalışmada cinsiyet değişkeni ile sosyal sorumluluklara bağlılık alt boyutu karşılaştırılmış ve bu iki değişken arasında herhangi bir anlamlılık tespit edilmezken erkeklerin puanları kadınların puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Karafil, Atay, Ulaş ve Melek³⁵⁴,nin yapmış oldukları çalışmada erkek katılımcıların sportmenlik sergileme puanları kadın katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Kahya⁴⁸⁵,nın yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni ile sosyal sorumluluklara bağlılık alt boyutu karşılaştırılmış ve bu iki değişken arasında herhangi bir anlamlılık tespit edilmezken erkeklerin puanları kadınların puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Alanyazındaki çalışmalar arasında az sayıda tutarsızlıklar mevcut olsa da yapılmış araştırmaların büyük bir çoğunluğu kadınların sportmenlik puanlarının erkeklerin sportmenlik puanlarına göre daha yüksek olduğu yönündedir. Yapılan çalışmaların kimisi ortaokul öğrencileri iken kimisi üniversite öğrencileri üzerinedir. Çalışmalarda seçilen örneklem gruplarının, müfredatın, eğitim seviyelerinin, yaş ve spor yapma yaşlarının farklılıkları bu tutarsızlıkların yaşanmasına sebep olmuş olabilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu katılımcılarda cinsiyet değişkeninin sosyal sorumluluklara bağlılık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 18. hipotezi ('Katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₁₈)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.5), katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile cinsiyetleri arasında kadınlar lehine anlamlı (p<0,05) bir ilişki vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Yanık⁴⁸⁸,ın yapmış olduğu çalışmada kadın katılımcıların rakibe saygı puanları erkek katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Gümüş⁴⁰,ün yapmış olduğu çalışmada kadın katılımcıların rakibe saygı puanları erkek katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Güllü³⁹,nün yapmış olduğu çalışmada kadın katılımcıların rakibe saygı puanları erkek katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Mikail, Yaman ve Altun⁴⁹⁰,un yapmış olduğu çalışmada kadın katılımcıların rakibe saygı puanları erkek katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Koç ve Güllü⁴²²,nün yapmış olduğu çalışmada kadın katılımcıların rakibe saygı puanları erkek katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Gümüş, Saraçlı, Karakullukçu, Doğanay ve Kurtipek⁴⁹³,in yapmış olduğu çalışmada kadın katılımcıların rakibe saygı puanları erkek

katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Araştırmamızın bulgularıyla paralellik gösteren bu araştırma bulgularının yanı sıra bulgularımıza paralellik göstermeyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Göksel ve Zorba⁴⁹⁴,ⁿⁱⁿ yapmış oldukları çalışmada rakibe saygı parametresi ile cinsiyet değişkeni karşılaştırılmış ve herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. Ayrıca erkeklerin rakibe saygı puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Güllü ve Şahin⁴⁹²,ⁱⁿ yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni rakibe saygı parametresi ile karşılaştırıldığında erkekler lehine anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Kahya⁴⁸⁵,ⁿⁱⁿ yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni rakibe saygı parametresi ile karşılaştırılmış ve herhangi bir anlamlı farklılık elde edilmemiştir. Yalçın, Tek ve Çetin⁴⁸⁴,ⁱⁿ yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni rakibe saygı parametresi ile karşılaştırıldığında erkekler lehine anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Alanyazındaki çalışmalar arasında bazı tutarsızlıklar mevcut olsa da araştırmaların büyük çoğunluğu kadınların sportmenlik puanlarının erkeklerin sportmenlik puanlarına göre daha yüksek olduğu yönündedir. Ayrıca araştırmalardan elde edilen sonuçlarda kadınların sportmenlik puanlarının erkeklere göre daha yüksek olmasının sebebi, kadınların toplum içinde erkeklere göre daha olumlu davranışlar sergilemesi beklentisi ile⁴⁸⁴ ifade edilebilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu katılımcılarda cinsiyet değişkeninin rakibe saygı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 19. hipotezi ('Kadın katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₁₉)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.6), kadın katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile spor yapma durumları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Diğer yandan, spor yapan kadınlarda algılanan stres düzeyi spor yapmayan kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Deryahanoğlu, İmamoğlu, Yamaner ve Uzun⁴⁹⁵,ⁿⁱⁿ yapmış olduğu çalışmada spor yapan kadınlarda algılanan stres düzeyi spor yapmayan kadınlara göre daha yüksek tespit edilmiştir. Albayrak⁴⁹⁶,^{ın} polis memurları üzerinde yapmış olduğu çalışmada spor yapmayan katılımcıların spor yapan katılımcılara göre stresle daha iyi mücadele ettikleri belirtilmiştir. Yıldız, Berent ve Çavuş⁴⁹⁷,^{un} ilk ve acil yardım programı öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada, fiziksel aktivite seviyelerinin sıkıntıya dayanma durumu ile ilişkisinin bulunmadığını belirtmişlerdir. Akman

vd.⁴⁹⁸,nin yapmış olduğu çalışmada, fiziksel aktivenin kişilerin depresyon, anksiyete ve yaşam kalitesi gibi parametreler üzerinde anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı belirtilmiştir. Cress ve Lampman⁴⁹⁹,ın çalışmasında, düzenli fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin egzersiz yapmayan öğrencilere göre daha yüksek stres düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir. Araştırmamızın bulgularıyla paralellik gösteren bu araştırma bulgularının yanı sıra bulgularımıza paralellik göstermeyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Mumcu⁵⁰⁰,nun yapmış olduğu çalışmada aktif olarak spor yapan katılımcıların spor yapmayanlara göre algılanan stres düzeyleri anlamlı derecede daha düşük çıkmıştır. Choi ve Salmon⁵⁰¹,un çalışmasında, düzenli egzersize katılımdan sonra stres seviyesinin azaldığı gözlemlenmiştir. Salmon²¹⁸,un yaptığı çalışmada egzersiz programlarına katılan kişilerin yoğun stres seviyelerinde azalma meydana geldiği belirtilmiştir. Bherer, Erickson ve Ambrose²⁰⁹,nin yapmış olduğu çalışmada düzenli bir şekilde fiziksel etkinliklere katılan bireylerin stres düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde çalışmalar arasında tutarsızlıklar olduğu göze çarpmaktadır. Bu durumun nedeni, çalışmaların çoğundaki katılımcıların kazanma ve yarışma amacı güdülmeyen düzenli ve hafif düzeydeki fiziksel etkinliklere ve egzersizlere katılmaları olabilir. Az sayıdaki çalışmada da profesyonel düzeydeki katılımcılar bulunmaktadır. Alanyazında sporun bazı durumlarda önemli bir stres kaynağı olabileceğinden⁵⁰² söz edilmiştir. Sağlık elde etme amacının dışında kazanmak ve başarmanın ön plana çıkmasıyla spor strese karşı koruyucu etkisini azaltıp aksine stresi tetikleyen bir durum olabilmektedir. Bu gibi durumlarda da spora özgü stres faktörleri açığa çıkmaktadır. Sporun rekreasyonel özelliklerinin dışında şampiyonluk ve rekor gibi düşüncelerle yapılması sporcularda stresin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir^{503, 504, 502}. Ayrıca Granito ve Carlton⁵⁰⁵,a göre spordaki memnuniyet durumu da sporcudaki kötü veya iyi düşünceler üzerinde etkili olabilmektedir⁵⁰⁶. Örneğin yürüyüşler sporcunun stres seviyesini azaltırken basketbol ve kayak gibi sporlar stres seviyesini yükseltebilmektedir. Araştırmamıza katılanların çoğunun profesyonel anlamda spor yaptıkları düşünüldüğünde ve spordaki memnuniyet durumları branş bazında göz önüne alındığında, elde edilen bulgular literatür ışığında normal bir sonuç olarak kabul edilebilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu kadın katılımcılarda spora katılım değişkeninin algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 20. hipotezi ('Erkek katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₂₀)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.7), erkek katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile spor yapma durumları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Diğer yandan, spor yapan erkeklerde algılanan stres düzeyi spor yapmayan erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Deryahanoğlu, İmamoğlu, Yamaner ve Uzun⁴⁹⁵,un yapmış olduğu çalışmada spor yapan kadınlarda algılanan stres düzeyi spor yapmayan kadınlara göre daha yüksek tespit edilmiştir. Albayrak⁴⁹⁶,ın polis memurları üzerinde yapmış olduğu çalışmada spor yapmayan katılımcıların spor yapan katılımcılara göre stresle daha iyi mücadele ettikleri belirtilmiştir. Yıldız, Berent ve Çavuş⁴⁹⁷,un ilk ve acil yardım programı öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada fiziksel aktivite seviyelerinin sıkıntıya dayanma durumu ile ilişkisinin bulunmadığını belirtmişlerdir. Akman vd.⁴⁹⁸,nin yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivenin kişilerin depresyon, anksiyete ve yaşam kalitesi gibi parametreleri üzerinde anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı belirtilmiştir. Cress ve Lampman⁴⁹⁹,ın çalışmasında, düzenli fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin egzersiz yapmayan öğrencilere göre daha yüksek stres düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir. Araştırmamızın bulgularıyla paralellik gösteren bu araştırma bulgularının yanı sıra bulgularımıza paralellik göstermeyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Mumcu⁵⁰⁰,nun yapmış olduğu çalışmada aktif olarak spor yapan katılımcıların spor yapmayanlara göre algılanan stres düzeyleri anlamlı derecede daha düşük çıkmıştır. Choi ve Salmon⁵⁰¹,un çalışmasında düzenli egzersize katılımdan sonra stres seviyesinin azaldığı gözlemlenmiştir. Salmon²¹⁸,un yaptığı çalışmada, egzersiz programlarına katılan kişilerin yoğun stres seviyelerinde azalma meydana geldiği belirtilmiştir. Bherer, Erickson ve Ambrose²⁰⁹,nin yapmış olduğu çalışmada düzenli bir şekilde fiziksel etkinliklere katılan bireylerin stres düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde çalışmalar arasında tutarsızlıklar olduğu göze çarpmaktadır. Bu durumun nedeni, çalışmaların çoğundaki katılımcıların kazanma ve yarışma amacı güdülmeyen düzenli ve hafif düzeydeki fiziksel etkinliklere ve egzersizlere katılmaları olabilir. Az sayıdaki çalışmada da profesyonel düzeydeki katılımcılar bulunmaktadır. Alanyazında sporun bazı durumlarda önemli bir stres kaynağı olabileceğinden⁵⁰² söz edilmiştir. Sağlık elde etme amacının dışında kazanmak ve başarmanın ön plana çıkmasıyla spor strese karşı koruyucu etkisini azaltıp aksine stresi tetikleyen bir durum olabilmektedir.

Bu gibi durumlarda da spora özgü stres faktörleri açığa çıkmaktadır. Sporun rekreasyonel özelliklerinin dışında şampiyonluk ve rekor gibi düşüncelerle yapılması sporcularda stresin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir^{503, 504, 502}. Ayrıca Granito ve Carlton⁵⁰⁵,a göre spordaki memnuniyet durumu da sporcudaki kötü veya iyi düşünceler üzerinde etkili olabilmektedir⁵⁰⁶. Örneğin yürüyüşler sporcunun stres seviyesini azaltırken basketbol ve kayak gibi sporlar stres seviyesini yükseltebilmektedir. Araştırmamıza katılanların çoğunun profesyonel anlamda spor yaptıkları düşünüldüğünde ve spordaki memnuniyet durumları branş bazında göz önüne alındığında, elde edilen bulgular literatür ışığında normal bir sonuç olarak kabul edilebilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu erkek katılımcılarda spora katılım değişkeninin algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 21. hipotezi ('Kadın katılımcıların atılganlık düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₂₁)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.6), kadın katılımcıların atılganlık düzeyleri ile spor yapma durumları arasında spora katılanlar lehine anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Akande, Van Wyk ve Osagie²⁷¹,nin yapmış olduğu çalışmada sporun atılganlık düzeyini geliştirdiği belirtilmiştir. Etzel ve Mears²⁷³,ın yaptığı çalışmada beden eğitiminin ve rekreasyon aktivitelerinin atılganlık düzeyini geliştirdiği belirtilmiştir. Newman²⁷⁵,ın yapmış olduğu çalışmada sporun atılganlık düzeyini geliştirdiği belirtilmiştir. Riykman, Butler, Thornton ve Lindner Marc²⁷⁷,ın yapmış olduğu çalışma atılganlık ile spor becerileri arasında ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Bizim elde ettiğimiz bulgu da kadın katılımcılarda spora katılım değişkeninin atılganlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 22. hipotezi ('Erkek katılımcıların atılganlık düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₂₂)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.7), erkek katılımcıların atılganlık düzeyleri ile spor yapma durumları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p > 0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Diğer yandan, spor yapan erkek katılımcıların atılganlık düzeyleri spor yapmayan erkek katılımcılara göre yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Akande, Van Wyk ve Osagie²⁷¹,nin yapmış olduğu çalışmada sporun

atılganlık düzeyini geliştirdiği belirtilmiştir. Etzel ve Mears²⁷³,ın yaptığı çalışmada beden eğitiminin ve rekreasyon aktivitelerinin atılganlık düzeyini geliştirdiği belirtilmiştir. Newman²⁷⁵,ın yapmış olduğu çalışmada sporun atılganlık düzeyini geliştirdiği belirtilmiştir. Riykman, Butler, Thornton ve Lindner Marc²⁷⁷,ın yapmış olduğu çalışma atılganlık ile spor becerileri arasında ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Bizim elde ettiğimiz bulgu erkek katılımcılarda spora katılım değişkeninin atılganlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını fakat spora katılanların atılganlık düzeyinin spora katılım göstermeyenlere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 23. hipotezi ('Kadın katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₂₃)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.6), kadın katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile spor yapma durumları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Diğer yandan, spor yapan kadın katılımcıların sportmenlik puanları spor yapmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Akandere, Baştuğ ve Güler²¹,ın yapmış olduğu çalışmada spor yapan ortaokul öğrencilerinin spor yapmayan ortaokul öğrencilerine göre daha yüksek ahlâki yargı düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bencik Kangal ve Arı³⁵¹,nın yapmış olduğu çalışmada üstün yetenekli ve normal gelişim gösteren çocuklara birtakım yaratıcı drama etkinlikleri düzenlenmiş ve bu program sonucunda yaratıcı drama etkinliklerinin çocukların ahlâki yargı düzeyine olumlu etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Engin³⁵²,ın yaptığı çalışmada Türkçe ve beden eğitimi dersleriyle bütünleştirilmiş değerler eğitimi programının öğrencilerin bilişsel ve duyuşsal gelişimlerine olumlu etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Güler³⁵³,ın ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek ahlâki yargı düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Karafil, Atay, Ulaş ve Melek³⁵⁴,ın yapmış oldukları çalışmada spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre sportmenlik davranışları düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Méndez-Giménez, Fernández-Río ve Méndez-Alonso³⁶³,nun yapmış olduğu çalışmada, verilen spor eğitiminin katılımcıların sportmenlik düzeyini olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Mouratidou, Goutza ve Chatzopoulos³⁶⁴,un yapmış oldukları çalışmada lise öğrencilerine beden eğitimi yoluyla ahlâki akıl yürütmeyi teşvik eden bir müdahale

programı düzenlenmiştir. Bu beden eğitimi programı ile öğrencilerin ahlâki gelişim puanlarında artış meydana geldiği bildirilmiştir. Proios, Doganis ve Proios³⁶⁵, un yapmış olduğu çalışmada, yapılan spor biçiminin, cinsiyetin ve okul çevresinin önemli ve sportmenlikle ilişkili olduğu bildirilmiştir. Romance, Weiss ve Bockoven³⁶⁶, in deneysel olarak yapmış oldukları çalışmada beden eğitimi uygulamalarına yer vermişlerdir. Ahlâki akıl yürütme kazancı puanları üzerinde yapılan test analizleri, ahlâki büyümede gruplar arasında önemli farklılıklar göstermiştir; deney grubu spor, yaşam ve genel ahlâki akıl yürütmede daha fazla iyileşme göstermiştir. Ryska³⁶⁷, nın çalışmasında spora katılımın sportmenlik davranışları üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir. Wandzilak, Carroll ve Ansorge³⁶⁸, nin yapmış oldukları çalışmada anlamlı düzeyde herhangi bir fark yaşanmasa da fiziksel aktivite yoluyla ortaokul öğrencilerinin sportmence davranış düzeylerinde iyileşmeler yaşandığı belirtilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu, kadın katılımcılarda spora katılım değişkeninin sportmenlik üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını fakat spora katılanların sportmenlik düzeyinin spora katılım göstermeyenlere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 24. hipotezi ('Erkek katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₂₄)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.7), erkek katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile spor yapma durumları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Diğer yandan, spor yapan erkek katılımcıların sportmenlik puanları spor yapmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Akandere, Baştuğ ve Güler²¹, in yapmış olduğu çalışmada spor yapan ortaokul öğrencilerinin spor yapmayan ortaokul öğrencilerine göre daha yüksek ahlâki yargı düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bencik Kangal ve Arı³⁵¹, nın yapmış olduğu çalışmada üstün yetenekli ve normal gelişim gösteren çocuklara birtakım yaratıcı drama etkinlikleri düzenlenmiş ve bu program sonucunda yaratıcı drama etkinliklerinin çocukların ahlâki yargı düzeyine olumlu etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Engin³⁵², in yaptığı çalışmada Türkçe ve beden eğitimi dersleriyle bütünleştirilmiş değerler eğitimi programının öğrencilerin bilişsel ve duyuşsal gelişimlerine olumlu etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Güler³⁵³, in ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek ahlâki yargı düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Karafil, Atay, Ulaş ve Melek³⁵⁴, in yapmış

oldukları çalışmada spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre sportmenlik davranışları düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Méndez-Giménez, Fernández-Río ve Méndez-Alonso³⁶³,nun yapmış olduğu çalışmada verilen spor eğitiminin katılımcıların sportmenlik düzeyini olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Mouratidou, Goutza ve Chatzopoulos³⁶⁴,un yapmış oldukları çalışmada lise öğrencilerine beden eğitimi yoluyla ahlâki akıl yürütmeyi teşvik eden bir müdahale programı düzenlenmiştir. Bu beden eğitimi programı ile öğrencilerin ahlâki gelişim puanlarında artış meydana geldiği bildirilmiştir. Proios, Doganis ve Proios³⁶⁵,un yapmış olduğu çalışmada; yapılan spor biçiminin, cinsiyetin ve okul çevresinin önemli ve sportmenlikle ilişkili olduğu bildirilmiştir. Romance, Weiss ve Bockoven³⁶⁶,in deneysel olarak yapmış oldukları çalışmada beden eğitimi uygulamalarına yer verilmiştir. Ahlâki akıl yürütme kazancı puanları üzerinde yapılan test analizleri ahlâki büyümede gruplar arasında önemli farklılıklar göstermiştir; deney grubu spor, yaşam ve genel ahlâki akıl yürütmede daha fazla iyileşme göstermiştir. Ryska³⁶⁷,nın çalışmasında spora katılımın sportmenlik davranışları üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir. Wandzilak, Carroll ve Ansoerge³⁶⁸,nin yapmış oldukları çalışmada anlamlı düzeyde herhangi bir fark yaşanmasa da fiziksel aktivite yoluyla ortaokul öğrencilerinin sportmenlik düzeylerinde iyileşmeler yaşandığı belirtilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu erkek katılımcılarda spora katılım değişkeninin sportmenlik üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını fakat spora katılanların sportmenlik düzeyinin spora katılım göstermeyenlere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 25. hipotezi ('Kadın katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri ile spora katılım durumları arasında spora katılanlar lehine anlamlı bir ilişki vardır.')(H₂₅) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.6), kadın katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri ile spor yapma durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır (p<0,05). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Akandere, Baştuğ ve Güler²¹,in yapmış olduğu çalışmada spor yapan ortaokul öğrencilerinin spor yapmayan ortaokul öğrencilerine göre daha yüksek ahlâki yargı düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bencik Kangal ve Arı³⁵¹,nın yapmış olduğu çalışmada üstün yetenekli ve normal gelişim gösteren çocuklara birtakım yaratıcı drama etkinlikleri düzenlenmiş ve bu program sonucunda yaratıcı drama etkinliklerinin çocukların ahlâki yargı düzeyine olumlu etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Engin³⁵²,in yaptığı çalışmada Türkçe ve beden eğitimi dersleriyle bütünleştirilmiş değerler eğitimi programının öğrencilerin bilişsel ve duyuşsal gelişimlerine olumlu etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Güler³⁵³,in ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek ahlâki yargı düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Karafil, Atay, Ulaş ve Melek³⁵⁴,in yapmış oldukları çalışmada, spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre sportmenlik davranışları düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Méndez-Giménez, Fernández-Río ve Méndez-Alonso³⁶³,nün yapmış olduğu çalışmada, verilen spor eğitiminin katılımcıların sportmenlik düzeyini olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Mouratidou, Goutza ve Chatzopoulos³⁶⁴,un yapmış oldukları çalışmada lise öğrencilerine beden eğitimi yoluyla ahlâki akıl yürütmeyi teşvik eden bir müdahale programı düzenlenmiştir. Bu beden eğitimi programı ile öğrencilerin ahlâki gelişim puanlarında artış meydana geldiği bildirilmiştir. Proios, Doganis ve Proios³⁶⁵,un yapmış olduğu çalışmada; yapılan spor biçiminin, cinsiyetin ve okul çevresinin önemli ve sportmenlikle ilişkili olduğu bildirilmiştir. Romance, Weiss ve Bockoven³⁶⁶,in deneysel olarak yapmış oldukları çalışmada beden eğitimi uygulamalarına yer verilmiştir. Ahlâki akıl yürütme kazancı puanları üzerinde yapılan test analizleri ahlâki büyümede gruplar arasında önemli farklılıklar göstermiştir; deney grubu spor, yaşam ve genel ahlâki akıl yürütmeye daha fazla iyileşme göstermiştir. Ryska³⁶⁷,nın çalışmasında spora katılımın sportmenlik davranışları üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir. Wandzilak, Carroll ve Ansoerge³⁶⁸,nin yapmış oldukları çalışmada anlamlı düzeyde herhangi bir fark yaşanmasa da fiziksel aktivite yoluyla ortaokul öğrencilerinin sportmenlik davranış düzeylerinde iyileşmeler yaşandığı belirtilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da kadın katılımcılarda spora katılım değişkeninin sosyal normlara uyum üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündedir.

Araştırmanın 26. hipotezi ('Erkek katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₂₆)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.7), erkek katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri ile spor yapma durumları arasında spora katılanlar lehine anlamlı (p<0,05) bir ilişki vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Akandere, Baştuğ ve Güler²¹,in yapmış olduğu çalışmada spor yapan ortaokul öğrencilerinin spor yapmayan ortaokul öğrencilerine göre daha yüksek ahlâki

yargı düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bencik Kangal ve Arı³⁵¹,nın yapmış olduğu çalışmada üstün yetenekli ve normal gelişim gösteren çocuklara birtakım yaratıcı drama etkinlikleri düzenlenmiş ve bu program sonucunda yaratıcı drama etkinliklerinin çocukların ahlâki yargı düzeyine olumlu etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Engin³⁵²,in yaptığı çalışmada Türkçe ve beden eğitimi dersleriyle bütünleştirilmiş değerler eğitimi programının öğrencilerin bilişsel ve duyuşsal gelişimlerine olumlu etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Güler³⁵³,in ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek ahlâki yargı düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Karafil, Atay, Ulaş ve Melek³⁵⁴,in yapmış oldukları çalışmada spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre sportmenlik davranışları düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Méndez-Giménez, Fernández-Río ve Méndez-Alonso³⁶³,nün yapmış olduğu çalışmada, verilen spor eğitiminin katılımcıların sportmenlik düzeyini olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Mouratidou, Goutza ve Chatzopoulos³⁶⁴,un yapmış oldukları çalışmada lise öğrencilerine beden eğitimi yoluyla ahlâki akıl yürütmeyi teşvik eden bir müdahale programı düzenlenmiştir. Bu beden eğitimi programı ile öğrencilerin ahlâki gelişim puanlarında artış meydana geldiği bildirilmiştir. Proios, Doganis ve Proios³⁶⁵,un yapmış olduğu çalışmada; yapılan spor biçiminin, cinsiyetin ve okul çevresinin önemli ve sportmenlikle ilişkili olduğu bildirilmiştir. Romance, Weiss ve Bockoven³⁶⁶,in deneysel olarak yapmış oldukları çalışmada beden eğitimi uygulamalarına yer verilmiştir. Ahlâki akıl yürütme kazancı puanları üzerinde yapılan test analizleri ahlâki büyümede gruplar arasında önemli farklılıklar göstermiştir; deney grubu spor, yaşam ve genel ahlâki akıl yürütmede daha fazla iyileşme göstermiştir. Ryska³⁶⁷,nın çalışmasında spora katılımın sportmenlik davranışları üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir. Wandzilak, Carroll ve Ansorge³⁶⁸,nin yapmış oldukları çalışmada anlamlı düzeyde herhangi bir fark yaşanmasa da fiziksel aktivite yoluyla ortaokul öğrencilerinin sportmence davranış düzeylerinde iyileşmeler yaşandığı belirtilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da erkek katılımcılarda spora katılım değişkeninin sosyal normlara uyum üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündedir.

Araştırmanın 27. hipotezi ('Kadın katılımcıların kurallara ve yönetime saygı düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₂₇) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.6), kadın katılımcıların kurallar ve yönetime saygı düzeyleri ile spor yapma durumları arasında anlamlı (p>0,05) bir ilişki yoktur.

Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Diğer yandan, aktif spor yapan kadınlarda kurallar ve yönetime saygı puanı aktif spor yapmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Kahya⁴⁸⁵,’nin yapmış olduğu çalışmada düzenli spor yapmanın fair play davranışlarına olumlu etki ettiği belirtilmiştir. Altun ve Güvendi⁵⁰⁷,’nin yapmış oldukları çalışmada spor yapan ortaokul öğrencilerinin sportmenlik davranışlarını sergileme düzeyleri spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Gümüş⁴⁰,’ün X kuşağı üzerinde yapmış olduğu çalışmada düzenli egzersize katılan kişilerin sportmenlik ölçeğinin tüm alt boyutlarından almış oldukları puanlar düzenli şekilde egzersize katılmayan kişilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ryska³⁶⁷,’nin çalışmasında spora katılımın sportmenlik davranışları üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir. Wandzilak, Carroll ve Ansorge³⁶⁸,’nin yapmış oldukları çalışmada anlamlı düzeyde herhangi bir fark yaşanmasa da fiziksel aktivite yoluyla ortaokul öğrencilerinin sportmenlik davranış düzeylerinde iyileşmeler yaşandığı belirtilmiştir. Alanyazında da spora katılımın bireylerin ahlaki gelişimlerine olumlu etki ettiği²¹ belirtilmiştir ve ayrıca bireylerde dayanışma, iş birliği, kurallara uyma, hoşgörü gibi insani değerlerin arttığı ve sporun sportmenlik davranışlarının gelişmesinde etkili olduğu³⁵⁴ bildirilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu kadın katılımcılarda spora katılım değişkeninin kurallara ve yönetime saygı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir.

Araştırmanın 28. hipotezi (‘Erkek katılımcıların kurallara ve yönetime saygı düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.’(H₂₈)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.7), erkek katılımcıların kurallar ve yönetime saygı düzeyleri ile spor yapma durumları arasında anlamlı ($p>0,05$) bir ilişki yoktur. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Diğer yandan, spor yapan erkek katılımcıların kurallar ve yönetime saygı puanları spor yapmayanlara göre daha düşük bulunmuştur. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Certel, Bahadır ve Çelik⁵⁰⁸,’in yapmış oldukları çalışmada spor yapmayan katılımcıların uygunsuz davranışlardan kaçınma puanları takım sporlarıyla uğraşan katılımcıların puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Şeker ve Uslu⁵⁰⁹,’nun yapmış olduğu çalışmada spor yapan üniversite öğrencilerinin saldırganlık puanları spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Tiryaki⁵¹⁰,’nin yapmış olduğu çalışma sporla ilgilenen üniversite öğrencilerinin sporla

ilgilenmeyen üniversite öğrencilerine göre daha saldırgan bir tutum içinde olduklarını ortaya koymuştur. Gökçiçek⁵¹¹'in yaptığı çalışma, spor yapanların spor yapmayanlara göre daha saldırgan bir tutum içinde olduklarını ortaya koymuştur. Yine Şeker ve Uslu⁵⁰⁹'nun yapmış olduğu çalışmada spor yapmayan katılımcıların spor yapan katılımcılara göre daha az ahlaktan uzaklaşma puanlarına sahip oldukları belirtilmiştir. Sporda sağlık elde etme amacının dışında kazanmak ve başarmanın ön plana çıkması, sporun strese karşı koruyucu etkisini azaltmakta ve aksine spor stresi tetikleyen bir durum olabilmektedir. Bu gibi durumlarda da spora özgü stres faktörleri açığa çıkmaktadır. Sporun rekreasyonel özelliklerinin dışında şampiyonluk ve rekor gibi düşüncelerle yapılması sporcularda stresin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir^{503, 504, 502}. Bu gibi stres durumlarının yaşanması, tek yolun kazanmak olduğu düşüncesiyle sporcuları daha az sportmen davranışlar ortaya koymaya itebilmektedir. Sağlık amacından ziyade kazanmak amacının güdüldüğü çoğu spor dalında etik olmayan birçok davranış sergilenebilmektedir. Araştırmamıza katılanların çoğunun profesyonel anlamda spor yaptıkları düşünüldüğünde elde edilen bulgular literatür ışığında normal bir sonuç olarak kabul edilebilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu erkek katılımcılarda spora katılım değişkeninin kurallara ve yönetime saygı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir.

Araştırmanın 29. hipotezi ('Kadın katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₂₉) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.6), kadın katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile spor yapma durumları arasında spora katılanlar lehine anlamlı ($p < 0,05$) bir ilişki vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Kahya⁴⁸⁵'nin yapmış olduğu çalışmada düzenli spor yapmanın fair play davranışlarına olumlu etki ettiği belirtilmiştir. Altun ve Güvendi⁵⁰⁷'nin yapmış oldukları çalışmada, spor yapan ortaokul öğrencilerinin sportmenlik davranışlarını sergileme düzeyleri spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Gümüş⁴⁰'ün X kuşağı üzerinde yapmış olduğu çalışmada, düzenli egzersize katılan kişilerin sportmenlik ölçeğinin tüm alt boyutlarından almış oldukları puanlar düzenli bir şekilde egzersize katılmayan kişilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ryska³⁶⁷'nin çalışmasında spora katılımın sportmenlik davranışları üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir. Wandzilak, Carroll ve Ansorge³⁶⁸'nin yapmış oldukları çalışmada

anlamalı düzeyde herhangi bir fark yaşanmasa da fiziksel aktivite yoluyla ortaokul öğrencilerinin sportmence davranış düzeylerinde iyileşmeler yaşandığı belirtilmiştir. Alanyazında da spora katılımın bireylerin ahlaki gelişimlerine olumlu etki ettiği²¹ belirtilmiştir ve ayrıca bireylerde dayanışma, iş birliği, kurallara uyma, hoşgörü gibi insani değerlerin arttığı ve sporun sportmenlik davranışlarının gelişmesinde etkili olduğu³⁵⁴ bildirilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da kadın katılımcılarda spora katılım değişkeninin sosyal sorumluluklara bağlılık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın 30. hipotezi ('Erkek katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₃₀) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.7), erkek katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile spor yapma durumları arasında spora katılanlar lehine anlamlı ($p < 0,05$) bir ilişki vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Kahya⁴⁸⁵,nin yapmış olduğu çalışmada, düzenli spor yapmanın fair play davranışlarına olumlu etki ettiği belirtilmiştir. Altun ve Güvendi⁵⁰⁷,nin yapmış oldukları çalışmada, spor yapan ortaokul öğrencilerinin sportmenlik davranışlarını sergileme düzeyleri spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Gümüş⁴⁰,ün X kuşağı üzerinde yapmış olduğu çalışmada düzenli egzersize katılan kişilerin sportmenlik ölçeğinin tüm alt boyutlarından almış oldukları puanlar düzenli bir şekilde egzersize katılmayan kişilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ryska³⁶⁷,nin çalışmasında, spora katılımın sportmenlik davranışları üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir. Wandzilak, Carroll ve Ansoerge³⁶⁸,nin yapmış oldukları çalışmada anlamlı düzeyde herhangi bir fark yaşanmasa da fiziksel aktivite yoluyla ortaokul öğrencilerinin sportmence davranış düzeylerinde iyileşmeler yaşandığı belirtilmiştir. Alanyazında da spora katılımın bireylerin ahlaki gelişimlerine olumlu etki ettiği²¹ belirtilmiştir ve ayrıca bireylerde dayanışma, iş birliği, kurallara uyma, hoşgörü gibi insani değerlerin arttığı ve sporun sportmenlik davranışlarının gelişmesinde etkili olduğu³⁵⁴ bildirilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da erkek katılımcılarda spora katılım değişkeninin sosyal sorumluluklara bağlılık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın 31. hipotezi ('Kadın katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₃₁) doğrultusunda yapılan testin

bulgusuna göre (Tablo 4.6), kadın katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile spor yapma durumları arasında anlamlı ($p>0,05$) bir ilişki yoktur. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Diğer yandan, spor yapan kadınlar rakiplerine daha az saygı duymaktadırlar. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Certel, Bahadır ve Çelik⁵⁰⁸,in yapmış oldukları çalışmada spor yapmayan katılımcıların uygunsuz davranışlardan kaçınma puanları takım sporlarıyla uğraşan katılımcıların puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Şeker ve Uslu⁵⁰⁹,nün yapmış olduğu çalışmada, spor yapan üniversite öğrencilerinin saldırganlık puanları spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Tiryaki⁵¹⁰,nin yapmış olduğu çalışma sporla ilgilenen üniversite öğrencilerinin sporla ilgilenmeyen üniversite öğrencilerine göre daha saldırgan bir tutum içinde olduklarını ortaya koymuştur. Gökçiçek⁵¹¹,in yaptığı çalışma, spor yapanların spor yapmayanlara göre daha saldırgan bir tutum içinde olduklarını ortaya koymuştur. Yine Şeker ve Uslu⁵⁰⁹,nün yapmış olduğu çalışmada spor yapmayan katılımcıların spor yapan katılımcılara göre daha az ahlaktan uzaklaşma puanlarına sahip oldukları belirtilmiştir. Sağlık elde etme amacının dışında kazanmak ve başarmanın ön plana çıkması sporun strese karşı koruyucu etkisini azaltmakta ve aksine spor stresi tetikleyen bir durum olabilmektedir. Bu gibi durumlarda da spora özgü stres faktörleri açığa çıkmaktadır. Sporun rekreasyonel özelliklerinin dışında şampiyonluk ve rekor gibi düşüncelerle yapılması sporcularda stresin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir^{503, 504, 502}. Bu gibi stres durumlarının yaşanması da tek yolun kazanmak olduğu düşüncesiyle sporcuları daha az sportmen davranışlar ortaya koymaya itebilmektedir. Sağlık amacından ziyade kazanmak amacının güdüldüğü çoğu spor dalında etik olmayan birçok davranış sergilenebilmektedir. Araştırmamıza katılanların çoğunun profesyonel anlamda spor yaptıkları düşünüldüğünde elde edilen bulgular literatür ışığında normal bir sonuç olarak kabul edilebilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu kadın katılımcılarda spora katılım değişkeninin rakibe saygı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir.

Araştırmanın 32. hipotezi ('Erkek katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile spora katılım durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₃₂)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.7), erkek katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile spor yapma durumları arasında anlamlı ($p>0,05$) bir ilişki yoktur. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Diğer yandan, spor yapan erkeklerin rakibe saygı puanları spor yapmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde

araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Kahya⁴⁸⁵,nin yapmış olduğu çalışmada, düzenli spor yapmanın fair play davranışlarına olumlu etki ettiği belirtilmiştir. Altun ve Güvendi⁵⁰⁷,nin yapmış oldukları çalışmada, spor yapan ortaokul öğrencilerinin sportmenlik davranışlarını sergileme düzeyleri spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Gümüş⁴⁰,ün X kuşağı üzerinde yapmış olduğu çalışmada, düzenli egzersize katılan kişilerin sportmenlik ölçeğinin tüm alt boyutlarından almış oldukları puanlar düzenli bir şekilde egzersize katılmayan kişilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ryska³⁶⁷,nin çalışmasında, spora katılımın sportmenlik davranışları üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir. Wandzilak, Carroll ve Ansorge³⁶⁸,nin yapmış oldukları çalışmada anlamlı düzeyde herhangi bir fark yaşanmasa da fiziksel aktivite yoluyla ortaokul öğrencilerinin sportmenlik davranış düzeylerinde iyileşmeler yaşandığı belirtilmiştir. Alanyazında da spora katılımın bireylerin ahlaki gelişimlerine olumlu etki ettiği²¹ belirtilmiştir ve ayrıca bireylerde dayanışma, iş birliği, kurallara uyma, hoşgörü gibi insani değerlerin arttığı ve sporun sportmenlik davranışlarının gelişmesinde etkili olduğu³⁵⁴ bildirilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu erkek katılımcılarda spora katılım değişkeninin rakibe saygı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir.

Araştırmanın 33. hipotezi ('Spor yapan katılımcıların algılanan stres düzeyleri daha düşüktür.'(H₃₃)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.8), spor yapan katılımcıların algılanan stres düzeyleri daha yüksektir. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Deryahanoğlu, İmamoğlu, Yamaner ve Uzun⁴⁹⁵,un yapmış olduğu çalışmada, spor yapan kadınlarda algılanan stres düzeyi spor yapmayan kadınlara göre daha yüksek tespit edilmiştir. Albayrak⁴⁹⁶,ın polis memurları üzerinde yapmış olduğu çalışmada spor yapmayan katılımcıların spor yapan katılımcılara göre stresle daha iyi mücadele ettikleri belirtilmiştir. Yıldız, Berent ve Çavuş⁴⁹⁷,un ilk ve acil yardım programı öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada, fiziksel aktivite seviyelerinin sıkıntıya dayanma durumu ile ilişkisinin bulunmadığını belirtilmiştir. Akman vd.⁴⁹⁸,nin yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivenin kişilerin depresyon, anksiyete ve yaşam kalitesi gibi parametreler üzerinde anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı belirtilmiştir. Cress ve Lampman⁴⁹⁹,ın çalışmasında, düzenli fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin egzersiz yapmayan öğrencilere göre daha yüksek stres düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir. Sporun yarışma ve kazanma

amaçlı yapılması sporcularda stres durumunu tetikleyebilmektedir. Sporu sağlık amaçlı yapmak ise kişilerde stres seviyesini azaltıcı bir etkiye sahip olabilmektedir. Bizim elde ettiğimiz bulgu spor yapanlarda algılanan stres düzeyinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 34. hipotezi ('Spor yapan katılımcıların atılganlık düzeyleri daha yüksektir.'(H₃₄)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.8), spor yapan katılımcıların atılganlık düzeyleri daha yüksektir. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Akande, Van Wyk ve Osagie²⁷¹'nin yapmış olduğu çalışmada sporun atılganlık düzeyini geliştirdiği belirtilmiştir. Etzel ve Mears²⁷³'in yaptığı çalışmada beden eğitiminin ve rekreasyon aktivitelerinin atılganlık düzeyini geliştirdiği belirtilmiştir. Newman²⁷⁵'in yapmış olduğu çalışmada sporun atılganlık düzeyini geliştirdiği belirtilmiştir. Riykman, Butler, Thornton ve Lindner Marc²⁷⁷'in yapmış olduğu çalışma atılganlık ile spor becerileri arasında ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Bizim elde ettiğimiz bulgu da spor yapanlarda atılganlık düzeyinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 35. hipotezi ('Spor yapan katılımcıların sportmenlik düzeyleri daha yüksektir.'(H₃₅)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.8), spor yapan katılımcıların sportmenlik düzeyleri daha yüksektir. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Akandere, Baştuğ ve Güler²¹'in yapmış olduğu çalışmada, spor yapan ortaokul öğrencilerinin spor yapmayan ortaokul öğrencilerine göre daha yüksek ahlâki yargı düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bencik Kangal ve Arı³⁵¹'nin yapmış olduğu çalışmada üstün yetenekli ve normal gelişim gösteren çocuklara birtakım yaratıcı drama etkinlikleri düzenlenmiş ve bu program sonucunda yaratıcı drama etkinliklerinin çocukların ahlâki yargı düzeyine olumlu etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Engin³⁵²'in yaptığı çalışmada Türkçe ve beden eğitimi dersleriyle bütünleştirilmiş değerler eğitimi programının öğrencilerin bilişsel ve duyuşsal gelişimlerine olumlu etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Güler³⁵³'in ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek ahlâki yargı düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Karafil, Atay, Ulaş ve Melek³⁵⁴'in yapmış oldukları çalışmada, spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre sportmenlik davranışları düzeyi daha yüksek bulunmuştur.

Méndez-Giménez, Fernández-Río ve Méndez-Alonso³⁶³,nun yapmış olduğu çalışmada, verilen spor eğitiminin katılımcıların sportmenlik düzeyini olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Mouratidou, Goutza ve Chatzopoulos³⁶⁴,un yapmış oldukları çalışmada lise öğrencilerine beden eğitimi yoluyla ahlâki akıl yürütmeyi teşvik eden bir müdahale programı düzenlenmiştir. Bu beden eğitimi programı ile öğrencilerin ahlâki gelişim puanlarında artış meydana geldiği bildirilmiştir. Proios, Doganis ve Proios³⁶⁵,un yapmış olduğu çalışmada; yapılan spor biçiminin, cinsiyetin ve okul çevresinin önemli ve sportmenlikle ilişkili olduğu bildirilmiştir. Romance, Weiss ve Bockoven³⁶⁶,in deneysel olarak yapmış oldukları çalışmada beden eğitimi uygulamalarına yer verilmiştir. Ahlâki akıl yürütme kazancı puanları üzerinde yapılan test analizleri ahlâki büyümede gruplar arasında önemli farklılıklar göstermiştir; deney grubu spor, yaşam ve genel ahlâki akıl yürütmede daha fazla iyileşme göstermiştir. Ryska³⁶⁷,nın çalışmasında spora katılımın sportmenlik davranışları üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir. Wandzilak, Carroll ve Ansoerge³⁶⁸,nin yapmış oldukları çalışmada anlamlı düzeyde herhangi bir fark yaşanmasa da fiziksel aktivite yoluyla ortaokul öğrencilerinin sportmenlik davranış düzeylerinde iyileşmeler yaşandığı belirtilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da spor yapanlarda sportmenlik düzeyinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 36. hipotezi (‘Spor yapan katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri daha yüksektir.’(H₃₆)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.8), spor yapan katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri daha yüksektir. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Akandere, Baştuğ ve Güler²¹,in yapmış olduğu çalışmada, spor yapan ortaokul öğrencilerinin spor yapmayan ortaokul öğrencilerine göre daha yüksek ahlâki yargı düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bencik Kangal ve Arı³⁵¹,nın yapmış olduğu çalışmada üstün yetenekli ve normal gelişim gösteren çocuklara birtakım yaratıcı drama etkinlikleri düzenlenmiş ve bu program sonucunda yaratıcı drama etkinliklerinin çocukların ahlâki yargı düzeyine olumlu etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Engin³⁵²,in yaptığı çalışmada Türkçe ve beden eğitimi dersleriyle bütünleştirilmiş değerler eğitimi programının öğrencilerin bilişsel ve duyuşsal gelişimlerine olumlu etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Güler³⁵³,in ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek ahlâki yargı düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Karafil, Atay, Ulaş ve Melek³⁵⁴,in yapmış oldukları çalışmada, spor yapan öğrencilerin spor

yapmayan öğrencilere göre sportmenlik davranışları düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Méndez-Giménez, Fernández-Río ve Méndez-Alonso³⁶³,nun yapmış olduğu çalışmada, verilen spor eğitiminin katılımcıların sportmenlik düzeyini olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Mouratidou, Goutza ve Chatzopoulos³⁶⁴,un yapmış oldukları çalışmada, lise öğrencilerine beden eğitimi yoluyla ahlâki akıl yürütmeyi teşvik eden bir müdahale programı düzenlenmiştir. Bu beden eğitimi programı ile öğrencilerin ahlâki gelişim puanlarında artış meydana geldiği bildirilmiştir. Proios, Doganis ve Proios³⁶⁵,un yapmış olduğu çalışmada; yapılan spor biçiminin, cinsiyetin ve okul çevresinin önemli ve sportmenlikle ilişkili olduğu bildirilmiştir. Romance, Weiss ve Bockoven³⁶⁶,in deneysel olarak yapmış oldukları çalışmada beden eğitimi uygulamalarına yer vermişlerdir. Ahlâki akıl yürütme kazancı puanları üzerinde yapılan test analizleri ahlâki büyümede gruplar arasında önemli farklılıklar göstermiştir; deney grubu spor, yaşam ve genel ahlâki akıl yürütmede daha fazla iyileşme göstermiştir. Ryska³⁶⁷,nin çalışmasında spora katılımın sportmenlik davranışları üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir. Wandzilak, Carroll ve Ansorge³⁶⁸,nin yapmış oldukları çalışmada anlamlı düzeyde herhangi bir fark yaşanmasa da fiziksel aktivite yoluyla ortaokul öğrencilerinin sportmenlik davranış düzeylerinde iyileşmeler yaşandığı belirtilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da spor yapanlarda sosyal normlara uyum düzeyinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 37. hipotezi ('Spor yapan katılımcıların kurallara ve yönetime saygı düzeyleri daha yüksektir.')(H₃₇) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.8), spor yapan katılımcıların kurallar ve yönetime saygı düzeyleri daha düşüktür. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Certel, Bahadır ve Çelik⁵⁰⁸,in yapmış oldukları çalışmada, spor yapmayan katılımcıların uygunsuz davranışlardan kaçınma puanları takım sporlarıyla uğraşan katılımcıların puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Şeker ve Uslu⁵⁰⁹,nun yapmış olduğu çalışmada, spor yapan üniversite öğrencilerinin saldırganlık puanları spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Tiryaki⁵¹⁰,nin yapmış olduğu çalışma sporla ilgilenen üniversite öğrencilerinin sporla ilgilenmeyen üniversite öğrencilerine göre daha saldırgan bir tutum içinde olduklarını ortaya koymuştur. Gökçiçek⁵¹¹,in yaptığı çalışma spor yapanların spor yapmayanlara göre daha saldırgan bir tutum içinde olduklarını ortaya koymuştur. Yine Şeker ve Uslu⁵⁰⁹,nun yapmış olduğu çalışmada spor yapmayan katılımcıların spor yapan katılımcılara göre daha az ahlaktan uzaklaşma puanlarına

sahip oldukları belirtilmiştir. Spor yapma amacı, spordan beklentiler, ne olursa olsun kazanma isteği gibi bazı faktörler sporcuları kurallara ve yönetime saygı duymamaya itmektedir. Çalışmada elde edilen sonucun bu nedenle ortaya çıktığı söylenebilir. Dolayısıyla bizim elde ettiğimiz bulgu spor yapanlarda kurallara ve yönetime saygı düzeyinin daha düşük olduğu yönündedir.

Araştırmanın 38. hipotezi ('Spor yapan katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri daha yüksektir.'(H₃₈)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.8), spor yapan katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri daha yüksektir. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Kahya⁴⁸⁵'nin yapmış olduğu çalışmada, düzenli spor yapmanın fair play davranışlarına olumlu etki ettiği belirtilmiştir. Altun ve Güvendi⁵⁰⁷'nin yapmış oldukları çalışmada, spor yapan ortaokul öğrencilerinin sportmenlik davranışlarını sergileme düzeyleri spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Gümüş⁴⁰'ün X kuşağı üzerinde yapmış olduğu çalışmada, düzenli egzersize katılan kişilerin sportmenlik ölçeğinin tüm alt boyutlarından almış oldukları puanlar düzenli bir şekilde egzersize katılmayan kişilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ryska³⁶⁷'nin çalışmasında, spora katılımın sportmenlik davranışları üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir. Wandzilak, Carroll ve Ansorge³⁶⁸'nin yapmış oldukları çalışmada anlamlı düzeyde herhangi bir fark yaşanmasa da fiziksel aktivite yoluyla ortaokul öğrencilerinin sportmenlik davranış düzeylerinde iyileşmeler yaşandığı belirtilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da spor yapanlarda sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyinin daha yüksek olduğu yönündedir.

Araştırmanın 39. hipotezi ('Spor yapan katılımcıların rakibe saygı düzeyleri daha yüksektir.'(H₃₉)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.8), spor yapan katılımcıların rakibe saygı düzeyleri daha düşüktür. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Certel, Bahadır ve Çelik⁵⁰⁸'in yapmış oldukları çalışmada, spor yapmayan katılımcıların uygunsuz davranışlardan kaçınma puanları takım sporlarıyla uğraşan katılımcıların puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Şeker ve Uslu⁵⁰⁹'nun yapmış olduğu çalışmada, spor yapan üniversite öğrencilerinin saldırganlık puanları spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Tiryaki⁵¹⁰'nin yapmış olduğu çalışma sporla ilgilenen üniversite öğrencilerinin sporla ilgilenmeyen üniversite öğrencilerine göre daha saldırgan bir

tutum içinde olduklarını ortaya koymuştur. Gökçiçek⁵¹¹,in yaptığı çalışma spor yapanların spor yapmayanlara göre daha saldırgan bir tutum içinde olduklarını ortaya koymuştur. Yine Şeker ve Uslu⁵⁰⁹,nun yapmış olduğu çalışmada spor yapmayan katılımcıların spor yapan katılımcılara göre daha az ahlaktan uzaklaşma puanlarına sahip oldukları belirtilmiştir. Sağlık elde etme amacının dışında kazanmak ve başarmanın ön plana çıkması sporun strese karşı koruyucu etkisini azaltmakta ve aksine spor stresi tetikleyen bir durum olabilmektedir. Bu gibi durumlarda da spora özgü stres faktörleri açığa çıkmaktadır. Sporun rekreasyonel özelliklerinin dışında şampiyonluk ve rekor gibi düşüncelerle yapılması sporcularda stresin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir^{503, 504, 502}. Bu gibi stres durumlarının yaşanması da tek yolun kazanmak olduğu düşüncesi sporcuları daha az sportmenlik davranışları ortaya koymaya itebilmektedir. Sağlık amacından ziyade kazanmak amacının güdüldüğü çoğu spor dalında etik olmayan birçok davranış sergilenebilmektedir. Araştırmamıza katılanların çoğunun profesyonel anlamda spor yaptıkları düşünüldüğünde elde edilen bulgular literatür ışığında normal bir sonuç olarak kabul edilebilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu spor yapanlarda rakibe saygı düzeyinin daha düşük olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın 40. hipotezi (‘Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.’(H₄₀)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.9), katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı ($p < 0,05$) bir ilişki vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Buna göre, katılımcıların yaşı arttıkça algılanan stres düzeyleri düşmektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Aktaş¹⁹⁹ yapmış olduğu çalışmada yaş değişkeninin stres üzerinde anlamlı etkisi olduğunu belirtmiştir. Arslan⁵¹²,ın bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, katılımcıların yaşının arttıkça algılanan stres düzeylerinin azaldığını tespit etmiştir. Turan, Durgun, Kaya, Ertaş ve Kuvan⁵¹³,ın yapmış olduğu çalışmada, yaş grubu daha alt düzeyde olan katılımcıların algılanan stres düzeyleri daha üst düzeydeki yaş grubuna göre yüksek bulunmuştur. Sis Çelik ve Atasever⁵¹⁴,ın yapmış olduğu çalışmada, yaş grubu daha alt düzeyde olan katılımcıların algılanan stres düzeyleri daha üst düzeydeki yaş grubuna göre yüksek bulunmuştur. Eraslan⁵¹⁵,ın yapmış olduğu çalışmada yaşı en büyük olan katılımcı grubun stres düzeyi en düşük seviyede bulunmuştur. Uyan⁵¹⁶,ın yapmış olduğu çalışma yaş değişkeni ile algılanan stres düzeyinin istatistiki açıdan anlamlı bir

farklılığa yol açtığını ortaya koymuştur. Araştırmamız bulgularına paralellik göstermeyen farklı çalışmalar da literatürde mevcuttur. Özgan, Balkar ve Eskil⁵¹⁷,in yaptıkları çalışmada katılımcıların yaşlarının arttıkça algılanan stres puanlarının da arttığı tespit edilmiştir. Eraslan ve Dunn²⁰¹,un yapmış oldukları çalışmada yaş ile stres arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Güvendi, Keskin, Altıncı Evren ve Türksoy²⁰²,un yapmış oldukları çalışmada yaş ile stres arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Literatürdeki araştırmaların sonuçları karşılaştırıldığında elde edilen sonuçlar tutarsızlık göstermektedir. Bu durumun sebebi örnekleme alınan grupların ya tamamen birbirinden farklı ya da benzer ortamlarda olması olabilir. Katılımcıların farklı çevrelerde bulunması, eğitim görmesi, yetiştirilmesi, sorumluluk alması, geçmişe ve geleceğe dair duyduğu kaygılar bu durumun yaşanmasına etki edebilir. Farklı araştırmacıların yapmış oldukları çalışmalar birbiriyle karşılaştırıldığında sonuçlar arasında tutarsızlıklar meydana gelebilir fakat araştırmamızda hemen hemen aynı ortamlarda ve aynı beklenti ve sorumluluklara sahip olan bireylerin olduğu düşünüldüğünde araştırmamızın bulgularının kabul edilebilir olduğu söylenebilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu yaş değişkeninin algılanan stres düzeyi üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 41. hipotezi ('Katılımcıların atılmanlık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₄₁)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.9), katılımcıların atılmanlık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı ($p < 0,05$) bir ilişki vardır. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Buna göre, katılımcıların en yüksek atılmanlık düzeyi 18 yaş ve altında olan kişilerdedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Gacar ve Coşkun⁵¹⁸,in güreşçiler üzerinde yapmış oldukları çalışmada güreşçilerin atılmanlık düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Gündoğdu, Tüfekçi ve Çelebi⁴¹,nin yapmış oldukları araştırmada katılımcıların atılmanlık düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Alagül⁵¹⁹,ün yapmış olduğu çalışmada katılımcıların atılmanlık düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Karataş ve Tabak⁴⁶⁸,in yapmış olduğu çalışmada katılımcıların atılmanlık düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Otrar ve Demirbilek⁵²⁰,in yapmış oldukları araştırmada katılımcıların atılmanlık düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Özkan ve Seviğ⁵²¹,in yapmış oldukları araştırmada katılımcıların atılmanlık düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı

bir farklılık elde edilmiştir. Araştırmamız bulgularına paralellik göstermeyen farklı çalışmalar da literatürde mevcuttur. Menteş⁴⁶⁹,in yapmış olduğu çalışma yaş ile atılganlık düzeyi arasında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığını ortaya çıkarmıştır. Çam, İlknur, Çetin, Salman ve Çekin²⁶²,in yapmış olduğu çalışma yaş ile atılganlık düzeyi arasında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığını ortaya çıkarmıştır. Küçükkaragöz, Canbulat ve Akay⁵²²,in yapmış olduğu çalışma yaş ile atılganlık düzeyi arasında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığını ortaya çıkarmıştır. Esen⁵²³,in yapmış olduğu çalışma yaş ile atılganlık düzeyi arasında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığını ortaya çıkarmıştır. Ibrahim⁵²⁴,in yapmış olduğu çalışma yaş ile atılganlık düzeyi arasında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığını ortaya çıkarmıştır. Literatürdeki araştırmaların sonuçları karşılaştırıldığında elde edilen sonuçlar tutarsızlık göstermektedir. Bu durumun sebebi araştırmalara katılan kişilerin sporcu olup olmaması, spor yaptıkları yıl, eğitim düzeyleri, atılganlıklarını etkileyebilecek farklı değişkenlerin olması, yaş gruplarının birbirinden farklı olması gibi durumlar olabilir. Literatürde genel itibari ile yaş ile doğru orantılı olarak atılganlık düzeyi artmakta iken, çalışmamızda ise yaşlar arasında herhangi bir orantıda artış ya da azalma meydana gelmemiştir. Yaş faktörü atılganlık durumuna etki eden önemli faktörlerden biridir. Gelişim dönemlerinde her yaş grubunun kendine has gelişimsel özellikleri bulunmaktadır ve kişinin atılganlık düzeyi de içinde bulunduğu yaş grubunun özelliklerine göre değişiklikler göstermektedir⁴¹. Dolayısıyla kişinin atılganlığını yaş faktörü etkileyebilmekte ve kişinin farklı demografik özellikleri yaş ve atılganlık faktörü ilişkisinde etkili olabilmektedir denilebilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da yaş değişkeninin atılganlık üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 42. hipotezi ('Katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₄₂)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.9), katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur (p>0,05). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Özbek ve Nalbant⁵²⁵,in yapmış oldukları çalışmada katılımcıların yaşları ile ahlaki karar alma tutumları arasında herhangi bir anlamlı farklılık bildirilmemiştir. Certel, Bahadır ve Çelik⁵⁰⁸,in yapmış oldukları çalışmada direkt olarak yaşa göre bir karşılaştırma yapılmasa da katılımcıların sınıf düzeyi ile sportmenlik düzeyleri

karşılaştırılmış ve aralarında herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Türkmen ve Varol³³⁴,un yapmış oldukları çalışmada direkt olarak yaşa göre bir karşılaştırma yapılmasa da katılımcıların sınıf düzeyi ile sportmenlik düzeyleri karşılaştırılmış ve aralarında herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Altınkök, Kayışoğlu, Temel ve Yüksel⁴⁸²,in yapmış oldukları çalışmada direkt olarak yaşa göre bir karşılaştırma yapılmasa da katılımcıların sınıf düzeyi ile sportmenlik düzeyleri karşılaştırılmış ve aralarında herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Efe⁵²⁶,nin yapmış olduğu çalışmada direkt olarak yaşa göre bir karşılaştırma yapılmasa da katılımcıların sınıf düzeyi ile sportmenlik düzeyleri karşılaştırılmış ve aralarında herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Shields, La Voi, Bredemeier ve Power³²⁷,in yapmış oldukları çalışmada direkt olarak yaşa göre bir karşılaştırma yapılmasa da katılımcıların sınıf düzeyi ile sportmenlik düzeyleri karşılaştırılmış ve aralarında herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmamız bulgularına paralellik göstermeyen farklı çalışmalar da literatürde mevcuttur. Özsarı, Demirel, Altın, Yalçın ve Demir⁴⁴,nin yapmış oldukları çalışmada yaş değişkeni ile sportmenlik düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Pepe, Özsarı, Pepe, Fişekçioğlu ve Pekel⁵²⁷,in yapmış oldukları çalışmada yaş değişkeni ile sportmenlik düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Elik⁵²⁸,in yapmış olduğu çalışmada yaş değişkeni ile sportmenlik boyutları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Literatürde genel olarak sportif etkinliklere katılım yaşı denilen spor yaşı artış gösterdikçe kişinin ahlaki durumunda da bir artış olacağı düşünülmektedir⁵²⁹. Kişinin yaşı her ne kadar yüksek ya da düşük olursa olsun bazı zamanlarda spor yaşı yaş ile doğru orantılı olmamaktadır. Örneğin 40 yaşında spora yeni başlamış bir kişinin spor yaşı 1 olabilirken, 15 yaşındaki bir kişinin spor yaşı 5 olabilmektedir. Bu sebeple fiziksel yaş sportmenlik üzerinde tam olarak etkili değildir denilebilir. Ayrıca kişiler arasındaki kültürel farklılıklar, kişinin içinde bulunduğu toplumun yapısı, spor branşı, spordan beklentileri gibi birçok faktör kişilerin yaş değişkeni ile sportmenlik düzeyi arasındaki ilişkiyi etkileyebilmektedir. Bizim elde ettiğimiz bulgu yaş değişkeninin sportmenlik üzerinde etkili olmadığı yönündedir.

Araştırmanın 43. hipotezi ('Katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₄₃) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.9), katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır (p<0,05). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir.

Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Özsarı, Demirel, Altın, Yalçın ve Demir⁴⁴,in yapmış oldukları çalışmada yaş değişkeni ile sportmenlik düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Pepe, Özsarı, Pepe, Fişekçioğlu ve Pekel⁵²⁷,in yapmış oldukları çalışmada yaş değişkeni ile sportmenlik düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Elik⁵²⁸,in yapmış olduğu çalışmada yaş değişkeni ile sportmenlik boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre, sosyal normlara uyum düzeyi yaş değişkeninden etkilenmektedir denilebilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da yaş değişkeninin sosyal normlara uyum üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 44. hipotezi ('Katılımcıların kurallara ve yönetime saygı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₄₄)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.9), katılımcıların kurallar ve yönetime saygı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Yalçın, Tek ve Çetin⁴⁸⁴,in yapmış oldukları çalışmada katılımcıların yaş değişkeni ile kurallar ve yönetime saygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Tekeli⁵³⁰,nin yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yaş grupları ile sportmenlik düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Konur⁴⁸⁷,un yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yaş değişkeni ile kurallar ve yönetime saygı düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Özsarı⁵³¹,nin yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yaş değişkeni ile sportmenlik düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Özsaydı⁴⁸³,nin yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yaş değişkeni ile kurallar ve yönetime saygı düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde Elik⁵²⁸,in ve Özsarı, Demirel, Altın, Yalçın ve Demir⁴⁴,nin tespit etmiş olduğu bulgular gibi çalışmamız bulgularıyla paralellik göstermeyen farklı bulgular mevcuttur. Bu çalışmalar incelendiğinde yaş değişkeni ile kurallar ve yönetime saygı değişkeni arasında anlamlı farklılıkların elde edildiği görülmekte ve dolayısıyla araştırmamız ile bazı diğer çalışmalar arasında tutarsızlıkların olduğu görülmektedir. Bu durum farklı sebeplerden dolayı kaynaklanmış olabilir. Araştırmaya katılan kişiler arasındaki kültürel farklılıklar, kişinin içinde bulunduğu toplumun yapısı, spor branşı, spordan beklentileri gibi birçok faktör kişilerin yaş değişkeni ile sportmenlik düzeyi arasındaki ilişkiyi etkileyebilmektedir. Bizim elde

ettiğimiz bulgu yaş değişkeninin kurallara ve yönetime saygı üzerinde etkili olmadığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 45. hipotezi ('Katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₄₅)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.9), katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Turkak⁵³², in yapmış olduğu araştırmada katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Özsarı, Demirel, Altın, Yalçın ve Demir⁴⁴, in yapmış olduğu araştırmada katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Özsarı, Demirel, Altın, Yalçın ve Demir⁴⁴, in yapmış oldukları çalışmada yaş değişkeni ile sportmenlik düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Pepe, Özsarı, Pepe, Fişekçioğlu ve Pekel⁵²⁷, in yapmış oldukları çalışmada yaş değişkeni ile sportmenlik düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Elik⁵²⁸, in yapmış olduğu çalışmada yaş değişkeni ile sportmenlik boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sporda sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyi yaşı küçük olan katılımcılarda daha yüksek olarak bulunmuştur. Buna göre, yaş değişkeni ile sporda sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyi arasında ilişki vardır denilebilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da yaş değişkeninin sosyal sorumluluklara bağlılık üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 46. hipotezi ('Katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₄₆)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.9), katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Turkak⁵³², in yapmış olduğu araştırmada yaş değişkeni ile rakibe saygı düzeyi arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elik⁵²⁸, in yapmış olduğu araştırmada yaş değişkeni ile rakibe saygı düzeyi arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Özsarı, Demirel, Altın, Yalçın ve Demir⁴⁴, in yapmış olduğu araştırmada yaş değişkeni ile rakibe saygı düzeyi arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Pepe, Özsarı, Pepe, Fişekçioğlu ve Pekel⁵²⁷, in yapmış oldukları çalışmada, yaş değişkeni ile sportmenlik

düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Rakibe saygı düzeyi yaşı büyük olan katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur. Buna göre, yaş değişkeni ile rakibe saygı düzeyi arasında ilişki vardır denilebilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da yaş değişkeninin rakibe saygı üzerinde etkili olduğu yönündedir.

Araştırmanın 47. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₄₇)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.10), katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Karadağlı⁵³³,nın yapmış olduğu çalışmada spor yaşı ile algılanan stres arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir. Buna göre, spor yaşı düşük olan katılımcıların spor yaşı büyük olan katılımcılara göre algılanan stres seviyeleri daha fazla tespit edilmiştir. Güler¹²⁹,in yapmış olduğu çalışmada lisans süresi en fazla olan katılımcıların stres düzeyleri en düşük tespit edilmiştir. Baştuğ, Metin ve Bingöl⁵³⁴,ün yapmış oldukları çalışmada spor yaşının arttıkça ruh hali ve algılanan stres düzeyinde düşüş tespit edilmiştir. Eraslan⁵¹⁵,in yapmış olduğu çalışmada sporcularda yaş ve spor yaşının algılanan stres düzeyi üzerinde önem arz eden faktörler olduğu belirtilmiştir. Mumcu⁵⁰⁰,nun yapmış olduğu çalışmada algılanan stres düzeyi ile spor yaşı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Çalışmamızın bulgularına benzerlik göstermeyen farklı bir çalışma da literatürde mevcuttur. Aydın⁵³⁵,in yapmış olduğu çalışmada spor yaşı ve algılanan stres arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu çalışmanın bulgusu ile araştırmamız bulgusu arasındaki tutarsızlık spor yaşlarının gruplandırmasından kaynaklanmış olabilir. Araştırmamızda spor yaşı 5 gruba ayrılmış ve 15 yıl ve üzerine kadar çıkarken Aydın¹⁷⁰,in çalışmasında ise spor yaşı daha sınırlı belirlenmiştir. Aradaki farklılığın sebebi bu olabilir. Genel olarak spor yaşı arttıkça algılanan stres seviyesi düşmektedir. En fazla spor yapanların algılanan stres düzeyleri en düşük bulunmuştur. Bizim elde ettiğimiz bulgu spor yaşının algılanan stres üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın 48. hipotezi ('Katılımcıların atılmanlık düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₄₈)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.10), katılımcıların atılmanlık düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$). Bu bulgu, katılımcılarda atılmanlık düzeyinin spor yaşı değişkenine göre anlamlı derecede farklılaştığını ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgu araştırmanın

hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Eraslan⁵³⁶,in yapmış olduğu çalışmada, lisanslı olarak spor yapanların spor yapmayanlara göre atılgnlık puanları daha yüksek bulunmuştur. Belir²⁶¹,in yapmış olduğu çalışmada spor yaşı fazla olan katılımcıların atılgnlık düzeyi spor yaşı az olan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Çam, İlknur, Çetin, Salman ve Çekin²⁶²,in yapmış olduğu çalışmada, spor yaşı arttıkça atılgnlık düzeyi de anlamlı derecede gelişmektedir. Gönen⁵³⁷,in yapmış olduğu çalışmada spor yapma sıklığı ile atılgnlık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kırımoğlu⁵³⁸,nun yapmış olduğu çalışmada spor yaşı fazla olan katılımcıların atılgnlık düzeyi spor yaşı az olan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Büyükyazı, Saracaloğlu, Karadeniz, Çamlıyer ve Çamlıyer³⁷,in yapmış olduğu çalışmada, spor yapan bireylerin atılgnlık puanlarının spor yapmayan bireylere göre daha yüksek bulunduğu belirtilmiştir. Literatürde ve çalışmamızda elde edilen sonuçlar, atılgnlık ile spor yapma süresi veya spor yaşı arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Buna göre, spor yapma süresi arttıkça atılgnlık düzeyinin de arttığı söylenebilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu, spor yaşının atılgnlık üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın 49. hipotezi ('Katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₄₉) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.10), katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Yalçın, Tek ve Çetin⁴⁸⁴,in yapmış oldukları çalışmada katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sportmenlik düzeyleri incelenmiş ve bu iki parametre arasında herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Konur⁴⁸⁷,un yapmış olduğu çalışmada katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sportmenlik düzeyleri incelenmiş ve bu iki parametre arasında herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Özsarı, Demirel, Altın, Yalçın ve Demir⁴⁴,in yapmış olduğu çalışmada katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sportmenlik düzeyleri incelenmiş ve bu iki parametre arasında herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Elik⁵²⁸,in yapmış olduğu çalışmada katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sportmenlik düzeyleri incelenmiş ve bu iki parametre arasında herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Barkoukis ve Mouratidou⁵³⁹,nun yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile sporculuk

tecrübesi arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Literatürdeki birçok çalışmada, sporculuk tecrübesi veya spor yaşı ile sportmenlik arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. İlişkili çalışmaların ise bir kısmında küçük yaştaki katılımcıların yüksek; bir kısmında ise düşük sportmenlik düzeylerine sahip olduğu bildirilmiştir. Çalışmalar arasındaki bu tutarsızlıklar sportmenliğin spor yaşından kesin olarak etkilenmediği, sportmenlik üzerinde daha çok spordaki beklentilerin, rekabet düzeyinin, toplumsal yapının ve yetişme ortamının, eğitimin ve bazı ailevi sebeplerin etkili olabileceği söylenebilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu spor yaşının sportmenlik üzerinde etkili olmadığı yönündedir.

Araştırmanın 50. hipotezi ('Katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.'(H_{50})) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.10), katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Literatür incelendiğinde, araştırmanın bulgularını destekleyen bir çalışma mevcuttur. Turkak⁵³²,ın yapmış olduğu çalışmada katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri ile spor yaşları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir. Diğer yandan çalışmamızın hipotezini desteklemeyen birçok çalışma karşımıza çıkmaktadır. Elik⁵²⁸,ın, Özsarı, Demirel, Altın, Yalçın ve Demir⁴⁴,ın, Konur⁴⁸⁷,un Özsarı⁵³¹,nın ve Yalçın, Tek ve Çetin⁴⁸⁴,ın yapmış oldukları çalışmalarda spor yaşı ile sosyal normlara uyum düzeyi arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bulgumuz ile birçok çalışma arasında tutarsızlık mevcuttur ve bunun sebebi sportmenliğin spor yaşından kesin olarak etkilenmediği, sportmenlik üzerinde daha çok spordaki beklentilerin, rekabet düzeyinin, toplumsal yapının ve yetişme ortamının, eğitimin ve bazı ailevi sebeplerin etkili olabileceği söylenebilir. Elde ettiğimiz bulgu spor yaşının sosyal normlara uyum üzerinde etkili olduğu yönündedir.

Araştırmanın 51. hipotezi ('Katılımcıların kurallara ve yönetime saygı düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.'(H_{51})) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.10), katılımcıların kurallar ve yönetime saygı düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalar mevcuttur. Konur⁴⁸⁷,un yapmış olduğu çalışmada kurallar ve yönetime saygı düzeyi ile spor yaşı arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Turkak⁵³²,ın yapmış olduğu çalışmada kurallar ve yönetime saygı düzeyi ile spor yaşı

arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Özsarı⁵³¹,nın yapmış olduğu çalışmada kurallar ve yönetime saygı düzeyi ile spor yaşı arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yalçın, Tek ve Çetin⁴⁸⁴,in yapmış olduğu çalışmada kurallar ve yönetime saygı düzeyi ile spor yaşı arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre, kurallar ve yönetime saygı davranışı spor yaşı ile ilişkili değildir denilebilir. Elik⁵²⁸,in ve Özsarı, Demirel, Altın, Yalçın ve Demir⁴⁴,in çalışmaları ise bulgularımız ile paralellik göstermemektedir. Çalışmalar arasındaki bu farklı bulgular katılımcıların diğer demografik özelliklerinden kaynaklanmış olabilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu, spor yaşının kurallara ve yönetime saygı üzerinde etkili olmadığını göstermektedir.

Araştırmanın 52. hipotezi ('Katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.'(H₅₂)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.10), katılımcıların kurallar ve yönetime saygı düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Literatür incelendiğinde, Güllü³⁹,nün çalışması araştırmamız bulgusu ile benzerlik göstermektedir. Elik⁵²⁸,in, Özsarı, Demirel, Altın, Yalçın ve Demir⁴⁴,in, Konur⁴⁸⁷,un, Turkak⁵³²,in, Özsarı⁵³¹,nın ve Yalçın, Tek ve Çetin⁴⁸⁴,in çalışmaları ile araştırmamız bulgularına paralel değildir. Çalışmamızda literatür bulgularına benzerlik göstermeyen bir bulgu elde edilmiştir ve bunun sebebi de katılımcıların farklı branş, yaş, eğitim ve aile ortamı, kültür, antrenör ortamından bulunuyor olmalarından kaynaklı olabilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu spor yaşının sosyal sorumluluklara bağlılık üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın 53. hipotezi ('Katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.'(H₅₃)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.10), katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p > 0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalar mevcuttur. Yalçın, Tek ve Çetin⁴⁸⁴,in yapmış oldukları çalışmada katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile spor yaşları arasında istatistiksel anlamda herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Özsarı⁵³¹,nın yapmış olduğu çalışmada katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile spor yaşları arasında istatistiksel anlamda herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Turkak⁵³²,in yapmış olduğu çalışmada katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile spor yaşları arasında istatistiksel anlamda herhangi bir anlamlı farklılık

tespit edilmemiştir. Konur⁴⁸⁷, un yapmış olduğu çalışmada katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile spor yaşları arasında istatistiksel anlamda herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Elik⁵²⁸, in yapmış olduğu çalışmada katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile spor yaşları arasında istatistiksel anlamda herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre, rakibe saygı davranışı ile spor yaşı birbirini etkilememektedir denilebilir. Elde ettiğimiz bulgu spor yaşının rakibe saygı üzerinde etkili olmadığını göstermektedir.

Araştırmanın 54. hipotezi ('Katılımcıların spor yaşları algılanan stres düzeylerini yaştan daha çok etkilemektedir'(H₅₄)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.11), katılımcıların algılanan stres düzeyleri 18 yaş ve altında daha az spor yapanlar; 19-23 yaş arasında daha az spor yapanlar ve 34 yaş ve üzerinde ise daha çok spor yapanlar lehine anlamlı derecede daha yüksektir. Bu bulgu çalışmanın hipotezini desteklemektedir. Bulgular genel olarak yorumlanacak olursa, spor yaşı en büyük olanların algılanan stres düzeyleri genel olarak daha düşüktür. Spor yaşı en küçük olanların ise algılanan stres düzeyleri genel olarak daha yüksektir. Bu bulgu spor tecrübesi arttıkça algılanan stres düzeyi düşmektedir şeklinde yorumlanabilir. Literatürde spor yaşının ve normal yaştan algılanan stres açısından karşılaştırıldığı farklı bir çalışmaya ulaşılamadığından bulgumuz literatürde bu yönde katkı sağlamıştır. Elde ettiğimiz bulgu, spor yaşının algılanan stresi yaştan daha çok etkilediğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 55. hipotezi ('Katılımcıların spor yaşları atılganlık düzeylerini yaştan daha çok etkilemektedir'(H₅₅)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.12), katılımcıların atılganlık düzeyleri 18 yaş ve altında, 24-28 yaş arasında, 29-33 yaş arasında ve 34 yaş ve üzerinde daha çok spor yapanlar lehine yüksektir. Bu bulgu çalışmanın hipotezini desteklemektedir. Bulgular genel olarak yorumlanacak olursa, spor yaşı en büyük olanların atılganlık düzeyleri genel olarak daha yüksektir. Spor yaşı en küçük olanların ise atılganlık düzeyleri genel olarak daha düşüktür. Bu bulgu spor tecrübesi arttıkça atılganlık düzeyi de artmaktadır şeklinde yorumlanabilir. Literatürde spor yaşının ve normal yaştan atılganlık açısından karşılaştırıldığı farklı bir çalışmaya ulaşılamadığından bulgumuz literatürde bu yönde katkı sağlayacaktır diye düşünüyoruz. Elde ettiğimiz bulgu, spor yaşının atılganlığı yaştan daha çok etkilediğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 56. hipotezi ('Katılımcıların spor yaşları sportmenlik düzeylerini yaştan daha çok etkilemektedir'(H₅₆)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.13), katılımcıların sportmenlik düzeyleri 18 yaş ve altında daha çok spor yapanlar; 24-28 yaş arasında daha az spor yapanlar; 29-33 yaş arasında daha çok spor yapanlar ve 34 yaş ve üzerinde daha az spor yapanlar lehinedir. Bu bulgu çalışmanın hipotezini desteklememektedir. Bulgular genel olarak yorumlanacak olursa, spor yaşı en büyük olanların sportmenlik düzeyleri genel olarak daha düşüktür. Spor yaşı en küçük olanların ise sportmenlik düzeyleri genel olarak daha yüksektir. Bu bulgu spor tecrübesi arttıkça sportmenlik düzeyi düşmektedir şeklinde yorumlanabilir. Literatürde spor yaşının ve normal yaşın sportmenlik açısından karşılaştırıldığı farklı bir çalışmaya ulaşamadığından bulgumuz literatürde bu yönde katkı sağlamıştır. Elde ettiğimiz bulgu, spor yaşının sportmenliği yaştan daha çok etkilemediğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 57. hipotezi ('Katılımcıların spor yaşları sosyal normlara uyum düzeylerini yaştan daha çok etkilemektedir'(H₅₇)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.14), 18 yaş ve altında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sosyal normlara uyum puanı arasındaki anlamlı farklılık 6-10 yıl arasında spor yapanlarla 0-5 yıl arasında spor yapanlar arasındadır. Anlamlı farklılık 6-10 yıl arası spor yapanlar lehinedir. 19-23 yaş arasında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sosyal normlara uyum puanı arasında anlamlı bir farklılık yoktur. 24-28 yaş arasında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sosyal normlara uyum puanı arasında anlamlı bir farklılık vardır. Anlamlı farklılık 11-15 yıl spor yapanlar lehinedir. 29-33 yaş arasında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sosyal normlara uyum puanı arasında anlamlı bir farklılık vardır. Anlamlı farklılık 6-10 yıl ve 15 yıl ve üzeri spor yapanlar lehinedir. 34 yaş ve üzerinde olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sosyal normlara uyum puanı arasında anlamlı bir farklılık vardır. Anlamlı farklılık 0-5 yıl arası spor yapanlar lehinedir. Elde edilen bulgu çalışmanın hipotezini desteklememektedir. Bulgu genel olarak değerlendirilecek olursa, sosyal normlara uyum düzeyi yaştan ve spor yaşından aynı oranda etkilenmektedir denilebilir. Elde ettiğimiz bulgu spor yaşının sosyal normlara uyumu yaştan daha çok etkilemediğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 58. hipotezi ('Katılımcıların spor yaşları kurallara ve yönetime saygı düzeylerini yaştan daha çok etkilemektedir'(H₅₈)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.15), 18 yaş ve altında olan ve spor yapan katılımcıların spor

yaşı değişkeni ile kurallar ve yönetime saygı puanı arasındaki anlamlı farklılık 6-10 yıl arası spor yapanlar ile 11-15 yıl arası spor yapanlar arasındadır. Anlamlı farklılık 6-10 yıl arası spor yapanlar lehinedir. 19-23 yaş arası olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile kurallar ve yönetime saygı puanı arasında anlamlı bir farklılık vardır. Anlamlılık 15 yıl ve üzeri spor yapanlar lehinedir. 24-28 yaş arası olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile kurallar ve yönetime saygı puanı arasında anlamlı bir farklılık yoktur. 29-33 yaş arası olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile kurallar ve yönetime saygı puanı arasında anlamlı bir farklılık vardır. Anlamlılık 15 yıl ve üzeri ve 6-10 yıl arası spor yapanlar lehinedir. 34 yaş ve üzerinde olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile kurallar ve yönetime saygı puanı arasında anlamlı bir farklılık vardır. Anlamlılık 0-5 yıl arası spor yapanlar lehinedir. Elde edilen bulgu çalışmanın hipotezini desteklememektedir. Genel olarak değerlendirilecek olursa, kurallar ve yönetime saygı düzeyi yaştan ve spor yaşından aynı oranda etkilenmektedir denilebilir. Elde ettiğimiz bulgu spor yaşının kurallara ve yönetime saygıyı yaştan daha çok etkilemediğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 59. hipotezi ('Katılımcıların spor yaşları sosyal sorumluluklara bağlılık düzeylerini yaştan daha çok etkilemektedir'(H₅₉)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.16), 18 yaş ve altında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sosyal sorumluluklara bağlılık puanları arasında ve 29-33 yaş arasında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sosyal sorumluluklara bağlılık puanları arasında anlamlı bir farklılık varken diğer yaş grupları arasında herhangi bir anlamlı farklılık yoktur. 18 yaş ve altı incelendiğinde anlamlılık 6-10 yıl arası spor yapanlar lehineyken 29-33 yaş arasına bakıldığında ise anlamlılık 15 yıl ve üzeri spor yapanlar lehinedir. Elde edilen bulgu çalışmanın hipotezini desteklemektedir. Genel olarak değerlendirilecek olursa, sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyi spor yaşından daha çok etkilenmektedir. Elde ettiğimiz bulgu, spor yaşının sosyal sorumluluklara bağlılığı yaştan daha çok etkilediğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 60. hipotezi ('Katılımcıların spor yaşları rakibe saygı düzeylerini yaştan daha çok etkilemektedir' (H₆₀)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.17), Spor yapan katılımcıların rakibe saygı alt boyutundan aldıkları puanlara bakıldığında, 18 yaş ve altında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile rakibe saygı puanları arasında ve 24-28 yaş arasında olan ve spor yapan katılımcıların spor yaşı değişkeni ile rakibe saygı puanları arasında anlamlı bir farklılık varken diğer

yaş grupları arasında herhangi bir anlamlı farklılık yoktur. 18 yaş ve altı incelendiğinde anlamlılık 6-10 yıl arası spor yapanlar lehineyken 24-28 yaş arasına bakıldığında ise anlamlılık 11-15 yıl arası spor yapanlar lehinedir. Elde edilen bulgu çalışmanın hipotezini desteklememektedir. Genel olarak değerlendirilecek olursa, rakibe saygı düzeyi yaştan ve spor yaşından aynı oranda etkilenmektedir denilebilir. Elde ettiğimiz bulgu spor yaşının rakibe saygıyı yaştan daha çok etkilemediğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 61. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₆₁)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.18), katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile branşları arasında mücadele sporları lehine anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı çalışmalar mevcuttur. Alanoğlu⁵⁴⁰, 'nün yapmış olduğu çalışmada farklı branşların stres ile ilişkisi incelenmiş ve araştırmanın sonucunda yüzme branşıyla uğraşanların stres seviyelerinin fitness ile uğraşan sporcuların stres seviyesine göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Koçak¹¹³, 'ın yapmış olduğu çalışmada bireysel sporlarla uğraşan sporcuların yetersizlik algısı puanları takım sporlarıyla uğraşan sporculara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Özbekçi⁵⁴¹, 'nin yapmış olduğu çalışmada farklı spor branşları ile müsabaka ortamı stresi karşılaştırılmış ve atletizm sporcularının daha yoğun stres yaşadıkları belirtilmiştir. Arsan⁸, 'ın yaptığı çalışmada bireysel ve takım sporcularının stresle baş edebilme stratejileri incelenmiş ve bireysel takım sporcularının stresle baş edebilme stratejilerini daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Park⁵⁴², 'ın yapmış olduğu çalışmada Koreli atletler incelenmiş ve bireysel sporlarla uğraşan sporcuların stres düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporculara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Şahin⁴⁶², 'ın yapmış olduğu çalışmada spor türü değişkeni ile kaygı faktörü karşılaştırılmış ve bireysel spor yapan sporcuların kaygı puanları takım sporu yapan sporculara göre daha yüksek bulunmuştur. Başaran, Taşgın, Sanioğlu ve Taşkın⁵⁴³, 'ın yaptığı çalışmada farklı branşlar ile sürekli kaygı düzeyleri karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmanın sonucunda mücadele sporları sporcularının sürekli kaygı düzeyleri basketbol sporcularına göre daha yüksek bulunmuştur. Hussain, Zaman ve Idris⁵⁴⁴, 'ın yaptıkları çalışmaya göre ise branşa göre bazı kaygı düzeyi puanları anlamlı farklılık bulunmamakta ve bu araştırma literatür ve mevcut çalışmamızla uyum göstermemektedir. Çalışmalar arasındaki bu tutarsızlık farklı branşların ele alınmasından kaynaklanıyor olabilir. Çoğu çalışmada sadece iki branş türü

karşılaştırılırken araştırmamızda ise birçok spor branşı çalışmaya dahil edilmiştir. Literatür desteğiyle ve araştırmamız bulgularıyla paralel bir yorum yapmak gerekirse, spor türü ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta, yani algılanan stres düzeyi branş türüne göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Elde ettiğimiz bulgu branşın algılanan stres üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 62. hipotezi ('Katılımcıların atılgnlık düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₆₂)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.18), katılımcıların atılgnlık düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. En atılgn branş atletizm branşı olarak tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, araştırmanın bulgularını destekleyen farklı çalışmalar mevcuttur. Gönen⁵³⁷,in yapmış olduğu çalışmada atılgnlık düzeyi ile spor türü değişkeni karşılaştırılmış ve bu karşılaştırma sonucunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Heybet²³⁷,in yapmış olduğu çalışmada basketbol branşı ile uğraşan sporcular ile sedanter bireyler atılgnlık düzeyi bakımından karşılaştırılmış ve basketbol branşı ile uğraşan sporcuların atılgnlık puanları sedanter bireylere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Çam, İlknur, Çetin, Salman ve Çekin²⁶²,in yapmış olduğu çalışmada bireysel sporlarla uğraşan sporcuların atılgnlık düzeyleri orta düzeyde iken takım sporlarıyla uğraşan sporcuların atılgnlık düzeyleri yüksek düzeyde tespit edilmiştir. Literatürde çalışmamızla benzerlik göstermeyen araştırmalar da mevcuttur. Atan, Göçer ve Ünver⁵⁴⁵,in yapmış oldukları çalışmada atılgnlık düzeyi spor branşları bakımından karşılaştırılmış ve herhangi bir anlamlı farklılık elde edilmemiştir. Göçer²⁴³,in yapmış olduğu çalışmada atılgnlık düzeyi spor branşları bakımından karşılaştırılmış ve herhangi bir anlamlı farklılık elde edilmemiştir. İnce⁵⁴⁶,nin yapmış olduğu çalışmada engelli atletizm sporcuları ile engelli yüzme sporcularının atılgnlık düzeyleri karşılaştırılmış ve herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Yiğit, Ramzanoğlu ve Kavas⁵⁴⁷,in yapmış oldukları çalışmada farklı spor branşları ile atılgnlık düzeyi karşılaştırılmış ve bu karşılaştırma sonucunda herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır. Çalışmalar arasındaki bu tutarsızlıklar çalışmalarda kullanılan branşların ve katılımcıların çeşitliliğinden kaynaklanmış olabilir. Spordaki beklentilerin, spor yapma amacının, sporcuların amatör ya da profesyonel olmasının ve ailevi veya kültürel yapılarıdaki farklılıklar bu durumun ortaya çıkmasına sebep olmuş olabilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu branşın atılgnlık üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 63. hipotezi ('Katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₆₃)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.18), katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır (p<0,05). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. En sportmen davranışa sahip katılımcılar ise atletizm ve voleybol ile uğraşan sporculardır. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı çalışmalar mevcuttur. Koç ve Güllü⁴²², nün yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Esentürk, İlhan ve Çelik⁴⁷⁷, in yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Tsai ve Fung⁴⁷⁹, un yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Lee, Whitehead ve Ntoumanis⁵⁴⁸, in yapmış oldukları çalışmada takım sporlarıyla uğraşan sporcular ile bireysel sporlarla uğraşan sporcular arasında farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Yılmaz, Esentürk ve İlhan⁵⁴⁹, in yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Kaye ve Ward⁵⁵⁰, in yapmış oldukları çalışmada voleybolcuların futbolculara göre daha yüksek sportmenlik puanları elde ettikleri belirtilmiştir. Çalışmamız bulgularıyla paralel olmayan farklı çalışmalar da mevcuttur. Koç ve Seçer⁵⁵¹, in yapmış oldukları çalışmada branş değişkeni ile sportmenlik arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Akandere, Baştuğ ve Güler²¹, in yapmış oldukları çalışmada branş değişkeni ile sportmenlik arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çalışmalar arasındaki bu tutarsızlıklar katılımcıların farklı özelliklerinden (yaş, spor yaşı, kültürel ve ailevi yapı, spordan beklentiler ve spor yapma amacı gibi) kaynaklanmış olabilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu branşın sportmenlik üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 64. hipotezi ('Katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₆₄)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.18), katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır (p<0,05). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. En yüksek sosyal normlara uyum düzeyine sahip katılımcılar atletizm ve voleybol ile uğraşan sporculardır. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı çalışmalar mevcuttur. Koç ve Güllü⁴²², nün yapmış oldukları

çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Esentürk, İlhan ve Çelik⁴⁷⁷,in yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Tsai ve Fung⁴⁷⁹,un yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Lee, Whitehead ve Ntoumanis⁵⁴⁸,in yapmış oldukları çalışmada takım sporlarıyla uğraşan sporcular ile bireysel sporlarla uğraşan sporcuların almış oldukları puanlar arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Yılmaz, Esentürk ve İlhan⁵⁴⁹,in yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Kaye ve Ward⁵⁵⁰,in yapmış oldukları çalışmada voleybolcuların futbolculara göre daha yüksek sportmenlik puanları elde ettikleri belirtilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da branşın sosyal normlara uyum üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 65. hipotezi ('Katılımcıların kurallara ve yönetime saygı düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₆₅)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.18), katılımcıların kurallar ve yönetime saygı düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. En yüksek kurallar ve yönetime saygı düzeyine sahip katılımcılar atletizm sporcularıdır. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı çalışmalar mevcuttur. Koç ve Güllü⁴²²,nün yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Esentürk, İlhan ve Çelik⁴⁷⁷,in yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Tsai ve Fung⁴⁷⁹,un yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Lee, Whitehead ve Ntoumanis⁵⁴⁸,in yapmış oldukları çalışmada takım sporlarıyla uğraşan sporcular ile bireysel sporlarla uğraşan sporcular arasında farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Yılmaz, Esentürk ve İlhan⁵⁴⁹,in yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Kaye ve Ward⁵⁵⁰,in yapmış oldukları çalışmada voleybolcuların futbolculara göre daha yüksek sportmenlik puanları elde ettikleri belirtilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da branşın kurallara ve yönetime saygı üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 66. hipotezi ('Katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₆₆)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.18), katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. En yüksek sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyine sahip katılımcılar atletizm ve voleybol ile uğraşan sporculardır. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı çalışmalar mevcuttur. Koç ve Güllü⁴²², nün yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Esentürk, İlhan ve Çelik⁴⁷⁷, in yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Tsai ve Fung⁴⁷⁹, un yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Lee, Whitehead ve Ntoumanis⁵⁴⁸, in yapmış oldukları çalışmada takım sporlarıyla uğraşan sporcular ile bireysel sporlarla uğraşan sporcular arasında farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Yılmaz, Esentürk ve İlhan⁵⁴⁹, in yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Kaye ve Ward⁵⁵⁰, in yapmış oldukları çalışmada voleybolcuların futbolculara göre daha yüksek sportmenlik puanları elde ettikleri belirtilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da branşın sosyal sorumluluklara bağlılık üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 67. hipotezi ('Katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₆₇)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.18), katılımcıların rakibe saygı düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. En yüksek rakibe saygı düzeyine sahip katılımcılar atletizm sporculardır. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı çalışmalar mevcuttur. Koç ve Güllü⁴²², nün yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Esentürk, İlhan ve Çelik⁴⁷⁷, in yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Tsai ve Fung⁴⁷⁹, un yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Lee, Whitehead ve Ntoumanis⁵⁴⁸, in yapmış oldukları çalışmada takım sporlarıyla uğraşan sporcular ile

bireysel sporlarla uğraşan sporcular arasında farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Yılmaz, Esentürk ve İlhan⁵⁴⁹, in yapmış oldukları çalışmada sportmenlik düzeyi ile spor branşları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Kaye ve Ward⁵⁵⁰, in yapmış oldukları çalışmada voleybolcuların futbolculara göre daha yüksek sportmenlik puanları elde ettikleri belirtilmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da branşın rakibe saygı üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 68. hipotezi ('Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların algılanan stres düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların algılanan stres düzeylerinden daha yüksektir.')(H₆₈) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.19), bireysel sporlarla uğraşan sporcuların algılanan stres düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların algılanan stres düzeylerinden daha yüksektir. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen farklı çalışmalar mevcuttur. Koçak¹¹³, in yapmış olduğu çalışmada bireysel sporlarla uğraşan sporcuların yetersizlik algısı puanları takım sporlarıyla uğraşan sporculara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Arsan⁸, in yaptığı çalışmada bireysel ve takım sporcularının stresle baş edebilme stratejileri incelenmiş ve bireysel takım sporcularının stresle baş edebilme stratejilerini daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Park⁵⁴², in yapmış olduğu çalışmada Koreli atletler incelenmiş ve bireysel sporlarla uğraşan sporcuların stres düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporculara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Şahin⁴⁶², in yapmış olduğu çalışmada spor türü değişkeni ile kaygı faktörü karşılaştırılmış ve bireysel spor yapan sporcuların kaygı puanları takım sporu yapan sporculara göre daha yüksek bulunmuştur. Buna göre, bireysel sporlarla uğraşan sporcular takım sporlarıyla uğraşan sporculara göre daha fazla stres yaşamaktadırlar denilebilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu da bireysel sporlarla uğraşan sporcuların algılanan stres düzeyinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 69. hipotezi ('Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların atılgnlık düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların atılgnlık düzeylerinden daha düşüktür.')(H₆₉) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.19), bireysel sporlarla uğraşan sporcuların atılgnlık düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların atılgnlık düzeylerinden daha yüksektir. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularına benzerlik göstermeyip hipotezine paralel olan birçok çalışma mevcuttur. Şahan ve Gönen⁵⁵², in

alışmasında bireysel sporlarla ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların atılganlık puanları karşılaştırılmış, takım sporlarıyla uğraşan sporcuların atılganlık puanları daha yüksek bulunmuştur. Tutkun, obanoğlu Güner, Ağaoğlu ve Soslu⁵⁵³,nün çalışmasında bireysel sporlarla ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların atılganlık puanları karşılaştırılmış, takım sporlarıyla uğraşan sporcuların atılganlık puanları daha yüksek bulunmuştur. Erşan, Doğan ve Doğan⁵⁵⁴,ın çalışmasında bireysel sporlarla ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların atılganlık puanları karşılaştırılmış, takım sporlarıyla uğraşan sporcuların atılganlık puanları daha yüksek bulunmuştur. Öztürk, Koparan, Özkaya ve Efe⁵⁵⁵,nin çalışmasında bireysel sporlarla ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların atılganlık puanları karşılaştırılmış, takım sporlarıyla uğraşan sporcuların atılganlık puanları daha yüksek bulunmuştur. Araştırmanın ve diğ er araştırmanın bulguları arasındaki bu tutarsızlığın birçok sebebi olabilir. Katılımcıların yaş düzeyleri, yetiştirme ortamları, kişisel özellikleri, spor yaşları, yaşları ve branş farklılıkları bu tutarsızlığın oluşmasına neden olmuş olabilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu bireysel sporlarla uğraşan sporcuların atılganlıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 70. hipotezi (‘Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sportmenlik düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların sportmenlik düzeylerinden daha düşüktür.’(H₇₀)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.19), bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sportmenlik düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların sportmenlik düzeylerinden daha düşüktür. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularına paralel olan birçok çalışma mevcuttur. Koç ve Güllü⁴²²,nün yaptıkları çalışmada takım sporlarıyla uğraşan sporcuların daha sportmen oldukları belirtilmiştir. Koroç ve Bayar⁵⁵⁶,ın yaptıkları çalışmada bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sportmenlik düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların sportmenlik düzeylerinden daha düşüktür. Güner⁵⁵⁷,in yaptığı çalışmada, bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sportmenlik düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların sportmenlik düzeylerinden daha düşüktür. Lee, Whitehead ve Ntoumanis⁵⁴⁸,ın yaptığı çalışmada bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sportmenlik düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların sportmenlik düzeylerinden daha düşüktür. Canan ve Ataoğlu⁵⁵⁸,nün yaptıkları çalışmada takım sporlarıyla uğraşanların bireysel sporlarla uğraşanlara göre daha az depresif duygulara sahip oldukları belirtilmiştir. Tutkun, obanoğlu Güner, Ağaoğlu ve Soslu⁵⁵³,nün yaptığı

çalışmada bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sportmenlik düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların sportmenlik düzeylerinden daha düşüktür. Literatürdeki bulgular ile araştırmamız arasındaki bulgular genel olarak benzerlik göstermektedir ve buna göre takım sporlarıyla uğraşanların sportmenlik düzeyleri bireysel sporlarla uğraşanların sportmenlik düzeyinden daha yüksektir denilebilir. Elde ettiğimiz bulgu bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sportmenliklerinin daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 71. hipotezi ('Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sosyal normlara uyum düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların sosyal normlara uyum düzeylerinden daha düşüktür.'(H₇₁)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.19), bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sosyal normlara uyum düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların sosyal normlara uyum düzeylerinden daha düşüktür. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularına paralel olan birçok çalışma mevcuttur. Mavi ve Dolaşır Tuncel⁵⁵⁹,in yapmış oldukları çalışmada takım sporlarıyla uğraşan beden eğitimi öğretmenlerinin bireysel sporlarla uğraşan beden eğitimi öğretmenlerine göre sportmence davranışları daha fazla benimsedikleri bildirilmiştir. Koç ve Seçer⁵⁵¹,in yapmış oldukları çalışmada takım sporları ile uğraşan sporcular bireysel sporlarla uğraşan sporculara göre daha fazla pozitif davranışlar sergileme eğilimindedirler. Koç ve Güllü⁴²²,nün yapmış oldukları çalışmada takım sporları ile uğraşan sporcular bireysel sporlarla uğraşan sporculara göre daha fazla pozitif davranışlar sergileme eğilimindedirler. Lee, Whitehead ve Ntoumanis⁵⁴⁸ yapmış oldukları çalışmada takım sporlarıyla uğraşan sporcuların bireysel spor yapan sporculara oranla daha ahlaki kararlar aldıklarını tespit etmişlerdir. Kuruç ve Bayar⁵⁵⁶,ın yaptıkları çalışmada bireysel sporlarla uğraşanların takım sporlarıyla uğraşan sporculara göre daha saldırgan tutum içinde oldukları belirtilmiştir. Güner⁵⁵⁷,in çalışmasında bireysel sporlarla uğraşanların takım sporlarıyla uğraşan sporculara göre daha saldırgan tutum içinde oldukları belirtilmiştir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda, takım sporlarıyla uğraşmanın sportmenlik ve dolayısıyla sosyal normlara uyum anlamında daha fazla olumlu etkiye sahip olduğu söylenebilir. Elde ettiğimiz bulgu bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sosyal normlara uyumlarının daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 72. hipotezi ('Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların kurallara ve yönetime saygı düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların kurallar ve yönetime saygı

düzeylerinden daha düşüktür.’ (H₇₂)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.19), bireysel sporlarla uğraşan sporcuların kurallar ve yönetime saygı düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların kurallar ve yönetime saygı düzeylerinden daha düşüktür. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen birçok çalışma mevcuttur. Mavi ve Dolaşır Tuncel⁵⁵⁹,in yapmış oldukları çalışmada takım sporlarıyla uğraşan beden eğitimi öğretmenlerinin bireysel sporlarla uğraşan beden eğitimi öğretmenlerine göre sportmence davranışları daha fazla benimsedikleri bildirilmiştir. Koç ve Seçer⁵⁵¹,in yapmış oldukları çalışmada takım sporları ile uğraşan sporcular bireysel sporlarla uğraşan sporculara göre daha fazla pozitif davranışlar sergileme eğilimindedirler. Koç ve Güllü⁴²²,nün yapmış oldukları çalışmada takım sporları ile uğraşan sporcular bireysel sporlarla uğraşan sporculara göre daha fazla pozitif davranışlar sergileme eğilimindedirler. Lee, Whitehead ve Ntoumanis⁵⁴⁸ yapmış oldukları çalışmada takım sporlarıyla uğraşan sporcuların bireysel spor yapan sporculara oranla daha ahlaki kararlar aldıklarını tespit etmişlerdir. Kuruç ve Bayar⁵⁵⁶,ın yaptıkları çalışmada bireysel sporlarla uğraşanların takım sporlarıyla uğraşan sporculara göre daha saldırgan tutum içinde oldukları belirtilmiştir. Güner⁵⁵⁷,in çalışmasında bireysel sporlarla uğraşanların takım sporlarıyla uğraşan sporculara göre daha saldırgan tutum içinde oldukları belirtilmiştir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda, takım sporlarıyla uğraşmanın sportmenlik ve dolayısıyla kurallar ve yönetime saygı anlamında daha fazla olumlu etkiye sahip olduğu söylenebilir. Elde ettiğimiz bulgu bireysel sporlarla uğraşan sporcuların kurallara ve yönetimlere saygılarının daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 73. hipotezi (‘Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeylerinden daha düşüktür.’(H₇₃)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.19), bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeylerinden daha düşüktür. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularına paralel olan birçok çalışma mevcuttur. Mavi ve Dolaşır Tuncel⁵⁵⁹,in yapmış oldukları çalışmada takım sporlarıyla uğraşan beden eğitimi öğretmenlerinin bireysel sporlarla uğraşan beden eğitimi öğretmenlerine göre sportmence davranışları daha fazla benimsedikleri bildirilmiştir. Koç ve Seçer⁵⁵¹,in

yapmış oldukları çalışmada takım sporları ile uğraşan sporcular bireysel sporlarla uğraşan sporculara göre daha fazla pozitif davranışlar sergileme eğilimindedirler. Koç ve Güllü⁴²², nün yapmış oldukları çalışmada takım sporları ile uğraşan sporcular bireysel sporlarla uğraşan sporculara göre daha fazla pozitif davranışlar sergileme eğilimindedirler. Lee, Whitehead ve Ntoumanis⁵⁴⁸ yapmış oldukları çalışmada takım sporlarıyla uğraşan sporcuların bireysel spor yapan sporculara oranla daha ahlaki kararlar aldıklarını tespit etmişlerdir. Koruç ve Bayar⁵⁵⁶, ın yaptıkları çalışmada bireysel sporlarla uğraşanların takım sporlarıyla uğraşan sporculara göre daha saldırgan tutum içinde oldukları belirtilmiştir. Güner⁵⁵⁷, in çalışmasında bireysel sporlarla uğraşanların takım sporlarıyla uğraşan sporculara göre daha saldırgan tutum içinde oldukları belirtilmiştir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda, takım sporlarıyla uğraşmanın sportmenlik ve dolayısıyla sosyal sorumluluklara bağlılık anlamında daha fazla olumlu etkiye sahip olduğu söylenebilir. Elde ettiğimiz bulgu, bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sosyal sorumluluklara bağlılıklarının daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 74. hipotezi (‘Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların rakibe saygı düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların rakibe saygı düzeylerinden daha düşüktür.’(H₇₄)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.19), bireysel sporlarla uğraşan sporcuların rakibe saygı düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan sporcuların rakibe saygı düzeylerinden daha yüksektir. Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularına benzer olan ve benzer olmayan birçok çalışma mevcuttur. Priest, Krause ve Beach⁵⁶⁰, in yapmış oldukları çalışma, bireysel sporlarla uğraşan sporcuların ahlaki yargı puanlarının takım sporlarıyla uğraşan sporcuların ahlaki yargı puanlarına göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Beller⁵⁶¹, in yapmış olduğu çalışma bireysel sporlarla uğraşan sporcuların ahlaki yargı puanlarının takım sporlarıyla uğraşan sporcuların ahlaki yargı puanlarına göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yine aynı şekilde Evli⁵⁶², nin yapmış olduğu çalışma da bireysel sporlarla uğraşan sporcuların ahlaki olgunluk puanlarının takım sporlarıyla uğraşan sporcuların ahlaki olgunluk puanlarına göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Lee, Whitehead ve Ntoumanis⁵⁴⁸, nin, Koç ve Güllü⁴²², nün Koç ve Sezer⁵⁵¹, in çalışmaları ise hipotezimizle uyumlu olsa da bulgularımıza paralellik göstermemektedir. Çalışmalar arasındaki bu tutarsızlıkların birçok sebebi olabilir. Spor farklı amaçlarla ve araçlarla yapıldığında farklı sonuçlara ve

olaylara sebebiyet verebilmektedir. Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların uyması gereken kurallar ve uygulamalar takım sporları sporcularına göre daha doğrudan gözlemlenebilir durumdadır. Spor branşları içinde uzun süredir meydana gelen yapı ve o sporun meydana getirdiği kültür bireysel sporculara bu anlamda olumlu bir etkiye sahip olabilir. Elde ettiğimiz bulgu bireysel sporlarla uğraşan sporcuların rakiplerine saygılarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 75. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların algılanan stres düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₇₅)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.20), atletizm yapan sporcuların algılanan stres düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Genel itibariyle bakıldığında, yaşı küçük olan atletizm sporcularının daha fazla algılanan stres puanına sahip oldukları tespit edilmiştir. Yıllar içinde edinilen deneyim ve tecrübeler algılanan stres düzeyinde azalmaya sebep olmaktadır denilebilir. Elde ettiğimiz bulgu yaşı atletizm sporcularının stresleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 76. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların atılganlık düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₇₆)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.20), atletizm yapan sporcuların atılganlık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Genel itibariyle bakıldığında, yaşı küçük olan atletizm sporcularının daha fazla atılganlık puanına sahip oldukları tespit edilmiştir. Hayatı, insanları ve kültürel yapıyı büyük yaşlardaki bireylere göre daha geç fark edecek olan küçük yaşlardaki bireylerin daha fazla atılgan olması kabul edilebilir bir durumdur. İlerleyen yaşlarla birlikte öğrenilmiş çaresizlikler, olaylarda ve kişilerde ısrarcı olmama, bazı durumlarla mücadele edecek gücü bulamamak gibi nedenler bu durumun yaşanmasına sebep olmuş olabilir. Elde ettiğimiz bulgu yaşı atletizm sporcularının atılganlıkları üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 77. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların sportmenlik düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₇₇)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.20), atletizm yapan sporcuların sportmenlik düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Bu bulgu, atletizm sporcularında yaş değişkeninin sportmenlik üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya koymaktadır. Bu durumun

yaşanmasında spordaki amaçlar, kazanma hırsı ve performans beklentisi etkili olabilir. Elde ettiğimiz bulgu yaşıml atletizm sporcularının sportmenlikleri üzerinde etkili olmadığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 78. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların sosyal normlara uyum düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H_{78})) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.20), atletizm yapan sporcuların sosyal normlara uyum düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. İlerleyen yaşla birlikte insanlardan uzaklaşma, var olan bazı kuralların önemini yitirmesi, baskıcı bir ortam ve özgürlük ihtiyacı gibi durumlar bunun sebebi olabilir. Elde ettiğimiz bulgu atletizm sporcularında yaş değişkeninin sosyal normlara uyum üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 79. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların kurallara ve yönetime saygı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H_{79})) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.20), atletizm yapan sporcuların kurallara ve yönetime saygı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Yaşla birlikte artabilen özgürlük hissi, yaşıml getirmiş olduğu deneyim ve tecrübeler bu durumun yaşanmasına sebep olmuş olabilir. Elde ettiğimiz bulgu, atletizm sporcularında yaş değişkeninin kurallara ve yönetime saygı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 80. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H_{80})) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.20), atletizm yapan sporcuların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, küçük yaştaki atletizm sporcularının büyük yaştaki atletizm sporcularına göre daha fazla sosyal sorumluluklara bağlı olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda, yaşı küçük olan sporcuların hem spor alanlarında hem de günlük yaşamın içerisinde daha heyecanlı, daha meraklı ve daha istekli olmaları normal bir durum olarak değerlendirilebilir. Büyüdükçe kazanılan ve öğrenilen kimi durumlar insanlarda olumsuz duyguların oluşmasına zemin hazırlayabilmektedir. Elde ettiğimiz

bulgu atletizm sporcularında yaş değişkeninin sosyal sorumluluklara bağlılık üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 81. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların rakibe saygı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₈₁)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.20), atletizm yapan sporcuların rakibe saygı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde yaşı büyük olan atletizm sporcuları yaşı küçük olan atletizm sporcularına göre rakiplerine daha fazla saygı duymaktadırlar. Yaş ile birlikte çıkılan müsabaka sayısı, elde edilen başarılar, dostluklar ve doyumlar bu durumun oluşmasına neden olmuş olabilir. Hayattan ve spordan alınan doyumun, oturan kişilik ve karakterin bu durum üzerinde etkileyici faktörler olarak karşımıza çıkması kabul edilebilir. Elde ettiğimiz bulgu atletizm sporcularında yaş değişkeninin rakibe saygı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 82. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların algılanan stres düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₈₂)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.21), atletizm yapan sporcuların algılanan stres düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Genel itibariyle bakıldığında, spor yaşı küçük olan atletizm sporcularının daha fazla algılanan stres puanına sahip oldukları tespit edilmiştir. Yıllar içinde edinilen deneyim ve tecrübeler algılanan stres düzeyinde azalmaya sebep olmaktadır. Çıkılan müsabaka sayısı, karşılaşılan rakipler, yapılan antrenmanlar ve spor yoluyla kazanılan deneyimler bu durum üzerinde etkili olabilir. Elde ettiğimiz bulgu atletizm sporcularında spor yaşı değişkeninin stres üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 83. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların atılganlık düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.')(H₈₃)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.21), atletizm yapan sporcuların atılganlık düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Genel itibariyle bakıldığında, spor yaşı fazla olan sporcuların daha atılgan oldukları karşımıza çıkmaktadır. Sporun ve fiziksel aktivitelerin atılganlığı artırdığı ve atılganlığa olumlu etki ettiği birçok çalışma ile kanıtlanmış durumdadır. Bir spor branşı olan atletizm branşının sporcularının da bu yönde bulgular ortaya çıkarması literatüre uyumlu olarak normal bir durum olarak

karşılanabilir. Elde ettiğimiz bulgu atletizm sporcularında spor yaşı değişkeninin atılganlık üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 84. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların sportmenlik düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₈₄)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.21), atletizm yapan sporcuların sportmenlik düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Genel olarak bakıldığında ise spor yaşı daha büyük olanların sportmenlik düzeyleri spor yaşı küçük olanlara göre daha yüksektir. Bu da sporun sportmenlik üzerindeki olumlu etkisiyle ifade edilebilir. Elde ettiğimiz bulgu atletizm sporcularında spor yaşı değişkeninin sportmenlik üzerinde etkili olmadığını göstermektedir.

Araştırmanın 85. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların sosyal normlara uyum düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₈₅)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.21), atletizm yapan sporcuların sosyal normlara uyum düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde spor yaşı büyük olanların sosyal normlara uyum düzeyleri daha yüksektir. Sporcuların içinde yaşadıkları kültürel farklılıklar, ailevi yapı, eğitim ortamı ve farklı çevre faktörleri bu durumda etkili olabilir. Elde ettiğimiz bulgu atletizm sporcularında spor yaşı değişkeninin sosyal normlara uyum üzerinde etkili olmadığını göstermektedir.

Araştırmanın 86. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların kurallara ve yönetime saygı düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₈₆)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.21), atletizm yapan sporcuların kurallara ve yönetime saygı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Genel itibariyle bakıldığında, spor yaşı fazla olan sporcular kurallara ve yönetime daha fazla saygı duymaktadırlar. Kazanılan deneyim ve tecrübeler, zaman zaman yapılan hatalar ve alınan cezalar ve ayrıca sporun bir amaç değil araç olduğu düşüncesi bu durum için etkili olmuş olabilir. Elde ettiğimiz bulgu, atletizm sporcularında spor yaşı değişkeninin kurallara ve yönetime saygı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın 87. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H₈₇)) doğrultusunda

yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.21), atletizm yapan sporcuların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Genel olarak bakıldığında, spor yaşı küçük olan atletizm sporcuları sosyal sorumluluklara daha fazla bağlıdırlar. Uzun yıllar spor yapmanın getirmiş olduğu bıkkınlık ve artık kuralların önemsiz hale gelmesi durumlarına spor ortamında sıkça rastlanır. Spor yaşı küçük olanların sosyal sorumluluklarına daha fazla önem göstermesi bu açıdan daha etkili hale gelmiş olabilir. Elde ettiğimiz bulgu da atletizm sporcularında spor yaşı değişkeninin sosyal sorumluluklara bağlılık üzerinde etkili olmadığını göstermektedir.

Araştırmanın 88. hipotezi ('Atletizm yapan sporcuların rakibe saygı düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.'(H_{88})) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4.21), atletizm yapan sporcuların rakibe saygı düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.05$). Elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Genel itibariyle bakıldığında, spor yaşı fazla olan sporcular rakiplerine karşı daha fazla saygılı davranmaktadırlar. Sporun yıllar içinde kazandırmış olduğu deneyim ve tecrübeler, müsabakalarda karşılaşılan rakipler ve kurulan bağlar, uzun yıllardır spor yapmanın getirmiş olduğu olgunluk ve uzun yıllar spor yapmanın kazandırmış olduğu doyum gibi faktörler bu durumun oluşmasına neden olabilir. Belki daha ilk zamanlarda sürekli yenmek ve kazanmak düşüncesi ile ne olursa olsun kazanmalıyım fikri ön planda olsa da ilerleyen yıllarda yarışmanın, kazanmanın ve ödüllerin manevi doygunluğu sağlamadığı düşüncesi sporcular için önemli hale gelebilir. Elde ettiğimiz bulgu, atletizm sporcularında spor yaşı değişkeninin rakibe saygı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

5.4.Sonuçlar

Atletizm sporunun stres, atılganlık ve sportmenlik düzeyleriyle ilişkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmanın bu bölümünde elde edilen bulgulardan yola çıkılarak ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir.

1. Katılımcıların geneli olumlu stres düzeyine sahip olup stresle etkili bir şekilde baş etmektedir. Ayrıca katılımcılar orta derecede çekingen olmakla birlikte yüksek düzeyde sportmen davranışlar sergilemektedir.

2. Algılanan stres düzeyi arttıkça atılganlık ve sportmenlik düzeyi (tüm alt boyutları) azalmaktadır.
3. Atılganlık düzeyi arttıkça sportmenlik (tüm alt boyutları) düzeyi de artmaktadır.
4. Cinsiyet değişkeni algılanan stres, atılganlık ve sportmenlik (tüm alt boyutları) üzerinde etkilidir. Algılanan stres ve sportmenlik (tüm alt boyutları) kadınlarda; atılganlık ise erkeklerde daha yüksektir.
5. Spora katılım değişkeni kadın ve erkeklerin algılanan stres düzeyleri üzerinde etkiye sahip değildir fakat spor yapanların algılanan stres düzeyleri daha yüksektir.
6. Spora katılım değişkeni kadınlarda atılganlık üzerinde etkili iken erkeklerde değildir fakat spor yapan erkeklerin atılganlık düzeyleri daha yüksektir.
7. Spora katılım değişkeni kadınların ve erkeklerin sportmenliği üzerinde etkili değildir fakat spora katılım gösterenlerin sportmenlik düzeyleri daha yüksektir. Spora katılım değişkeni kadınlarda sosyal normlara uyum ve sosyal sorumluluklara bağlılık üzerinde etkiliyken (spor yapanlar lehine), kurallar ve yönetime saygı (spor yapanların puanı daha yüksek) ve rakibe saygı (spor yapanların puanı daha düşük) üzerinde etkili değildir. Spora katılım değişkeni erkeklerde sosyal normlara uyum ve sosyal sorumluluklara bağlılık üzerinde etkiliyken (spor yapanlar lehine), kurallar ve yönetime saygı (spor yapanların puanı daha düşük) ve rakibe saygı (spor yapanların puanı daha yüksek) üzerinde etkili değildir.
8. Spora katılım faktörü genel olarak değerlendirildiğinde spor yapanların algılanan stres, atılganlık, sportmenlik, sosyal normlara uyum ve sosyal sorumluluklara bağlılık puanları yüksek; kurallar ve yönetime saygı ve rakibe saygı puanları düşüktür.
9. Yaş değişkeni algılanan stres (yaş arttıkça stres düşmekte), atılganlık (en küçük yaş grubu en fazla atılgan), sosyal normlara uyum, sosyal sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı üzerinde etkiliyken sportmenlik ve kurallara ve yönetime saygı üzerinde etkili olmamaktadır.
10. Spor yaşı değişkeni algılanan stres (en fazla spor yapanlarda stres en düşük), atılganlık (yüksek atılganlık daha fazla spor yapanlarda), sosyal normlara uyum ve sosyal sorumluluklara bağlılık üzerinde etkili olurken sportmenlik, kurallara ve yönetime saygı ve rakibe saygı üzerinde etkili olmamaktadır.

11. Spor yaşı değişkeni algılanan stres (spor yaşı en büyük olanların stres düzeyi daha düşük), atılganlık (spor yaşı büyük olanların atılganlıkları da yüksek) ve sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyini yaştan daha çok etkilemektedir. Spor yaşı sportmenlik (spor yaşı büyük olanların puanı daha düşüktür), sosyal normlara uyum, kurallara ve yönetime saygı ve rakibe saygı düzeyini ise yaştan daha çok etkilememektedir. Yaş sportmenlik üzerinde daha etkilidir.
12. Branş değişkeni algılanan stres (en stresli mücadele sporları), atılganlık (en atılgan atletizm), sportmenlik (en sportmen atletizm), sosyal normlara uyum (en yüksek puan atletizm ve voleybol), kurallara ve yönetime saygı (atletizm), sosyal sorumluluklara bağlılık (atletizm) ve rakibe saygı (atletizm) üzerinde etkilidir.
13. Spor türü değişkeni açısından bireysel sporlarla uğraşanların algılanan stres, atılganlık ve rakibe saygı puanları takım sporlarıyla uğraşanlara göre daha yüksek iken takım sporlarıyla uğraşanların sportmenlik, sosyal normlara uyum, kurallara ve yönetime saygı ve sosyal sorumluluklara bağlılık puanları bireysel sporlarla uğraşanlara göre daha yüksektir.
14. Atletizm sporcularının yaşları algılanan stres (yaşı küçük olanların stresi yüksek), atılganlık (yaşı küçük olanların atılganlıkları yüksek) ve rakibe saygı düzeyi üzerinde etkili iken sportmenlik, sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı ve sosyal sorumluluklara bağlılık üzerinde etkili değildir.
15. Atletizm sporcularının spor yaşları algılanan stres (spor yaşı küçük olanlarda stres yüksek), atılganlık (spor yaşı büyük olanlar daha atılgan), kurallar ve yönetime saygı ve rakibe saygı üzerinde etkili iken sportmenlik, sosyal normlara uyum ve sosyal sorumluluklara bağlılık üzerinde etkili değildir.

Çalışmanın amacı doğrultusunda elde edilen sonuca göre atletizm; düşük algılanan stres düzeyine ve yüksek atılganlık ve sportmenlik düzeyine sahip olmada etkilidir. Atletizmde yaşı küçük olanlar daha stresli, daha atılgan ve rakiplerine daha saygılıdır. Atletizm yaparak geçirilen süre arttıkça daha az stres yaşamada, daha atılgan olmada, kurallara ve yönetime daha saygılı olmada ve rakibe karşı daha saygılı davranmada etkili olmaktadır. Ayrıca atletizm sporcuları spor yapmayanlara göre daha atılgan ve mücadele sporlarına, bazı diğer branşlara ve hiç spor yapmayanlara göre daha sportmendir.

5.5.Öneriler

Araştırmada elde edilen sonuçlara dayanarak gelecekte yapılacak olan araştırmalar için şu öneriler getirilebilir:

Stresi, atılganlığı ve sportmenliği daha farklı değişkenler etkileyebileceğinden daha fazla değişken ile stres, atılganlık ve sportmenlik ilişkisi incelenebilir. Farklı yaş, branş, eğitim düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi, gelir gibi değişkenler kullanılarak çalışmalar çeşitlendirilebilir. Eğitim ve öğretim müfredatlarına atılganlığı ve sportmenliği destekleyici dersler konulabilir. Stres yaşayanların bu konuda ek eğitimlerle desteklenmesi sağlanabilir. Atılganlık ve sportmenlik ile ilgili kurslar ve seminerler düzenlenebilir. Sportmenliği teşvik edici ödüller daha çok bireyi ve sporcuyu kapsayacak şekilde ve sayıca artırılabilir. Çoğu zaman farklı medya türlerinde ve kanallarında sportmenliği zedeleyici açıklama ve tartışmalar yapıldığından bu tür mecralara spor eğitimi almış, eğitim seviyesi yüksek ve örnek şahsiyetler getirilmesine özen gösterilebilir.

6. KAYNAKLAR

- 1- Özçakır S. Tarih temeller; eski çağlarda spor. N. Mirzeoğlu (Ed). Spor Bilimlerine Giriş (2. Baskı). Ankara: Spor Yayınevi, 2017.
- 2- Sunay H. Türkiye ve bazı yabancı ülkelerdeki futbol kulüplerinin incelenmesi. 3. Ulusal Futbol Bilim Kongresi Bildiri Kitabı, 2009.
- 3- Çalgın ER. Niğde ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenlerinin mevcut durumlarının değerlendirilmesi ve meslek sorunlarının tespiti. 2003. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 120 sayfa, Niğde, (Yrd. Doç. Dr. Melih Nuri Salman).
- 4- Arabacı İB. İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinin yaşamlarında sporun anlam ve önemi. Turkish Journal of Educational Studies, 2017; 4(1), 115-135.
- 5- Çamlıyer H. Çocuk hareket eğitimi ve oyun. İzmir: Can Ofset Yayıncılık, 1997.
- 6- İşler M. Atletizm (koşular-atlamalar-atmalar), teknik, metod, antrenman. Ankara: Ankara, 1997.
- 7- Türkiye Atletizm Federasyonu. Atletizmin tarihçesi ve atletizm. Ankara: Türkiye Atletizm Federasyonu, 2003.
- 8- Arsan N. Türkiye'de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarını belirlenmesi. 2007. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 141 sayfa, Ankara, (Yrd. Doç. Dr. Ziya Koruç).
- 9- Mandıralı S. Farkındalık temelli yaratıcı drama programının sporcuların psikolojik dayanıklılık, özgüven ve stresle başa çıkma stratejileri üzerine etkisi- genç basketbolcular örneği. 2019. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 151 sayfa, İstanbul, (Prof. Dr. Turgay Biçer).
- 10- Selye H. Stress without distress. Teach Yourself Books. 1997: 23-25.
- 11- Kılıç O. Futbol hakemlerinin stres kaynaklarının tespiti. 2019. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 98 sayfa, İstanbul, (Prof. Dr. Turgay Biçer).

- 12- Kılıç S. Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri ile sportmenlik yönelim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2019. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 67 sayfa, Erzurum, (Doç.Dr. Yunus Öztaşyonar).
- 13- Erdoğan İ. İşletme yönetiminde örgütsel davranış. İstanbul, Avcıol Yayıncılık, 1996.
- 14- Wolpe J, Lazarus AA. The commonwealth and international library. Mental health and social medicine division. Behavior therapy techniques: A guide to the treatment of neuroses. Pergamon Press, 1966.
- 15- Lazarus AA. On assertive behavior. Behavior Therapy, 4: 497-499, 1973.
- 16- Kiraz E. Ergenlerde öfke, atılmanlık ve ilişkili faktörler. 2016. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 135 sayfa, Aydın, (Prof. Dr. Fatma Demirkıran).
- 17- Horozoğlu MA. Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin atılmanlık ve özyeterlilik düzeylerinin belirlenmesi. 2019. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 81 sayfa, Karaman, (Doç. Dr. Selahattin Akpınar).
- 18- Dinçer Ö. Örgüt Geliştirme. İz Yayıncılık: İstanbul, 1994.
- 19- Sakallı N. Sosyal etkiler. Ankara: İmge Kitap Evi, 2001.
- 20- Abakay U, Biçer M, Özdal M, Yıldırım, A. Aerobik antrenman programının 12-14 yaş erkek hokeycilerin atılmanlık düzeyine etkisi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2018; 20(3).
- 21- Akandere M, Baştuğ G, Güler ED. Orta öğretim kurumlarında spora katılımın çocuğun ahlâki gelişimine etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2009, 3(1), 59-68.
- 22- Bruin EI, Van Der Zwan JE, Bogels SM. ARCT comparing daily mindfulness meditations, biofeedback exercises, and daily physical exercise on attention control, executive functioning, mindful awareness, self-compassion, and worrying in stressed young adults. Mindfulness, 2016; 7(5), 1182–1192.

- 23- Gibbons S, Ebbeck V, Weiss M. Fair Play for kids: effects on themoral development of children in physical education. *Res Q Exerc Sport*, 1995; 66:247-255.
- 24- Giebink MP, McKenzie, TL. Teaching sportsmanship in physical education and recreation: An analysis of interventions and generalization effects. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1985; 4: 167–77.
- 25- Hassmen P, Koivula N, Uutela A. Physical Exercise And Psychological Well-Being: A Population Study İn Finland. *Preventive Medicine*, 2000; 30: 1725.
- 26- Hupp SDA, Reitman D. Improving sports skills and sportsmanship in children diagnosed with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Child and Family Behavior Therapy*, 1999; 21, 35–51.
- 27- İmamoğlu Kaya M. Kadın futbolcularda antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisi. 2019. Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 71 sayfa, Çorum, (Dr. Öğr. Üyesi Güner Çiçek).
- 28- Mathner RP, Martin CL, Tatum SA, Chouti D. The effects of a sportsmanship educational program on the behavior of college intramural sports participants. *Recreational Sports Journal*, 2010; 34(2), 119-128.
- 29- Mutlu ZS. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla düzenli olarak kick boks sporu yapanların fitness seviyeleri, atılganlık ve stresle başa çıkma becerileri. 2018. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 154 sayfa, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Erdal Zorba).
- 30- Ryan JG, Dzewaltowski DA. Comparing the relationship between different types of self-efficacy and physical activity in youth. *Health Education and Behavior*, 2002; 29: 491.
- 31- Scholl K, Mcavoy L, Smith J. Inclusive outdoor recreation experiences of families that include a child with a disability. 9. Ashburn VA., Natinonal Park and Recreation Association Symposium, 1999.
- 32- Ströhle A. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal Of Neural Transmission*, 2009; 116: 777-784.

- 33- Valliant PM, Asu ME. Exercise and its effects on cognition and physiology in older adults. *Perceptual and Motor Skills*. 1985; 61, 2: 1031-1038.
- 34- Weitlauf JC, Smith RE, Cervone D. Generalization effects of coping-skills training: Influence of self-defense training on women's efficacy beliefs, assertiveness, and aggression. *Journal of Applied Psychology*, 2000; 85(4), 625–633. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.4.625>.
- 35- Akkuş Çutuk Z. Ergenlik döneminde depresyon, kaygı ve stres. *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2017; 5(1), 109-137.
- 36- Alpertonga H, Ünsar A, Koldere Akın Y. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kaygı ve stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir alan araştırması. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2016; 16(32), 71-83.
- 37- Büyükyazı G, Saracaloğlu A, Karadeniz G, Çamlıyer H, Çamlıyer, H. Sedanterler ile veteran atletlerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2003; 8(4), 13-24.
- 38- Caz Ç, İkizler H. Üniversite öğrencilerinin beden eğitimi dersi sportmenlik davranış düzeyleri ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 2019; 3(1), 25-35.
- 39- Güllü S. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2018; 16 (4), 190-204.
- 40- Gümüş H. X kuşağında sportmenlik yönelimi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2019; 10(17), 738-755.
- 41- Gündoğdu C, Tüfekçi Ş, Çelebi E. Gençlik merkezlerine üye olan gençlerin atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2016; 3(1), 1-9.
- 42- Mollaoğulları H, Esen C. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi (muğla sıtkı koçman üniversitesi örneği). *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2013; (31), 135-143.

- 43- Özdevecioğlu M, Yalçın Y. Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010; 4(1): 63-76.
- 44- Özsarı A, Demirel H, Altın M, Yalçın Y, Demir H. Kadın basketbolcuların sportmenlik yönelimleri. Türk Spor Bilimleri Dergisi, 2018; 1(2), 66-71.
- 45- Reyhan S, Yarayan Y. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile diğer fakülte ve yüksekokullarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması. Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2017; 5(10), 665-675.
- 46- Şahin A. Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2018; 2(1), 28-35.
- 47- Yıldız M. Sporcularda sportmenlik yönelimi: hedef bağlılığı ve sporda ahlâktan uzaklaşmanın rolü. 2019. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 77 sayfa, Muğla, (Doç. Dr. Gönül Babayigit İrez).
- 48- Öntürk Y, Ekici S. Evaluation of the effect of physical education and sports lessons on children. New horizons in social sciences. Riga: LAP Lambert Academic Publication Press, 2018.
- 49- Akyol A. Önce ve sonra eğitim. İstanbul: Çalış Yüksel Ofset Basımevi, 1987.
- 50- Alpman C. Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitim ve çağlar boyu gelişimi. İstanbul: Millî Eğitim Basımevi, 1972.
- 51- Çaha Ö. Spora yaslanarak bir nefes alma. Ankara: Beta, 1999.
- 52- Erkal M. Sosyolojik açıdan spor. Filiz Kitabevi, İstanbul, 1981.
- 53- Sunay H. Spor yönetimi, ders kitabı (3. baskı). Ankara: Gazi Kitabevi, 2017.
- 54- Yetim A. Sporun sosyal görünümü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2000; 5(1), 63-72.
- 55- Öntürk Y. Spor ortamında mobbing (farklı bakış açıları ile) (1. Baskı). Ankara: Gece Akademi, 2018.
- 56- Açıkada C, Ergen E. Bilim ve spor. Ankara: Tek Ofset Matbaacılık, 1990.

- 57- Açıkada C. Sporda başarı. Bilim ve Teknik Dergisi,1(11), 44-45, 1994.
- 58- Başer E. Uygulamalı spor psikolojisi. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları. No:31, Ankara, 1986.
- 59- Sunay H, Saraçoğlu SA. Türk sporcusunun spordan beklentileri ile spora yönelten unsurlar. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2003; 1(1), 43-48.
- 60- Aracı H. Okullarda beden eğitimi. (3. Baskı). Ankara: Bağırhan Yayinevi, 1999.
- 61- Zorba E, Göksel AG. Türkiye’deki plaj hentbolu sporcularının spora başlamasına etki eden unsurlar ve spordan gelecek beklentileri. Journal of Human Sciences, 2016; 13(2), 3092-3101.
- 62- Ekici S, Çolakoğlu T, Bayraktar A. Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bu spora yönelme nedenleri üzerine bir araştırma. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2011; 5(2), 110-119.
- 63- Bayraktar B, Kurtoğlu M. Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. Klinik Gelişim Dergisi, 2009; 22(1)16-24.
- 64- Basım N, Arğan M. Spor yönetimi. Ankara: Detay Yayıncılık, 2009.
- 65- Yapıcı K, Ersoy A. Modern olimpiyat oyunlarında atletizm rekorlarını hazırlayan faktörler. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2015; (8). <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/55285>, s. 1-18.
- 66- Biçer MA. Atletizmde müsabaka öncesi mistik geleneksel dini inanışlar ve rahatlama yöntemleri. 2009. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 94 sayfa, Ankara, (Prof. Dr. Kadir Gökdemir).
- 67- Demir M. Atletizm, koşular, atlama, atmalar (4. baskı). Ankara: Nobel Yayın, 2008.
- 68- Kale G. Atletizm’in atma branşlarında bazı antropometrik parametrelerle performansın ilişkilendirilmesi. 2006. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 72 sayfa, Ankara, (Prof. Dr. Fehmi Tuncel).
- 69- Simons J. Optimizing performance through mental plans and physical routines. Track and F. Ouarterly, pp. 20-21, 1992.

- 70- Başaran İ. Eğitim psikolojisi, Modern Eğitimin Psikolojik Temelleri. Ankara: Emel Matbaacılık, 1982.
- 71- Kanat T. Atletizm federasyonunun idari ve mali yapısı. 1991. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 89 sayfa, İstanbul, (Doç. Dr. Fehim Üçışık).
- 72- Alpman C. Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitiminin yeri ve önemi. 1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu, s. 85-90, 1991.
- 73- Acar H, Bozkuş T, Erol Z, Acar H. Seğirtmeden atletizme. Uluslararası Bilim, Kültür ve Spor Kongresi Özet Kitapçığı, s. 1-20, 2015.
- 74- Kurt T, Kılıç M, Kılıç MN. Türk spor tarihi (11. Sınıf), Ankara, MEB Yayınları, 2016.
- 75- Tekil N. Atletizm. Ankara: Adam Spor Kitapları, 1984.
- 76- Yıldırım Y. Lise beden eğitimi dersleri müfredat programında belirtilen beden eğitimi dersleri genel amaçları ile atletizm eğitimi için belirlenen özel amaçların gerçekleşme düzeyleri. 1996. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 89 sayfa, Kayseri, (Yrd. Doç. Dr. Yusuf Can).
- 77- Toker MŞ. Atletizmi sevenler için kılavuz. Ankara: Milli Eğitim Yayınları, 1989.
- 78- Zengin Ö. Atletizm’de engelli ve bayrak koşularının özellikleri ve gelişimi üzerinde çalışmalar. 1991. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 87 sayfa, Konya, (Prof. Dr. Erol Alaçam).
- 79- Keten M. Türkiye’de spor. Ankara: Polat Ofset, 1993.
- 80- Efek E. Ali boyacıoğlu’nun burdur sporuna etkileri. 2015. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 118 sayfa, Burdur, (Yrd. Doç. Dr. Mehmet Şahin).
- 81- Efek E, Şahin M. Ali boyacıoğlu'nun burdur sporuna etkileri. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 2019; 6(9), 111-135.
- 82- David P. Children’s rights and sports. The International Journal of Children’s Rights, pp, 53-81, 1999.

- 83- Kirkcaldy B, Shephard R, Siefen R. The relationship between physical activity and self-image and the problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry Epidemiology*, 2002; 554-550.
- 84- Fletcher A, Nickerson P, Wright K. Structure leisure activities in middle childhood: links to well-being. *Journal of Community Psychology*, 2003; 641-659.
- 85- Siegenthaler KL, Gonzalez G. Youth sports as serious leisure. *Journal of Sport & Social Issues*, 1997; 298-314.
- 86- Anderson S. Practicing children: consuming and being consumed by sports. *Journal of Sport & Social Issues*, 2001; 229-250.
- 87- Suadicani P, Gytelberg F. Physical activity in young children – does it matter? *Scandinavian Journal Medicine Science Sports*, 2004; 137-145.
- 88- Sirard J, Pfeiffer K, Pate R. Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. *Journal of Adolescent Health*, 2006; 696-703.
- 89- Borra S, Schwartz N, Spain C, Natchipolsky M. Food, physical activity, and fun: Inspiring America's kids to more healthful lifestyles. *Journal of the American Diabetic Association*, 1995; 816-818.
- 90- Anderson JC, Funk JB, Elliot R, Smith PH. Parental support and pressure and children's extracurricular activities: relationships with amount of involvement and affective experience of participation. *Applied Developmental Psychology*, 2003; 241-257.
- 91- Brothers J. Parents need to help children keep sports fun. *Seattle Post Intelligencer Lifestyle*, 2007; 20-32.
- 92- Emily J, Crandall B. Why children play sports: a parent's, coach's and athlete's perspective. Ohio: Marietta College, 2007; pp.46-78.
- 93- Ablet S. Why is sport and exercise important? Spor ve Egzersiz: 2018. [https://www.cclg.org.uk/write/MediaUploads/Publications/PDFs/Sport_and_exercise_\(Nov_13\).pdf](https://www.cclg.org.uk/write/MediaUploads/Publications/PDFs/Sport_and_exercise_(Nov_13).pdf) adresinden alınmıştır.

- 94- Yazıcıoğlu H. Temel atletizm çalışmalarının 12-14 yaş ilköğretim öğrencilerinin fiziksel benlik algılarına etkisi. 2018. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 86 sayfa, Bartın, (Doç. Dr. Taner Bozkuş).
- 95- Milli Eğitim Bakanlığı. IAAF çocuk atletizm, 7-12 yaş grubu kız ve erkek çocukların kurs programı. Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü: https://hbogm.meb.gov.tr/modulerprogramlar/kurslar/Spor_IAAF%20%C3%87ocu k%20Atletizm.pdf adresinden alınmıştır. 2018.
- 96- Milli Eğitim Bakanlığı. Ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (9, 10, 11 ve 12. Sınıflar). Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü, 2018.
- 97- Eren E. Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi. İstanbul, Beta Yayınevi, 1998.
- 98- Lazarus R, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984.
- 99- Cüceloğlu D. İnsan ve davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitapevi, 1994.
- 100- Altungül O. Futbol aktivitelerine katılanların kişilik özellikleri ışığında stres düzeylerinin belirlenmesi. 2006. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisan Tezi, 107 sayfa, Elâzığ, (Yrd. Doç. Dr. Sebahattin Devecioğlu).
- 101- Bakan İ. Çağdaş yönetim yaklaşımları ilkeler, kavramlar ve yaklaşımlar. Beta Yayınevi: İstanbul, 2004.
- 102- Köknel Ö. Zorlanan insan: kaygı çağında stres. 4.Baskı, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 1998.
- 103- Nahavandi A, Malekzadeh AR. Organizational Behavior. Prentice Hall, New Jersey, S, 1998; 534-536.
- 104- Pehlivan İ. Yönetimde stres kaynakları. Ankara, Pegem Yayınları, s:48-57, 1995.
- 105- Öner M. Yöneticinin el kitabı. Hayat Yayınları: İstanbul, 1999.
- 106- Taştan S. Stres ve stres yönetimi. Yönetim ve organizasyon ve insan kaynakları yönetimi. TODAİE Yayınları: Ankara, 2004.
- 107- Işıkhani V. In work life stres (in turkish). Sandal Yay: Ankara, 2004.

- 108- Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve başa çıkma yolları. Remzi Kitabevi, İstanbul, 1987.
- 109- Ertekin Y. Stres ve yönetim. Türkiye ve Orta Doğu Amme Dairesi Enstitüsü Yayınları, 1993.
- 110- Ekmekçi R. Basketbol hakemlerinin stres kaynakları ile stresle başa çıkma yöntemlerinin tespiti ve önleyici yönetsel uygulamaların geliştirilmesi. 2008. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 340 sayfa, Bolu, (Prof. Dr. Gazanfer Doğu; Doç. Dr. F. Hülya Aşçı).
- 111- Genç N. Yönetim ve Organizasyon. Çağdaş Sistemler ve Yaklaşımlar, Seçkin Yayıncılık, Ankara, s:263, 2004.
- 112- Aysal N. Stres algısı, başa çıkma, kişilik ve sağlık arasındaki ilişkilerin etkileşimsel stres ve başa çıkma modelinde incelenmesi. 2014. Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 168 sayfa, İstanbul, (Doç. Dr. Hanife Özlem Sertel Berk).
- 113- Koçak M. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam kaliteleri ile stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2019. Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 89 sayfa, Yozgat, (Yrd. Doç. Dr. Bekir Barış Cihan).
- 114- Palaz T, Kılcan B, Akbaba B, Çepni O. Sosyal bilgiler dersinde verilen performans görevlerinin muhatapları tarafından değerlendirilmesi. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi (5), 248-264, 2015.
- 115- Jones F, Bright J. Stress myth, theory and research. Pearson Education Limited, London, 2001.
- 116- Göçet E. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki. 2006. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 96 sayfa, Sakarya, (Prof. Dr. Ramazan Abacı).
- 117- Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve başa çıkma yolları. Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002.
- 118- Morris CG. Psikolojiyi anlamak; psikolojiye giriş. (Çev. Ayvaşık, H. B. ve Sayıl, M.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2002.

- 119- Ceylan M. Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkenlerinin etkisi. 2005. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- 120- Güçlü N. Stres yönetimi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2001; 21(1), 91-109.
- 121- Salgırlı Demirbaş Y, Emre B. Stresin köpeklerde davranış üzerine etkileri. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2015; 3(1), 34-42.
- 122- Şahin N. H. (Ed.) Stresle başa çıkma: olumlu bir yaklaşım (4. baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2010.
- 123- Usha R. Stress management for primary health care professionals, hingham, MA, USA: Kluwer Academic Publishers, s. 20, 2002.
- 124- Özen ÖH. Üniversite ve devlet hastanelerinde çalışan hemşirelerin stres düzeylerinin karşılaştırılması: Zonguldak örneği. 2011. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 179 sayfa, Zonguldak, (Prof. Dr. Güven Murat).
- 125- Cannon WB. The wisdom of the body. W W Norton & Co, 1932.
- 126- Ogden J. Health psychology: a textbook (4rd edition), McGraw-Hill, 2007.
- 127- Weinberg R, Gould D. Foundation of sport exercise psychology. M. Şahin & Z. Koruç. (Çev. Ed.). Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Ankara: Nobel Yayınevi, 2015.
- 128- Martens R, Vealey RS, Burton D. Competitive anxiety in sport. Champaign Illinois: Human Kinetics Books, 1990.
- 129- Güler MŞ. Kayak sporcularında kişilik özellikler psikolojik beceri ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2019. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 116 sayfa, Erzurum (Doç. Dr. Süleyman Erim Erhan).

- 130- Kemaloğlu B. Çalışan hemşirelerde tükenmişlik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2009. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 50 sayfa, Erzurum (Yrd. Doç. Dr. Mine Ekinci).
- 131- Akman S. Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. Türk Psikoloji Bülteni, 2004; 34(35): 40-55.
- 132- Dalyan Z. Servis sorumlu hemşirelerinin stres kaynakları ve stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi. 2010. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 123 sayfa, İstanbul (Yrd. Doç. Dr. Kürşat Özdilli).
- 133- Roskies E. Savaş ya da kaç tepkisi: strese gösterilen ilk tepkiler. (Çeviren: Hisli Şahin, N.) Stresle başa çıkma: olumlu bir yaklaşım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, s:24, 1994.
- 134- Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve başa çıkma yolları. 22. Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2004.
- 135- Tutar H. Kriz ve stres yönetimi. Seçkin Yayıncılık, Ankara, 2011.
- 136- Özer MA. 21. Yüzyılda yönetim ve yöneticiler. 2. Baskı, Ankara, Nobel Yayıncılık, 2011.
- 137- Balcıoğlu İ. Stres kavramı ve tarihsel gelişimi. Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyumu, 09-12, 2005.
- 138- Uğur M, Balcıoğlu İ, Şentürk H, Yavuz R, Demir T, Tosun M, Yurdakoş E. Medikal Açıdan Stres ve Çareleri. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Yayınları, 2005.
- 139- İlgar Ö. Örgütsel stresin çalışan kadınlar üzerindeki etkileri ve stresle başa çıkma yolları. 2001. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 231 sayfa, İstanbul (Prof. Dr. Canan Çetin).
- 140- Schermerhorn JR. Management. Fifth Edition, John Wiley & Sons Inc., USA. s:536, 1996.
- 141- Aydın Ş. Örgütsel stres yönetimi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, İzmir. S:3-6, 58, 2004.

- 142- Tokay T. Örgütsel stres ve performans ilişkisi. 2001. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 107 sayfa, İstanbul (Doç. Dr. Esin Can Mutlu).
- 143- Düğenci A. Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi. 2018. Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 59 sayfa, Balıkesir (Doç. Dr. Ahmet Haktan Sivrikaya).
- 144- Hughes B. Günlük hayatın stresine son. Ankara: Doruk Yayınları, 1997.
- 145- Kuru E. Beden Eğitimi ve Sporda Program Geliştirme. Ankara: 1. Akşam Sanat Okulu Matbaası, 2000.
- 146- Atkinson RL, Atkinson RC, Smith EE, Bem DJ, Nolen HS. Stress, health, and coping: hilgard's introduction to psychology (twelfth edition). United States of America: Harcourt Brace & Company. 65-66, 1996.
- 147- Başer E. Uygulamalı spor psikolojisi. Ankara: Kültür Ofset: s.27, 1998.
- 148- Baltaş Z, Baltaş A. Stresle başa çıkma yolları, (6. bs.), Remzi Kitabevi, İstanbul, 1998.
- 149- Güney S. Stres ve stresle başa çıkma yönetim ve organizasyon. Ankara: Nobel Yayınevi, 12. Baskı. s:87, 2001.
- 150- Konter E. Sporda stres ve performans. Saray Tıp Yayınevi, 1996.
- 151- Gündüz S. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve sınıf öğretmenliği bölümü öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. 2019. Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 86 sayfa, Afyonkarahisar (Prof. Yücel Ocak).
- 152- Yıldız M, Güç K, Erdem S. Stresle başa çıkma tutumlarının insani değerler açısından incelenmesi: kamu kurumu çalışanları üzerine bir çalışma. Kara Harp Okulu Bilim Dergisi, 2015; 25(1): 41-62.
- 153- Balcı A. Çalışanlarda stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri ve sağlık sektörü. 2014. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 108 sayfa, İstanbul (Prof. Dr. Mehmet Fikret Gezgin).

- 154- Özmen M, Önen B. Stresle başa çıkma yolları. İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi, 47: 171-180, 2005.
- 155- Ekin M, Şahin Altun Ö, Can G. Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 2013; 4(2): 67-74.
- 156- Doğan B, Eser M. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: nazilli myo örneği. Ejovoc (Electronic Journal Of Vocational Colleges), 2013; 3(4): 2939.
- 157- Ergin A, Uzun SU, Bozkurt Aİ. Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. Fırat Tıp Dergisi, 2014; 19(1): 31-37.
- 158- Ülker M. Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri, stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması. 2017. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 119 sayfa, Bartın (Doç. Dr. Meriç Eraslan).
- 159- Kara D, Koç H. Öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışlarının bazı değişkenlere göre belirlenmesi. İşletme Araştırmaları Dergisi. 2009; 1(2): 35-50.
- 160- Tholts P. Stress, coping, and social support processes: where are we? what next? Journal of Health and Social Behavior, 1995; Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/2626957>.
- 161- Amirkhan J. A factor analytically derived measure of coping: the coping strategy indicator. Journal of Personality and Social Psychology, 1990; 59(5):1066-1074.
- 162- Korkut F. Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma (School base preventive counselling and guidance). Ankara: Anı Yayıncılık, 2004.
- 163- Topal M. Üniversite öğrencilerinin stres ile başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki. 2011. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 89 sayfa, Konya (Yrd. Doç. Dr. Erkan Efilti).
- 164- Compas BE. Coping with stress during childhood and adolescence. Psychol Bull, 1987.

- 165- Tazegül Ü. Bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2012; 3(2), 13-22. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/omuspd/issue/20454/217801>.
- 166- Üzüm H, Mirzeoğlu N, Polat E, Akpınar S. Development of organizational stress scale for athletes. Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences, 2013; 7(2): 137-150.
- 167- Gümüş M. Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. 2002. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 61 sayfa, Sakarya (Yrd. Doç. Dr. İ. Tayfun Ulusoy).
- 168- Akarçeşme C. Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki. 2004. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 76 sayfa, Ankara (Prof.Dr. İbrahim Yıldırım).
- 169- Koç H. Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. 2004. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 181 sayfa, Kütahya (Yrd. Doç. Dr. Veysel Küçük).
- 170- Aydın G. Su topu sporcularının stres düzeyi ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. 2017. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 114 sayfa, Kütahya (Doç. Dr. Yağmur Akkoyunlu).
- 171- Hisli ŞN, Durak A. Kısa semptom envanteri: türk gençleri için uyarlanması. Türk Psikoloji Dergisi, 1994; 31, 44-56.
- 172- Balcı A. İş stresi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2010.
- 173- Gülbeyaz O. Yatılı ilköğretim bölge okulları ve pansiyonlu ilköğretim okullarında görev yapan yönetici ve öğretmenlerin örgütsel stres kaynakları. 2006. İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 347 sayfa, Malatya (Yrd. Doç. Dr. Mahire Aslan).
- 174- Şimşek MA. Stres yönetimi programının bursa ilinde sanayi alanında çalışan personelin stres düzeyine etkisi. 2005. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 170 sayfa, Bursa (Doç. Dr. Ersin Altıntaş).

- 175- Yılmaz MT. Eğitim Psikolojisi. 2. Baskı. Ankara: Anı Yayıncılık, 2010.
- 176- Spooner E. Catch the magic: athletics the mental game. Publish America, Baltimore, 2013.
- 177- Davies DR, Armstrong JG, Thakker N, Horner K, Guy SP, Clancy T, Sloan P, Blair V, Dodd C, Warnes TW, Harris R, Gareth D, Evans R. Severe gardner syndrome in families with mutations restricted to a specific region of the apc gene. The American Society of Human Genetics Journals. 1995; 57: 1151-1158.
- 178- Biçer T. Stres ve Performans İlişkisi. <http://yuzmeplus.com/stres-performans-iliskisi/www.yuzmeplus.com>. 2012.
- 179- Akbaş S. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ve stresle başa çıkma stilleri: pamukkale üniversitesinde bir araştırma. 2018. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 71 sayfa, Denizli (Doç. Dr. Esin Barutçu).
- 180- Akpınar B. Öğretmen adaylarının stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından analizi. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 2013; 21: 229-241.
- 181- Akten Ö. Üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları. 2018. Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 101 sayfa, Lefkoşa (Yrd. Doç. Dr. Gözde Latifoğlu).
- 182- Aşçı Ö, Hazar G, Kılıç E, Korkmaz A. Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2015; 8(4): 213-232.
- 183- Aydın O. 12 Haftalık psikolojik beceri antrenman uygulamasının bireysel sporcularda kaygı, stresle baş etme ve aşırı uyarılma becerileri üzerine etkisi. 2017. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 73 sayfa, İstanbul (Yrd. Doç. Dr. Haluk Saçaklı).
- 184- Bostancı M, Özdel O, Oğuzhanoğlu NK. Depressive symptomatology among university students in denizli, turkey: prevalence and sociodemographic correlates. Croat Med Journal, 2005; 46(1).

- 185- Tuncel Z. Futbolcuların stres düzeyleri ve basa çıkma stratejileri. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2000; Bildiri Yayınları, No: 2, Ankara.
- 186- Kat H. Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. 2009. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 106 sayfa, Kayseri (Doç. Dr. Mahmut Özdevecioğlu).
- 187- Bakır B, Yılmaz R, Yavaş İ. Tıp fakültesi öğrencilerinde sorun alanları ve sosyo demografik özelliklerle depresif belirtilerin karşılaştırılması. Düşünen Adam, 1997; 10(1), Malatya.
- 188- Civan A, Özdemir İ, Gencer YG, Durmaz M. Egzersiz ve stres hormonları. Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 2018; 2(1), 1-14.
- 189- Dalbudak İ. 13-15 yaş arası görme engelli sporcuların stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. 2012. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 143 sayfa, İzmir (Yrd. Doç. Dr. Ferudun Odak).
- 190- Doğaner S. Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyumu düzeylerine etkisi. 2017. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 208 sayfa, Ankara (Yrd. Doç. Dr. Velittin Balcı).
- 191- Efiltili E, Özden E. Ç. Polis meslek yüksekokulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 2015; (5), 458-476.
- 192- Hancıoğlu Y. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 2017; 15(1): 130-149.
- 193- Karavardar G, Korkmaz C. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi: giresun üniversitesi işletme bölümü örneği. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2018; 6(83): 33-46.
- 194- Kaya M, Genç M, Kaya B, Pehlivan E. Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. Türk Psikiyatri Dergisi, 2007; 18(2), 137-146.

- 195- Örün D. Nefes egzersizinin stres hormonlarına etkisi. 2019. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 55 sayfa, Konya, (Prof. Dr. Selma Karacan).
- 196- Özcan Özkan B. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin stres düzeyi, stresle baş etme yöntemleri ve farklı demografik özelliklere göre incelenmesi. 2018. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 113 sayfa, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti (Prof. Dr. Mehmet Çakıcı).
- 197- Sözen H, Doğan E, Erdoğan, E. Farklı branşlardaki sporcuların stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi, 2012; 1(9).
- 198- Yıldız, M. Banka çalışanlarında stres algısı ve ruhsal durum arasındaki ilişkinin araştırılması. 2017. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 104 sayfa, İstanbul (Yrd. Doç. Dr. Saime Vicdan Yücel).
- 199- Aktaş AM. Bir kamu kuruluşunun üst düzey yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri. Ankara Üniversitesi Sbf Dergisi, 2001; 56(04), 25-42.
- 200- Gümüştekin GE, Öztemiz AB. Örgütsel stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama. Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2004; (23), 61-85.
- 201- Eraslan M, Dunn LB. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2015; 9(1).
- 202- Güvendi B, Keskin N, Altıncı Evren E, Türksoy A. Elit kadın basketbol oyuncularında algılanan stres, optimal performans duygu durumu ve karar verme stilleri. International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences, 2016; Issue: 21, 27-38.
- 203- Baştuğ G, Çumralıgil B. Examination of depression levels of athletes dealing with cross sport in terms of age and gender. Spormeter Physical Education and Sport Sciences Journal, 2004; 2 (3), 95-100.
- 204- Öner Suata C. 8 haftalık pilates egzersizlerinin, kadın konukevinde kalan şiddet mağduru kadınların bilişsel çarpıtma, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma

- tarzları üzerine etkisi. 2018. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 120 sayfa, Kocaeli (Doç. Elif Karagün).
- 205- Uluişik V. Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi (Burdur ili örneği). 2015. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 87 sayfa, Burdur (Doç. Dr. Kadir Pepe).
- 206- Üney R, Erim BR. Kapalı cezaevindeki kalan erkek mahkûmlarda düzenli fiziksel egzersizin şiddet davranışı, stresle baş etme ve özgüven üzerine etkileri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2019; 20(6):619-626.
- 207- Yamaç Ö. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki. 2009. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 169 sayfa, Konya, (Yrd. Doç. Dr. Erdal Hamarta).
- 208- Yıldırım TA, Dalcı BK, Nabel EB. Üniversite öğrencilerinin stres algılama düzeyi ile baş etmede kullandıkları tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlere ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Ankara Medical Journal*, 2018; 18(4): 592600.
- 209- Bherer L, Erickson K, Liu Ambrose T. A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal Of Aging Research*, 2013; 657508. <https://doi.org/10.1155/2013/657508>.
- 210- Brown JD. Staying fit and staying well: physical fitness as a moderator of life stress. *J Pers Soc Psychol*, 1991; 60:555–561.
- 211- Carmack CL, Boudreaux E, Amaral Melendez M, Brantley PJ, De Moor C. Aerobic fitness and leisure physical activity as moderators of the stress-illness relation. *Ann Behav Med*, 1999; 21:251–257.
- 212- Polo A, Hernandez JM, Pozo C. Evaluacion del estres academico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 1996; 2:159–172.
- 213- Eriksen HR, Ihlebaek C, Mikkelsen A, Grønningsæter H, Sandal GM, Ursin H. Improving subjective health at the worksite: a randomized controlled trial of stress management training. *Physical Exercise and an Integrated Health Programme. Occupational Medicine*, 2002; 52: 383-391.

- 214- Eyre H, Baune BT. Neuroimmunological effects of physical exercise in depression. *Brain, Behavior, And Immunity*, 2012; 26: 251-266.
- 215- Haag P, Shankland R, Osin E, Boujut E, Cazalis F, Bruno AS, Vrignaud P, Gay MC. Perceived stress and physical health among french university phd students. *Pratiques Psychologiques*, 2018; 24(1), 1-20.
- 216- Kim JH. Leisure, stress coping and health in university employees. 2015. Southern Illinois University Carbondale, Department of Health Education and Recreation. PHD Thesis.
- 217- Knöchel C, Oertel-Knöchel V, O'dwyer L, Prvulovic D, Alves G, Kollmann B, Hampel H. Cognitive and behavioural effects of physical exercise in psychiatric patients. *Progress In Neurobiology*, 2012; 96:46-68.
- 218- Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 2001; 21: 33-61.
- 219- Carro E, Trejo JL, Busiguina S, Torres Aleman I. Circulating insulin-like growth factor 1 mediates the protective effects of physical exercise against brain insults of different etiology and anatomy. *The Journal Of Neuroscience*. 2001; 21: 5678-5684.
- 220- Lee HW, Yoo J, Cha JY, Ji CH, Eun D, Jang JH, Ju HW, Park JM, Jee YS. Effects of winter skiing on stress, heart rate, apprehension, and enjoyment in collegiate students: a single randomized controlled trial. *Journal of Exercise Rehabilitation*; 2019; 15(2): 235-241.
- 221- Lippke S, Wienert J, Kuhlmann T, Fink S, Hambrecht R. Perceived stress, physical activity and motivation: findings from an internet study. *Annals Of Sports Medicine And Research*, 2015; 2.
- 222- Mehrafsar A. H, Strahler J, Gazerani P, Khabiri M., Sánchez JCJ, Moosakhani A, Zadeh A. M. The effects of mindfulness training on competition-induced anxiety and salivary stress markers in elite wushu athletes: a pilot study. *Physiology & Behavior*, 2019; Volume 210, 15.

- 223- Mokaya SO, Gitari JW. Effects of workplace recreation on employee performance the case of kenya utalii college. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2012; 2.
- 224- Nopembri S, Sugiyama Y, Saryono, Rithaudin A. Improving stress coping and problem-solving skills of children in disaster-prone area through cooperative physical education and sports lesson. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2019; Vol. 14, No. 1.
- 225- O'Keefe EL, O'Keefe JH, Lavie CJ. Exercise counteracts the cardiotoxicity of psychosocial stress. *Mayo clinic proceedings*. 2019; Volume 94, Issue 9, 1852-1864.
- 226- Vacher P, Filaire E, Mourot L, Nicolas M. Stress and recovery in sports: effects on heart rate variability, cortisol, and subjective experience. *International Journal of Psychophysiology*, 2019; 143. 25-35.
- 227- Zou L, Sasaki JE, Wei GX, Huang T, Yeung AS, Neto OB, Chen KW, Hui SS. Effects of mind-body exercises (tai chi/yoga) on heart rate variability parameters and perceived stress: a systematic review with meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Clinical Medicine*, 2018; 7(11), 404.
- 228- Dervişoğlu K. Erken ergenlik döneminde algılanan anne-baba tutumunun benlik saygısı ve atılganlık düzeyi ile ilişkisi. 2018. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 72 sayfa, İstanbul (Dr. Öğr. Üyesi Asil Özdoğru).
- 229- Voltan A. N. Rathus atılganlık envanteri geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 1980; 10: 23-25.
- 230- Arkan R. Ergenlerin atılganlık, utangaçlık ve yalnızlık düzeyleri. 2016. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 86 sayfa, İstanbul (Prof. Dr. Orhan Doğan).
- 231- Deryahanoğlu G. Kick boks hakemlerinin karar verme ve atılganlık düzeylerinin algılanan mesleki yeterlilik üzerine etkisinin incelenmesi. 2014. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 85 sayfa, Sakarya (Doç. Dr. Fikret Soyer).

- 232- Arı R. Üniversite öğrencilerinin baskın ben durumları ile bazı özlük niteliklerinin, ben durumlarına, atılganlık ve uyum düzeylerine etkisi. 1989. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 193 sayfa, Ankara (Doç. Dr. Nilüfer Voltan Acar).
- 233- Alberti RE, Emmons ML. Atılganlık (Çeviren: Serap Katlan), HYB Yayıncılık, Ankara, 2002.
- 234- Ercan Ç. Ergenlerin spor yapma alışkanlıklarının kişilik ve atılganlık özellikleri açısından incelenmesi. 2010. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 86 sayfa, İzmir (Prof. Dr. Birol Doğan).
- 235- Avşar F. Okul çağı çocuklarına verilen atılganlık eğitiminin akran zorbalığı ve atılganlık üzerine etkisi. 2016. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 128 sayfa, Ankara (Doç. Dr. Sultan Ayaz).
- 236- Demirdöken S. Sutopu sporcularının atılganlık düzeylerinin belirlenmesi. 2019. Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 72 sayfa, Çorum (Doç. Dr. Esin Güllü).
- 237- Heybet T. Adana ilindeki 14-17 yaş grubu basketbolcular ile sedanterlerin atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması. 2010. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 69 sayfa, Adana (Yrd. Doç. Dr. Zeynep Filiz Dinç).
- 238- Aslan R. Beden eğitimi bilgileri. Ankara: Bimş Matbaacılık, 1979.
- 239- Doğan Y. Türkiye’de spor yönetimi. Adana: Öz Akdeniz Ofset, 1997.
- 240- Gacar A. Türkiye’deki beden eğitimi ve spor öğretim elemanlarının karar verme ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. 2011. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 177 sayfa, Elazığ (Doç. Dr. Cengiz Arslan).
- 241- Kaçar M, Yıldırım A, Balkır N. Bursa üniversite öğrencilerinin sporla ilişkileri. Spor Hekimliği Dergisi, 1980; 15,4:131-139.
- 242- Kirschner S. M, Galassi JP. Person, situational and interactional influences in assertive behavior. Journal of Counseling Psychology, 1983; 30:335-360.

- 243- Göçer S. Farklı branşlardaki erkek ve bayan sporcuların atılganlık ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2018. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 67 sayfa, Samsun (Doç. Dr. Tülin Atan).
- 244- Tel M. Atatürk'ün beden eğitimi ve spora bakışı. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, 2007; Elazığ; 173-176.
- 245- Suveren S. Sporu teşvik eden ekonomik ve sosyal faktörler. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi; Beden Eğitimi ve Spor Özel Sayısı, 1991; 7(1): 191-199.
- 246- Göktürk G. Ö. İlköğretim 5. sınıf öğrencilerine uygulanan atılganlık eğitimi programının öğrencilerin atılganlık düzeyine etkisi. 2009. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 115 sayfa, İzmir (Yrd. Doç. Dr. Şüheda Özben).
- 247- Hocalar A. Spor lisesi öğrencileri ile diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin şiddet ve atılganlık eğilimlerinin karşılaştırılması. 2018. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 86 sayfa, İzmir (Doç. Dr. Hasan Şahan).
- 248- Benton D. Assertiveness, power and influence. Nursing Standard (13), 1999; 48–52.
- 249- Jakubowski P, Lange AJ. Responsible assertive behavior: cognitive behavioral procedures to trainers. USA Research Press. 1978; 184.
- 250- Lazarus RS. Psychological stress and the coping process. McGraw-Hill, 1966.
- 251- Rathus SA. A 30-item schedule for assessing assertive behavior. Behavior Therapy, (1973; 4(3), 398-406.
- 252- Erkal B. Üniversite öğrencilerinin atılganlık davranış ve eğilimlerinin cinsiyet ve fakülte değişkenleri açısından incelenmesi. Psikoloji Dergisi, 1990; (7), 25: 21-32.
- 253- Salter N. Western european union: the role of the assembly 1954-1963. International Affairs, vol. 40, no. 1, January, 1964; 34-46.

- 254- Wolpe J. The practice of behavior therapy. (2nd Ed.). New York: Pergamon Press, 1973.
- 255- Lazarus AA. Behavior therapy and beyond. New York: McGraw-Hill, 1971.
- 256- Aksakal N. Üniversite sınavına giren lise son sınıf öğrencilerinin atılganlık ve depresyon düzeylerinin araştırılması. 1997. Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 73 sayfa, Elazığ (Yrd. Doç. Dr. Celalettin İçmeli).
- 257- Adams L, Lenz E. Effectiveness training for women western corporation, New York: Putman, 1979.
- 258- Görüş Y. Bir grup lise öğrencisinin atılganlık düzeyi ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkinin incelenmesi. 1999. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 91 sayfa, İzmir (Doç. Dr. Ferda Aysan).
- 259- Şentürk E. İstanbul'da özel bir lisede öğrencilerin atılganlık düzeyi ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2017. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 123 sayfa, İstanbul (Yrd. Doç. Dr. Aliye Gündoğar).
- 260- Bozboğa ZB. Sivas il merkezinde çalışan ebelerin atılganlık düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki. 2009. Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 107 sayfa, Sivas (Doç. Dr. Levent Özdemir).
- 261- Belir D. Short track sporcularının atılganlık ve sahte benlik düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. 2019. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 97 sayfa, Erzurum (Dr. Öğr. Üyesi Öner Gülbahçe).
- 262- Çam İÖ, İlknur Y, Çetin B, Salman M, Çekin R. Spor yüksekokulu öğrencilerinin değişik demografik özelliklere göre atılganlık düzeylerinin araştırılması. Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010; 5(2), 46-51.
- 263- Çeçen Eroğul AR, Zengel M. The effectiveness of an assertiveness training programme on adolescents' assertiveness level. İlköğretim Online, 2009; 8(2), 485492.
- 264- Ugürol Y. Atılganlık becerilerini geliştirme eğitimi programının ilköğretim 7. sınıf öğrencilerinin zorbalığa uğrama düzeylerinin azaltılmasına etkisi (yibo

- örneği). 2010. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 171 sayfa, Trabzon (Doç. Dr. Hatice Odacı).
- 265- Dervent F, Arslanoğlu E, Şenel Ö. Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımı ilişkisi (İstanbul ili örneği). Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2010; 7(1), 521-533.
- 266- Efe M. 14-16 yaş grubu bireylerde spor çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. 2007. Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 76 sayfa, Bursa (Prof. Füsün Öztürk Kuter).
- 267- Gonener A. Effect of sport education on stress and assertiveness of middle school students. International Education Studies, 2020; 13(5), 108-116.
- 268- Güler D, Aydos L, Koç H. Devlet ilköğretim 6. 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin eğitim düzeylerinin ve sportif faaliyetlere katılımlarının atılganlıklarına etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminin Performansının Felsefi Temelleri Sempozyumu. 8-9 Nisan. Manisa, 2005.
- 269- Öztürk F, Efe M, Koparan Ş. 14-16 yaş grubu kızlarda hentbol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 2007; 18(4), 147-155.
- 270- Tekin G, Amman MT, Tekin A. Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2009; 6(2), 148-159.
- 271- Akande A, Van Wyk C, Osagie JE. Importance of exercise and nutrition in the prevention of illness and the enhancement of health. Journal article by Education, 2000; Vol. 120.
- 272- Ashford B, Biddle S, Goudas M. Participation in community sports centres: motives and predictors of enjoyment. Journal of Sport Sciences, 1993; 11, 3: 249-256.
- 273- Etzel D, Mears B. Adapted physical education and therapeutic recreation in schools. Journal Article by Intervention in School & Clinic, 2004; Vol. 39.

- 274- Garcia Lopez LM, Gutierrez D. The Effects of a Sport Education Season On Empathy And Assertiveness. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2015; 20(1), 1-16.
- 275- Newman R. It pays to be personal: baseball and product endorsements. *Nine*, Vol. 12, 2003.
- 276- O'Donnell AS. Implementation and evaluation of a treatment program for relational aggression and victimization with preadolescent girls. 2002. Alliant International University, Doctoral Dissertation, San Diego. UMI No: 3057543.
- 277- Rikyman MR, Butler JC, Thornton B, Lindner Marc A. Assessment of Physique Subtype Stereotypes. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 1997; Vol, 123.
- 278- Hançerlioğlu O. Felsefe sözlüğü. 18. Baskı. Remzi Kitabevi, 2010.
- 279- Ural HŞ. Epistemolojik açıdan değerler ve ahlâk. *Doğu Batı Dergisi*, 1998; 1(4), 41-49.
- 280- Aslan M. Yönetim ve organizasyon ders notları. 2014. Erişim adresi: <https://docplayer.biz.tr/133187-Yonetim-ve-organizasyon-ders-notlari-metinarslan.html>.
- 281- Frankena W. Etik. (Çev: Azmi Aydın). Ankara: İmge Kitabevi, 2007.
- 282- Doğan Ö. Etik – ahlâk felsefesi. İstanbul: İnkılap Kitapevi, 2004.
- 283- Mahmutoglu A. Etik ve ahlâk: benzerlikler, farklılıklar ve ilişkiler. *Türk İdare Dergisi*, 2009; 463-464, 225-249.
- 284- Pieper A. Etiğe giriş. Ankara: Ayrıntı Yayınları, 1999.
- 285- Torlak Ö. Pazarlama ahlâkı sosyal sorumluluklar ekseninde pazarlama kararları ve tüketici davranışlarının analizi. İstanbul: Beta Basım A.Ş, 2009.
- 286- Dolaşır S. Antrenörlük etiği ve ilkeleri. Ankara: Gazi Kitabevi, 2006.
- 287- Yapan HT. Spor ahlâkı: beden eğitimi dersinde ahlâki eğitim. (1992). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 129 sayfa, İstanbul (Doç. Dr. Ali Osman Özcan).

- 288- Pehlivan İ. Yönetmel Mesleki ve Örgütsel Etik,. PEGEM Yayınlan, Ankara, 1998.
- 289- Özbek O. Sporda etik dışı davranış alanları ve etik ilkeler. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), 1999; 4, 38-50.
- 290- Erdemli A. Spor yapan insan. İstanbul: E Yayınları, 2008.
- 291- Öymen M. R. Ahlak Eğitimi ve Ahlakın Testle Ölçülmesi 3. baskı, Murat Matbaacılık, İstanbul, 1975.
- 292- Erçetin K. Madalyanın ikinci yüzü ahlâk ve spor yöneticiliğinin temel karakterleri. Spor Ahlâkı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu, İstanbul, 19-20, 1991.
- 293- Kağıtçıbaşı Ç. Yeni İnsan ve İnsanlar. (Onuncu Basım). İstanbul: Evrim Yayınevi, 2005.
- 294- Felicity H. Eğitimde etik, Çev. Semra Kunt-Akbaş, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, ss.20-22, 2002.
- 295- Açıkada C. Ders dışı spor etkinliklerinde okul, aile ve spor kulüpleri işbirliği. Eğitim kurumlarında beden eğitimi ve spor. Manisa II. Ulusal Sempozyumu, Ankara: Milli Eğitim Basımevi, 1993.
- 296- Hünük D, Demirhan G. İlköğretim sekizinci sınıf, lise birinci sınıf ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi, 2003; 14(4). S: 175–184.
- 297- Tavşancıl E. Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2002.
- 298- Başer SA. Öğretmen niteliklerinin beden eğitimi dersi alan öğrencilerin bu derse karşı olan tutumlarına etkisi. 2009. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 117 sayfa, Bolu (Yrd. Doç. Dr. Işıl Aktağ).
- 299- Güllü M, Güçlü M. Ortaöğretim öğrencileri için beden eğitimi dersi tutum ölçeği geliştirilmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2009; 3(2), 138-151.

- 300- Wendell FL. Human Resource Management (3th Edition). Boston: Houghton Mifflin Company, 1994.
- 301- Tezbaşaran A. Likert tipi ölçek geliştirme klavuzu. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1996.
- 302- Yücel AS, Atalay A, Gürkan A. Sporda şiddet ve saldırganlığı etkileyen unsurlar. Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi, 2015; 2(2), 68-90.
- 303- Keating WJ. Sportsmanship as a moral category. Ethics, 1964; 75(1): 25-35.
- 304- Stornes T, Bru E. Sportspersonship and perceptions of leadership: An investigation of adolescent handball players' perceptions of sportspersonship and associations with perceived leadership. European Journal of Sport Science, 2002; 2(6), 1-15.
- 305- Feezell RM. Sportsmanship. Journal of the Philosophy of Sport, 1986; 13 (1), 113.
- 306- Keating WJ. Sportsmanship as a moral category. In W. J. Morgan (Ed.), Ethics in Sport (2nd ed., pp. 141-152). Human Kinetics, 2007.
- 307- Koç Y. Beden eğitimi dersi sportmenlik davranışı ölçeği bedsdö geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2013; 15(1), 96-114.
- 308- Saban N. Bir analiz: türk hukukun da hile kavramının unsurları. Muhasebe ve Finansman Dergisi, 2006; (31), 59-62.
- 309- Şahin M. Sporda şiddet ve saldırganlık. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2003.
- 310- Ayan S. Şiddet ve fanatizm. C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 2006; 7(2), 191-209.
- 311- Mil Hİ, Şanlı S. Sporda şiddet ve medya etkisi: bir maçın analizi. Electronic Journal of Social Sciences, 2015; 14(55), 231-247.
- 312- Arıpınar E, Donuk B. Spor yönetim ve organizasyonlarında etik yaklaşımlar, Fair Play. İstanbul: Ötüken Neşriyat A.Ş. Yayıncılık Matbaası, 2011.

- 313- Gerek Z, Ünveren A, Seyhan S. Türkiye’de futbolla ilgili yazılı medyada kullanılan argo, küfür ve savaş metaforlarının incelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2015; 1(44), 1-8.
- 314- Ekici H. Demografik özelliklere göre Türkiye’de sporda şike algısı ve Gaziantep ili örneği. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2013; 2(3), 1-26.
- 315- Kurdak SS. Sporda doping ve ilaç kullanımı. Ankara: Bağırhan Yayinevi, 1996.
- 316- Atasü T, Yücesir İ. Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri. İstanbul, 2004.
- 317- Durusoy F. Spor ahlâkı ve doping sorunu, türk alman diyalogunda spor ahlâkı ve spor felsefesine yeni yaklaşımlar. (Yayına Hazırlayan: Atilla Erdemli), İstanbul, 1991.
- 318- Yoncalık O, Gündoğdu C. Sporda ahlâkı bir sorun olarak doping. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi, 2007; 128-134.
- 319- Karacabey K, Seyhan S, Öntürk Y, Apur U, Akyel Y. Genç sporcuların dopinge yönelimine etken olarak doping hakkındaki bilgi düzeyleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi, 2017; 7(2/2), 168-179.
- 320- Gessmann R. Fair Play – eine wichtige erziehungsaufgabe und ihre umsetzung im sportunterricht. Fairness und Fair Play, hrsg.: Volker Gerhardt; Manfred Laemmer, 1. Aufl., Sankt Augustin: Academia-Verlag. 138-155, 1995.
- 321- Yıldırım İ. Fair Play eğitiminde beden eğitiminin rolü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2005; 5(1), s.3–1.
- 322- Kaehler R. Erziehung zur Fairness im Sportunterricht. Teil III: Der Schiedsrichter – das praktische Beispiel Fairness konkret zu vermitteln, Sportunterricht, 1991; (10), 153-160.
- 323- Pehlivan Z, Konukman F. Fair-play kavramının geliştirilmesinde okul sporunun yeri ve önemi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2004; 2(2), 49-53.

- 324- Tel M. Türk toplum yaşantısında Fair Play. *International Journal Of Science Culture and Sport*, 2014; 1, 694–704.
- 325- Konter E. Spor psikolojisi el kitabı. Nobel Yayınevi, 2006.
- 326- Hacıcaferoğlu S, Selçuk MH, Hacıcaferoğlu B, Karataş, Ö. Ortaokullarda işlenen beden eğitimi ve spor derslerinin, sportmenlik davranışlarına katkısının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, Special, 2015; (4), 557-566.
- 327- Shields D, La Voi N, Bredemeier B, Power F. Predictors of poor sportpersonship in youth sports: personal attitudes and social influences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2007; 29(6), 747-762.
- 328- Tel M, Yaman Ç, Altun M. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sportmenlik davranışları hakkındaki görüşleri. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 2017; 16- 26.
- 329- Akoğlu HE, Ayyıldız E, Sunay H. Uluslararası spor organizasyonlarına katılan sporcuların sporda ahlaktan uzaklaşma ve sportmenlik davranışlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2019; 6 (2), 329-340.
- 330- Efek E, Sivrikaya Ö, Sadık, R. Spor bilimleri alanında okuyan üniversite öğrencilerinin ahlaki gelişim düzeyleriyle spor tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 2018; 5 (29), 3895-3903.
- 331- Jankowski H. Moral reasoning and its relationship to parenting style, religious commitment and gender. (2002). Kean University. Yüksek Lisans Tezi.
- 332- Weiss MR, Bredemeier BJ. Moral development in sport. *Exercise and Sport Science Reviews*, 1990; 18, 331-378.
- 333- Gürpınar B, Kurşun S. Basketbolcuların ve futbolcuların sportmenlik yönelimleri. *Mediterranean Journal of Humanities*, 2013; 3(1):171-176.
- 334- Türkmen M, Varol S. Beden eğitimi ve spor dersinin ortaokul öğrencileri üzerinde sportmenlik davranışı oluşturma etkisinin belirlenmesi: (Bartın İl Örneği).

- International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES), 2015; 1, 42-64.
- 335- Miller BW, Roberts GC, Ommundsen Y. Effect of motivational climate on sportpersonship among competitive youth male and female football players. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2004; 14(3), 193-202.
- 336- Yıldırım İ. “Fair-Play”: kapsamı, türkiye’deki görünümü ve geliştirme perspektifleri. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2004; (4), 3-16.
- 337- Tanrıverdi H. Spor ahlâkı ve şiddet. The Journal of Academic Social Science Studies, 2012; 5(8): 1071–1093.
- 338- Kaya S. İlköğretim okul yöneticilerinin, beden eğitimi öğretmenlerinin ve öğrencilerin okul spor programlarındaki Fair Play anlayışları: Bolu ili örneği. (2011). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 166 sayfa, Bolu (Yrd. Doç. Dr. Müberra Çelebi).
- 339- Sezen Balçıklı G. Profesyonel futbolcuların Fair Playe yönelik davranışları ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişki. (2009). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 127 sayfa, Ankara (Prof. Dr. İbrahim Yıldırım).
- 340- Olympischer Sport in der Informationsgesellschaft. (2001). Erişim tarihi 29.12.2001. Elektronik adresi: www.paedquest.de/nok/start.html.
- 341- McIntosh P. Fair Play ethics in sport and education. London: Heinemann, 1979.
- 342- Yıldırım İ. Sporda Fair Play kavramının tarihsel boyutları. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri 2. Ulusal Kongresi Bildirileri, Yayın No:3. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yayınları: 174-179, 1992.
- 343- Güven Ö. Osmanlı spor geleneğinde spor ahlâkı ve sporda kural ihlallerine karşı alınan yasal önlemler. Türk Yurdu Dergisi, 2000; 148-149 (19-20), 356-374.
- 344- Ateşoğlu M. Sporda erdemlilik Fair Play. Ankara: Başbakanlık Yayınları, 1974.
- 345- Katkat D. Türk yazılı basınında futbol ve Fair Play. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2005; 7 (3).
- 346- Şahin A. Sporda Fair Play kavramı: Fair Play’in önemi. Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi, 2016; 3(1), 26.

347-

Wikipedia.https://tr.wikipedia.org/wiki/Sportmenlik_d%C4%B1%C5%9F%C4%B1_davran%C4%B1%C5%9F Erişim tarihi: 20.02.2017.

348- Şebin K, Tozoğlu E, Yılmaz S, Demirel N, Bostancı Ö. Spor yapan üniversite öğrencilerinin Fair Play'e ilişkin görüşleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2007; 9(2), 0-0.

349- Kuter FÖ, Kuter M. Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 2012; 3(6), 75-94.

350-

Olimpiyatkomitesi.<http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Faaliyetlerimiz/Fair-Play/28/1> Erişim tarihi: 20.02.2017.

351- Bencik Kangal S, Arı M. Üstün yetenekli ve normal gelişim gösteren çocukların ahlâki yargı düzeyine yaratıcı drama programlarının etkisinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 2013; 308-320.

352- Engin G. Türkçe ve beden eğitimi öğretim programları ile bütünleştirilmiş değerler eğitimi programının etkililiği. 2014. Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 241 sayfa, Çanakkale (Doç. Dr. Selçuk Uygun; Yrd. Doç. Dr. Gürkan Ergen).

353- Güler ED. Ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi dersinin çocuğun ahlâki gelişimine etkisi. 2006. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 64 sayfa, Konya (Yrd. Doç. Dr. Mehabe Akandere).

354- Karafıl AY, Atay E, Ulaş M, Melek C. Spora katılımın beden eğitimi dersi sportmenlik davranışları üzerine etkisinin araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2017; 12(2), 1-11.

355- Yalız Solmaz D, Bayrak C. Beden eğitimi dersindeki fiziksel etkinlik oyunlarının ilköğretim öğrencilerinin karakter gelişimleri üzerindeki etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 2016; 31(4): 644-656.

356- Yalız D. Beden eğitimi dersi kapsamındaki fiziksel etkinlik oyunlarının ilköğretim öğrencilerinin karakter gelişimleri üzerindeki etkisi. 2011. Anadolu Üniversitesi,

Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 129 sayfa, Eskişehir (Prof. Dr. Coşkun Bayrak).

- 357- Beller JM, Stoll SK, Burwell B, Cole J. 'The relationship of competition and a christian liberal arts education on moral reasoning of college student athletes', Research on Christian Higher Education, 1996; 99-114.
- 358- Bouchard N. A narrative approach to moral experience using dramatic play and writing. Journal of Moral Education, 2002; 31 (4), 408-422.
- 359- Bredemeier BJ, Weiss MR, Shields DL, Shewchuk RM. Promoting moral growth in summer sports camp: The implementation of theoretically grounded instructional strategies. Journal of Moral Education, 1986; 15: 212-220.
- 360- Davidson ML, Moran Miller KE. Charecter development in sport "an ethnographic study of charecter development in an elite prep-school basketball program". Journal of Research in Charecter Education, 2005; 3 (2), 121-138.
- 361- Gervais M. Exploring moral values with young adolescents throught process drama. International Journal of Education and the Arts, 2006; 7(2).
- 362- Gibbons S, Ebbeck V. The effect on different teaching strategies on the moral development of physical education students. Journal of Teaching in Physical Education, 1997; 17, 85-98.
- 363- Méndez Giménez A, Fernández Río J, Méndez Alonso D. Sport education model versus traditional model: effects on motivation and sportsmanship. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte, 2015; 15(59): 449-466.
- 364- Mouratidou K, Goutza S, Chatzopoulos D. Beden eğitimi ve ahlâki gelişim: Lise öğrencilerinin beden eğitimi yoluyla ahlâki akıl yürütmeyi teşvik eden bir müdahale programı. Avrupa Beden Eğitimi Dergisi, 2007; 13(1), 41-56. <https://doi.org/10.1177/1356336X07072675>.
- 365- Proios M, Doganis G, Proios M. Form of athletic exercise, school environment, and sex in development of high school students' sportsmanship. Perceptual and Motor Skills, 2006; 103(1), 99-106. <https://doi.org/10.2466/pms.103.1.99-106>.

- 366- Romance T, Weiss M, Bockoven JA. Program to promote moral development through elementary school physical education. *J Teach Phys Educ*, 1986; 5:126-136.
- 367- Ryska TA. Sportsmanship in young athletes: The role of competitiveness, motivational orientation and perceived purposes of sport. *Journal of Psychology*, 2003; 137, 273–293.
- 368- Wandzilak T, Carroll T, Ansorge CJ. Values development through physical activity: promoting sportsmanlike behaviors, perceptions and moral reasoning, *Journal of Teaching in Physical Education*, 1988; 8(1), pp. 13-22.
- 369- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein S. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*, 1983; 24:385-96.
- 370- Eskin M, Harlak H, Demirkıran F, Dereboy Ç. Algılanan stres ölçeğinin türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 2013; 51(3), 132-140.
- 371- Eskin M. Self-reported Assertiveness in Swedish and Turkish Adolescents: A Cross-Cultural Comparison. *Scand J Psychol*, 2003; 44(1):7–12.
- 372- Sezen Balçıkanlı G. Çok boyutlu sportmenlik yönelimi ölçeği'nin Türkçe uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2010; 15(1), 1-10.
- 373- Vallerand RJ, Briere NM, Blanchard C, Provencher P. Development and validation of the multidimensional sportpersonship orientations scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1997; 19(2): 197-206.
- 374- Lee S, Crockett MS. Effect of assertiveness training on levels of stress and assertiveness experied by nurses in taiwan, republic of china. *Issues in Mental Health Nursing*, 1994; 15:4, 419-432, DOI: 10.3109/01612849409006918.
- 375- Erebak S. Perceived work stress and felt stress of workers: the moderating role of assertive conflict handling modes. *Journal of Behavior at Work – JB@W*, 2016; Vol.1(1).
- 376- Çoban O. Otel işletmelerinde çalışanların stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi: Antalya örneği. 2018. Balıkesir Üniversitesi, Sosyal

Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 198 sayfa, Balıkesir (Dr. Öğr. Üyesi Semahat Banu Yıldız).

- 377- Tomaka J, Palacios R, Schneider KT, Colotla M, Concha JB, Herrald MM. Assertiveness predicts threat and challenge reactions to potential stress among women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999; 76(6), 1008–1021. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.6.1008>
- 378- Cho YA, Kim KS. Job stress and assertiveness behaviors among ICU nurses. *Journal of Korean Critical Care Nursing*, 2009; 2(1), 1-14.
- 379- Chamarkohi GR, Amini MZ. The efficacy of mindfulness based stress reduction on mindfulness and assertiveness of students with test anxiety. *Journal Of School Psychology*, 2012; 1(3), 82-100.
- 380- Eslami AA, Rabiei L, Afzali SM, Hamidizadeh S, Masoudi R. The effectiveness of assertiveness training on the levels of stress, anxiety, and depression of high school students. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 2016; 18(1), e21096. <https://doi.org/10.5812/ircmj.21096>
- 381- Parray WM, Kumar S. Impact of assertiveness training on the level of assertiveness, self-esteem, stress, psychological well-being and academic achievement of adolescents. *Indian Journal of Health and Well-being*, 2017; 8(12), 1476-1480.
- 382- Petrie K, Rotheram MJ. Insulators against Stress: Self-Esteem and assertiveness. *Psychological Reports*, 1982; 50(3):963-966. doi:10.2466/pr0.1982.50.3.963.
- 383- Demerouti E, Cropanzano R. The buffering role of sportsmanship on the effects of daily negative events. *Eur J Work Organ Psy.*, 2017; 26(2):263–74. doi:10.1080/1359432X.2016.1257610.
- 384- Cohen S, Janicki-Deverts D, Turner RP, Doyle WJ. Does hugging people provide stress buffering social support? A study of susceptibility to upper respiratory infection and illness. *Psychological Science*, 2015; 26, 135–147. Doi:10.1177/0956797614559284.
- 385- Ergin D. Ergenlerde benlik saygısı, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme arasındaki ilişkisinin incelenmesi. 2018. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim

- Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 118 sayfa, Konya (Prof. Dr. Erdal Hamarta).
- 386- Şahin B. 112 acil sağlık hizmetleri çalışanlarında algılanan stres ile saldırganlık arasındaki ilişkilerde sürekli öfke ve algılanan sosyal desteğin aracılık rolü. 2017. Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 145 sayfa, Ankara (Prof. Dr. Orhan Aydın).
- 387- Şahin M. Spor ahlâkı ve sorunları. (2. baskı). İstanbul: Evrensel Basım Yayın, 2009.
- 388- Muchinsky PM. Psychology applied to work: An introduction to industrial and organizational psychology (8.Baskı). Belmont: Thomson Wadsworth, 2006.
- 389- Spector PE, Fox S, Penney LM, Bruursema K, Goh A, Kessler S. The dimensionality of counterproductivity: Are all counterproductive behaviors created equal? *Journal of Vocational Behavior*, 2006; 68, 446-460. doi:10.1016/j.jvb.2005.10.005
- 390- Bowling NA, ve Beehr TA. Workplace harassment from the victim's perspective: a theoretical model and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 2006; 91(5):998-1012. doi: 10.1037/0021-9010.91.5.998. PMID: 16953764.
- 391- Dupre KE, Barling J. Predicting and preventing supervisory workplace aggression. *Journal of occupational health psychology*, 2006; 11 13-26.
- 392- Reisel WD, Probst TM, Chia SL, Maloles CM, König CJ. The effects of job insecurity on job satisfaction, organizational citizenship behavior, deviant behavior, and negative emotions of employees. *International Studies of Management and Organization*, 2010; 40, 74-91.
- 393- St Pierre I, Holmes D. The relationship between organizational justice and workplace aggression. *Journal of advanced nursing*, 2010; 66 1169-1182.
- 394- Porath CL, Pearson CM. Emotional and behavioral responses to workplace incivility and the impact of hierarchical status. *Journal of Applied Social Psychology*, 2012; doi: 10.1111/j.1559-1816.2012.01020.

- 395- Sakurai K, Jex SM. Coworker incivility and incivility targets' work effort and counterproductive work behaviors: The moderating role of supervisor social support. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2012; 17, 150-161.
- 396- Gözeler PS. Algılanan stres düzeyi ve ilişkilerde yüklemelerin evlilik uyumu ile ilişkisi. 2018. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 73 sayfa, İstanbul (Yrd. Doç. Dr. Kuntay Arcan).
- 397- Gündüz UH. Uyum sorunları olan öğrencilerin anne-baba, öğretmen ve kendileri tarafından bu sorunun ele alınış biçiminin değerlendirilmesi. 2006. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 222 sayfa, İzmir (Yrd. Doç. Dr. Gülnur Bayezid Işiker).
- 398- Sağel Çetiner E, Sayın Karakaş G, Selçuk O. C, Şakiroğlu M. Algılanan stres ve üniversiteye uyum süreci: bilgece farkındalığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 2018; 6(13), 289-308.
- 399- Akhunlar Turgut MN, Sarıot Ertürk Ö, Karşı F, Şakiroğlu M. Algılanan stres ve üniversite yaşamına uyum ilişkisinde bir aracı değişken: Ayrılık anksiyetesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2020; 35(2), 338-353. doi: 10.16986/HUJE.2018044072.
- 400- Clinciu AI. Adaptation and stress for the first year university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2013; 78, 718–722. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.382>.
- 401- Dyson R, Renk K. Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 2006; 62: 1231– 1244. doi:10.1002/jclp.20295.
- 402- Gilliam AK, Barry McNamara C, Bacchus NA. "The relationship between stress and college adjustment: the moderating role of spirituality," *Modern Psychological Studies*, 2008; 13(2). <http://scholar.utc.edu/mps/vol13/iss2/8>.
- 403- Pancer SM, Hunsberger B, Pratt MW, Alisat, S. Cognitive complexity of expectations and adjustment to university in the first year. *Journal of Adolescent Research*, 2000; 15(1), 38-57.

- 404- Buck AA, Neff LA. Stress spillover in early marriage: The role of self-regulatory depletion. *Journal of Family Psychology*, 2012; 26, 698–708. doi:10.1037/a0029260.
- 405- Park M, Park BH. Influence of acculturative stress of married migrant women on marriage satisfaction: The mediating effect of problem-solving ability and information support, *Asian Social Work and Policy Review*, 2013; 7, 44–60.
- 406- Neff LA, Karney B. Stress crossover in newlywed marriage: A longitudinal and dyadic perspective. *Journal of Marriage and Family*, 2007; 69, 594-607.
- 407- Akbalık Doğan Ö, Büyükaşahin Sunal A. Evliliklerde olumlu yanılısama: İlişki bağlanımı ile nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 2011; 26 (67), 70-82.
- 408- Mert G, Durmaz V, Küçükaltan B. Örgütsel vatandaşlık davranışı ile örgütsel stres ilişkisinin havayolu uçuş ekibi kapsamında incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2020; 29(3), 279-297.
- 409- Kalyoncu Z. Duygusal zekâ ile örgütten kaynaklanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi: hemşireler üzerinde bir araştırma. 2011. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 194 sayfa, Ankara (Prof. Dr. Semra Güney).
- 410- Payne R. Stress At Work: A Conceptual Fram Work. *Stress In Health Professional*, Jenny Firth –Cozens ve Roy L. Payne (Eds.), *Stress In Health Professionals: Psychological and Organizational Causes and Interventions*. England: John Wiley ve Sons, 1999.
- 411- Doyle CE. Work and organizational psychology an introduction attitude. By Psychology Press, 2003; 314-367.
- 412- Yates JE. Gerilim altındaki yönetici. Çev. Fatoş Dilber. İstanbul: İlgi Yayıncılık, 1989.
- 413- Albrecht K. Gerilim ve yönetici. Çev. Kemal Tosun. İstanbul: İşletme Fakültesi Yayınları No: 197, 1988.

- 414- Ayt HM. The effects of job stress on organizational citizenship behavior in the b2b services sector. 2018. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 108 sayfa, İstanbul (Prof. Dr. Güler İslamoğlu).
- 415- Durna U. Stres, a ve b tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. Yönetim ve Ekonomi Dergisi, 2004; 11(1), 191-206.
- 416- Radford MHB, Mann L, Ohta Y, Nakane N. Differences between australian and japanese students in decisional self-esteem, decisional stress, and coping styles. Journal of Cross-Cultural Psychology, 1993; 24: 284-297.
- 417- Kalkan T. 12-15 yaş grubu kadın hentbolcuların müsabaka öncesi kaygı durumlarının fair play tutumlarına etkisinin incelenmesi (amasya ili örneği). 2017. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 84 sayfa, İstanbul (Yrd. Doç. Dr. Mehmet Beyaz).
- 418- Birinci R, Sivrikaya AH, Erhan SE. Farklı spor branşlarındaki erkek sporcuların öfke ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi. Türkiye Klinikleri Journal Of Sports Sciences, 2012; 4(1), 16-21.
- 419- Stammnitz B. Sağlık çalışanlarında öfke ifade tarzının empati ve stres düzeyi ile ilişkisi. (2019). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 107 sayfa, İstanbul (Dr. Öğr. Üyesi Sevdâ Bıkmaz).
- 420- Şahin NH, Basım HN, Akkoyun N. A-tipi kişilik ve stres ilişkisinde üç önemli bileşen: öfke, etkisiz başa çıkma ve iş saplantısı. Türk Psikoloji Dergisi, 2011; 26(68), 31-44.
- 421- Thomas S, Williams RL. Relationships among perceived stress, trait anger, modes of anger expression and health status of college men and women. Resources in Education, 1991.
- 422- Koç Y, Güllü M. Lise öğrencilerinin beden eğitimi dersi sportmenlik davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Spormetre, 2017; 15(1), 19-30.
- 423- Erskine RG. Ego structure, intrapsychic function and defense mechanisms: A commentary on eric berne's original theoretical concepts. Transactional Analysis Journal, 1988; 18(1), 15-19.

- 424- Chantal Y, Robin P, Vernat JP, Bernache Assollant I. Motivation, sportspersonship, and athletic aggression: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 2005; 6, 233–249.
- 425- Christine N, Kim YS. Improving socialization through sport: an analytic review of literature on aggression and sportsmanship. *Physical Educator*. 2005; 62 (3).123.
- 426- Şimşek N. Yapılandırılmış bir eğitimin Sosyal Hizmetler Kurumu'ndan yardım almakta olan ergenlerin öfke kontrolü, atılganlık ve benlik saygısı düzeyine etkisi. 2012. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 103 sayfa, Kayseri (Doç. Dr. Havva Tel).
- 427- Şahin S. Üniversiteler arası Türkiye şampiyonasına katılan güreşçilerin atılganlık düzeylerinin belirlenmesi ve başarıları ile ilişkisinin araştırılması. 2011. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 45 sayfa, Niğde (Yrd. Doç. Cemal Berkan Alpay).
- 428- Trisnawati KA. Mengatasi perilaku terisolir remaja menggunakan konseling behaviour teknik assertive training. *DAIWI WIDYA Jurnal Pendidikan*, 2019; 6(1), 49-60.
- 429- Rodoper B. Ergenlerde algılanan sosyal destek ve atılganlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2019. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 84 sayfa, İstanbul (Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal).
- 430- Güçray S. Bazı kişisel değişkenler, algılanan sosyal destek ve atılganlığın karar verme stilleri ile ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2016; 2(9), 7-12.
- 431- Demirelli MA. Atılganlık eğitiminin ortaokul öğrencilerinin sosyal duygusal öğrenme becerilerine etkisi. 2019. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 101 sayfa, Samsun (Dr. Öğr. Üyesi Yaşar Barut).
- 432- Wise KL, Bundy KA, Bundy EA, Wise LA. Social skills training for young adolescents. *Adolescence*, 1991; 26(101), 232-239.
- 433- Çulha M, Dereli A A. Atılganlık eğitimi programı. *Psikoloji Dergisi*, 1987; 6(21), 124-127.

- 434- Berne E. The structure and dynamics of groups and organizations. New York: Ballantine Books, 1963.
- 435- Kim Y. The effects of assertiveness training on enhancing the social skills of adolescents with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 2003; 97(5), 285-297.
- 436- İlhan O. Üniversite öğrencilerinde, dikkat eksikliği hiperaktivite düzeyleri ile sosyal uyumları ve atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2015. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 153 sayfa, İstanbul (Yrd. Doç. Dr. Barış Metin).
- 437- Ateş B. Ortaöğretim öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile atılganlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2011. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 112 sayfa, Erzurum (Prof. Dr. Sırrı Akbaba).
- 438- Güneş F, Arslan C, Eliüşük A. Atılganlık eğitiminin üniversite öğrencilerinin kişiler arası problem çözme, algılanan sosyal destek ve atılganlık düzeyleri üzerine etkisi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2014; 3(1): 456-474.
- 439- Dönmez MM. Meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeylerine göre yaşam doyumu ve duyguları ifade etme eğilimlerinin karşılaştırılması. 2007. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 75 sayfa, Ankara (Yrd. Doç. Dr. Seher A. Sevim).
- 440- Larkin KT, Zayfort C. Anger expression and essential hypertension behavioral response to confrontation. *Journal of Psychosomatic Research*, 2004; 56 (1), 113-118.
- 441- Weber H, Wiedig M, Freyer J, Gralher J. Social anxiety and anger regulation. *European Journal of Personality*, 2004; 18(7) 573-590.
- 442- Tatakır T. Ergenlerin atılganlık düzeyi ile ruhsal sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması. 2003. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 90 sayfa, İzmir (Prof.Dr. Rengin Akboy).
- 443- Uşaklı H. Drama temelli grup rehberliğinin ilköğretim v. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri, atılganlık düzeyi ve benlik-saygısına etkisi. 2006. Dokuz

Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 270 sayfa, İzmir (Yrd. Doç. Dr. Hadiye Küçükkaragöz).

- 444- Morgan B, Leung P. Effects of assertion training on acceptance of disability by physically disabled universty. *Journal of Counseling Psychology*, 1980; 27(2), 209-211.
- 445- Elksnin KL, Elksnin N. Assesment and instruction of social skills. Second Edition, London, Singular Publishing Group, INC, 1995.
- 446- Wise KL, Bundy KA, Bundy EA, Wise LA. Social skills training for young adolescents. *Adolescence*, 1991; 26(101), 232-239.
- 447- Hara Y, Hisatomi M, Ito H, Nakao M, Tsuboi K, Ishihara Y. Effects of gender, age, family support, and treatment on perceived stress and coping of patients with type 2 diabetes mellitus. *BioPsychoSocial Med*; 2014; 8(16). <https://doi.org/10.1186/1751-0759-8-16>.
- 448- Kesen M, Akyüz B. Üniversite örgüt kültürü algılamaları ve demografik değişkenlerin algılanan stresi yordayıcı değişkenler olarak incelenmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İİBF Dergisi*, 2015; 5(1), 71-94.
- 449- Lavoie JAA, Douglas KS. Perceived stress scale: evaluating configural, metric and scalar invariance across mental health status and gender. *J Psychopathol Behav Assess*, 2012; 34, 48–57.
- 450- Savcı M, Aysan F. Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014; (3), 44-56.
- 451- Wiklund M, Malmgren Olsson EB, Ohman A, Bergström E, Fjellman Wiklund A. Subjective health complaints in older adolescents are related to perceived stress, anxiety and gender - a cross-sectional school study in Northern Sweden. *BMC Public Health*, 2012; 16(12), 993. doi: 10.1186/1471-2458-12-993.
- 452- Liu C, Xie Chou CP, Koprowski C, Zhou D, Palmer P, Sun P, Guo Q, Duan L, Sun X, Anderson Johnson C. Perceived stress, depression and food consumption frequency in the college students of China seven cities. *Physiology & Behavior*, 2007; 92(4), 748-754. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.05.068>.

- 453- Anbumalar C, Dorathy AP, Jaswanti VP, Priya D, Reniangelin D. Gender differences in perceived stress levels and coping strategies among college students. *International Journal of Indian Psychology*, 2017; 4(4), dip:18.01.103/20170404, doi:10.25215/0404.103.
- 454- Hogan JM, Carlson JG, Dua J. Stressors and Stress reactions among university Personnel. *International Journal of Stress Management*, 2002; 9(4):289-310.
- 455- Ptacek JT, Smith R, Zanas J. Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 1992; 60(4), 747–770. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00272.x>
- 456- Tamres LK, Janicki D, Helgeson VS. Sex differences in coping behaviour: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 2002; 6, 2-30.
- 457- Ng DM, Jeffrey RW. Relationship between perceived stress and Health behaviour in a sample of working adults. *Health Psychology*, 2003; 22(6), 638-642.
- 458- Matheny KB, Ashby JS, Cupp P. Gender difference in stress, coping and illness among college students. *The Journal of Individual Psychology*, 2005; 61, 365-379.
- 459- Sitz,EH, Poche N. Gender differences in relationship between optimism and perceived stress. *National Undergraduate Research Clearinghouse*. Available online at <http://www.webclearinghousenet/volume>, 2006.
- 460- Donaldson D, Prinstein MJ, Danovsky M, Spirito A. A pattern of children's coping with life stress: Implications for clinicians. *American Journal of Orthopsychiatry*, 2000; 70(3), pp 351-359.
- 461- Nolen Hoeksema S. Sex differences in depression. Stanford, CA: Stanford University (2003). *Survey of College Students' depression*, 1990.
- 462- Şahin G. Öğretmenlerin kişilik özellikleri ile atılganlıkları arasındaki ilişkide pozitif psikolojik sermayelerinin aracı rolü. 2020. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 219 sayfa, Ankara (Prof. Dr. Murat Özdemir).

- 463- Telligöz Z. İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin yaratıcı düşünme ve atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki. 2019. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 135 sayfa, İstanbul (Doç. Dr. Mustafa Otrar).
- 464- Onyeizugbo EU. Effects of gender, age, and education on assertiveness in a nigerian sample. *Psychology of Women Quarterly*, 2003; 27(1), 12–16. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.t01-2-00002>.
- 465- Feingold A. Gender Differences in Personality: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 1994; 116 (3), 429-456.
- 466- Öztürk A, & Bayazıt B. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin atılganlık düzeyleri ve problem çözme becerilerinin incelenmesi (Kocaeli Üniversitesi Rekreasyon Bölümü Örneği). *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2016; 4 (25), 332-340.
- 467- Türedi E. Özyeterlik, benlik saygısı ve atılganlık düzeyi ilişkisi: Cinsiyet ve deneyim süresi açısından resmi okul ve özel okul öğretmenleri üzerine bir araştırma. 2015. Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 69 sayfa, Mersin (Doç. Dr. Turhan Toros).
- 468- Karataş S, Tabak N. Okul öncesi öğretmen adaylarının atılganlık düzeylerinin bazı sosyodemografik özellikler açısından incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2009; 2(2), 143-159.
- 469- Menteş A. Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyine sporun etkisi. 2007. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 120 sayfa, Ankara (Yrd. Doç. Dr. Latif Aydos).
- 470- Parray WM, Kumar, S. Assertiveness among Undergraduate Students of the University. *The International Journal of Indian Psychology*, 2016; 4(1), 283-291.
- 471- Qadir AS, Sugumar VR. A study on assertiveness among adolescents. *Golden Research Thoughts*, 2013; 3(4), 1-4.
- 472- Uzaina Parveen A. Study of relationship between Mental Health and Assertiveness among Adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 2015; 3(1), 98-103.

- 473- Kirst LK. Investigating the relationship between assertiveness and personality characteristics. HIM 1990-2015. 1200, 2011.
- 474- Furnham A. Assertiveness in three cultures: Multidimensionality and cultural differences, *Journal of Clinical Psychology*, 1979; 35, 522-527.
- 475- Yiğit S, Dalbudak İ, Musa M. Türkiye’ de öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2019; 4(2), 190-198.
- 476- Efek E. Farklı fakültelerde eğitim gören ve spor yapan düzce üniversitesi öğrencilerinin ahlaki gelişim düzeyleri ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 2019; 6(43): 2967-2975.
- 477- Esentürk, O. K., İlhan, E. L., & Çelik, O. B. Examination of high school students’ sportsmanlike conducts in physical education lessons according to some variability. *Science, Movement and Health*, 2015; 15 (2, Supplement): 627-634.
- 478- Proios M. Relationship between student perceived conduct in physical education settings and "unfair" play. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 2011; Vol. 23, No. 2, 421-440.
- 479- Tsai E, Fung L. Sportspersonship in youth basketball and volleyball players. *The Online Journal of Sport Psychology*, 2005; 7 (2), 37-46.
- 480- Çalayır Ö, Yıldız N, Yıldız Ö, Çoknaz H. Hokey müsabakalarına katılan sporcuların beden eğitimi dersi sportmenlik davranışlarının incelenmesi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 2017; 7(2):1303-1414.
- 481- Dorak F. The relationship between personality and sportspersonship orientations. *Anthropologist*, 2015; 19(3), 597-601.
- 482- Altınkök M, Kayışoğlu NB, Temel C, Yüksel Y. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışlarının İncelenmesi: Karabük İli Örneği. *International Journal Of Social Sciences And Education Research*, 1(3), 1045-1056. <https://doi.org/10.24289/ijsser.279164>.
- 483- Özsaydı Ş. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal zekâları ile sportmenlik davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2020. Selçuk Üniversitesi, Sağlık

- Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 81 sayfa, Konya (Doç. Dr. Alpaslan Görücü).
- 484- Yalçın YG, Tek T, Çetin MÇ. Amatör olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin sportmenlik yönelimlerinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2020; 3(1), 29-34.
- 485- Kahya Y. Lisanslı spor yapan gençler ile lisanssız spor yapan gençlerin fair play anlayışları. *Düşünce ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 2020; 2, 52-66.
- 486- Babur K. Video destekli sportmenlik eğitiminin, çocukların sportmenlik yönelimleri ve ahlâki karar alma tutumları üzerindeki etkisi. 2020. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 55 sayfa, Antalya (Doç. Dr. Bahri Gürpınar).
- 487- Konur F. Bireysel ve takım sporcularının tepkisellik ve sportmenlik davranışlarının incelenmesi (Elazığ ili örneği). 2019. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 93 sayfa, Elazığ (Doç. Dr. Eyyup Yıldırım).
- 488- Yanık M. Sportsmanship orientations of university students receiving education in sports. *Higher Education Studies*, 2019; Vol. 9, No. 3, 79-87.
- 489- Başaran Z, Erdoğan RB, Körmükçü Y, Adalı H. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin fair-play anlayışlarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 2017; Cilt 9, Sayı 1; 35-43.
- 490- Mikail TEL, Yaman Ç, Altun M. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sportmenlik davranışları hakkındaki görüşleri. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 2017; 3(Special Issue 2), 16-26.
- 491- Şenel E, Yıldız M. The investigation of bodily/kinesthetic intelligence and sportpersonship orientation of students in School of Physical Education and Sport. *International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences*, 2016; 19, 54-61.
- 492- Güllü S, Şahin S. Milli güreşçilerin sportmenlik yönelim düzeyleri üzerine bir araştırma. *Turkish Studies Social Sciences*, 2018; 13(18), 705-718.

- 493- Gümüş H, Saraçlı S, Karakullukçu ÖF, Doğanay G, Kurtipek S. Ortaöğretim öğrencilerinde fair play kavramı. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2016; 4(2):430-438.
- 494- Göksel AG, Zorba E. The examination of sportsmanship behaviors of beach handball players in Turkey. *Sport Journal*, 2017; 19, 1-9.
- 495- Deryahanoğlu G, İmamoğlu O, Yamaner F, Uzun M. Sedanter kadınların antropometrik özellikleri ve psikolojik durumlarının karşılaştırılması. *Journal of Human Sciences*, 2016; 13(3), 5257-5268. doi:10.14687/jhs.v13i3.4106.
- 496- Albayrak C. Polis memurlarının bilinçli farkındalık ve stres ile başa çıkma durumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. 2020. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 115 sayfa, Sakarya (Doç. Dr. M. Cüneyt Birkök).
- 497- Yıldız R, Berent M, Çavuş K. İlk ve acil yardım programı öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerine göre sıkıntıya dayanma durumlarının incelenmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2020; 1(2), 56-64.
- 498- Akman AO, Aydoğdu O, Öztürk ZB, Demirbüken İ, Sarı Z, Çolak TK, Acar G, Yurdalan S, Polat MG. Ofis çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin; bel ağrısı, yaşam kalitesi, depresyon ve anksiyete seviyesi üzerine etkisi. 7. Ulusal Spor Fizyoterapistleri Kongresi, Ankara, 2013.
- 499- Cress VC, Lampman C. Hardiness, stress, and health-promoting behaviors among college students. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 2007; 12(1), 18-23.
- 500- Mumcu N. Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi. 2019. Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 81 sayfa, Çorum (Dr. Öğr. Üyesi Sema Can).
- 501- Choi PYL, Salmon P. How do women cope with menstrual cycle changes? *British Journal of Clinical Psychology*, 1995; 34, 139–151.
- 502- Karaküçük S, Başaran Z. Stresle başa çıkmada rekreasyon faktörü. *Bed. Eğt. Spor Bil. Dergisi*, 1996; I(4): 55–64.
- 503- Özbaydar S. İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1983.

- 504- İkizler C. Sporda başarının psikolojisi, (Genişletilmiş 2. Baskı). Alfa Basım, İstanbul, 1974.
- 505- Granito VJ, Carlton EB. Relationship between locus of control and satisfaction with intercollegiate volleyball teams at different levels of competition. *Journal of Sport Behavior (JSB)*, 1993; 16(4), 221-228.
- 506- Aumand EA. For the love of the game: factors influencing athlete enjoyment in sport. Thesis Submitted To The Scholl Of Physical Education At West Virginia Universty In Partial Fulfillment Of The Requirements For The Degree Of Master Of Science In Sport And Exercise Psychology, Morgantown, 2005.
- 507- Altun M, Güvendi B. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi sportmenlik davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2019; 11 (18), 2224-2240.
- 508- Certel Z, Bahadır Z, Çelik B. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi sportmenlik davranışları. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi Journal of Sports and Performance Researches*, 2020; 11(3), 231-244.
- 509- Şeker İ, Uslu T. Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal beceri, saldırganlık ve spor ahlakı düzeylerinin incelenmesi: Harran Üniversitesi Örneği. *Spor Eğitim Dergisi*, 2020; 4(2), 172-189.
- 510- Tiryaki S. Spor yapan bireylerin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi: (takım ve bireysel sporlar açısından bir inceleme). 1996. Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 126 sayfa, Mersin (Doç.Dr. Ünsal Yetim).
- 511- Gökçiçek S. Ortaöğretim kurumlarında spor yapan ve yapmayan öğrencilerin saldırganlık tutumlarının araştırılması (Samsun İli Örneği). 2015. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 154 sayfa, Kütahya (Doç. Dr. Mehmet Acet).
- 512- Arslan I. Bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Dergisi*, 2018; 8(16), 73-86.
- 513- Turan N, Durgun H, Kaya H, Ertaş G, Kuvan D. Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Jaren*, 2019; 5(1): 59-66.

- 514- Sis Çelik A, Atasever İ. Gebelerde algılanan stres düzeylerinin ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2020; 23(2): 267-276. DOI: 10.17049/ataunihem.622304.
- 515- Eraslan M. Yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre kick boks sporcularının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 2016; 13(3), 5069-5077.
- 516- Uyan A. Ergenlerde algılanan stres ve sosyal destek arasındaki ilişki. 2012. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 94 sayfa, İstanbul (Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz).
- 517- Özgan H, Balkar B, Eşkil M. Eğitim fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2008; 7(24), 337-350.
- 518- Gacar A, Coşkun Z. Güreşçilerin atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 2010; 5(3), 195-203.
- 519- Alagül Ö. Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi. 2004. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 88 sayfa, İzmir (Yrd. Doç. Dr. Ferudun Dorak).
- 520- Otrar M, Demirbilek M. Ebeveynleri birlikte olan ergenler ile parçalanmış olan aileye sahip ergenlerin benlik saygıları ve atılganlık düzeyleri üzerine bir inceleme. *Eğitimde Politika ve Analizi Dergisi*, 2013; 2(2), 21-40.
- 521- Özkan B, Seviğ EÜ. Hemşirelerin atılganlık düzeyleri. *Erciyes Tıp Dergisi*, 2007; 29(1): 40-46.
- 522- Küçükkaragöz H, Canbulat T, Akay Y. Öğretmen adaylarında atılganlık düzeyi ve iletişim becerileri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2013; 10 (22):123-133.
- 523- Esen CA. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. 2012. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 84 sayfa, Muğla (Yrd. Doç. Dr. Hacılet Mollaoğulları).

- 524- Ibrahim SAE. A Factors affecting assertiveness among student nurses. Nurse education today, 2011; 31(4), 356-360.
- 525- Özbek O, Nalbant U. Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki genç sporcuların ahlaki karar alma tutumları. 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 01-04 Kasım, Antalya, 2016.
- 526- Efe ZB. Okullar arası yarışmalara katılan 1. ve 2. kademe ilköğretim öğrencilerinin fair play davranışlarını sergileme sıklıkları. 2006. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 190 sayfa, Ankara (Prof. Dr. İbrahim Yıldırım).
- 527- Pepe Ş, Özşarı A, Pepe H, Fişekçioğlu B, Pekel A. A scrutiny on the moral decision-making attitudes of the youth sports people in combat branches. European Journal of Physical Education and Sport Science, 2017; 3(11), 32-50.
- 528- Elik T. Güneydoğu anadolu bölgesi futbol takımlarında amatör olarak futbol oynayan sporcuların sportmenlik yönelimleri ve empatik eğilim düzeyleri. 2017. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 125 sayfa, İstanbul (Yrd. Doç. Dr. Ali Niyazi İnal).
- 529- Altın M, Özşarı A. Sporcu eğitim merkezlerinde yatılı olarak eğitim gören sporcuların ahlaki karar alma tutumları. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 2017; 3(1), 133-145.
- 530- Tekeli H. Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersinde sportmenlik davranışlar sergileme düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. 2017. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 59 sayfa, Burdur (Doç. Dr. Meriç Eraslan).
- 531- Özşarı A. İşitme engelli voleybolcuların sportmenlik yönelimleri. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2018; 20 (3), 113-122.
- 532- Turkak V. Amatör futbolcuların kişilik özellikleri ile sportmenlik yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2020. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 84 sayfa, Konya (Dr. Öğr. Üyesi Ramazan Topuz).

- 533- Karadağı E. Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokulları ile spor bilimleri fakültelerine hazırlanan öğrenci adaylarının kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. 2019. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 81 sayfa, Bartın (Doç. Dr. Taner Bozkuş).
- 534- Baştuğ G, Metin SC, Bingöl E. Investigation of perceived stress levels together with positive and negative moods of students in school of physical education and sports. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 2014; 2(4), 72-79.
- 535- Aydın G. Su topu sporcularının stres düzeyi ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. 2017. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 114 sayfa, Kütahya (Doç. Dr. Yağmur Akkoyunlu).
- 536- Eraslan M. Üniversite spor bölümü öğrencilerinin atılganlık ve karar verme stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2015; 4(1), 214 – 223.
- 537- Gönen M. Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri ile atılganlık düzeylerinin incelenmesi. 2015. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 77 sayfa, Antalya (Doç. Dr. Hasan Şahan).
- 538- Kırımoğlu H. Türkiye 13 yaş altı badminton şampiyonasına katılan sporcu öğrenciler ile sporcu olmayan öğrencilerin atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması. *S.Ü. BES Bilim Dergisi*, 2008; 10(2), 1–9.
- 539- Barkoukis V, Mouratidou K. Achievement goals and sportspersonship orientations in team sports. The Moderating Role of Demographic Characteristics. *Ethics In Progress*, 2015; 6(2), 74-92.
- 540- Alanoğlu Ş. Düzenli rekreasyonel aktivitelerin yetişkin kadınların stres, mutluluk ve yaşam tatminleri üzerine etkisi. 2020. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 100 sayfa, Sakarya (Doç. Dr. Özkan Işık).
- 541- Özbekçi F. Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırılması. 1989. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 152 sayfa, İstanbul (Yrd. Doç. Dr. Ali Osman Özcan).

- 542- Park JK. Coping strategies used by korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 2000; 63–80. 74.
- 543- Başaran MH, Taşğın Ö, Sanioglu A, Taşkın AK. Sporda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2009; 21: 533-542.
- 544- Hussain F, Zaman A, Idris M. Pre-competitive anxiety linked with gender difference in collagiate athletes of Khyber Pak. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 2014; 4(9S): 82-93.
- 545- Atan T, Göçer S, Ünver Ş. Farklı branşlardaki erkek ve kadın sporcuların atılganlık ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2018; 11(60), 1359-1366.
- 546- İnce G. Farklı spor branşlarıyla uğraşan bedensel engelli bireylerin atılganlık durumlarının karşılaştırılması. *Uls Spor Egz & Ant Bil Dergisi*, 2017; 1(2), 1–7.
- 547- Yiğit Ş, Ramzanoğlu F, Kavas ET. An examination of levels of assertiveness in students who do sport in different branches in university. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2017; 5(60), 353-361.
- 548- Lee MJ, Whitehead J, Ntoumanis N. Development of the attitudes to moral decisionmaking in youth sport questionnaire (AMDYSQ). *Psychology of Sport and Exercise*, 2007; 8(3), 369-392.
- 549- Yılmaz A, Esentürk OK, İlhan EL. Ortaokul öğrencilerinin ahlaki gelişimleri açısından sportmenlik yönelimleri. *Journal of Human Sciences*, 2017; 14(4), 4969-4988.
- 550- Kaye MP, Ward KP. Participant-related differences in high school athletes' moral behavior. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 2010; 12(1), 1-17.
- 551- Koç Y, Seçer E. Spor bilimleri alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin sportmenlik davranışları ile saygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2018; 13(2), 247-259.

- 552- Şahan H, Gönen M. Farklı değişkenler açısından besyo öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri ile atılganlık ilişkisinin incelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2018; Cilt: 11 Sayı: 59, 825-829.
- 553- Tutkun E, Çobanoğlu Güner B, Ağaoğlu S, Soslu R. Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin değerlendirilmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2010; 1(1), 23-29.
- 554- Erşan EE, Doğan O, Doğan S. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin sosyodemografik açıdan değerlendirilmesi, Cumhuriyet Tıp Dergisi, 2009; 31: 231–238.
- 555- Öztürk F, Koparan Ş, Özkaya G, Efe M. Yaz spor çalışmalarının 14-16 yaş grubu bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık durumlarına etkisi. 10. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi, İzmir, 2005.
- 556- Koruç Z, Bayar P. MMPI ile sporcuların kişiliklerinin araştırılması I. Spor Bilimleri Bülteni, 1990; (1), 2, 21-25.
- 557- Güner BÇ. Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. 2006. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 93 sayfa, Samsun (Yrd. Doç. Dr. Erkut Tutkun).
- 558- Canan F, Ataoğlu A. Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. Anatolian Journal of Psychiatry, 2010; 11(38), 38-43.
- 559- Mavi S, Dolaşır Tuncel S. Sporcuların ‘sporda hoşgörü’ kavramına ilişkin algıları. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2012; 2012, 10(4) 125-129.
- 560- Priest RF, Krause JV, Beach J. Four-year changes in college athletes' ethical value choices in sports situations. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1999; 70(2), 170-178.
- 561- Beller JM. The Relationship of competition and a christian liberal arts education on moral reasoning of college student athletes. Research on Christian Higher Education, 1995; 3, 99-114.

- 562- Evli F. Üniversite takımlarında farklı branşlardaki sporcuların ahlaki olgunluk ve sosyal bütünleşme düzeyleri. 2018. Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 115 sayfa, Çorum (Prof. Dr. Faruk Yamaner).
- 563- Huizinga J, Homo L. Oyunun toplumsal işlevi üzerine bir deneme, 1. Baskı. Kılıçbay, M. A. Çev. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 1995.
- 564- Türk Dil Kurumu. Hile nedir? <http://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 27.08.2019).
- 565- Özel Y, Bay Karabulut A. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi, 1(1), 48-56. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/tusbad/issue/38852/427943>.



7. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

1. **Cinsiyetiniz:** () Kadın () Erkek
2. **Okul Türü:** () Devlet () Özel/Vakıf
3. **Yaşınız:** ()
4. **Eğitim Düzeyiniz:** () Ortaokul () Lise () Lisans () Lisansüstü
5. **Yaşadığınız Şehir?** ()
6. **Spor Yapıyor musunuz?** () Evet () Hayır
7. **Spor Yapıyorsanız Branşınız Nedir?** ()
8. **Spor Yapıyorsanız Kaç Yıldır Yapıyorsunuz?** ()

Ek 2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14)

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1. Geçen ay beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12. Geçen ay kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Geçen ay ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

Ek 3. Rathus Atılganlık Envanteri (RAE)

RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ	Çok İyi Uyuyor	Oldukça Uyuyor	Biraz Uyuyor	Pek Uyumuyor	Fazla Uyumuyor	Hiç Uyumuyor
1.Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgandır.						
2.Sıkılganlığım yüzünden karşıt cinse herhangi bir öneride bulunamıyorum ya da onların önerilerini kabul edemiyorum.						
3.Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikâyetle bulunurum.						
4.Başkalarının beni kırdığını fark ettiğim halde onları incitmemeye dikkat ederim.						
5.İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse “hayır” demekte zorluk çekerim.						
6.Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim.						
7.İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur.						
8.Benim durumumdaki herkes gibi ben de yükselmek için çabalarım.						
9.Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanır.						
10.Yeni tanıştığım insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşurum.						
11.Karşıt cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.						
12.Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.						
13.Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeye tercih ederim.						
14.Satın aldığım şeyleri geri vermekten sıkılırım.						
15.Beni rahatsız eden saygıdeğer bir yakınıma, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.						
16.Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçırım.						
17.Bir tartışma sırasında kızdığım, hırslandığım belli olacak diye korkarım.						
18.Tanınmış ve saygı duyulan bir kimsenin yanlış bir şey söylediğini duyduğumda, dinleyenlere kendi görüşümü de duyurmaya çalışırım.						
19.Satıcılarla pazarlık yapmaktan kaçınırım.						
20.Önemli ve değerli bir iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.						
21.Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.						
22.Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylerse, hemen o kişiyle konuşurum.						
23.Çoğunlukla hayır demekte güçlük çekerim.						
24.Duygularımı anında açığa çıkarmaktansa biriktirmeyi yeğlerim.						
25.Kötü bir hizmetten şikâyetçi olurum.						
26.Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilemem.						
27.Tiyatro, konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarına başka yerde devam etmelerini söylerim.						
28.Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.						
29.Fikrimi ifade etmekte zorluk çekmem.						
30.Hiçbir şey söyleyemediğim zamanlar olur.						

Ek 4. Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği (ÇBSYÖ)

ÇOK BOYUTLU SPORTMENLİK YÖNELİMİ ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Maçı kaybetsem de rakibimi tebrik ederim.					
2.Bir yenilgiden sonra rakip takım antrenörü ile tokalaşırım.					
3.Bir yenilgiden sonra rakibimi iyi performansından dolayı kutlarım.					
4.Galip geldiğimde bile kaybeden rakibimin gayretini takdir ederim.					
5.Kazansam da kaybetsem de rakibimle tokalaşırım.					
6.Hakem kararlarına uyarım.					
7.Oyun kurallarına saygı duyar ve uyarım.					
8.Yaptığım sporun tüm kurallarına mutlaka uyarım.					
9.Hatalı karar verdiğinde bile hakeme saygımı kaybetmem.					
10.Hakemler dışında resmi maç/saha görevlilerinin uyarılarını dinlerim.					
11.Kaybedeceğimden emin olsam bile maçta elimden gelen çabayı gösteririm.					
12.Maçta çok hata yapsam bile mücadeleyi bırakmam.					
13.Eksiklerimi gidermek için neler yapacağımı düşünürüm.					
14.Tüm antrenmanlara katılmak benim için önemlidir.					
15.Antrenmanlarda elimden gelen her şeyi yaparım.					
16.Yere düşen rakibimin kalkmasına yardım için elimi uzatırım.					
17.Eğer elimden gelirse, haksız bir şekilde oyundan atılmak üzere olan rakibimin oyunda kalması için hakemle konuşurum.					
18.Rakibim sakatlandığında, yardım alabilmesi için hakemden oyunu durdurmasını isterim.					
19.Rakibim haksız yere cezalandırılırsa bu durumu düzeltmeye çalışırım.					
20.Rakibim spor malzemelerini unutmuşsa yedeklerimi ona ödünç veririm.					

Ek 5. Etik Kurul Kararı

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARLARI

TOPLANTI SAYISI

1

KARAR SAYISI

2021/ 15

KARAR TARİHİ

14.01.2021

KARAR NO: 2021/ 15

Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Ortak Doktora Programı öğrencisi Engin EFEK'in, "**Atletizm Sporunun Stres , Atılganlık Sportmenlik Düzeyleriyle İlişkisi** " başlıklı doktora tez konusu kapsamında uygulamak istediği anket ölçeği Etik Kurulumuzca incelenmiş olup ilgili çalışmanın araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olmak koşulu ile uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna;

Oy birliği ile karar verildi.

ASLİ GİBİDİR.

15.01.2021

Etik Kurul Bürosu Birim Sorumlusu

8. ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Adı Soyadı: Engin EFEK

Doğum Tarihi:

E-Posta Adresi:

Cep Telefonu:

Eğitim Bilgileri:

Lisans: 2008/2012

Üniversite: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

Fakülte: Eğitim Fakültesi

Bölüm: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

Yüksek Lisans: 2013/2015

Üniversite: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

Enstitü: Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Ana Bilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı

Tez Adı: “Ali Boyacıoğlu’nun Burdur Sporuna Etkileri” (Burdur, 2015)

Doktora: 2017/2021

Üniversite: Düzce Üniversitesi

Enstitü: Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Ana Bilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Adı: “Atletizm Sporunun Stres, Atılganlık ve Sportmenlik Düzeyleriyle İlişkisi” (Düzce, 2021)