



**ELİT SPORCULARIN VE SEDANTER BİREYLERİN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK PROFİLLERİ**

Okan Burçak Çelik

DOKTORA TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ARALIK, 2018

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 12(on iki) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Okan Burçak

Soyadı : Çelik

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

İmza :

Teslim tarihi : 14.12.2018

TEZİN

Türkçe Adı : Elit sporcuların ve sedanter bireylerin psikolojik dayanıklılık profilleri

İngilizce Adı : Psychological resilience profiles of elite athletes and sedentary individuals

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Okan Burçak Çelik

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI ÖRNEĞİ

Okan Burçak Çelik tarafından hazırlanan ‘‘Elit sporcularla sedanter bireylerin psikolojik dayanıklılık profilleri’’ adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman ve Başkan Prof. Dr. Mehmet GÜNAY

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. İlyas OKAN

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Seyfi SAVAŞ

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. Funda KOÇAK

Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. Hakan SUNAY

Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 07 /12/2018

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Anabilim Dalı’nda Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma YEL

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Doktora eğitimim süresince bana destek olan değerli meslektaşlarım ve dostlarım Arş.Gör. Oğuz Kaan Esentürk, Arş.Gör. Serkan Kurtipek, Arş.Gör. Gönül Tekkurşun Demir ve Dr.Öğr.Üyesi Aynur Yılmaz’a, gerek günlük hayatta gerek akademik hayatta benden bilgi ve birikimlerini esirgemeyerek her zaman yanımda olan kıymetli hocam Doç.Dr. Ekrem Levent İlhan’a, hem hayatımdaki hem de meslek hayatımdaki dönüm noktalarında desteğini arkamda hissettiğim danışmanım Prof.Dr. Mehmet Günay’a ve hayatımdaki en kıymetli varlığım olan aileme teşekkür ederim. Doktora eğitimim boyunca 2211-Yurt İçi Doktora Burs Programı kapsamında sağladığı maddi olanaklardan dolayı TÜBİTAK’ın Bilim İnsanı Destekleme Daire Başkanlığı’na teşekkürlerimi sunarım.

ELİT SPORCULARLA SEDANTER BİREYLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK PROFİLLERİ

(Doktora Tezi)

Okan Burçak Çelik

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Aralık 2018

ÖZ

Araştırmanın amacı elit sporcuların ve sedanter bireylerin psikolojik dayanıklılık profillerini incelemek ve karşılaştırmaktır. Araştırmaya elit sporcular ve düzenli olarak bir fiziksel aktiviteyle meşgul olmayan sedanter bireyler olmak üzere toplam 465 kişi katılmıştır. Katılımcıların 225'i elit sporcu, 240'ı sedanter bireylerdir. Bu araştırmada nitel ve nicel araştırma yaklaşımlarının bir arada kullanıldığı karma yöntem araştırması desenlerinden açıklayıcı sıralı desen kullanılmıştır. Nicel veriler Işık (2016) tarafından geliştirilen *Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği* ile toplanmıştır. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kendini adama, kontrol ve meydan okuma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Nitel veriler yarı yapılandırılmış bir soru formu ve görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Nicel veriler SPSS 22 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği Kolmogorov-Smirnov testiyle tespit edilmiş ve karşılaştırmalarda Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA), ilişkisel analizlerde ise Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. Nitel verilerin analizinde ise içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, sporcu katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kontrol alt boyutunda erkek katılımcıların lehine, yaptıkları spor branşlarına göre kendini adama alt boyutunda takım sporlarıyla uğraşanların, meydan okuma alt boyutunda ise bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların lehine, algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre kendini adama ve

kontrol alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde akademik başarısını yüksek olarak algılayan katılımcılarla diğer katılımcılar arasında akademik başarısını yüksek olarak algılayan katılımcıların lehine, akademik başarısını orta düzeyde algılayan katılımcılarla düşük olarak algılayan katılımcıların arasında, akademik başarısını orta düzeyde algılayan katılımcıların lehine, sporcu ve sedanter katılımcılar arasında kendini adama, kontrol ve meydan okuma alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde sporcu katılımcıların lehine istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların hem yaşları hem de spor yaşlarıyla meydan okuma alt boyutu arasında ise istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, haftalık antrenman saatleriyle meydan okuma alt boyutu arasında ise istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. İçerik analizi sonucunda, hem sporcuların hem de sedanter bireylerin benzer sorunlardan bahsettikleri fakat sporcu katılımcıların sorunlarla başa çıkarken doğrudan ya da dolaylı olarak sporun olumlu etkilerini dile getirdikleri tespit edilmiştir. Sonuç olarak, düzenli spor ve antrenman yapmanın, sporu bir yaşam felsefesi olarak benimsemenin ve hareket etmenin, psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkileyen faktörlerle mücadele etmeye ve başa çıkmaya yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler : Elit sporcu, sedanter, sedanter birey, psikolojik dayanıklılık

Sayfa Adedi : 102

Danışman : Prof. Dr. Mehmet Günay

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE PROFILES OF ELITE ATHLETES AND SEDENTARY INDIVIDUALS

(Ph.D)

Okan Burçak Çelik

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

December 2018

ABSTRACT

The aim of this study is to examine and compare the psychological resilience profiles of elite athletes and sedentary individuals. A total of 465 individuals, including elite athletes and sedentary individuals who wasn't busy with a physical activity regularly, participated in the study. 225 of the participants are elite athletes and 240 are sedentary individuals. In this study, sequential explanatory design that is one of the mixed method research designs in which both qualitative and quantitative research approaches are used together was used. Quantitative datas were collected by Psychological Resilience Scale (PRS) developed by Işık (2016). PRS consists of three sub-dimensions: commitment, control and challenge. Qualitative datas were collected by using a semi-structured questionnaire and interview technique. Quantitative data were analyzed by using SPSS 22 program. It was determined by Kolmogorov-Smirnov test that the datas showed normal distribution and the One Way ANOVA was used for the comparisons and the Pearson Correlation Test was used for the relational analyzes. Content analysis technique was used in the analysis of qualitative datas. As a result of the study, it was determined that there was statistically a significant difference in favor of male participants in the control sub-dimension according to gender variable, in favor of participants who are engaged in team sports in commitment sub-

dimension, in favor of the participants who engaged in individual sports in the challenge sub-dimension according to sports branches, in favor of the participants who perceived as high their academic achievement between participants who perceived as high their academic achievement and other participants, in favor of the participants who perceived as medium their academic achievement between participants who perceived as medium their academic achievement and participants who perceived as low their academic achievement in commitment and control sub-dimensions and general psychological resilience level according to the perceived academic achievement level variable, in favor of athletes between athletes and sedentary individuals in commitment, control and challenge sub-dimensions and general psychological resilience level. Also, it was found that there was a statistically significant negative relationship between the participants' age and sports age and the challenge sub-dimension and significant positive relationship between weekly training hours and challenge sub-dimension. As a result of content analysis, it was understood that both athletes and sedentary individuals mentioned similar problems. However, it was determined that the athletes expressed the positive effects of sports directly or indirectly when coping with the problems. As a result, it is thought that doing exercise and training regularly, adopting sports as a life philosophy and moving can help to struggle and cope with factors that negatively affect psychological resilience.

Key Words : Elite athlete, sedentary, sedentary individual, psychological resilience

Page Number : 102

Supervisor : Prof. Dr. Mehmet Günay

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ	xii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Sayıtlılar	4
1.5. Sınırlılıklar.....	4
1.6. Tanımlar	4
BÖLÜM II	6
KURAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Psikoloji.....	6
2.2. Dünya’da Psikoloji.....	6
2.3. Türkiye’de Psikoloji.....	8
2.4. Psikolojik Yaklaşımlar.....	9
2.4.1. Sosyokültürel Yaklaşım	9
2.4.2. Psikoanalitik Yaklaşım	10
2.4.3. Biyopsikoloji Yaklaşımı	10
2.4.4. İnsancıl Yaklaşım	10
2.4.5. Davranışçı Yaklaşım	11

2.4.6. Bilişsel Yaklaşım.....	11
2.4.7. Evrimsel (Darwinci) Yaklaşım.....	11
2.4.8. Biyopsikososyal Yaklaşım.....	12
2.5. Spor Psikolojisi.....	12
2.6. Psikolojik Dayanıklılık	14
2.6.1. Psikolojik Dayanıklılığın Faydaları.....	17
2.6.2. Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler	17
2.6.2.1. Risk Faktörleri.....	18
2.6.2.2. Koruyucu Faktörler	19
2.6.3. Psikolojik Dayanıklılık Uygulamaları	20
2.6.3.1. Master Dayanıklılık Eğitmenliği Kursu (Master Resilience Trainer Course)	20
2.6.3.2. Ruhsal Dayanıklılık Programı	21
2.6.3.3. Penn Dayanıklılık Programı	22
2.7. Depresyon	23
2.8. Kaygı	24
2.9. İlgili Araştırmalar	26
BÖLÜM III	28
YÖNTEM.....	28
3.1. Araştırmanın Modeli	28
3.2. Katılımcılar	29
3.2.1. Araştırma Grubu.....	29
3.2.2. Nitel Çalışma Grubu	32
3.3. Verilerin Toplanması.....	32
3.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Nicel Verilerin Toplanması.....	32
3.3.2. Nitel Verilerin Toplanması	33
3.4. Verilerin Analizi	34

BÖLÜM IV	35
BULGULAR VE YORUM	35
4.1. Nicel Verilere İlişkin Bulgular	35
4.2. Nitel Verilere İlişkin Bulgular	42
BÖLÜM V	56
SONUÇ VE TARTIŞMA	56
5.1. Öneriler	69
KAYNAKLAR	70
EKLER	83
EK 1: Kişisel Bilgiler Formu	84
EK 2: Nitel Görüşme Formu	85
EK 3: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	86

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların spor yapma durumlarına göre frekans ve yüzdeleri	29
Tablo 2. Katılımcıların cinsiyetlerine göre frekans ve yüzdeleri.....	29
Tablo 3. Katılımcıların medeni durumlarına göre frekans ve yüzdeleri	30
Tablo 4. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre frekans ve yüzdeleri	30
Tablo 5. Sporcu katılımcıların branşlarına göre frekans ve yüzdeleri.....	30
Tablo 6. Katılımcıların algıladıkları gelir düzeylerine göre frekans ve yüzdeleri	30
Tablo 7. Katılımcıların algıladıkları akademik başarı düzeylerine göre frekans ve yüzdeleri	31
Tablo 8. Katılımcıların annelerinin eğitim düzeylerine göre frekans ve yüzdeleri	31
Tablo 9. Katılımcıların babalarının eğitim düzeylerine göre frekans ve yüzdeleri	31
Tablo 10. Sporcu katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları.....	35
Tablo 11. Sporcu katılımcıların medeni durumlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları	36
Tablo 12. Sporcu katılımcıların eğitim durumlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları	36
Tablo 13. Sporcu katılımcıların branşlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları.....	37
Tablo 14. Sporcu katılımcıların gelir düzeylerine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları	38
Tablo 15. Sporcu katılımcıların algıladıkları akademik başarı düzeylerine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları	38

Tablo 16. <i>Sporcu katılımcıların annelerinin eğitim düzeylerine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları</i>	39
Tablo 17. <i>Sporcu katılımcıların babalarının eğitim düzeylerine göre farklılıklarını gösteren ANOVA testi sonuçları</i>	40
Tablo 18. <i>Sporcu katılımcıların yaşlarıyla, psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon testi sonuçları</i>	40
Tablo 19. <i>Sporcu katılımcıların spor yaşlarıyla, psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon testi sonuçları</i>	41
Tablo 20. <i>Sporcu katılımcıların haftalık antrenman saatleriyle, psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon testi sonuçları</i>	41
Tablo 21. <i>Katılımcıların spor yapma durumlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları</i>	41
Tablo 22. <i>Yüksek puan alan sporcu katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkileyen faktörlere ilişkin kategori, alt kategoriler ve kodlar</i>	42
Tablo 23. <i>Yüksek puan alan sporcu katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarını olumlu etkileyen faktörlere ilişkin kategori, alt kategoriler ve kodlar</i>	45
Tablo 24. <i>Düşük puan alan sporcu katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkileyen faktörlere ilişkin kategori, alt kategoriler ve kodlar</i>	46
Tablo 25. <i>Düşük puan alan sporcu katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarını olumlu etkileyen faktörlere ilişkin kategori, alt kategoriler ve kodlar</i>	48
Tablo 26. <i>Sedanter katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkileyen faktörlere ilişkin kategori, alt kategoriler ve kodlar</i>	50
Tablo 27. <i>Sedanter katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarını olumlu etkileyen faktörlere ilişkin kategori, alt kategoriler ve kodlar</i>	52

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsanlar her gün yüzlerce problemle karşı karşıya kalabilmektedirler. Kahvaltıda ne yiyeceklerinden, uzun vadeli kariyer hedeflerini planlamaya kadar farklı zorluklarda problemlerle karşı karşıya kalabilmektedirler (Bruning, Schraw & Norby, 2014). Bu gibi problemlerle mücadele etme çabasıyla yıpranan insan sağlık açısından gerilemeye başlar. Dünya Sağlık Örgütü sağlığı, yalnızca bir hastalığın ya da sakatlığın olmaması değil bütünüyle fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan iyi olma durumu olarak tanımlamıştır (Callahan, 1973). Yani fiziksel bir problemin olmaması sağlığınızın yerinde olduğu anlamına gelmez. Hatta günümüz toplumlarının en büyük problemlerinden birisi ilerleyen teknoloji sayesinde azalan fiziksel aktivite ve bunun sonucunda ortaya çıkan obezite, tansiyon, kolesterol ve kardiyovasküler rahatsızlıklardır. Bunların yanı sıra stres, kaygı ve depresyonda son zamanlarda çok sık ve yaygın olarak görülen zihinsel rahatsızlıklardır Yeltepe, (2011).

Stres birçok şeye bağlı olarak kendini gösterebilir. Günümüzde insanlar beton şehirlere sıkışmış ve stresli bir yaşam tarzına sahiptirler. Gelecek kaygısı, işsizlik, yalnızlık gibi sebepler stresin artmasına sebep olmaktadır. Stres fazla olduğunda altından kalkması zor olabilir. Ancak stresten faydalanmak da mümkün olabilmektedir. Küçük çaplı bir uyarılmanın harekete geçirici etkisi vardır. Çoğu insan, ek uyarım, kendilerini daha zinde hissetmelerine yardımcı olduğu için, sabah bir fincan kahve içer. İnsanlar aynı sebepten dolayı egzersiz yaparlar. Aslında bir dereceye kadar yüksek uyarılma bazı şeylerin daha iyi yapılmasını sağlar. Ama bu etki sadece bir dereceye kadar geçerlidir. Çok üzülme ya da öfkelenme gibi çok fazla uyarılma olursa, bu ruh hali bir şeylerin iyi yapılmasını engelleyebilir (Hayes, 2011).

Bazı insanlar stresin altından kalkabilecek kadar sağlam ve dayanıklı bir psikolojiye sahipken bazı insanlar da yaşadıkları sorunların altından kalkamayabilirler. Psikolojik dayanıklılık, değişen durumlara tepki göstermede esneklik ve olumsuz duygusal deneyimlerden çıkıp kendini toparlamak şeklinde tanımlanmaktadır (Tugade, Fredrickson & Barret 2004). Yıllarca yapılan araştırmaların sonucunda dayanıklı kişilerin özellikleri ile ilgili tanımlanan başlıca unsurlar; yeniden oluşturma, pozitif duyguları deneyimleme, fiziksel aktivitelere katılma, güvenilir sosyal destek ve iyimserlik olarak belirlenmiştir (Hefferson & Boniwell, 2014).

Psikolojik açıdan iyi hissetmenin anahtarlarından birisi spor olarak karşımıza çıkmaktadır. İnal (2014), sporun psikolojik faydalarını sıralarken, kişiliği olumlu yönde geliştirdiğini, mücadele ve dayanma gücünü de artırdığını belirtmiştir. Literatür incelendiğinde sporun psikolojik yapıya katkısı açıkça görülmektedir. Steptoe ve Butler (1996), ergenlerde spora katılım ve duygusal iyi oluş üzerine yaptığı araştırmasında duygusal iyi oluş ve spora katılım arasında pozitif ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Dehkordi (2011), kadın sporcularla spor yapmayan kadınların zihinsel sağlıklarını karşılaştırmış ve sporcuların spor yapmayanlardan daha üstün olduklarını belirtmiştir. Hem zihinsel hem de sosyal olarak güçlü bir birey, yalnızlık ve stres gibi çağın hastalıklarıyla daha kolay başa çıkabilecektir.

Hayatının merkezinde spor olan insanlar da her birey gibi çağın hastalığı olan stresle mücadele etmektedirler. Sakatlık ve sakatlığa bağlı kaygı gibi endişe verici durumlar bazı korkulara sebep olabilmektedir. Özellikle elit sporcular psikolojik olarak bu durumlarda daha dayanıklı olmaktadır. Korkular karşısında herkes gibi sporcular da belli başlı dört tavır takınmaktadır. Bu tavırlar, bırakıp geri çekilme, saldırganlaşma, boğulup kalma ve başa çıkmayı öğrenip meydan okumadır. Profesyoneller korkularından korkmayan, onları doğal karşılayıp önlemlerini alan bireylerdir. Dolayısıyla profesyonel sporcuların en vazgeçilmez antrenmanlarından birisi gevşemeyi, doğru nefes alıp vermeyi, olumlu düşünmeyi ve konuşmayı doğru tavır ve stratejiler geliştirmeyi öğrenmektir (Biçer, 2002). Müsabaka koşulları ve spor hayatlarında karşılaştıkları çeşitli stresörlerle mücadele etmeyi öğrenen sporcuların bu sayede psikolojik olarak spor yapmayan bireylere göre daha dayanıklı olmaları olasıdır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Günümüzde iyi bir sporcu olmak için geçen sürecin baskısıyla birlikte, iyi performansı sürdürebilmek için oluşan baskının getirdiği stresin altından kalkmak kolay değildir. Çünkü belirli bir statüye sahip olduktan sonra sporcular düşüş yaşadıkları dönemlerde ciddi depresyon sürecine girebilmektedir. Fakat sporun insanın gelişim boyutlarına olan etkisi düşünüldüğünde, bu süreci daha hızlı ve sağlıklı atlatacağı tahmin edilmektedir. Özellikle elit sporcuların hayatlarında düşüşler sonrasında yeniden zirveye çıktıklarına dair örnekler oldukça fazladır. Bu da onların psikolojik olarak dayanıklı olduklarının bir göstergesi olarak düşünülebilir. Bu sebeple bu araştırmada elit sporcuların ve spor yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık profillerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

İnsanlar yaşamda karşılaşılan zorluklardan geçirilen sakatlıklara kadar pek çok şeyden şikayetçi olurlar. Bütün şikayet sebeplerinin ortak noktası düşünüldüğünde psikolojik sıkıntılar ön plana çıkmaktadır. Çünkü insanlar şikayetlendikleri şeylerle zihinlerini meşgul ederler ve bu sorunların ortadan kalkma süresi uzadıkça psikolojik problemlerin ortaya çıkma ihtimali artmaktadır. İnsan yaşayacağı stres sonrasında depresyona girmeye ve bu durumdan kurtulamayacağını düşünmeye eğilimli olacaktır. İşte bu noktada dayanıklı bir psikolojiye sahip olmak hayati bir önem arz etmektedir. Psikolojik olarak dayanıklı olmanın hayatın birçok alanında faydalı olduğu bir gerçektir. Literatürde psikolojik dayanıklılık ve psikolojik üstünlük kavramları sıklıkla kullanılmaktadır. Karşılaşılan sorunlara ve değişen şartlara karşı her insan farklı bir tavır sergilemektedir. İşte bütün bu olumsuzluklara uyum sağlama konusunda başarılı ve esnek olabilen insanlar, psikolojik olarak dayanıklı insanlardır. Sporun rehabilite edici etkisi ve insan psikolojisine yaptığı katkı değerlendirildiğinde bu olumsuzlukların önüne geçeceği düşünülmektedir. Çünkü spor yapan insan mutluluk hormonu salgılar ve yapması gereken işler için gereken fiziksel güce sahiptir. Ayrıca bunlara bağlı olarak bireyin yaşam kalitesi yükselir. Sporun psikolojik dayanıklılığı, problem çözme becerisini, yaşam süreci içerisinde karşılaşılabilecek sorunlarla mücadele edebilme yeteneğini, bireye kendisiyle barışık pozitif bir insan olma gücünü sağlayabilme yetkinliğine sahip olduğu yadsınamaz. Spor sadece fiziksel, fizyolojik ya da motorik özelliklerin ötesinde çeşitli psişik faktörlere de olumlu etkide bulunabilme potansiyeline sahiptir. Bu yönüyle sporcunun performansının ve buna bağlı olarak başarısının sürdürülebilir olması çeşitli psikolojik olumsuz faktörlere

karşı direnci ile de ilişkilidir. Ulusal literatür incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ile ilgili araştırmaların genellikle spor ve elit sporcular üzerinde yoğunlaşmadığı ve bu alanda bulunan araştırmaların sayısının az olduğu dikkat çekmektedir. Bu araştırmanın literatüre ve ileride bu alanda çalışacak araştırmacılara sağlayacağı katkının yanı sıra, sporun bireylerdeki psikolojik dayanıklılığa olası etkileri bağlamında elit sporcularla spor yapmayan bireyler arasındaki farkın betimlenmesi, psikolojik dayanıklılığın farklı değişkenlere göre profilinin ortaya koyulması temel amacıyla sporun bir araç olarak psikolojik boyuttaki etkinliğinin incelenmesi önemli görülmektedir.

1.4. Sayıtlar

1. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçeğindeki ve nitel verilerin toplanmasında kullanılan görüşme formundaki sorulara içtenlikle ve uygun şekilde cevap verdiği,
2. Araştırmaya katılan bireylerin tanımı yapılan elit sporcu ve sedanter kavramlarına uygun oldukları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma geçmişte üst seviyede spor yapmış bireyler ve halen aktif olarak üst seviyede spor hayatına devam eden bireylerle sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulacak örneklem grubu ile sınırlandırılmıştır.
3. Bu araştırmadan elde edilen tüm bulgular, katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçeğine ve nitel verilerin toplanmasında kullanılan görüşme formuna verdikleri yanıtlarla sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Elit sporcu: Elit sporcu, şampiyon olmuş, rekor kırmış, ulusal ve uluslararası yarışmalarda dereceye girmiş ya da birinci kategoride (lig vb.) yarışan anlamını taşımaktadır (Tiryaki, 2000).

Sedanter: Hareketsiz, durağan (Keskin & Çalışkan, 2017).

Sedanter birey: Günlük olarak belirli bir düzeyde fiziksel aktivitenin altında yaşıayan kişıilere denilmektedir (Keskin & Çalışkan, 2017).

Psikolojik dayanıklılık: Psikolojik dayanıklılık, zihinsel süreçlerin rolü ve kişıisel değerleri geliştirmedeki ve stresörlerin potansiyel olumsuz etkisinden bireyi korumadaki tutum olarak tanımlanır (Fletcher & Sarkar, 2013).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Psikoloji

Psikoloji diğer bilimlere kıyasla kısa bir geçmişe sahiptir. Bu kısa süre içinde psikoloji değişik biçimlerde tanımlanmıştır. İlk tanım insan zihninin yapısının incelenmesi biçimindedir (Cüceloğlu, 2006). Literatürde pek çok tanım bulunmaktadır. Seligman (2002) psikolojiyi sadece hastalık, zayıflık ve hasarın incelenmesi değil aynı zamanda güç ve erdemin de araştırılması, Dewsbury (2010) ise psikolojiyi genellikle insan davranışları kast edilerek aklın ve davranışın araştırılması olarak tanımlamıştır. Bir başka tanımda ise Kelly, Janzen ve Saklofske (2012), psikolojiyi düşünceler, tutumlar, hisler, kişilik, problem çözme ve nörolojik süreçlerin altında yatan şeyler hakkında araştırma yapan ve teoriler geliştiren bir bilim olarak tanımlamıştır.

2.2. Dünya’da Psikoloji

Psikoloji kelimesi ilk kez 1693 yılında İngiltere’de ortaya çıkmıştır ama 1800’lerin ortalarına kadar yaygın olarak kullanılmamış ve anlaşılmamıştır. Yunanca psyche ve logos kelimeleri bir araya getirilerek üretilmiştir. Psyche kelimesi aslında nefes anlamına gelmekteydi, fakat daha sonra ruh anlamında kullanılmaya başlanmıştır çünkü nefes almanın henüz ruhun vücuttan ayrılmadığına işaret ettiği düşünülmekteydi. Yunan mitolojisinde ruh, aşk tanrısı Eros tarafından sevilen genç bir kadın olan Psyche tarafından temsil edilmekteydi. Mitolojiye göre Eros, Psyche ile evlenmişti ama onu sadece geceleri ziyaret ediyordu ve Psyche’ye asla yüzünü görmemesi gerektiğini şart koşuyordu. Fakat bir gece Psyche merakına karşı koyamadı ve Eros uyurken bir yağ lambası yaktı. Eros’a ilk bakışta aşık olmuştu ama onun yakışıklılığı karşısında şaşkındı ve yanlışlıkla omzuna sıcak yağ damlatarak uyandırdı. Eros, Psyche’nin yaptığı şeyi fark edince onu terk etti. Psyche,

Eros'u geri kazanmak için birçok sıkıntı ve tehlikeye katlanmak zorundaydı. Sonunda Psyche tanrıçaya dönüştü ve büyük mutlulukla Eros'a katıldı. Bu da Psyche'nin sanatsal çalışmalarda neden kelebek kanatlarıyla ya da kelebek olarak tasvir edildiğini açıklar. Psyche insan ruhunu, hayattaki mücadeleyi ve çekilen sıkıntıyı, bir tırtılın kelebek olarak yeniden doğduğu gibi yeni ve daha iyi bir varoluş içinde ölümden sonra yeniden doğuşu sembolize eder (Colman, 2016). Yunanca köklerinden tam olarak tercüme edildiğinde psikoloji, ruhun bilimi anlamına gelmektedir (Verda, 1935).

İnsanoğlu, belki de yüz bin yıldır, dünya üzerindeki yaşamını, bugünkü görünümü ile sürdürmektedir. Tarih öncesi insanının da, davranışın ne olduğuna ilişkin bazı görüşleri olduğunu düşünmek, yanlış olmaz. Ancak, üzülmek belirtmek gerekir ki, bu konuda herhangi bir kayıt bulunmadığı için, tahmin yürütmekten başka bir şey yapılamaz. Mağara adamı, tipik ilkel insan olarak ele alındığında, onların psikolojik olguları (duygu, düşünce, davranış) doğaüstü bazı güçlere (cinler, periler vb. gibi) bağlayarak açıklamaya çalışmış oldukları düşünülebilir. Ancak kayıtlara göre, insan davranışlarını doğaüstü güçler dışında açıklama çabaları, ilk olarak, Eski Yunan'da başlamıştır (Bruno, 1996).

Batı kültüründe psikolojinin gelişimine katkıda bulunanlar Aristo ve Plato gibi filozoflarla başlayan pek çok farklı alandan gelmekteydi. Hipokrat, soğukkanlı, kendinden emin, sinirli ve melankolik gibi temel insan mizaçlarını felsefe edindi. Kendi zamanının biyolojisine dayanarak, asabiyet ve aşırı sinirlilik gibi fiziksel özelliklerin mizaçtaki farklılıkların altında yatabileceği yorumunda bulundu. Aristo, beynin akılcı insan zihninin koltuğu olduğuna inanıyordu. 17. yüzyılda Descartes zihnin insanlara düşünce ve bilinç kapasitesini verdiğini savunmuştur: zihin karar verir ve vücut kararı uygular, modern psikoloji biliminin hala üstesinden gelmeye çalıştığı zihin/vücut ayrımı. 19. yüzyılın sonunda resmi bir disiplin ve bilim olarak psikolojinin temelini atılmasına yardımcı olan iki araştırmacı Almanya'dan Wilhelm Wundt ve Birleşik Devletler'den William James'tir. James, kitabı Psikolojinin Presipleri'nde psikolojiyi zihinsel hayatın bilimi olarak tanımladı ve yüzyıl sonra alanın araştırma gündemini öngören bir psikoloji bilimi için zorluklar ve konu başlıklarının derinlemesine tartışılmasını sağladı. (Peters & Killcoyne, 2016).

Bununla birlikte, psikolojinin kendilerini bilim adamı olarak gören ve bilimsel olarak gördükleri teknik prosedürleri kullanan profesyoneller tarafından uygulanan bir disiplin haline geldiği modern dönemde, psikoloji laboratuvarlar, klinikler, bilimsel dergiler, akreditasyon prosedürleri, düzenli olarak organize edilen konferanslar, profesyonel

kuruluşlar vb. şeklinde sağlam bir kurumsal temele sahip oldu. Bu kurumsal oluşumlar bir ülkeden diğerine oldukça değişkenlik gösterse de, en azından modern psikoloji tarihini birleştirici bir konu olarak ele almak için makul bir gerekçe sağlamaya yetecek verimli bir benzerliğe sahiptiler (Danziger, 2006).

2.3. Türkiye’de Psikoloji

Türkiye’de psikolojinin başlangıcına ilişkin resmi tarih anlayışı Dr. Georg Anschütz’ün 1915 yılında Almanya’nın ünlü eğitim yardımı programı kapsamında Darülfünun’a gelişini esas almaktadır (Batur, 2003). İstanbul Üniversitesi tarafından davet edilen Alman profesörlerden biri olan Anschütz tarafından 1915 yılında İstanbul Üniversitesi’nde ilk Psikoloji Kürsüsü kuruldu ve ilk psikoloji dersi tanıtıldı (Kağıtçıbaşı, 1994). Bu durum İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nün internet sitesindeki tarihçe bölümünde aşağıdaki gibi anlatılmıştır (İstanbul Üniversitesi, 2017).

“Edebiyat Şubesinde, Felsefe Kürsüsü çatısı altında psikoloji derslerinin 1915 yılından itibaren verilmeye başlandığı bilinmektedir. O yıllarda G. Anschütz dersler vermek, ayrı bir kürsü ve psikoloji laboratuvarı kurmak üzere gelmiş ancak 3 yıl sonra geri dönmek zorunda kalmıştır. 1919 yılında, Umumi Psikoloji Kürsünün başına getirilen M. Şekip Tunç’la birlikte psikoloji eğitimi başlamıştır. 1937 yılında W. Peters tarafından Tecrübi Psikoloji Kürsüsü oluşturulmuştur. Bu yıldan itibaren W. Peters ve M. Turhan’ın çalışmaları ile tecrübi psikolojinin kurumsallaşması sağlanmış, bir Psikoloji Kütüphanesi ve Psikoloji Laboratuvarı kurulmuştur.”

İstanbul Üniversitesi’nde psikolojinin tecrübi bir bilim olarak sağlam temellere oturtulmasında Profesör Peters ile birlikte onun yakın mesai arkadaşı Profesör Mümtaz Turhan’ın da rolü büyük olmuştur. 1952 yılında Profesör Peters’in Almanya’ya dönüşünü takiben, Tecrübi Psikoloji Kürsüsü’nün başkanlığına seçilmiş bulunan Profesör Mümtaz Turhan, 1960 yılında teşkilatı tamamlanan Tecrübi Psikoloji Enstitüsü’nün de Direktörü olmuştur. Frankfurt ve Cambridge Üniversitelerinden kazanılmış iki doktorası bulunan Prof. Dr. M. Turhan, 1968 yılı sonundaki vakitsiz ölümünde, arkasında bir düzineden fazla telif ve tercüme eser ile yarım düzineye yakın, yetişmeleri için hiçbir fedakârlıktan çekinmediği psikoloji alanında yetişmiş öğretim üyesi bırakmıştır (Toğrol, 1983).

Bilgin (1983), psikolojinin ülkemizdeki gelişimini üç ayrı dönemde özetlemiştir:

1. *Dönem*; 1930'ların ortalarına kadar uzanan ve psikolojinin entelektüel bir merak konusu olduğu ya da kendisinden makro düzeyde toplumsal sorunlara çare bulması istendiği dönemdir. Bu dönem, şahsiyetler dönemi olmuştur.

2. *Dönem*; 1930'larda başlayan ve psikolojinin üniversiteler çerçevesinde ele alınıp yürütüldüğü bir dönem olmuştur. Bu dönemde, psikoloji bir eğitim-öğretim birimi olarak üniversitelerde örgütlenmiş ve önde, lise felsefe grubu öğretmenlerine psikolojik formasyon verilmek istenmiştir.

3. *Dönem*; 1960'lardan itibaren psikoloğun bir uzman niteliği kazanmaya yönelmesi ve daha sonrada, psikolojinin bir meslek alanı olarak belirmesiyle başlamıştır. Bu dönem, psikolojide "uzmanlaşma" ya da "meslekleşme" dönemi olarak adlandırılabilir.

Günümüzde Türkiye üniversiteleri Ortadoğu ve Balkan ülkeleri arasında İsrail dışında, en gelişmiş psikoloji bölümlerine sahiptir. Tanınmış batı üniversitelerinde kendi konularında dünyaca bilinen bilim adamlarının rehberliğinde yetişmiş birçok Türk psikologu, farklı Türk üniversitelerinde görev yapmaktadır (Cüceloğlu, 2006).

2.4. Psikolojik Yaklaşımlar

Bu bölümde psikolojik yaklaşımlar hakkında bilgi verilecektir. Weseley ve McEntarffer (2016), psikolojik yaklaşımları aşağıdaki şekilde ifade etmiştir.

2.4.1. Sosyokültürel Yaklaşım

Sosyokültürel psikologlar, düşüncelerimizin ve davranışlarımızın diğer kültürlerde yaşayan insanlardan nasıl farklılaştığına bakmaktadırlar. Kültürün insanların düşünce ve davranış şekilleri üzerine sahip olduğu önemi vurgularlar. Bir sosyokültürel psikolog sosyal etkileşim hakkında kişinin kültürünün kurallarını inceleyerek bireyin dışadönük olma eğilimini açıklayabilir. Bir diyalog kurdukları zaman o kültürdeki insanlar birbirlerine ne kadar uzak dururlar? İletişim kurarken insanlar birbirlerine ne sıklıkla dokunurlar? Kültür bir birey olmak yerine bir grubun parçası olma konusunda ne kadar değerli bir yer tutar? Bu kültürel normlar bir sosyokültürel psikolog için bir kişinin dışa dönüklüğünü açıklamada önemlidir. Eğer psikologlara birçoğunun aynı fikirde olduğu bu yaklaşımları sorarsanız, her yaklaşımın özel bir duruma bağlı olarak geçerli açıklamaları olduğunu söyleyebilirler. Bazen seçmeci olarak adlandırılan bu bakış açısı, insan düşünce ve

davranış çeşitliliğine dair tüm cevapların, bir yaklaşıma ait olamayacağını öne sürer. Psikologlar bakış açısına uygun düşen açıklamaya bağlı olarak çalışmalarında çeşitli yaklaşımlar kullanırlar. Gelecekte bazı yaklaşımlar kombinlenebilir ya da araştırmalar devam ettikçe yeni yaklaşımlar ortaya çıkabilir.

2.4.2. Psikoanalitik Yaklaşım

Psikoanalitik yaklaşım tartışmalı olsa da psikolojisini bir parçası olmaya devam ediyor. Bu yaklaşımı kullanan psikologlar aklımızın bilinçli olarak kontrol edemediğimiz ya da kullanamadığımız bir parçası olan bilinçaltının düşüncelerimiz ve eylemlerimizin çoğunu kontrol ettiğine inanırlar. Psikoanalistler, baskı yoluyla bilinçaltına itilen dürtü veya anıları araştırırlar. Bu yaklaşım, insan düşüncesini ve davranışını anlamak için, rüya analizi, kelime ilişkilendirme ve diğer psikoanalitik terapi teknikleri aracılığıyla bilinçaltının incelenmesi gerektiğini düşünür. Bir psikoanalitik psikologu, belki de okul ya da bir partide tecrübe edilmiş fakat bilinçli bir şekilde hatırlanmayan aşırı utanç ya da kaygı verici sosyal bir olayı içeren çocuklukta bastırılmış bir travmatik hatıradan dolayı sosyal olaylardan kaçındığını açıklayabilir.

2.4.3. Biyopsikoloji Yaklaşımı

Biyopsikologlar, insan düşünce ve davranışlarını katı bir biçimde biyolojik süreçler açısından açıklarlar. İnsan biliş ve reaksiyonlarına, genler, hormonlar ve beyindeki nörotransmitterlerin etkileri ya da bu üç faktörün bir kombinasyonu neden olabilir. Bir biyopsikolog beyindeki belirli nörotransmitterlerin miktarı üzerine ebeveynlerinden gelen genlerin etkilerinden kaynaklanan bireyin dışadönüklük eğilimini açıklar. Biyopsikoloji hızla büyüyen bir alandır. Bazı bilim adamları psikolojinin gelecekte biyolojinin bir dalı olup olmayacağını merak ediyolar.

2.4.4. İnsancıl Yaklaşım

Belli ölçüde davranışçıların algılanan indirgemeciliğine tepki olarak, bazı psikologlar bilincin bazı gizemli hususlarını tekrar betimlemeye çalıştılar. Teoristler Abraham Maslow (1908-1970) ve Carl Rogers dahil, hümanistler (1902-1987) bireysel seçim ve hür iradeyi vurguladılar. Bu, bütün davranışların geçmiş şartlanmadan kaynaklandığını savunan kuramsal davranışçılarla zıtlık gösterir. Hümanistler davranışlarımızın çoğunu seçtiğimize

ve bu seçimlerin fizyolojik, duygusal ya da manevi ihtiyaçlar tarafından yönlendirildiğine inanırlar. Hümanist bir psikolog içekapanık bir bireyin diğer insanlarla sınırlı bir sosyal ilişki kurmayı tercih edebilir çünkü kişi sosyal ihtiyaçların büyük bir gruptan ziyade birkaç yakın arkadaşla ilişki kurarak daha iyi tatmin edileceğine inanır. Hümanistik teoriler bilimsel yöntemle kolayca test edilemez. Bazı psikoloji tarihçileri hümanist yaklaşımı günümüzdekinden ziyade daha çok tarihi bir yaklaşım olarak görüyorlar. Bununla birlikte, bazı terapistler, yaşamlarındaki engelleri aşmak için müşterilerine yardımcı olan insancıl düşünceleri yararlı buluyorlar.

2.4.5. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçılar insan düşünce ve davranışlarını koşullandırma bakımından açıklarlar. Davranışçılar kesinlikle gözlemlenebilir davranışlarla ve organizmaların belirli davranışlara gösterdiği tepkilerle ilgilenirler. Bir davranışçı bireyin dışadönük olma eğilimini ödül ve ceza açısından açıklar. Birey dışadönük olması için ödüllendirilir mi? Birey bir durumdan kurtulması ya da başkalarıyla iletişim kurmaması için cezalandırılır mı? Bir davranışçı bireyde dışadönük bir tepkiye neden olan çevresel şartlarla ilgilenir.

2.4.6. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel psikologlar, insan düşüncesini ve davranışını, çevresel olayları nasıl yorumladığımız, işlediğimiz ve hatırladığımız açısından incelemektedir. Bu yaklaşımda dünyayı incelemek için kullandığımız kurallar, davranış biçimimizi ve düşünme şeklimizi anlamak için önemlidir. Bir bilişsel psikolog, kişinin sosyal olayları nasıl yorumladığı açısından dışa dönük olma eğilimini açıklar. Birey başkalarının konuşma tekliflerini biriyle tanışmak için önemli bir yol olarak yorumlar mı? Bir bilişsel psikoloğa göre sosyal bir insan dünyayı dışadönük olmanın hissettirdiği gibi görür.

2.4.7. Evrimsel (Darwinci) Yaklaşım

Evrimsel psikologlar, (zaman zaman sosyobiologlar olarak da adlandırılırlar) insan düşünce ve eylemlerini doğal seleksiyon açısından incelerler. Bazı psikolojik özellikler hayatta kalmak için avantajlı olabilir ve bu özellikler yeni nesillere ebeveynlerden geçer. Evrimsel yaklaşımı kullanan bir psikolog (Charles Darwin'in doğal seleksiyon teorisine dayalı), bireyin dışadönük olma eğilimini hayatta kalma avantajı olarak açıklar. Eğer kişi

dışadönükse arkadaşlar ve dostlar edinir. Bu bağlantılar dışadönük olmaya dair özelliğin kişinin çocuklarına geçmesi için bireyin şansını artıran hayatta kalma avantajlarını geliştirebilir. Evrimsel yaklaşım biyopsikoloji yaklaşımıyla benzerdir.

2.4.8. Biyopsikososyal Yaklaşım

Bu modern yaklaşım, insan düşüncesinin ve davranışının biyolojik, psikolojik ve sosyolojik faktörlerin kombinasyonlarından kaynaklandığını kabul eder. Biyopsikososyal yaklaşımı vurgulayan psikologlar, diğer yaklaşımları, düşünce ve davranış üzerine belirli etkilere odaklanmış olarak (bazen indirgemeci olma olarak adlandırılan) görürler. Bir biyopsikososyal psikolog, insanların düşünme ve olayları yorumlama şekilleri hakkında bir bilişsel psikologla aynı fikirde olurlar fakat biyolojik ve sosyal etkilerin insanların kararlarından eşit derecede sorumlu olduğuna dikkat çekerler. Biyopsikososyal yaklaşım, dışadönüklüğü genetik eğilim, kişinin dışadönük davranışa karşı şartlanma şekli ve sosyal baskıların kişinin dışadönüklüğünü etkileme biçimi gibi birkaç etkinin kombinasyonuna odaklanarak açıklar.

2.5. Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi psikolojinin içerisinde yer alan uzmanlık dallarından biridir. Spor ve egzersiz performansı üzerinde etkili olan psikolojik ve davranışsal ilkeler ile bunların nasıl uygulanabileceği arasındaki ilişkiyi vurgular. (LeUnes, 2011).

Genel olarak spor psikolojisi alanı, 1965'te Uluslararası Spor Psikolojisi Topluluğu, 1967'de Kuzey Amerika Spor ve Fiziksel Aktivite Psikolojisi Topluluğu ve 1967'de Kanada Psikomotor Öğrenme ve Spor Psikolojisi Topluluğu'nun kurulması ile 1960'lı yıllarda statü kazanmaya başladı (Martin & Thomson, 2011). 1970'lerin sonunda 1980'lerin ortalarına kadar yürütülen araştırmalar, psikoloji ve spor psikolojisindeki nedensellik yükleme, içsel motivasyon ve özgüven gibi sosyolojik güçlerden etkilendi. 1980'lerin sonu ve 1990'lar boyunca spor psikolojisindeki araştırmalar, daha spora özgü ve ölçüm odaklı oldu. Spora özgü teorik araştırmaların yanı sıra spor psikolojisinin 1980'lerden 2000'lere kadar bir hayli olgunlaştığını gösteren ve teorik olmayan klinik araştırmalar daha ön plana çıktı (Kontos & Feltz, 2008).

Bu süre zarfında spor psikolojisinde resmi yüksek lisans programları ortaya çıkmaya başladı. Kaliforniya Üniversitesi'nden Franklin Henry, Illinois Üniversitesi'nden Fritz

Hubbard ve Jack Adams, Maryland Üniversitesi'nden Warren Johnson ve Bunis Husman ve Indiana Üniversitesi'nden Arthur Slater-Hammel gibi öne çıkan motor öğrenme araştırmacılarının öğrencilerinin çoğu motor performansla motivasyon etkileri üzerine araştırmaları yönetmeye başladılar. Ayrıca egzersiz psikoloğu Thomas K. Cureton'un öğrencileri egzersizin kaygı giderici etkilerini incelemeye ilgilendiler. Spor psikolojisi alanında ortaya çıkan bu araştırmalar sonunda uzmanlık alanlarının gerekliliğini ortaya koydu. Bu uzmanlık alanlarının gelişiminin ne zaman olduğu belirsiz olmakla birlikte, bu tip alanlara yönelik ilk dersin Illinois Üniversitesi Rekreasyon Bölümü tarafından önerildiği bilinmektedir (Landers, 1995).

Spor psikolojisi en hızlı büyüyen yeni akademik disiplinlerden biri olarak dünya çapında genişlemiştir. Son zamanlarda spor psikolojisi psikolojinin aksine spor bilimleri alanına sıkı sıkıya bağlanmıştır. Bununla birlikte bu durum değişiklik gösterebilir. 1986'da Amerikan Psikolog Birliği resmi olarak spor psikolojisini bir psikoloji dalı olarak kabul etti ve 1993'te Britanya Psikoloji Birliği şuanda kendi başına tam olarak bir alan olan Spor ve Egzersiz Psikolojisi bölümünü kurdu (Jarvis, 2006).

Spor psikolojisi psikolojik ilkelerin bir spor ortamındaki pratik uygulamalarıdır. Bir sporcu veya takıma performansını yükseltmeye yardım etmek için kullanılır ve kesinlikle profesyonel sporcularla sınırlı değildir. Aslında tüm spor seviyelerinde kullanılmaktadır. Spor psikolojisi alanı antrenörlere, ebeveynlere, yöneticilere, spor hekimlerine, kuvvet ve kondisyon koçlarına, diyetisyenlere ve fizik ve tedavi uzmanlarına olduğu kadar gençlere, lise ve üniversite sporcularına da fayda ve bilgi sağlar. Eskrim, judo, snowboard ve kriket gibi az bilinen sporlardan, futbol, golf ve tenis gibi daha popüler branşlara kadar kullanılmaktadır. Spor psikolojisi, tıp, eğitim, ticaret, siyaset, örgütsel gelişme ve ordu gibi spor dışı alanlarda bile kullanılmakta ve uygulanmaktadır. Faydaları ve kullanımı, dünya çapında sıçramalarla büyümekte ve uluslararası sınırlara ulaşmaktadır (Smith & Kays, 2010).

Spor psikolojisi geniş bir popülasyona hizmet eder. Bazı spor psikologları spor psikolojisini elit sporcuları en iyi performanslarına ulaştırmak için kullanmasına rağmen, diğer pek çok spor psikoloğu çocuklar, fiziksel ya da zihinsel engelli insanlar, yaşlılar ve ortalama katılımcılarla ilgilenmektedir. Spor psikologları gitgide insanları egzersiz yapmaya teşvik etmek için stratejiler geliştirme ya da depresyon için bir tedavi olarak egzersizin etkililiğini değerlendirme gibi egzersiz ve sağlıkla ilgili psikolojik faktörler üzerine odaklanmaktadır. (Weinberg & Gould, 2015).

Bugün spor psikolojisi parlak bir geleceğe sahip canlı ve heyecan verici bir alandır. Spor ve egzersiz psikolojisi dünya çapında büyüme göstermekte ve yetmişten fazla ülkede spor psikolojisi uzmanları çalışmaktadır. Bu uzmanların çoğu yaşamlarını Kuzey Amerika ve Avrupa’da sürdürse de, son on yıl içerisinde Latin Amerika, Asya ve Afrika’da büyük aktivite artışları meydana gelmektedir (Weinberg & Gould, 2015).

2.6. Psikolojik Dayanıklılık

Yerli literatür incelendiğinde “psikolojik sağlamlık” (Gizir, 2007; Gizir & Aydın, 2006; Kararımak, 2006; Kararımak & Siviş, 2009b), “yılmazlık” (Gürkan, 2006; Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005) ve “psikolojik dayanıklılık” (Basım & Çetin, 2011; Kararımak & Siviş, 2009a) kavramlarının aynı anlamda kullanıldığı görülmektedir. Bu araştırmada “psikolojik dayanıklılık” kavramı kullanılacaktır.

Dayanıklılık (resilience) kelimesi “geriye doğru sıçramak” anlamına gelen Latince “resilere” keilmesiinden gelmektedir (Kumpfer, 1999; Masten & Gewirtz, 2006). Her birey hoş olmayan bir olayla uğraşırken farklı bir davranış sergiler. Bazı insanlar olaylardan dolayı varoluş hislerini kaybeder ve aciz duruma düşerler böylelikle hayatlarında kalıcı etkiler olur, bazıları ise yaşamlarını tamamiyle fonksiyonel bir şekilde sürdürme konusunda olaylardan zarar görmeden kurtulabilirler. Bu gözlem Norm Garmezy’yi dayanıklılık olgusunu araştırmaya teşvik etti. 70’lerin başlarında Garmezy, aile içerisinde şiddetli psikopatolojiye maruz kalan risk altındaki çocukların normal gelişimini anlamayla ilgilendi. Böylece, yeterlik, olumsuzluklar ve dayanıklılık çalışmalarına adanan Yeterlik Projesi’ni başlattı (Singh, Junnarkar & Kaur, 2016).

Brown (2004) dayanıklılığı kişilerarası bağlantı, katılım ve katkıda bulunma fırsatları ve yüksek öz-beklentiler ile ilgili koruyucu faktörleri bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak belirleyerek ya da destekleyerek bireysel ve etkileşimli olarak kolaylaştıran, bireyin hayatboyu öğrenme ve gelişim kapasitesine yönelik küresel bir uyum olarak tanımlamıştır (Brown, 2004).

Dayanıklılığı tanımlamak için iki yargı gereklidir: ilki, bireye yönelik yüksek statüde dizinlenen belirli bir tehditin olması (örneğin; liseyi bitirmeyen bekar bir ebeveynine ait yoksulluk içindeki doğum) ya da şiddetli bir olumsuzluğa veya travmaya maruz kalma (örneğin; aile şiddeti, savaş, bir ebeveynin ölümü), ve ikincisi, uyum ve gelişimin kalitesinin iyi olması (Masten & Coatsworth, 1998).

Dayanıklılık, olumsuz koşullara maruz kalmalarına rağmen bireylerin hayatta kalma ve başarılı olma kabiliyetidir (Hollister-Wagner, Foshee & Jackson, 2001).

Psikolojik dayanıklılık olumsuzluk veya strese maruz kalmayla başa çıkma ya da üstesinden gelme sürecine işaret eder. Psikolojik dayanıklılık, bir bireysel kişilik özelliğinden daha fazlasıdır; birey ile bireyin geçmiş tecrübeleri ve mevcut yaşam şartları arasındaki etkileşimi içeren bir süreçtir (Meredith & ark., 2011).

Psikolojik dayanıklılığın kuramsal tanımlamaları, dayanıklı insanların stresli deneyimlerden hızlı ve etkili bir şekilde "geriye doğru sıçrayabildiklerini" göstermektedir (Carver, 1998).

Psikolojik dayanıklılık değişen durumsal taleplere yanıt olarak esneklik ve olumsuz duygusal tecrübelerden geriye doğru sıçrama yeteneği olarak tanımlanmıştır (Block & Kremen, 1996; Lazarus, 1993).

Dayanıklılık, bireylerin önemli olumsuzluk veya travma deneyimlerine rağmen olumlu bir uyum sergiledikleri dinamik bir süreçtir (Luthar & Cicchetti, 2000, Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).

Dayanıklılık terimi stres ve olumsuzluğun üstesinden gelme olgusuna işaret eder (Rutter, 1999).

Özer ve Deniz (2014)'e göre pozitif psikolojide olumluya odaklanma bakış açısıyla yoksul çevrelerde yetişen çocuklar yıllarca gözlemlenmiş ve bazı çalışmalar yapılmıştır. Bu çocukların yetişkinlik yıllarında gösterdiği davranışlar incelendiğinde, bazı yoksul çocukların yetişkinlik yıllarında umutsuzluğa kapıldığı ve kendini bıraktığı, diğer çocuklarınsa, yaşamlarını etkili bir şekilde yönetebilmek konusunda kararlı oldukları görülmüştür. Bunun sonucunda olumsuz yaşantılar karşısında ayakta kalabilme gücü gösteren bireyler psikolojik açıdan "sağlam" bireyler olarak tanımlanmıştır.

Mevcut deneysel kanıtlar, psikolojik dayanıklılığın stresli yaşam olaylarına karşı direnç sergileme ve onlardan kurtulma ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Ong, Bergeman, Bisconti & Wallace, 2006).

Psikolojik dayanıklılık, uzun süreli olumsuzluğa veya potansiyel olarak travmatik olaylara maruz kalan bireylerin zamanla pozitif olumlu uyumu deneyimledikleri gelişimsel ve psikososyal bir süreçtir. Dayanıklılık teorisinin son 10-15 yıl içinde geliştiği şekliyle üç

temel ilkesi vardır. Dayanıklılık zaman ve koşullar ile ortaya çıkan gelişimsel bir süreçtir (Graber, Pichon & Carabine, 2015).

Dayanıklılık, hem çocukluk ve ergenlik dönemlerinin, yetişkinlik dönemindeki işleyiş için temeller oluşturan kritik periyodlar olması hem de bireylerin yaşam boyunca değişmesi ve büyümesi bakımından gelişimseldir. Farklı koruyucu süreçler, farklı zamanlardaki yaşam deneyimi ve psikolojik işleyişe oranla daha merkezidir. Bireyler, yaşamlarındaki büyük değişimi tecrübe ettikleri dönüm noktaları vardır. Bunaltıcı zorluklar, gelecek yıllarda ortaya çıkacak dayanma gücünü geliştirebilir. “Dayanıklı” sonuçlar, bir bireyin koşulları göz önüne alındığında dikkate değer olduğu düşünülen başarılı sonuçları ifade etmesine rağmen dayanıklılık bir sonuç değil bir süreçtir (Graber, Pichon & Carabine, 2015).

Dayanıklılık öylesine akan bir zaman değil, tek güvenilir değişmez, değişim için birey ve çevresinin karşılıklı bağımlı kapasitesi olduğuna dair anlam yaratma ve büyümeye ilişkin devam eden bir süreçtir. Dayanıklılık, bireysel düzeyden yapısal düzeye kadar değişen çoklu mekanizmaların karmaşık bir etkileşimini içerir. Şüphesiz ki bir insanın belirli yaradılıştan gelen özellikleri, aşılmaz gibi görünen zorluklarla yüzleşmede ve hissedilmeyen bir yavaşlıkla iyi-oluşu erozyona uğratangünlük stres kaynaklarıyla başa çıkmada onlara yardımcı olur. Fakat dayanıklılık teorisi, bireyleri kişisel ilişkiler, kültürler, ekonomiler ve nörobiyoloji ortamında saklı olarak görür. Dayanıklılık kapasite, zor bir durumu atlatma ve uyumu içerir. Hiçbir faktör tek başına hareket etmez. Değişim mekanizmalarını tanımlamak ve ilişkilerini anlamak, bireylerin olumsuzluğa acilen cevap vermesinin birçok yolunu aydınlatmak için çok önemlidir (Graber, Pichon & Carabine, 2015).

Dayanıklılık yalnızca insanların çeşitli zorlu koşulları nasıl atlattıklarını değil aynı zamanda böylesi olumsuzluklarla yüzleşme konusunda nasıl başarılı olduklarını yansıtır. Bu olağanüstü olumsuz koşullarda değerli bir sonuç olmasına rağmen, dayanıklılık psikopatolojinin yokluğuyla, olumlu uyum ve büyümeyle olduğundan daha az ilgilidir. Dayanıklılık sergilemek için az da olsa risk gereklidir: üstesinden gelecek bir zorluk olmalıdır. Çoğunlukla kültürler ve sistemler tarafından gizlenmiş olan dayanıklılık araştırmaları bile, dayanma gücü süreçlerini tanımlamak ve anlamak için aktif bir şekilde çalışır. Dayanıklılığın bazı yönleri, riskler ve kültürler ile alakalı görünürken, karmaşık riskler karşısında alana özgü dayanıklılık süreçleri, yoksulluk, istismar ya da uzun süren çatışmalar karşısında özellikle dayanıklı olunmasına işaret eder. Başka yerde işlevsellik zayıf olsa bile, dayanıklılık okul gibi bir alanda görülebilir. Dayanıklılık süreçlerinin

karmaşıklığı, dayanıklılığı artırmak isteyen müdahalelerin bir kişinin psikolojik sosyal ve maddi kaynaklarının derin bilgisinden ve anlamlı değişimi etkili bir şekilde kolaylaştıran durumdan yararlanması anlamına gelir (Graber, Pichon & Carabine, 2015).

2.6.1. Psikolojik Dayanıklılığın Faydaları

Her birey istenmeyen bir olay karşısında farklı bir duruş gösterir. Bazı insanlar şartlardan dolayı aciz duruma düşerek varoluş hissini kaybederler ve bu durum hayatlarını kalıcı olarak etkilerken, bazı insanlar da bu süreci hiç zarar görmeden atlattıkları ve yaşamlarına devam ederler (Singh, Junnarkar & Kaur, 2016).

Grenville-Cleave (2016) dayanıklı olmanın hem fiziksel hem de psikolojik sağlık için faydalı olduğunu belirtmiş ve dayanıklı insanların özelliklerini şöyle sıralamıştır.

- Zorlukları ve terslikleri yönetilebilir olarak algılamaya eğimlidirler
- Daha fazla duygusal istikrara sahiptirler
- Temel stres faktörleri ve günlük problemlerle başa çıkma konusunda daha iyi bir yeteneğe sahiptirler
- İyi bir yaşam enerjisine sahiptirler ve hayattan daha fazla zevk alırlar
- Meraklıdırlar ve yeni deneyimlere açıktırlar
- Diğer insanların da iyi hissetmelerine yardım etme konusunda iyidirler

2.6.2. Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler

Önleme biliminin amacı, başlıca insani fonksiyon bozukluklarını önlemek ya da hafifletmektir. Bu hedefin önemli bir sonucu, bozukluğun nedenlerini ortadan kaldırmak veya azaltmaktır. Önleme çabaları rahatsızlık tamamıyla açığa çıkmadan önce tanımlama yoluyla gerçekleşir böylece önleme araştırmaları öncelikle risk faktörleri ve koruyucu faktörler olarak adlandırılan işlev bozukluğunun veya sağlık öncüllerinin sistematik çalışması üzerine odaklanır. Risk faktörleri, başlıca mental sağlık problemlerinin yüksek başlangıç olasılığı, daha büyük şiddeti ve daha uzun devamlılığı ile ilişkili değişkenlerdir. Koruyucu faktörler aksine, risk faktörlerine ve rahatsızlığa karşı insanların direncini artıran koşullara atıfta bulunmaktadır (Coie vd., 1993). Bir risk faktörü, genellikle olumsuz sonuçları olan bir davranışın artması olasılığıyla ilişkilidir. Bir koruyucu faktör, risk

davranışının etkisini azaltır, potansiyel olarak zararlı davranışlara girmemeleri için bireylere yardımcı olur ve/veya alternatif bir yolu teşvik eder (Spoonner & ark., 2001).

2.6.2.1. Risk Faktörleri

Risk, bir değişkenin kalp krizi, inme veya kalça kırığı gibi bazı sonuçlara göreceli etkisini ifade eder. Risk faktörleri, bireysel özellikler (özellik ve nitelikler gibi), belirli yaşam deneyimleri veya olayları (bir ebeveynin ölümü gibi) veya bağlamsal faktörler (mahalle güvenliği gibi) olabilir (Fraser, Galinsky & Richman, 1999).

Risk faktörleri, çocuğun bir sosyal ya da sağlık sorunu tecrübe etme olasılığını artıran bireysel, okul, akran, aile ve toplum etkileridir (Jenson & Fraser, 2011).

Bazı risk faktörleri olumsuz sonuçların nedeniyken, diğer bazı risk faktörleri olumsuz sonuçlarla sadece ilişki göstermektedir (Gizir, 2007).

Daha genel olarak, risk faktörü terimi, olumsuz sonuçları öngören bir grubun herhangi bir özelliğine atıfta bulunur. Başka bir deyişle, bir risk faktörü, arzu edilmeyen bir sonuç çıkma ihtimalinin yüksek olduğunu gösterir. Çocuk gelişimi için risk faktörleri, konut statüsü (örneğin; evsiz, tehlikeli mahalle), perinatal durum (örneğin; düşük doğum ağırlığı, prematürite), genetik geçmiş (örneğin; bipolar bozuklukla dolu bir ailedeki çocuk), sosyo-ekonomik statü (örneğin; yoksulluk içinde büyüme, tek çocuk olma, henüz liseyi bitirmemiş işsiz bir anne), ebeveynlik kalitesi (örneğin; sert ebeveynlik, ihmal vb.) dahil çeşitli olumsuz sonuçların çok sayıdaki bireysel ve bağlamsal yordayıcılarını içerir. Böylesi risk faktörleri çocuk sağlığı ve gelişiminin başlıca göstergeleri üzerine kötü sonuçları tahmin eder ve en geniş risk faktörleri sıklıkla akademik başarı, fiziksel sağlık, duygusal sağlık ve davranış gibi birden fazla göstergedeki kötü sonuçların olacağını öngörür (Masten & Riley, 2005).

Risk faktörleri, doğrudan kışkırtma ya da teşvik etme (örneğin; bir sorumlulukla başa çıkmada başarısızlık ya da hayal kırıklığı, modeller veya akranlardan etkilenme), normatif davranış konusunda zayıflık (örneğin; düşük benlik saygısı) ve problem davranışa girmek için daha büyük fırsat (örneğin; antisosyal bir akran grubuna üyelik) aracılığıyla problem davranışa girme olasılığını artırma olarak kavramsallaştırılmıştır (Jessor, Van Den Bos, Vanderryn, Costa & Turbin, 1995).

Kavramsal olarak, risk faktörleri, sorunlu davranışı teşvik ederek ya da destekleyerek, sınıfta kalma ile uyumlu eylemleri teşvik ederek ya da okula olan ilgiyi zayıflatarak ya da tehlikeye atacak koşullar üreterek çalışır (Jessor, Turbin & Costa, 1998).

Yoksulluk, ebeveynlerdeki psikopatolojik durum ya da hastalıklar, genetik bozukluk, cinsel taciz, boşanma, doğal afetler ve terör gibi yaşamda karşılaşılabilecek olumsuz deneyimler ve başa gelebilecek felaketler, kişinin psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürmesinde ve psikolojik sağlamlık göstermesinde risk faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Kararımak, 2006).

2.6.2.2. Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, uyumsuz bir sonucu uyumlu hale getiren bazı çevresel risklere karşı bireyin sorumluluğunu değiştiren veya iyileştiren etkilere işaret eder (Rutter, 1985).

Araştırmacılar, görünüşte yüksek riskli bazı gençlerin problem davranışlara girmediklerini fark etmeye başladılar. Çalışmalar bu gençlerin riskten korunduğunu gösterdi. Yani onların olumsuzluklar karşısında üstün gelmelerine yardımcı olan kişisel kaynakları var gibi görünüyordu. Bu kaynaklar koruyucu faktörler olarak adlandırılmaya başlandı (Jenson & Fraser, 2011).

Koruma bazen basit bir şekilde risk yokluğu veya bir risk değişkeninin alt ucu olarak tanımlanmaktadır. Koruyucu faktörler, davranış üzerine doğrudan kendi etkileri olan bağımsız değişkenler olarak dikkate alınır ama buna ek olarak risk faktörleri ve davranış arasındaki ilişkiyi azaltabilirler. Koruyucu faktörler, problem davranışın oluşumuna karşı doğrudan kişisel veya sosyal kontroller (örneğin; güçlü dini bağlılık, öngörülebilir ebeveyn onayı), problem davranışla uyuşmamaya ya da ona alternatif olmaya eğilimli aktivitelerde bulunma (örneğin; aileyle veya kilise gruplarıyla etkinlikler) ve geleneksel kurumlara (örneğin; okul) veya daha genel olarak yetişkin topluluklarına bağlanma veya yönelme aracılığıyla problem davranışa girme olasılığının azalması olarak tanımlanır (Jessor, Van Den Bos, Vanderryn, Costa & Turbin, 1995).

Koruyucu faktörler ters etkiye sahiptir: olumlu sonuçların olasılığını artırır ve riske maruz kalmanın olumsuz sonuçlar doğurma ihtimalini azaltırlar (Jessor, Turbin & Costa, 1998).

Risk faktörlerinin aksine koruyucu faktörler, problem davranış karşısında bireysel veya sosyal kontroller sağlayarak, problem davranışla uyumlu olmayan ya da ona alternatif olan

etkinlikleri teşvik ederek ve kilise okul, aile ya da daha geniş çaplı bir yetişkin topluluğu gibi geleneksel kurumlara yönelim ve bağlılığı güçlendirerek çalışır (Jessor, Turbin & Costa, 1998).

Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin etkisini hafifleterek veya tamponlayarak ergenlik problem davranışının oluşmasında dolaylı olarak ilave bir rol oynayabilir. Koruma düşük olduğunda, problem davranışında daha yüksek risk, daha büyük bağlılık ilişkisi olur. Koruma yüksek olduğundaysa bu ilişki zayıflar. Böylesi ara bulucu veya ilişkilerin etkilerinin tespit edilmesi sadece teorik önem taşımakla kalmaz, aynı zamanda müdahale ve politika için önemli etkilere sahiptir. Korumanın güçlendirilmesi, ergenlik sorunu davranışında önleme ve müdahale stratejileri olarak riskin azaltılması ile birlikte önem kazanacaktır (Jessor, Turbin, Costa, Dong, Zhang & Wang, 2003).

2.6.3. Psikolojik Dayanıklılık Uygulamaları

Bu bölümde dünyada uygulanan temel psikolojik dayanıklılık programlarına yer verilmiştir.

2.6.3.1. Master Dayanıklılık Eğitmenliği Kursu (Master Resilience Trainer Course)

Birleşik Devletler Ordusu Usta Dayanıklılık Eğitmenliği Kursu çavuşlara dayanıklılık becerilerini öğreten 10 günlük bir eğitim programıdır. Çavuşlarda bu becerileri kendi askerlerine öğretecekleri için bu kurs ayrıca bu becerilerin diğerlerine nasıl aktarılacağına dair esasları öğretir. Kurs, Kapsamlı Askeri Fitness Programının temel direklerinden biri olarak hizmet veriyor ve üç bileşen içeriyor: hazırlık, sürdürme ve geliştirme. Hazırlık bileşeni, Pennsylvania Üniversitesi Pozitif Psikoloji Merkezi'nde geliştirildi ve kursun ilk sekiz günü sunuluyor. Seligman, Ernst, Gillham, Reivich ve Linkins; Seligman, Rashid ve Parks; Seligman, Steen, Park, ve Peterson'dan aktaran Reivich, Seligman ve McBride (2011)'a göre bu bileşen dayanıklılık esaslarını öğretiyor ve pozitif psikolojiden deneysel olarak doğrulanmış diğer müdahalelerin yanı sıra Penn Dayanıklılık Programı müfredatına dayanmaktadır. Sürdürme bileşeni, Walter Reed Ordusu Araştırma Enstitüsündeki araştırmacılar tarafından geliştirildi ve mevzilenme döngüsü eğitimine odaklanıldı. Geliştirme bileşeni, West Point'de bulunan Birleşik Devletler Askeri Akademisi'ndeki spor psikologları tarafından geliştirildi ve bireysel performansı en üst düzeye çıkaran kişisel ve mesleki becerileri öğretiyor. Usta Dayanıklılık Eğitmenliği Kursu ile öncelikli olarak

dayanıklılık becerileri eğitimi için bir temel olarak hizmet etmek (hazırlık), ayrıca askerlerin kariyerleri boyunca yaşam döngüleri ve mezvilerindeki diğer noktalarda karşılaşacakları farklı dayanıklılık kavramlarını tanıtmak (sürdürme ve geliştirme) amaçlanmıştır (Reivich, Seligman & McBride, 2011).

2.6.3.2. Ruhsal Dayanıklılık Programı

11 Eylül 2001 olaylarından sonra, bir grup ilgili eğitimci ve zihinsel sağlık uygulayıcıları, Lower Manhattan'da bulunan on bir devlet okulunun ihtiyaçlarını karşılamak için Ruhsal Dayanıklılık Programı'nı hayata geçirdi. Ruhsal Dayanıklılık Programı'nın ilk amacı ruhsal güç ve dayanıklılıklarını yeniden inşa etmek için okul personeli ve beş binden fazla öğrencinin velilerini gerekli becerilerle donanımlandırmaktı. Lower Manhattan'daki okullarda uygulanan çalışmaların genel olarak eğitim alanına yaygın etkilerinin olduğu kısa sürede anlaşıldı. Bütün şehir ve ülkedeki devlet okulu öğretmenleri stres altındaydı ve tükeniş yakındı. Öğretmenlerin çoğunun sınıf içinde ve dışardaki karşılaşacakları zorlukları yönetme konusunda yardıma ihtiyacı vardı. İş ve yaşam stresörlerini dengelemeyi öğrenmek, New York Eğitim Bakanlığı ve ulusal çapta öğretmenleri etkileyen yaygın bir konuydu. Bu sürekli ihtiyacın bir sonucu olarak, program, eğitimcilerin ve öğrencilerin ruhsal yaşamlarını korumaya odaklanma da dahil olmak üzere, öğretmen, ebeveyn ve öğrenci sağlığının daha geniş çapta travma iyileşmesi üzerine odaklanmadan hareket ederek zenginleşmeye devam etti. 2008 yılında Ruhsal Dayanıklılık Programı sınıf iklimi ve öğretmenlerin stresini azaltma üzerine programın etkilerini ölçmek için 57 New York City öğretmeni ve 855 öğrencinin rastgele seçilerek kontrollü şekilde araştırılması için işe koyuldu. Tedavi grubu öğretmenleri, stres düzeyinde anlamlı bir azalma, farkındalık ve ilişkisel güvende artış gösterdi. Tedavi grubundaki öğretmenlerin üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri, özerklik ve nüfuz konusunda önemli bir artış ve hayal kırıklığı düzeyinde bir azalma gösterdi. 2002'de başladığından beri Ruhsal Dayanıklılık Programı çocukların ve yetişkinlerin ruhsal yaşamlarını korumaya vurgu yaparak sosyal ve duygusal öğrenmeye sistematik bir yaklaşım uygulama konusunda okul bölgelerine yardım etmede kritik bir rol oynamıştır. Son zamanlarda, Bölge II Eşitlik Yardım Merkezi işbirliğinde, Ruhsal Dayanıklılık Programı eğitimde eşitlik üzerine yapılandırıcı bir öğrenme zümresinde New York okul müdürlerini göreve çağırarak bir dizi toplantı gerçekleştirdi. Son dönemde ülke çapındaki 7 okul bölgesi Ruhsal Dayanıklılık Programı'nın çalışmalarından ilham alarak bölge genelinde ilerlemeye devam etmektedirler. Çeşitli Ruhsal Dayanıklılık Programları

aracılığıyla, yetişkinler ve öğrenciler ilgili ve duyarlı öğrenme toplulukları olarak okullarını iyileştirmeye yardımcı olmaktadırlar. Kasım 2015’de, Ruhsal Dayanıklılık Programı Danışma Kurulu sonraki adımlarla ilgili strateji oluşturmak, ilave eğitimcilere fayda sağlamak için son 15 yılın öğrenmelerinden en iyi şekilde derleme yapmak ve dalgın (yorgun, düşünceli) eğitim alanına katkı sağlamak için alan destekçileri ve Ruhsal Dayanıklılık Programı personeliyle bir araya geldi. Personel ve ekip Temmuz 2016’dan başlamak üzere Temmuz 2017’ye kadar "onurla kapanacak" bir Geçiş Yılı’na başlayacağına karar verdi. Süreç, Ruhsal Dayanıklılık Programı’nın ötesinde geniş bir etki alanı için geleceğe yatırım yapma konusunda sürdürülebilir bir şekilde programın çalışmasını değiştirmeyi içerecektir (The Inner Resilience Program, 2017).

2.6.3.3. Penn Dayanıklılık Programı

Penn Dayanıklılık Programı (PRP), Pennsylvania Üniversitesi’nde bir psikolog ekibi tarafından geliştirilen bir müfredattır. Asıl amacı, ergenlik dönemi depresyonunu önlemektir, ancak artık dayanıklılık oluşturma ve gerçekçi düşünmeye teşvik etme, çocuklarda uyarlanabilir baş etme becerileri ve sosyal problem çözme geliştirme gibi daha geniş bir faaliyet alanına sahiptir. Programın öncelikli amacı psikolojik iyi oluşu geliştirmektir fakat böylesi bir gelişimin davranış, katılım ve akademik çıktılar üzerine bir etkiye sahip olması da mümkündür. Yapılan on üç çalışma, Penn Dayanıklılık Programı’nın kaygı ve depresyonun semptomları karşısında çocukları korumada etkili olduğunu bulmuştur. Bazı araştırmalarsa davranış üzerine etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Penn Dayanıklılık Programı 18 saatlik çalıştayları kapsayan manuelleştirilmiş bir müdahale programıdır. (“Manuelleştirilmiş”, çalıştayları yönetmek için ilave materyal veya kaynaklara ihtiyaç duyulmadığı anlamındadır). Müfredat bilişsel-davranışsal ve sosyal problem çözme becerilerini öğretir. Penn Dayanıklılık Programı katılımcıları olumsuz (gerçekçi olmayan) inançları tespit etmeye ve sorgulamaya, durumların ve diğerlerinin davranışlarının daha doğru değerlendirilmesine yönelik kanıtlar kullanmaya ve zorluklarla karşılaştıklarında etkili başa çıkma mekanizmalarını kullanmaya teşvik edilir. Katılımcılar ayrıca olumlu sosyal davranış, kendine güven, müzakere etme, karar verme ve rahatlama için teknikler öğrenirler (Challen, Noden, West & Machin, 2011).

2.7. Depresyon

Depresyon, mutsuzluk, çaresizlik hissi, değersizlik, suçluluk, insanlardan uzaklaşma ve açlık, cinsel istek ve uykudaki rahatsızlıklarla belirginleşen duygusal bir durumdur (Edward, 2007). Depresyon bir kişinin ruh halini veya hissiyatını etkiler. Depresyonlu insanlar çok yoğun bir mutsuzluk hissine sahiptirler. Kendilerini boş, çaresiz ve yalnız hissederler. Neden mutsuz olduklarını bile bilemezler. Depresyon bunalımdan daha fazlasıdır. Herkes zaman zaman çökmüş ve cesareti kırılmış hisseder. Hasta olduğunuzda ya da okulda bir sorununuz olduğunda moraliniz bozuk hissedebilirsiniz. Hedeflerinize ulaşamadığınız zaman düşük bir ruh halinde olabilirsiniz. Bunalımlar genellikle birkaç gün içinde geçer. Bunalımlardan daha fazlası olan depresyon klinik depresyon olarak adlandırılır. Uzun süre devam eder ve profesyonellerden tedavi gerektirir. Depresyon bir insanın düşüncelerini ve davranışlarını etkiler. Depresyonu olan bir kişinin benlik saygısı düşük olabilir. Kişi değersiz hissedebilir. Hayali veya gerçek problemler hakkında endişelenerek zamanı harcayabilir. Depresyonu olan insanlar genellikle enerjiden yoksundur ve normal zevklerin tadını çıkaramazlar. Uyku problemleri depresyonda yaygın görülür. Depresyonlu bazı insanlar uykuya dalmakta zorlanırlar, sabahları da erkenden uyanırlar ve tekrar uyumaya gidemeyebilirler. Diğer insanlarsa kolayca uykuya dalıp çok fazla uyuyabilirler. Depresyondaki insanlar iştahlarını kaybedebilir ve yemek istemeyebilirler. Diğer insanlar her zaman yiyebilirler ve daha iyi hissetmeye çalışırlar. Depresyon insanın günlük yaşamdaki işlevselliğine dair yeteneğini engelleyebilir. Kişi okula veya diğer sorumluluklarına konsantre olamayabilir. Depresyon insanı yataktan çıkarmayacak kadar şiddetli olabilir. Kişi kıyafetlerini bile değiştirmeyebilir. Sürekli umutsuzluk hissi ölüm düşüncelerine yol açabilir. Depresyonu olan insanlar hayatlarını duygusal acılarını sona erdirmenin tek yolu olarak görüyor olabilirler. Tedavi edilmeyen depresyon, intihar için en yaygın risk faktörüdür. Kimse, bir insanda depresyona neden olan şeyin ne olduğunu söyleyemez. Bazı insanlar için bir şeylerin kombinasyonu neden olabilirken, diğer insanlar için tek bir faktör en önemli neden gibi görünür. Bazıları içinse depresyon açık bir neden olmaksızın ortaya çıkabilir. Bazı nedenler veya depresyon tetikleyicileri beyin kimyasallarındaki değişiklikleri içerir. Diğer nedenler kalıtsal eğilimler, duygusal şok, stres, hastalık veya madde kullanımı olabilir (Peacock, 2000).

Depresyon basitçe bir hüznün hissi, hayal kırıklığı ya da surat asıklığı değildir. Hatta ne yakın birinin ölümünden sonra deneyimlenen yoğun üzüntü hissi ne de bir evcil hayvanı kaybetmenin ardından yaşanan aşırı mutsuzluk hissi de değildir. Depresyon çok daha

karmaşıktır. Uzun süre devam eden ve insanın günlük fonksiyonlarını etkileyen semptomlar ve işaretlerin bir kümesidir. Klinik depresyon bir doktorun bakımını gerektirecek kadar ciddidir. Genetik, biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin birleşiminin neden olduğu ruhsal bir bozukluktur. Düşünceleri, hisleri, davranışları ve fiziksel şartların yanı sıra hem akli hem de bedeni etkiler. Bazı insanlar yaşamları boyunca sadece bir ana depresyon dönemi yaşasalar da, genellikle bir insan bir kere depresyon dönemi yaşıyorsa muhtemelen ek dönemleri de yaşayacaktır. Her tekrar eden dönem bir öncekinden daha kötü olma ve daha uzun sürme eğilimindedir (Moragne, 2011).

Literatürdeki bazı araştırmalar psikolojik olarak dayanıklı olmanın depresyon riskini azalttığını göstermiştir (Aroian & Norris, 2000; Hjemdal, Vogel, Solem, Hagen & Stiles, 2011). Sporda ve sporcularda depresyon ile ilgili bazı araştırmaların bulgularına göre spor yapanların yapmayanlara göre depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır (Armstrong & Oomen-Early, 2009; Canan & Ataoğlu, 2010; Karakaya, Coşkun & Ağaoğlu, 2006; Mohammadi, Kiyani, Araghi & Zamini, 2011; Salehian, Gursoy, Aftabi, Sardarudi & Anvari, 2012).

2.8. Kaygı

Anksiyete, tehdit edici ama belirsiz bir durumun gergin, rahatsız edici beklentisidir; diğer bir deyişle huzursuz eden bir belirsizlik hissidir. Kaygı gibi korku da gerginlik ve hoş olmayan bir beklentinin kombinasyonudur. Çoğu durumda iki terimin birbirinin alternatifi olarak kullanılması endişenin korku terimiyle yakından ilişkili olmasının negatif bir sonucudur. Fakat korku ve kaygının sebepleri, süreci ve onarımı arasında ayrımlar yapılabilir. Tam olarak korku terimi, belirli, algılanan bir tehlikeye, zehirli yılan gibi tanımlanabilir bir tehdide karşı verilen duygusal bir tepkiyi tanımlamak için kullanılır. Korku tepkilerinin çoğu yoğun ve bir acil durum vasfına sahiptir. Kişinin uyarılma seviyesi keskin bir şekilde yükselir. Korkunun özel bir odağı vardır. Genellikle sürekli değildir. İnsan tehlikeden veya tehlike insandan uzaklaştığında gerileme gösterir. Bu anlamda korku algılanabilir olaylar veya uyaranlarla kontrol edilir veya belirlenir. Tehlikenin algılanan kaynağı doğru veya yanlış olarak tanımlanabilir ancak yanlış değerlendirilebilir. Korku mantıklı veya mantıksız olabilir. Yoğun ama mantıksız korkular klostrofobi (kapalı alan korkusu), yılan fobisi gibi fobiler olarak adlandırılır. Endişeli hissettiğinde, kişi rahatsız edici gerilimin nedenini veya beklenen olayın veya felaketin doğasını tanımlamakta güçlük çeker. Duygu, onu yaşayan kişi için şaşırtıcı olabilir. En saf haliyle, anksiyete yaygın,

amaçsız, nahoş ve kalıcıdır. Korkunun aksine, açıkça belli değildir; genellikle tahmin edilemez ve kontrol edilemez. Kaygı belirsiz başlangıç ve sapma noktalarıyla yaygın ve kalıcı olma eğilimindeyken, korkunun artması ve azalması zaman ve mekanda sınırlı kalma eğilimindedir. Arka planda “Sürekli olarak korkunç bir şey olacakmış gibi hissediyorum.” hissi neredeyse her zaman mevcut gibi görünür. Anksiyete, acil bir tepkiden ziyade, yüksek bir uyanıklık halidir. Korku ve anksiyete, yüksek uyarılma, subjektif ve / veya fizyolojik uyarılma ile belirginleşir. Korku’nun yoğun ve kısa olması daha muhtemeldir, tetikleyiciler tarafından kışkırtılır ve sınırlıdır. Kaygı daha düşük yoğunluk düzeyinde nahoşluğun yanısıra biçimsiz olma eğilimindedir. Başlangıç ve sapmalarını ayarlamak zordur ve açıkça sınırlara sahip değildir. Kaygı, korkunun daha az ve sınırlı bir şekli değildir ve birçok yönden, tolere edilmesi korkudan daha zordur. Nahoş, rahatsız edici, kalıcı, yaygın ve bunaltıcıdır. Yoğun ve uzun süreli kaygı kısıtlayıcı ve hatta yıkıcı olabilir (Rachman, 2004).

Duygusal bir durum olarak kaygı (durumluk kaygı), gerginlik, endişe, sinirlilik ve üzüntü duygularının öznel, bilinçli olarak hissedilmesi ile otonomik sinir sisteminin uyarılması veya harekete geçirilmesini içerir. Algılanan tehdit, stres etkeni ile anksiyete tepkisinin yoğunluğu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğinden, anksiyete durumları şiddet olarak değişir ve zaman içinde, algılanan tehdidin miktarının bir fonksiyonu olarak dalgalanır. Anksiyete terimi, aynı zamanda, bir kişilik yapısı ya da özelliği olarak kaygıya yatkınlıkta kısmen kalıcı bireysel farklılıklara değinmek için de kullanılmaktadır. Durumluk kaygının aksine sürekli kaygı davranış içerisinde ortaya çıkabilir de çıkmayabilir de fakat kişinin durumluk kaygıda geçirdiği atakların sıklığından anlaşılabilir. Sürekli kaygısı yüksek olan insanlar daha fazla kaygı eğilimlidirler. Yani düşük sürekli kaygısı olan insanlara göre çok sayıda durumu daha tehlikeli ve tehdit edici olarak algılar ya da değerlendirirler. Yüksek kaygı düzeyindeki insanlar, strese karşı daha savunmasız olduklarından, durumluk kaygı reaksiyonlarını düşük sürekli kaygısı olan insanlara kıyasla daha sık ve daha büyük yoğunlukla tecrübe ederler (Hackfort & Spielberger, 1989).

Literatüre bakıldığında bazı araştırma sonuçları psikolojik olarak dayanıklı olmanın kaygıyı kontrol altına alma konusunda önemli katkı sağladığını göstermektedir (Min, Lee & Chae, 2015; Skrove, Romundstad & Indredavik, 2013). Sporcularla sedanter bireylerin kaygı düzeyleri ile ilgili yapılan bazı araştırmalarda spor yapanların yapmayanlara oranla daha düşük kaygı düzeyine sahip olduğu vurgulanmıştır (Ahmadabady, Hoseini & Hoseini,

2014; Sheikhi, Peymanizad, Yadolazadeh & Karbalaee, 2012; Velickovska, Damovska, Anastasovski & Koteva-Mojsovska, 2014).

2.9. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde psikolojik dayanıklılık ile ilgili geçmişte yapılan araştırmalara yer verilecektir.

Hosseini ve Besharat (2010), araştırmasında psikolojik dayanıklılığın spor başarısı ve psikolojik iyi olma ile pozitif yönde, psikolojik sıkıntı ile de negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna erişmiştir.

F. Sezgin (2012), araştırmasında ilköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemiş, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, yaş, branş ve mesleki kıdem değişkenlerine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Sarkar ve Fletcher (2014), araştırmasında 11 farklı meslekten aralarında sporcularında olduğu 13 üstün başarılı kişiyle yaptığı görüşmeler sonucunda dayanıklılık ve sağlamlığı karakterize eden 6 üst tema ortaya çıkarmıştır. Bunlar; pozitif ve önetkin kişilik, deneyim ve öğrenme, kontrol hissi, esneklik ve uyum yeteneği, denge ve bakış açısı ve algılanan sosyal destek olarak sıralanmıştır.

Johnson (2015) ergenlerde spora katılım ve psikolojik dayanıklılığın gelişimi üzerine yaptığı araştırmasında bir spor takımına katılan ergenlerin katılmayanlara göre genel psikolojik dayanıklılık puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Grgurinović ve Sindik (2015), farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcular üzerine yaptıkları araştırmada hem kadın sporcuların hem de erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının ortalamanın üzerinde olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca sporcuların yaşı ve spor deneyimiyle zihinsel dayanıklılık arasında ilişki olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Karacaoğlu ve Köktaş (2016)'ın çalışması hastane çalışanları üzerine yapılmış ve hastane çalışanlarının psikolojik olarak dayanıklı oldukları, psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek ve genellikle iyimser oldukları tespit edilmiştir.

Yazıcı (2016), profesyonel basketbol oyuncularını üzerine yaptığı araştırmasında cinsiyet değişkenine göre güven alt boyutunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre, devamlılık ve kontrol alt boyutları için ise kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre

daha yüksek düzeye sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Medeni hal değişkenine göre ise sonuçlar anlam ifade etmemektedir.

Çutuk, Beyleroğlu, Hazar, Akkuş Çutuk ve Bezci (2017)'nin araştırmasında ise judo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, doğum sırası, judo ile ilgilenme yılları, anne-baba öğrenim düzeyleri ve gelir düzeyleri değişkenlerine göre ise anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Erim ve Küçük (2017), çalışmasında kadın milli boksörlerin psikolojik dayanıklılıklarını karşılaştırmış, yapısal stil ve sosyal kaynaklar alt boyutunda A milli kategoride bulunan boksörlerin her iki gruptan daha iyi puanlara sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nitel ve nicel araştırma yaklaşımlarının bir arada kullanıldığı karma yöntem araştırması desenlerinden açımlayıcı sıralı desen kullanılmıştır. Johnson, Onwuegbuzie ve Turner (2007)'a göre karma yöntem araştırması, bir araştırmacının ya da araştırma ekibinin, anlama ve doğrulamanın genişliği ve derinliğinin ana amaçları için nicel ve nitel araştırma yaklaşımlarının öğelerini (örneğin, nitel ve nicel bakış açıları, veri toplama, analiz, çıkarım tekniklerinin kullanımı) birleştirdiği araştırma türüdür. Greene, Caracelli ve Graham (1989) karma yöntemi, herhangi bir araştırma yaklaşımına doğal olarak bağlı olmayan, en az bir nicel ve bir nitel içeren modeller olarak tanımlamıştır. Tashakkori ve Creswell (2007)'e göre ise karma yöntem, araştırmacının tek bir çalışmada ya da bir araştırma programında hem nitel hem de nicel yaklaşımları ya da yöntemleri kullanarak verileri topladığı ve analiz ettiği, bulguları birleştirdiği ve çıkarımlar yaptığı araştırmadır. Karma yöntem yaklaşımı, araştırmacının pragmatik zeminler üzerine olan iddiaları bilgiye dayandırmaya eğilimli olduğu bir yaklaşımdır. Araştırma problemlerini en iyi şekilde anlamak için aynı anda veya sırayla verileri toplamayı içeren araştırma stratejilerini kullanır. Veri toplama aynı zamanda hem sayısal bilgiyi hem de metin bilgisini toplamayı içerir, böylece nihai veri tabanı hem nicel hem de nitel bilgiyi temsil eder (Creswell, 2002). Creswell ve Plano Clark (2014)'a göre katılımcıların görüşleri, nicel araştırmada doğrudan duyurulamaz. Üstelik nicel araştırmacılar arka planda kalmakta, kendilerinin kişisel yanlılıkları ve yorumları nadiren tartışılmaktadır. Nitel araştırma, belirtilen bu zayıflıkları telafi etmektedir. Öte yandan, araştırmacı tarafından yapılan kişisel yorumlar, bu yorumların sonucunda ortaya çıkan yanlılık ve üzerinde çalışılan katılımcıların sınırlı sayıda olmasından dolayı, bulgularını geniş bir gruba genellemedeki zorluklardan dolayı

nitel araştırma yetersiz olarak görülmektedir. Nicel araştırmanın bu gibi zayıflıkları olmadığı ileri sürülmektedir. Bu nedenle, bir yaklaşımın güçlü yanları diğer yaklaşımın zayıflıklarını telafi etmektedir.

Açımlayıcı sıralı desen iki ayrı etkileşimli aşama içinde gerçekleşir. Bu desen, araştırma sorusuna birincil öncelikle karşılık veren nicel verilerin toplanması ve çözümlenmesiyle başlar. Bu ilk aşamanın ardından nitel verilerin toplanması ve çözümlenmesi gelir. Nitel aşamanın gerçekleştiği ikinci aşama, birinci aşamanın (nicel aşama) sonuçlarının (yani birinci sonuçların) takip edilmesiyle gerçekleşir. Araştırmacı, nitel sonuçların ilk aşamadaki nicel sonuçların açıklanmasına nasıl yardımcı olduğunu yorumlar (Creswell & Plano Clark, 2014).

3.2. Katılımcılar

Bu bölümünde nicel araştırma grubuna ve nitel çalışma grubuna ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.2.1. Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu Ankara ilinde yaşayan elit sporcular ile düzenli olarak bir fiziksel aktiviteye katılmayan sedanter bireyler oluşturmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların Spor Yapma Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Katılımcılar	f	%
Sporcu	225	48,4
Sedanter	240	51,6
Toplam	465	100

Tablo 1 incelendiğinde toplam katılımcı sayısının 465 olduğu, bu katılımcıların 225'inin sporcu kalan 240 kişinin ise sedanter bireyler olduğu anlaşılmaktadır. Sporcu katılımcılar genel toplamın %48,4'ünü oluştururken sedanter katılımcıların ise %51,6'sını oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 2

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Frekans ve Yüzdeleri

Katılımcılar	f	%
Erkek	197	42,4
Kadın	268	57,6
Toplam	465	100

Tablo 2 dikkate alındığında toplam katılımcı sayısının 197 (%42,4)'sini erkek katılımcılar oluştururken, 268 (%57,6)'ini ise kadın katılımcıların oluşturduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3

Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Katılımcılar	f	%
Bekar	351	75,5
Evli	114	24,5
Toplam	465	100

Tablo 3 incelendiğinde 351 katılımcının bekar ve 114 katılımcının ise evli olduğu görülmektedir. Bekar katılımcılar toplam katılımcı sayısının %75,5'ini evli katılımcılar ise %24,5'ini oluşturmaktadır.

Tablo 4

Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Frekans ve Yüzdeleri

Katılımcılar	f	%
Ortaokul	14	3
Lise	203	43,7
Üniversite	216	46,5
Yüksek Lisans	32	6,9
Toplam	465	100

Tablo 4 göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların 14'ünün ortaokul mezunu, 203'ünün lise mezunu, 216'sının üniversite mezunu ve 32'sinin ise yüksek lisans mezunu olduğu anlaşılmaktadır. Ortaokul mezunu olan katılımcılar toplam katılımcıların %14'ünü, lise mezunu katılımcılar %43,7'sini, üniversite mezunu olan katılımcılar %46,5'ini ve yüksek lisans mezunu katılımcılar %6,9'unu oluşturmaktadır.

Tablo 5

Sporcu Katılımcıların Branşlarına Göre Frekans ve Yüzdeleri

Katılımcılar	f	%
Bireysel Sporlar	107	47,6
Takım Sporları	118	52,4
Toplam	225	100

Tablo 5 irdelendiğinde sporcu katılımcıların 107'sinin bireysel sporlardan birini yaptığı, 118'inin de takım sporlarından birini yaptığı göze çarpmaktadır. Bireysel sporlarla ilgilenen sporcu katılımcıların toplam sporcu katılımcı sayısının %47,6'sını, takım sporlarıyla ilgilenenlerinse %52,4'ünü oluşturduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 6

Katılımcıların Algıladıkları Gelir Düzeylerine Göre Frekans ve Yüzdeleri

Katılımcılar	f	%
Düşük	75	16,1
Orta	335	72
Yüksek	55	11,8
Toplam	465	100

Tablo 6'ya bakıldığında katılımcıların 75 (%16,1)'inin düşük gelirli, 335 (%72)'inin orta gelirli ve 55 (11,8)'inin yüksek gelirli oldukları gözlenmektedir.

Tablo 7

Katılımcıların Algıladıkları Akademik Başarı Düzeylerine Göre Frekans ve Yüzdeleri

Katılımcılar	f	%
Düşük	39	8,4
Orta	331	71,2
Yüksek	95	20,4
Toplam	465	100

Tablo 7 dikkate alındığında katılımcıların 39'unun düşük düzeyde akademik başarıya sahip oldukları, 331'inin orta düzeyde akademik başarıya sahip oldukları, 95'inin ise yüksek düzeyde akademik başarıya sahip oldukları anlaşılmaktadır. Düşük düzeyde akademik başarıya sahip olan katılımcılar, genel katılımcıların %8,4'ünü, orta düzeyde akademik başarıya sahip olan katılımcılar %71,2'sini, yüksek düzeyde akademik başarıya sahip olan katılımcılar %20,4'ünü oluşturmaktadır.

Tablo 8

Katılımcıların Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Frekans ve Yüzdeleri

Katılımcılar	f	%
İlkokul	293	63,0
Lise	127	27,3
Üniversite	45	9,7
Toplam	465	100

Tablo 8 göz önüne alındığında katılımcıların 293'ünün annesinin ilkokul mezunu olduğu göze çarpmaktadır. Annesi lise mezunu olan katılımcı sayısı ise 127'dir. Üniversite mezunu anneye sahip olan katılımcıların sayısı ise 45 olarak dikkat çekmektedir. Annesi ilkokul mezunu olan katılımcıların sayısı toplam katılımcı sayısının %63'üne, annesi lise mezunu olanların sayısı %27,3'üne ve annesi üniversite mezunu olanların sayısı ise %9,7'sine denk gelmektedir.

Tablo 9

Katılımcıların Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Frekans ve Yüzdeleri

Katılımcılar	f	%
İlkokul	185	39,8
Lise	171	36,8
Üniversite	109	23,4
Toplam	465	100

Katılımcıların babalarının eğitim düzeylerine ilişkin tablo 9 da verilen bilgiler dikkate alındığında 185 (%39,8) katılımcının babasının ilkokul mezunu olduğu, 171 (%36,8) katılımcının babasının lise mezunu olduğu, 109 (%23,4) katılımcının babasının ise üniversite mezunu olduğu anlaşılmaktadır.

3.2.2. Nitel Çalışma Grubu

Araştırmada nitel çalışma grubunun belirlenmesi amacıyla öncelikle psikolojik dayanıklılık ölçeğinden elde edilen veriler toplam puan bazında büyükten küçüğe sıralanmış ve her iki gruptan psikolojik dayanıklılık puanı en yüksek ve düşük olan katılımcılar belirlenmiştir. Bu doğrultuda elit sporcu grubundan psikolojik dayanıklılık ölçeğinden en yüksek ve düşük puan alan 5'er kişi olmak üzere toplam 10, sedanter gruptan 4'er olmak üzere toplam 8 katılımcıyla yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Sedanter katılımcılara ilişkin çalışma grubunu sayısının diğer gruba göre farklı olma sebebi, sedanter katılımcıların görüşme talebine olumsuz geri dönüş yapmalarıdır.

Maksimum çeşitlilik örneklemesine göre çalışma grubunun belirlendiği bu araştırmada, mevcut özellik kapsamında yanıt aranan soruna taraf olan bireylerin çeşitliliğinin maksimum derecede yansıtılmasına, bu çeşitlilik ile soruna ilişkin farklı bulgulara ulaşılmasına, çeşitlilik gösteren durumlar arasındaki benzerlikler ve farklılıklardan hareketle gözlem sürecinden elde edilen verilerin zenginleştirilmesine olanak sağlamasına (Yıldırım & Şimşek, 2006) çalışılmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması iki aşamada gerçekleşmiştir. Birinci aşama nicel verilerin toplanması, ikinci aşama ise nitel verilerin toplanması aşamasıdır. Her iki aşamaya ait detaylı bilgiler aşağıda verilmektedir.

3.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Nicel Verilerin Toplanması

Nicel verilerin toplanmasında Işık (2016) tarafından geliştirilen "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeği kendini adama, kontrol ve meydan okuma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Psikolojik dayanıklılık ölçeği "kesinlikle katılmıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" arasında değişen 5'li likert tipinde bir ölçektir. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenirlik çalışması kapsamında, ölçeği oluşturan maddelerin iç tutarlığını veren Cronbach-Alpha Katsayısı hesaplanmıştır. Buna göre kendini adama alt boyutu için iç tutarlık katsayısı .62, kontrol alt boyutu için iç tutarlık katsayısı .69, meydan okuma alt boyutu için iç tutarlık katsayısı .74 ve toplam puan için iç tutarlık katsayısı .76 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin test-tekrar test yöntemiyle

güvenirliğini belirlemek amacıyla ölçek 54 kişiye iki hafta arayla uygulanmıştır. Uygulama sonucunda ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı .81 bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenirliği kapsamında yapılan tüm bu analizler ölçeğin güvenirliğinin yeterli olduğunu göstermektedir. Bireylerin kendi algılarını ifade etmelerini içeren bir ölçek olan psikolojik dayanıklılık ölçeğinin kendini adama boyutu 1, 2, 3, 5, 6, 18 ve 21. maddeden oluşmaktadır. Kontrol boyutu 4, 10, 11, 12, 15, 19 ve 20. maddeleri içermektedir. Meydan okuma boyutu ise 7, 8, 9, 13, 14, 16 ve 17. maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin 2. ve 15. maddeleri ters yönde puanlanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin hem birinci düzey hem de ikinci düzey DFA’da yeterli uyum indeksleri vermesi; ölçeğin alt boyutlarından alınan puanlar üzerinden işlem yapılabileceği gibi ölçekten psikolojik dayanıklılık düzeyine ilişkin toplam puan da elde edilebileceğini ortaya koymaktadır. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutlarından ve ölçeğin genelinden alınan puanların yükselmesi, yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine işaret etmektedir. Geliştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenirlik sonuçları incelendiğinde, ölçek maddelerinin gerek ölçmek istediği özelliği ölçmeye hizmet ettiği, gerekse ölçülmek istenen özelliğe sahip olan bireylerle, olmayan bireyleri ayırt edebildiği bulgusuna ulaşılmıştır. Geliştirilen ölçeğin kapsam geçerliğinin belirlenmesinde uzman görüşleri; yapı geçerliğinin test edilmesinde açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Modelin faktör yüklerinin yeterli düzeyde olduğu ve t değerlerinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Modelin değerlendirilmesinde ele alınan uyum indeksleri, veriler ile model yapısı arasında kabul edilebilir düzeyde uyum olduğuna işaret etmektedir (Işık, 2016).

3.3.2. Nitel Verilerin Toplanması

Nitel veriler yarı yapılandırılmış bir form hazırlanarak ve görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeğini cevaplayan ve isteğe bağlı olarak iletişim bilgilerini bırakan katılımcılardan, sporcularda ortalamanın üzerinde puan alan kişiler arasından görüşmeyi kabul eden beş kişi ile ortalamanın üzerinde puan alan kişiler arasından görüşmeyi kabul eden beş kişi belirlenmiş ve bu kişiler ile görüşme yapılmıştır. Sedanterlerde ise yine ortalamanın üzerinde puan alan kişiler arasından görüşmeyi kabul eden dört kişi ile ortalamanın üzerinde puan alan kişiler arasından görüşmeyi kabul eden dört kişi belirlenmiş ve bu kişiler ile görüşme yapılmıştır. Görüşmelerden önce katılımcıların izinleri alınarak görüşmeler kayda alınmıştır.

3.3.2.1. Geçerlik ve Güvenirlik

Nitel araştırmalardaki geçerlik ve güvenirlik analizleri, nicel araştırmalardan farklılıklar göstermektedir. Nitel araştırmalarda katılımcılardan elde edilen verilerin geçerlik analizinde istatistiksel çözümlemelerden ziyade uzman görüşleri, çalışma ortamında uzun süre geçirme, veriler ve analizlerin araştırılan kişilerin kontrolüne sunulması ve veriler, analizler, yorumların uzman kişilere sunulması yöntemlerine başvurulmuştur (Ekiz, 2009). Ayrıca araştırmada kategorilerin oluşturulmasında bağımsız bir araştırmacı ile birlikte kodlamalar gerçekleştirilmiş; bu kodlamalarda beliren benzerlikler ve farklılıklar üzerinden sistematik bir süreç takip edilmiştir. İlâveten katılımcı görüşlerine çalışmada sıklıkla yer verilmiştir.

Çalışmanın güvenirliliği kapsamında ulaşılan kavramsal kategorilerin elde edilen temaları temsil edip etmediğini tespit etmek amacıyla araştırmacı haricinde başka bir uzman tarafından da veriler ayrı ayrı analiz edilmiş, elde edilen kodlar ve kodların temsil ettiğı kategoriler karşılaştırılmıştır. Görüş ayrılığı yaşanılan noktalar her iki araştırmacı tarafından tartışılarak uzlaşma sağılanmıştır. Verilerin güvenirliliğini sağılamak amacıyla Miles ve Huberman (1994)'ın $(\text{Görüş birliğı} / (\text{Görüş birliğı} + \text{Görüş ayrılığı}) \times 100)$ formülü hesaplanmıştır. Çalışma sonuçlarının güvenirliliğı için uzmanlar arası görüş birliğı %96 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Nicel veriler SPSS 22 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde öncelikle Kolmogorov-Smirnov testi ile verilerin dağılımına bakılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testlerden yararlanılmıştır. İkili ve üçlü karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA), ilişkisel analizlerde ise Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Nitel veriler ise yapılan görüşmeler araştırmacı tarafından metne dökülten sonra içerik analizi tekniğı kullanılarak analiz edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın nicel ve nitel bulguları ayrı başlıklar altında incelenmiş ve tablolar halinde sunulmuştur.

4.1. Nicel Verilere İlişkin Bulgular

Bu bölümde nicel verilere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 10

Sporcu Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerindeki Farklılıkları Gösteren ANOVA Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	sd	F	p
Kendini adama	Erkek	128	22.16	4.090	224	1.472	.226
	Kadın	97	21.52	3.692			
	Toplam	225	21.88	3.928			
Kontrol	Erkek ^a	128	19.96	2.989	224	4.532	.034*
	Kadın ^b	97	19.12	2.829			
	Toplam	225	19.60	2.944			
Meydan okuma	Erkek	128	23.48	3.926	224	.889	.347
	Kadın	97	23.93	2.997			
	Toplam	225	23.67	3.555			
Toplam	Erkek	128	65.59	8.928	224	.825	.365
	Kadın	97	64.57	7.637			
	Toplam	225	65.15	8.393			

*p<.05,a>b

Tablo 10 incelendiğinde cinsiyetlerine göre sporcu katılımcılar arasında kendini adama ($F_{1,223}=1.472$, $p>0.05$) ve meydan okuma ($F_{1,223}=.889$, $p>0.05$) altboyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyleri ($F_{1,223}=.825$, $p>0.05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Kontrol alt boyutunda ($F_{1,223}=.889$, $p<0.05$) ise erkek katılımcıların lehine anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Kontrol alt boyutunda kadın katılımcılar $19,12\pm 2,829$ puan alırken erkek katılımcılar ise $19,96\pm 2,989$ puan almışlardır. Erkek katılımcıların zorluklarla karşılaştıklarında kadın katılımcılara göre

çaresiz hissetmeme ve olayların sonuçlarını kontrol etme konusunda daha başarılı oldukları söylenebilir.

Tablo 11

Sporcu Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerindeki Farklılıkları Gösteren ANOVA Testi Sonuçları

	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	ss	sd	F	p
Kendini adama	Bekar	196	21.70	3.852			
	Evli	29	23.07	4.292	224	3.079	.081
	Toplam	225	21.88	3.928			
Kontrol	Bekar	196	19.56	2.875			
	Evli	29	19.86	3.420	224	.263	.609
	Toplam	225	19.60	2.944			
Meydan okuma	Bekar	196	23.84	3.219			
	Evli	29	22.55	5.241	224	3.334	.069
	Toplam	225	23.67	3.555			
Toplam	Bekar	196	65.10	7.810			
	Evli	29	65.48	11.777	224	.052	.820
	Toplam	225	65.15	8.393			

Tablo 11 sporcu katılımcıların medeni durumlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki farklılıkları göstermektedir. Tablo dikkate alındığında, sporcu katılımcılar arasında medeni durum değişkenine göre kendini adama ($F_{1,223}=3.079$, $p>0.05$), kontrol ($F_{1,223}=.263$, $p>0.05$) ve meydan okuma ($F_{1,223}=3.334$, $p>0.05$) alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık ($F_{1,223}=.052$, $p>0.05$) düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Katılımcıların arasında yaşamlarına kendilerini adama, çaresiz hissetmeme ve olayların sonuçlarını kontrol etme, değişime ayak uydurma ve psikolojik açıdan dayanıklı olma konusunda bir farklılık olmadığı söylenebilir.

Tablo 12

Sporcu Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerindeki Farklılıkları Gösteren ANOVA Testi Sonuçları

	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	ss	sd	F	p
Kendini adama	Ortaokul	9	22.11	2.147			
	Lise	142	21.89	4.010			
	Üniversite	74	21.82	3.970	224	.024	.977
	Toplam	225	21.88	3.928			
Kontrol	Ortaokul	9	18.67	2.398			
	Lise	142	19.72	3.061			
	Üniversite	74	19.49	2.781	224	.620	.539
	Toplam	225	19.60	2.944			
Meydan okuma	Ortaokul	9	22.11	3.100			
	Lise	142	23.58	3.772			
	Üniversite	74	24.04	3.129	224	1.319	.270
	Toplam	225	23.67	3.555			
Toplam	Ortaokul	9	62.89	4.485			
	Lise	142	65.19	8.827			
	Üniversite	74	65.35	7.925	224	.347	.707
	Toplam	225	65.15	8.393			

Tablo 12'deki bilgiler göz önüne alındığında, sporcu katılımcılar arasında eğitim durumu değişkenine göre kendini adama ($F_{2,222}=0.024$, $p>0.05$), kontrol ($F_{2,222}=0.620$, $p>0.05$) ve meydan okuma ($F_{2,222}=1.319$, $p>0.05$) alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık ($F_{2,222}=0.347$, $p>0.05$) düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Katılımcıların arasında yaşamlarına kendilerini adama, çaresiz hissetmeme ve olayların sonuçlarını kontrol etme, değişime ayak uydurma ve psikolojik açıdan dayanıklı olma konusunda bir farklılık olmadığı söylenebilir.

Tablo 13

Sporcu Katılımcıların Branşlarına Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerindeki Farklılıkları Gösteren ANOVA Testi Sonuçları

	Branş	N	$\bar{X}$	ss	sd	F	p
Kendini adama	Bireysel Sporlar ^b	107	21.32	3.904			
	Takım Sporları ^a	118	22.39	3.896	224	4.241	.041*
	Toplam	225	21.88	3.928			
Kontrol	Bireysel Sporlar	107	19.60	2.606			
	Takım Sporları	118	19.60	3.232	224	.000	.993
	Toplam	225	19.60	2.944			
Meydan okuma	Bireysel Sporlar ^a	107	24.18	3.180			
	Takım Sporları ^b	118	23.21	3.820	224	4.199	.042*
	Toplam	225	23.67	3.555			
Toplam	Bireysel Sporlar	107	65.09	7.529			
	Takım Sporları	118	65.20	9.139	224	.010	.922
	Toplam	225	65.15	8.393			

* $p<.05$, $a>b$

Tablo 13'deki veriler ışığında katılımcıların yaptıkları spor branşlarına göre kontrol ($F_{1,223}=0.000$, $p>0.05$) alt boyutu ve genel psikolojik dayanıklılık ($F_{1,223}=0.922$, $p>0.05$) düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Kendini adama ($F_{1,223}=4.241$, $p<0.05$) ve meydan okuma ($F_{1,223}=4.199$, $p<0.05$) alt boyutlarında ise anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmaktadır. Bu fark kendini adama alt boyutunda takım sporlarıyla uğraşan katılımcıların lehineyken, meydan okuma alt boyutunda ise bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların lehinedir. Takım sporlarıyla uğraşan katılımcıların bireysel sporlarla uğraşan katılımcılara göre yaşamlarına kendilerine adama konusunda daha başarılı oldukları, bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların ise takım sporlarıyla uğraşan katılımcılara göre değişime ayak uydurma konusunda daha başarılı oldukları söylenebilir.

Tablo 14

Sporcu Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerindeki Farklılıkları Gösteren ANOVA Testi Sonuçları

	Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	ss	sd	F	p
Kendini adama	Düşük	31	21.32	4.102	224	1.723	.181
	Orta	151	21.72	3.957			
	Yüksek	43	22.84	3.618			
	Toplam	225	21.88	3.928			
Kontrol	Düşük	31	20.06	2.874	224	.516	.598
	Orta	151	19.48	2.971			
	Yüksek	43	19.67	2.934			
	Toplam	225	19.60	2.944			
Meydan okuma	Düşük	31	23.74	3.678	224	.032	.968
	Orta	151	23.63	3.627			
	Yüksek	43	23.77	3.279			
	Toplam	225	23.67	3.555			
Toplam	Düşük	31	65.13	8.213	224	.494	.611
	Orta	151	64.83	8.767			
	Yüksek	43	66.28	7.169			
	Toplam	225	65.15	8.393			

Tablo 14'deki bilgiler dikkate alındığında, sporcu katılımcılar arasında gelir düzeyi değişkenine göre kendini adama ($F_{2,222}=1.723$, $p>0.05$), kontrol ($F_{2,222}=.516$, $p>0.05$) ve meydan okuma ($F_{2,222}=.032$, $p>0.05$) alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık ($F_{2,222}=.494$, $p>0.05$) düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu durumda düşük, orta ve yüksek gelirli katılımcılar arasında yaşamlarına kendilerini adama, çaresiz hissetmeme ve olayların sonuçlarını kontrol etme, değişime ayak uydurma ve psikolojik açıdan dayanıklı olma konusunda bir farklılık olmadığı söylenebilir.

Tablo 15

Sporcu Katılımcıların Algıladıkları Akademik Başarı Düzeylerine Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerindeki Farklılıkları Gösteren ANOVA Testi Sonuçları

	Akademik Başarı	N	$\bar{X}$	ss	sd	F	p
Kendini adama	Düşük ^a	17	19.24	5.414	224	7.655	.001*
	Orta ^b	163	21.74	3.605			
	Yüksek ^c	45	23.38	3.869			
	Toplam	225	21.88	3.928			
Kontrol	Düşük ^a	17	18.41	4.048	224	3.419	.034*
	Orta ^b	163	19.49	2.862			
	Yüksek ^c	45	20.44	2.590			
	Toplam	225	19.60	2.944			
Meydan okuma	Düşük	17	21.94	6.505	224	2.734	.067
	Orta	163	23.68	3.120			
	Yüksek	45	24.29	3.402			
	Toplam	225	23.67	3.555			
Toplam	Düşük ^a	17	59.59	14.340	224	6.947	.001*
	Orta ^b	163	64.91	7.569			
	Yüksek ^c	45	68.11	7.199			
	Toplam	225	65.15	8.393			

$p<.05$, $a<b<c$

Tablo 15 incelendiğinde sporcu katılımcılar arasında algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre meydan okuma ($F_{2,222}=2.734$, $p>0.05$) alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Kendini adama ($F_{2,222}=7.655$, $p<0.05$) ve kontrol ($F_{2,222}=3.419$, $p<0.05$) alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık ($F_{2,222}=6.947$, $p<0.05$) düzeyinde ise katılımcılar arasında anlamlı farklılığın olduğu göze çarpmaktadır. Farkın olduğu alt boyutlarda ve genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde akademik başarısını yüksek olarak algılayan katılımcıların hem akademik başarısını düşük olarak algılayan hem de orta düzeyde algılayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek puan aldıkları anlaşılmaktadır. Ayrıca akademik başarısını orta düzeyde algılayan katılımcıların akademik başarısını düşük olarak algılayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek puan aldıkları dikkat çekmektedir. Buradan akademik başarısı yüksek olan katılımcıların akademik başarısı orta ve düşük düzeyde olan katılımcılara, orta düzeyde olan katılımcıların da düşük düzeyde olan katılımcılara göre yaşamlarına kendilerini adama, çaresiz hissetmeme ve olayların sonuçlarını kontrol etme ve psikolojik açıdan dayanıklı olma konusunda daha başarılı oldukları anlaşılmaktadır.

Tablo 16

Sporcu Katılımcıların Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerindeki Farklılıkları Gösteren ANOVA Testi Sonuçları

	Anne Eğitim	N	$\bar{X}$	ss	sd	F	p
Kendini adama	İlkokul	127	21.46	4.025	224	1.806	.167
	Lise	75	22.29	3.627			
	Üniversite	23	22.83	4.185			
	Toplam	225	21.88	3.928			
Kontrol	İlkokul	127	19.48	3.065	224	.543	.582
	Lise	75	19.63	2.846			
	Üniversite	23	20.17	2.605			
	Toplam	225	19.60	2.944			
Meydan okuma	İlkokul	127	23.57	3.909	224	.472	.625
	Lise	75	23.64	3.156			
	Üniversite	23	24.35	2.673			
	Toplam	225	23.67	3.555			
Toplam	İlkokul	127	64.51	9.271	224	1.248	.289
	Lise	75	65.56	6.948			
	Üniversite	23	67.35	7.395			
	Toplam	225	65.15	8.393			

Tablo 16 irdelendiğinde, sporcu katılımcılar arasında anne eğitim durumu değişkenine göre kendini adama ($F_{2,222}=1.806$, $p>0.05$), kontrol ($F_{2,222}=0.543$, $p>0.05$) ve meydan okuma ($F_{2,222}=0.472$, $p>0.05$) alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık ($F_{2,222}=1.248$, $p>0.05$) düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmektedir. Bu durumda anne eğitim durumu ilkokul, lise ve üniversite olan katılımcılar arasında yaşamlarına kendilerini adama, çaresiz hissetmeme ve olayların sonuçlarını kontrol etme, değişime

ayak uydurma ve psikolojik açıdan dayanıklı olma konusunda bir farklılık olmadığı söylenebilir.

Tablo 17

Sporcu Katılımcıların Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Farklılıklarını Gösteren ANOVA Testi Sonuçları

	Baba Eğitim	N	$\bar{X}$	ss	sd	F	p
Kendini adama	İlkokul	76	21.24	4.292	224	1.546	.215
	Lise	98	22.20	3.708			
	Üniversite	51	22.22	3.722			
	Toplam	225	21.88	3.928			
Kontrol	İlkokul	76	19.43	3.083	224	1.340	.264
	Lise	98	19.95	2.714			
	Üniversite	51	19.18	3.135			
	Toplam	225	19.60	2.944			
Meydan okuma	İlkokul	76	23.67	4.206	224	.012	.988
	Lise	98	23.70	3.306			
	Üniversite	51	23.61	2.980			
	Toplam	225	23.67	3.555			
Toplam	İlkokul	76	64.34	9.789	224	.706	.495
	Lise	98	65.86	7.463			
	Üniversite	51	65.00	7.864			
	Toplam	225	65.15	8.393			

Tablo 17 dikkate alındığında, sporcu katılımcılar arasında baba eğitim durumu değişkenine göre kendini adama ($F_{3,221}=1.546$, $p>0.05$), kontrol ($F_{3,221}=1.340$, $p>0.05$) ve meydan okuma ($F_{3,221}=.012$, $p>0.05$) alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık ($F_{3,221}=.706$, $p>0.05$) düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Bu durumda baba eğitim durumu ilkokul, lise ve üniversite olan katılımcılar arasında yaşamlarına kendilerini adama, çaresiz hissetmeme ve olayların sonuçlarını kontrol etme, değişime ayak uydurma ve psikolojik açıdan dayanıklı olma konusunda bir farklılık olmadığı söylenebilir.

Tablo 18

Sporcu Katılımcıların Yaşlarıyla, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Testi Sonuçları

Değişkenler		Kendini Adama	Kontrol	Meydan Okuma	Toplam
Yaş	Pearson Correlation	.053	.024	-.179**	-.043
	Sig. (2-tailed)	.433	.723	.007	.520
	N	225	225	225	225

Tablo 18 incelendiğinde sporcu katılımcıların yaşlarıyla kendini adama ve kontrol alt boyutlarıyla, genel psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmektedir. Katılımcıların yaşlarıyla meydan okuma alt boyutu puanları arasında ise istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r(223) = -.179$, $p<.01$) olduğu saptanmıştır. Buradan katılımcıların yaşları arttıkça değişime ayak uydurma konusunda zorlandıkları söylenebilir.

Tablo 19

Sporcu Katılımcıların Spor Yaşlarıyla, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Testi Sonuçları

Değişkenler		Kendini Adama	Kontrol	Meydan Okuma	Toplam
Spor Yaşı	Pearson Correlation	.005	-.011	-.176**	-.076
	Sig. (2-tailed)	.937	.870	.008	.257
	N	225	225	225	225

Tablo 19 göz önünde bulundurulduğunda sporcu katılımcıların spor yaşlarıyla kendini adama ve kontrol alt boyutlarıyla, genel psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı anlaşılmaktadır. Katılımcıların spor yaşlarıyla meydan okuma alt boyutu puanları arasında ise istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r(223) = -.176, p < .01$) olduğu saptanmıştır. Buradan katılımcıların spor yaşları arttıkça değişime ayak uydurma konusunda zorlandıkları sonucu çıkarılabilir.

Tablo 20

Sporcu Katılımcıların Haftalık Antrenman Saatleriyle, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Testi Sonuçları

Değişkenler		Kendini Adama	Kontrol	Meydan Okuma	Toplam
Haftalık Antrenman Saati	Pearson Correlation	-.013	.048	.171**	.083
	Sig. (2-tailed)	.849	.470	.010	.213
	N	225	225	225	225

Tablo 20'deki veriler ışığında sporcu katılımcıların haftalık antrenman saatleriyle kendini adama ve kontrol alt boyutlarıyla, genel psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmektedir. Katılımcıların haftalık antrenman saatleriyle meydan okuma alt boyutu puanları arasında ise istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r(223) = .171, p = .01$) olduğu saptanmıştır. Buradan katılımcıların haftalık antrenman saatleri arttıkça değişime ayak uydurma konusunda daha başarılı oldukları sonucu çıkarılabilir.

Tablo 21

Katılımcıların Spor Yapma Durumlarına Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerindeki Farklılıkları Gösteren ANOVA Testi Sonuçları

	Spor Yapma Durumu	N	$\bar{X}$	ss	sd	F	p
Kendini adama	Sporcu	225	21.88	3.928			
	Sedanter	240	20.01	4.366	464	23.510	.000*
	Toplam	465	20.91	4.260			
Kontrol	Sporcu	225	19.60	2.944			
	Sedanter	240	18.70	3.130	464	10.072	.002*
	Toplam	465	19.14	3.071			
Meydan okuma	Sporcu	225	23.67	3.555			
	Sedanter	240	22.89	3.953	464	5.029	.025*
	Toplam	465	23.27	3.782			
Toplam	Sporcu	225	65.15	8.393			
	Sedanter	240	61.60	9.446	464	18.273	.000*
	Toplam	465	63.32	9.117			

Tablo 21 irdelendiği zaman sporcu ve sedanter katılımcılar arasında kendini adama ($F_{1,463}=23.510$, $p<0.05$), kontrol ($F_{1,463}=10.072$, $p<0.05$) ve meydan okuma ($F_{1,463}=5.029$, $p<0.05$) alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık ($F_{1,463}=18.273$, $p<0.05$) düzeyinde sporcu katılımcıların lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır. Buradan sporcu katılımcıların sedanter katılımcılara göre yaşamlarına kendilerini adama, çaresiz hissetmeme ve olayların sonuçlarını kontrol etme, değişime ayak uydurma ve psikolojik açıdan dayanıklı olma konusunda daha başarılı oldukları sonucu çıkarılabilir.

4.2. Nitel Verilere İlişkin Bulgular

Bu bölümde çalışma grubuyla yapılan görüşmelerin araştırmacı tarafından metne dökülmesi sonrasında içerik analizi tekniğiyle yapılan çözümlemelerden elde edilen nitel verilerden oluşan bulgular ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 22

Yüksek Puan Alan Sporcu Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılıklarını Olumsuz Etkileyen Faktörlere İlişkin Kategori, Alt Kategoriler ve Kodlar

Kategori	Alt Kategori	Kod	f
Psikolojik Dayanıklılığı Olumsuz Etkileyen Faktörler	Kaygı	Parasal sıkıntılar	1
		Başarısızlık korkusu	2
		İç huzursuzluk	1
		Belirsizlik	1
		Ders çalışmama	1
		Sonunu görememe	1
		Duygudurum bozukluğu	1
		Hırs	1
		Mükemmelliyetçilik	1
		Küçük yaşta evden ayrılma	1
		Toplam	11
	Sosyal Yaşamdaki Sorunlar	Spora yönelik ebeveyn önyargısı	1
		Antrenörle tartışma	1
		Arkadaşla tartışma	1
		Antrenör (baba) baskısı	1
		İletişim kuramama	1
		Kendini ifade edememe	1
		Dostların azalması	1
		Arkadaşların özel günlerini kaçırma	1
		Toplam	8
	Sağlık sorunları	Sakatlanma	3
		Rehabilitasyon ihtiyacı	2
		Toplam	5
	Zaman Yönetimi Problemi	Akademik hayatın kesintiye uğraması	1
		Arkadaşlara zaman ayıramama	1
		Plansızlık	1
		Toplam	3

Tablo 22 yüksek puan alan sporcu katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkileyen faktörlere ilişkin kategori, alt kategori ve kodları göstermektedir. Yüksek puan alan sporcu katılımcıların kendilerine yöneltilen “Psikolojik dayanıklılığınızı olumsuz etkileyen faktörler nelerdir açıklayınız?” sorusuna vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda “Psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkileyen faktörler” kategorisi ve dört alt kategori oluşmuştur. İlk alt kategori “kaygı” alt kategorisidir. Bazı katılımcıların, “kaygı” alt kategorisine ilişkin görüşleri aşağıda verilmiştir.

K3; *“Başarısızlık korkusunun beni etkilediğini düşünüyorum. Başarısızlık durumunda mesela kendimden çok emin olduğum şeylerde bile yapamayacağım kaygısı psikolojik dayanıklılığımı olumsuz olarak etkileyen şeylerdir.”*

K2; *“Karakter olarak çok duygusal ve zaman geçtikçe her şeye biraz daha takılan biri oldum. Yaşım 30 duygusal iniş çıkışlarım fazlalaştı. Bu beni rahatsız ediyor. Hatta ruh hastası mı oldum acaba diyorum.”*

K1; *“Yaptığım spordan yeterli gelir elde edemem ve küçük yaşta zor şeylerin başımdan geçmesi bende travma yarattı ve psikolojimin bozulmasına sebep oldu. İnsanlarla iletişim kurmakta zorlandım, kendini ifade edemedim. Çevreden hakkımda duyduğum olumsuz görüşler sonucunda, iç huzursuzluk, plansızlık, belirsizlik ve sonunu görememe vs. gibi problemler ortaya çıktı.”*

İkinci alt kategori “sosyal yaşamdaki sorunlar” alt kategorisidir ve bazı katılımcıların bu kategoriye ilişkin görüşleri aşağıda verilmiştir.

K5; *“Memur bir babanın oğluyum ve ailem haklı olarak eğitim hayatımı çok önemsiyordu. Futbolun benim için sokak eğlencesinden ibaret olduğunu düşünüyorlardı. Her zaman futboldan önce eğitim hayatımın geleceğini bariz bir şekilde bana hissettiriyorlardı.”*

K1; *“Profesyonel olarak spora devam ettiğim için eğitim ve sosyal hayatım hep ikinci plandaydı. Bu durum, çevremde dostlarımdan azalmasına, arkadaşlarımdan düğünlerini, sevdiklerimin cenazelerini kaçırmama, benim psikolojik olarak güç kaybetmeme neden oldu.”*

K4; *“2011 yılında en yakın arkadaşım ve milli takım antrenörüyle girdiğim tartışma beni madalyadan uzaklaştırmıştı. 2014’te babamın antrenörüm olması sebebiyle dünya şampiyonasında oluşturduğu baskı yenilmemde büyük bir etkiydi.”*

Üçüncü alt kategori olan “sağlık sorunları” alt kategorisine ilişkin bazı katılımcıların görüşleri aşağıda verilmiştir.

K3; *“Öncelikle sakatlığın gerçekten insanı psikolojik olarak çok yıprattığını düşünüyorum. Sakatlıktan sonra geri dönmenin zorluğu ve her şeye yeniden başlama evresi bir daha eskisi gibi olamayacağını düşündürüyor.”*

K4; *“2014’te babamın antrenörüm olması sebebiyle dünya şampiyonasında oluşturduğu baskı yenilmemde büyük bir etkiydi. 2015 yılında bu yenilgiye dayanamayıp yüzlerce saat antrenman yapmış olmanın verdiği mükemmeliyetçi tavırla hırsıma yenik düşüp Avrupa 2.si olduktan sonra yarışmada sakatlanıp kendimi tutamayıp bu hırsla sinir krizi geçirdim. Sakatlık sonrası toparlanma sürecindeki aciziyet insanı yoruyor gerçekten.”*

K2; *“Açıkçası 22 senedir sporun içindeyim. Olumsuz birçok şey yaşadım. Fakat bunun sahaya yansımaları çok az olmuştur. Başarı odaklı bir kişilik olduğum için ne olursa olsun dışarda bırakmayı başarmışımdır. Şu zamana kadar bir tane ciddi sakatlık yaşadım o da omzumla alakalıydı ve bu beni çok yıpratmıştı. Bunu biraz zor atlattım kendi içimde.”*

Katılımcıların dördüncü alt kategori olan “zaman yönetimi problemi” alt kategorisine ilişkin ifadeleri aşağıda yer almaktadır.

K1; *“Bir merhabasını istediğim fakat o merhabayı benden esirgeyen arkadaşlarımın kendilerine zaman ayıramadığım için bana küsmeleri, araya mesafe koymaları ve hiç biri ile şuan görüşmüyor olmak kötü hissetmeme sebep oldu.”*

Tablo 23 yüksek puan alan sporcu katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarını olumlu etkileyen faktörlere ilişkin kategori, alt kategori ve kodları göstermektedir. Yüksek puan alan sporcu katılımcılara “Psikolojik dayanıklılığınızı olumlu etkileyen faktörler nelerdir, açıklayınız?” sorusu yöneltilmiş ve katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda “Psikolojik Dayanıklılığı Olumlu Etkileyen Faktörler” kategorisi ve bunun yanı sıra dört alt kategori ortaya çıkmıştır. Alt kategoriler “içsel motivasyon kaynakları, dışsal motivasyon kaynakları, özyeterlilik, sosyal ve sportif aktiviteler” olarak adlandırılmıştır.

Tablo 23

Yüksek Puan Alan Sporcu Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılıklarını Olumlu Etkileyen Faktörlere İlişkin Kategori, Alt Kategoriler ve Kodlar

Kategori	Alt Kategori	Kod	f
Psikolojik Dayanıklılığı Olumlu Etkileyen Faktörler	İçsel Motivasyon Kaynakları	Maneviyat	2
		Diploma hayali	1
		İyi sporcu olma hayali	1
		İyi bir arkadaş olma hayali	1
		Topluma faydalı vatandaş olma hayali	1
		Fikri, vicdanı hür vatandaş olma hayali	1
		Milli formayı taşıma	1
		Zihinsel antrenman	1
		Sağlıklı olma	1
		Toplam	10
	Dışsal Motivasyon Kaynakları	Aile desteği	1
		Antrenör desteği	1
		İlgili videolar izleme	1
		Destekleyen birilerinin olması	1
		Müzik dinleme	1
		Toplam	5
	Özyeterlilik	Pozitif düşünme	2
		Çok yönlü düşünme	1
		Objektif olma	1
		Stresle mücadele	1
		Toplam	5
	Sosyal ve Sportif Aktiviteler	Alışveriş yapma	1
		Telefonla konuşma	1
		Deniz havası alma	1
		Bisiklete binme	1
		Yürüyüş yapma	1
		Toplam	5

İlk alt kategori olan “içsel motivasyon kaynakları” alt kategorisine ilişkin bazı katılımcıların görüşleri aşağıda verilmiştir.

K1; “*Bu zamana kadar yaşadığım maddi ve manevi bütün olumsuz olayları, hayallerim ve hedeflerim sayesinde atlattım, atlatmaya çalıştım. Okulu bitirdikten sonra elimde olacak olan diploma hayali, iyi bir sporcu olma hayali, adil bir hakem olma hayali, iyi bir arkadaş olma hayali, topluma faydalı fikri hür, vicdanı hür bir vatandaş olma hayali bana güç vermiştir.*”

K5; “*Benim için en önemli motivasyon kaynağı duadır. Sahaya çıkmadan önce her zaman abdest almaya özen gösteririm. Sonra bildiğim sureleri okurum ve dua ederim. Bu beni çok rahatlatır ve sahaya çıktığımda maçın bizim adımıza güzel geçeceğine inanırım. Kazansak da kaybetsek de bizim için hayırlı olanın o olacağına inanırım.*”

K3; “*Fakat ne olursa olsun, her şey bir yana sağlık her şeyin başıdır. Sonuç olarak sağlığım yerindeyse her şeyin üstesinden gelebilirim. Ne olursa olsun üstesinden gelirim.*”

İkinci alt kategori olan “dışsal motivasyon kaynakları” alt kategorisine ilişkin bazı katılımcıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

K2; *“Hayatımda biri veya birileri varsa, beni destekleyen yanımda olan bu beni daha da mutlu eder. İyi veya kötü konuştuğumda anlaşılacak, dinleyeninin olması iyi hissettirir.”*

K5; *“Bir tane daha örnek vermem gerekirse çok önemli maçlar öncesi izlediğim milli maçlar stres düzeyimi azaltmadıysa, kulaklığımı takarım klasik müzik açarım ve gözlerim kapalı bir şekilde maçta neler yapacağımı hayal ederim.”*

Üçüncü alt kategori olan “özyeterlilik” alt kategorisine ilişkin bazı katılımcıların görüşleri aşağıda yer almaktadır.

K3; *“Başımdan geçen herhangi bir olay da olabildiğince daha geniş açıyla bakmaya çalışmam, daha çok yönlü bu genel olarak spor yaşamım boyunca öğrendiğim bir şey, objektif olmaya çalışmak, genelde de olumluyu almaya ve görmeye çalışmak, olumsuz ve gereksiz düşüncelerden kaçınmak psikolojik dayanıklılığımı olumlu etkileyen şeylerdendir.”*

Dördüncü alt kategori olan “sosyal ve sportif aktiviteler” alt kategorisine ait katılımcı görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

K2; *“Kendi kendine mutlu olabilmek de olumlu etkiler beni. Bunu fazla başaramasam da sıkılsam da arada tek başıma mutlu olabiliyorum. Mesela; yürüyüş yapıyorum, bisiklete biniyorum, alışveriş yapıyorum. Telefonla sevdiğim insanlarla konuşunca, en çokta deniz havası alıp içime çekince çok mutlu oluyorum.”*

Tablo 24

Düşük Puan Alan Sporcu Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılıklarını Olumsuz Etkileyen Faktörlere İlişkin Kategori, Alt Kategoriler ve Kodlar

Kategori	Alt Kategori	Kod	f
Psikolojik Dayanıklılığı Olumsuz Etkileyen Faktörler	Sosyal Yaşamdaki Sorunlar	Arkadaşlıkların bozulması	2
		Kamp hayatını sevmeme	1
		Spor camiasından hoşlanmama	1
		Antrenörün bilinçsizliği	1
		Antrenörün saygısızlığı	1
		Ebeveyn baskısı	1
		Antrenörün ilgisizliği	1
		Sosyal hayatın huzursuz olması	1
		Toplam	9
	Kaygı	Başarısızlık korkusu	2
		Parasal sıkıntılar	1
		Baskı altında kalma	1
		Toplam	4
	Sağlık sorunları	Sakatlanma	3
		Rehabilitasyon ihtiyacı	1
		Toplam	4
	Zaman Yönetimi Problemi	Sporla eğitimi yürütmekte zorlanma	1
		Toplam	1

Katılımcıların kendilerine yöneltilen “Psikolojik dayanıklılığınızı olumsuz etkileyen faktörler nelerdir açıklayınız?” sorusuna vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda “Psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkileyen faktörler” kategorisi ve dört alt kategori oluşmuştur. İlk alt kategori “kaygı” alt kategorisidir. Bazı katılımcıların, “kaygı” alt kategorisine ilişkin görüşleri aşağıda verilmiştir.

K9; *“Başarımın zirvesindeyken, 2012 yılında Ankara Türkiye şampiyonasından, Gaziantep okullar arası maça giderken yaptığımız trafik kazası sonucunda sol el bileğimin kırılması ile 2 ay spor hayatıma ara vermek zorunda kaldım. Trafik kazası sonrası iki aylık süreçte arkadaşlarım antrenmanlara devam ederken benim onlara katılamamam, izlemek ile yetinmek zorunda kalmam ve dolayısıyla Türkiye’deki derecelerimde düşüş yaşamama sebep oldu.”*

K8; *“Çalıştığım kulüpte arkadaşlarımla yaşadığım kırgınlıklar beni kötü etkiledi. Ama en önemlisi kulüpte yaşanan maddi sıkıntılar psikolojik olarak olumsuz etkiler yarattı.”*

İkinci alt kategori olan “sosyal yaşamdaki sorunlar” alt kategorisine ilişkin düşük puan alan bazı sporculara ait görüşler aşağıda yer almıştır.

K6; *“Yarışma dönemleri dışında spor camiasıyla aynı ortamda kalmaktan hiç hoşlanmıyorum. Bu benim bütün düzenimi aksatıyor. Bireysel ve aletle yapılan bir spor olduğu için kampın yalnızca düzen açısından faydalı olduğunu düşünüyorum. Kamplar beni daha çok olumsuz olarak etkiliyor.”*

K10; *“Başka bir örnek verecek olursam antrenörün bilinçsizliği, anlayışsız olması, bilinçsiz antrenman yaptırması, bana ve takımıma saygısız davranışlarda bulunması hem psikolojimi hem performansımı olumsuz etkiler ve motivasyonumu düşürür.”*

K7; *“Ebeveyn baskısı insanı tedirginleştiriyor. Baskıyla zaten psikolojik olarak kötü oluyorum birde aynı evde yaşadığım insanlardan olunca olumsuz etkiliyor.”*

Üçüncü alt kategori olan “sağlık sorunları” alt kategorisine ait düşük puan alan bazı sporcuların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

K10; *“Benim için psikolojimi olumsuz etkileyen en büyük etken yaşadığım sakatlıktı. Sakatlık sonrası bir buçuk yıl maçlardan uzak kaldım, iyileşme sürecim çok zor oldu. Daha sonrasında eski formuma kavuşmam antrenmanlara motive olmam kolay olmadı.”*

K7; *“Sakatlık kötü bir şey, her sporcunun etkileneyeceği bir şeydir. Bende etkilenirim, en ufak bir ağrı da ya da aksaklıkta olumsuz etkileniyorum.”*

Alt kategorilerin dördüncüsü ve sonuncusu olan “zaman yönetimi problemi” alt kategorisine ait bazı katılımcıların görüşleri aşağıda sunulmuştur.

K10; *“Psikolojik dayanıklılığımı olumsuz olarak etkileyen en büyük faktör genelde spor yaşantım ve akademik hayatımı bir arada götürmemle ilgili oluyor. Atletizmin gülle atma branşında on yıldır milli takım düzeyinde yarışıyorum. Aynı zamanda yüksek lisans öğrencisiyim. İki durumda üst düzey emek ve zaman gerektirdiği için çok hassas bir dengede gidiyor. Antrenmanda veya okulda yaşadığım en ufak zorluk beni çok fazla etkiliyor. Çünkü o problemi halletmek için maalesef ekstra bir zamanım olmuyor.”*

Gönüllü olarak görüşme yapmayı kabul eden düşük puanlı sporcu katılımcılara yöneltilen “Psikolojik dayanıklılığınızı olumlu etkileyen faktörler nelerdir?” sorusuna, katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda ortaya bir kategori ve dört alt kategori çıkmıştır. Bu kategori ve alt kategoriler tablo 26’da gösterilmiştir. İlk alt kategori “içsel motivasyon kaynakları” alt kategorisidir. Bazı katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 25

Düşük Puan Alan Sporcu Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılıklarını Olumlu Etkileyen Faktörlere İlişkin Kategori, Alt Kategoriler ve Kodlar

Kategori	Alt Kategori	Kod	f
Psikolojik Dayanıklılığı Olumlu Etkileyen Faktörler	Dışsal Motivasyon Kaynakları	Aile desteği	4
		Arkadaş desteği	2
		Antrenör desteği	1
		Bilinçli antrenör	1
		Saygılı antrenör	1
		Akraba desteği	1
		Toplam	10
	İçsel Motivasyon Kaynakları	İşini sevmek	1
		Emeğin karşılığını alma	1
		Başarılı olma hayali	1
		Performans artışı	1
		Rekabet	1
		Toplam	5
	Özyeterlilik	Çok yönlü bakış açısına sahip olma	1
		Kendini geliştirmeye çalışma	1
		Yalnız kalıp sakince düşünme	1
		Ojektif olma	1
		Toplam	4
	Zaman yönetimi becerisi	Düzenli uyku	1
		Düzenli beslenme	1
		Toplam	2

K6; *“Psikolojik dayanıklılığımı olumlu etkileyen en önemli faktör ise işime, emeğime olan sevgim ve saygımdır. Özellikle sporda karşılaştığım problemlerde hep antrenmanda yaşadıklarımı düşünerek motive oluyorum. Bu yaşadıklarımın boşuna olmadığını ve güzel bir karşılığı olacağını biliyorum çünkü bu çok zorlu bir süreç. Her şeyden fedakârlık ediyorum. Ama gözlerimi kapatıp iyi bir derece atacağımın hayalini kurduğumda hissettiklerim bile bu fedakârlıklardan pişman olmamamı sağlıyor.”*

K9; *“Arkadaşlarımla maçlarda en yüksek derecelere ulaşmak için birbirimizle yarış halinde bulunuyorduk ve bu sayede bol bol çalışıyorduk.”*

Ortaya çıkan ikinci alt kategori ise “dışsal motivasyon kaynakları” alt kategorisidir. Bu kategoriye ilişkin katılımcı ifadeler aşağıda yer almaktadır.

K7; *“Arkadaşlarımdan, ebeveynlerimden, akrabalarımın destek alınca onların beni yükseklerde görmek için konuşmaları olumlu etkiliyor.”*

K8; *“Ailemin ve değer verdiğim arkadaşlarımla sonuna kadar benim yanımda olduğunu bilmek, sezon içinde performansımın artması ve buna bağlı aldığım primler, buna ek olarak da Neşet Ertaş parçaları dinlemek psikolojik olarak olumlu etki yarattı.”*

K9; *“Spor hayatımda beni olumlu etkileyen birçok etken bulunuyor. Öncelikle ailem, ardından antrenörlerim ve arkadaşlarımla yarış halinde bulunmam beni spor hayatımda kamçılayan önemli pozitif faktörlerdedir. Antrenörlerim umudumu yitirmemem için beni her zaman desteklerken ailem ise bu süreçte maddi manevi her şekilde yanımda oldular.”*

Üçüncü alt kategori ise “özyeterlilik” alt kategorisidir. Katılımcılardan bazılarının “özyeterlilik” alt kategorisine ilişkin görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

K6; *“Hayatımın bir şekilde akademik ve spor olarak ikiye bölünmesinin güzel tarafları da oluyor. Spor camiası dışında pek çok meslekten arkadaşım var. Uzak oldukları bu konularla ilgili onlara danışmak olaylara farklı bir pencereden bakmama yarıyor. Çünkü olaylara kavramsal olarak yorum yapıyorlar ve daha objektif bir bakış açısıyla karar verebiliyorum. Kendimi geliştirmek için çabalıyorum. Hedefim bir gün önceki Sare’den her anlamda daha iyi olabilmek. Anlayışımın gelişmesi için tek bir şeye bağımlı kalmıyorum. Çözüm yolu üretirken çok yönlü bakmaya çalışıyorum.”*

Ortaya çıkan son alt kategori ise “zaman yönetimi becerisi” alt kategorisidir. Bazı katılımcıların ifadeleri ise aşağıdadır.

K10; “Takım arasında iletişimin iyi ve arkadaşlıkların sağlam olması, sosyal hayatımın huzurlu olması, düzenli uyku ve düzenli beslenme beni pozitif olarak etkilemektedir.”

Tablo 26

Sedanter Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılıklarını Olumsuz Etkileyen Faktörlere İlişkin Kategori, Alt Kategoriler ve Kodlar

Kategori	Alt Kategori	Kodlar	f
Psikolojik Dayanıklılığı Olumsuz Etkileyen Faktörler	Kaygı	Başarısızlık korkusu	2
		Özgüven problemi	2
		Kariyer sıkıntısı	2
		Anneyi kaybetme korkusu	1
		Fazla sorumluluk yüklenmesi	1
		İşini sevmeme	1
		Parasal sıkıntılar	1
		Stres	1
		Çevre baskısı	1
		Öğrenilmiş çaresizlik	1
		Güven problemi	1
		Emeğin karşılığını alamama	1
		Gelecek kaygısı	1
		Toplam	16
	Ailevi problemler	Aile içi şiddet	2
		Aile baskısı	1
		Babayla çatışma	1
		Annenin ikinci evliliği	1
		Toplam	5
	Yakınlarını kaybetme	Babanın erken vefatı	2
		Çocuğunu kaybetme	1
		Toplam	3

Sedanter katılımcıların kendilerine sorulan “psikolojik dayanıklılığınızı olumsuz etkileyen faktörler nelerdir?” sorusuna verdikleri cevaplar sonucunda bir kategori ve üç alt kategori ortaya çıkmıştır. İlk alt kategori “yakınlarını kaybetme” alt kategorisidir ve bazı katılımcıların bu alt kategoriye ilişkin görüşleri aşağıda verilmektedir.

K12; “Hayatta pek çok zorlukla karşılaşırız. Fakat bazı olaylar vardır ki hayatımızın alt üst olduğunu düşünürüz. Sevdiklerimizin kaybı çok acı. Hele ki evlatsa... Bebeğim rahatsız dünyaya geldi. 2,5 aylık tedavi süreci, bu süreç zamanında geçirilen beş ameliyat ve lohusa anne. O hastane döneminde anladım her şeyin boş olduğunu.”

K15; “En önemli faktörün babamı çok küçükken kaybetmek olduğunu düşünüyorum. Yani insanın gelişimi için 0-2 yaş aralığının önemi göz önüne alınırsa bu dönemi baba yokluğunda ve sevgisini bilmeden tatmadan büyümenin ileriki yaşamlarımda psikolojik dayanıksızlık gibi çeşitli problemlere yol açtığını söyleyebilirim.”

İkinci alt kategori “aile içi şiddet” alt kategorisidir ve bazı katılımcıların bu alt kategoriye ilişkin görüşleri aşağıda yer almaktadır.

K14; *“Dayanıklılığımı etkileyen en önemli faktörün yakın çevresel faktörler olduğunu düşünüyorum. Gardımı düşüren en önemli etken aile içinde yaşanan olumsuz nitelikteki olaylar ve çok büyük bir etken olmasa da kariyerimle ilgili sıkıntılı sürecimdir. Çocukluğumdan itibaren babam ile olan sorunlarım hayatımın her noktasını etkiledi. Başarımı, çevresel ilişkilerimi, aileme olan tutumumu, gelecek ile ilgili planlarımı... Kişisel olarak hem psikolojik hem de fiziksel şiddetle karşılaşmış olmam değil ailemin babam tarafından şiddete maruz kalması hayatımın en olumsuz olayıdır. Bu nedenle çevremde gördüğüm her olumsuz olaya müdahale etme gereksinimi duyuyorum.”*

K15; *“Annemin ikinci evliliğini yapması ve bir anda annemi paylaşmak durumunda kalmam da çeşitli hasarlara yol açtı. Ayrıca faktörler arasında bu süreçte şahit olduğum aile içi şiddetleri de sayabilirim. Aslında yaşadığım tüm sorunların bunların çeşitli şekillerdeki yansımaları olduğuna inanıyorum.”*

Verilen yanıtlar doğrultusunda “kaygı” alt kategorisi oluşmuştur. Bazı katılımcıların bu alt kategoriye ilişkin ifadeleri aşağıda yer almaktadır.

K18; *“Üniversiteden mezun olduktan sonra kariyerime dair kendimden emin planlarım vardı. Bu planlar doğrultusunda kariyer planlamamı oluşturdum ve plana sadık bir şekilde çalışmalara başladım. Kariyer hedefime ulaşmak adına hayatımda ilk kez böylesine disiplinli bir hayata girdim ve ilk kez sosyal hayatımdan bu denli tavizler verdim. Fakat tüm bu çabalarım sonucunda istediğim sonucu elde edemedim, sürecin bir hayli uzaması bende kariyerime ilişkin travmalar ve müthiş bir gelecek kaygısı problemi oluşturdu.”*

K16; *“İlk faktör olarak stres ön plandadır. Eğer stres hayatınızın her evresinde yer edinmiş ise her ne yaşarsanız yaşayın her ne yapmak isterseniz yapın her durumda psikolojinizi olumsuz etkileyip belki de işe daha başlamadan veya başladığınızda yaptığınız-yapacağınız en ufak hatada o işle ilgili sizin umut ve hayallerinizi yıkan en önemli faktördür.”*

K13; *“Öncelikle kendime güvenememem. Ne olursa olsun acaba yapabilir miyim acaba olur mu düşüncesi. Sonra ailem, onların yapmayı düşündüğüm bir davranışı kabul edip etmemeleri veya onun sonucunun olumsuz olacağı düşüncesi. Bu güven probleminin altında sanırım aile yatıyor. Aşırı baskıcı ve kurullarla büyümenin sonucu olabilir. Kötü bir şey veya eksik bir şey olduğunda azar yemenin mümkün olması.”*

Tablo 27

Sedanter Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılıklarını Olumlu Etkileyen Faktörlere İlişkin Kategori, Alt Kategoriler ve Kodlar

Kategori	Alt Kategori	Kodlar	f
Psikolojik Dayanıklılığı Olumlu Etkileyen Faktörler	Sosyal Hayat	Anne desteği	2
		Kardeş desteği	2
		Arkadaş desteği	2
		Eşinin desteği	2
		Aile desteği	1
		Bir ailenin olması	1
		Yalnız olmadığını hissetme	1
		Çocuk sahibi olma	1
		Farklı gelişen bireylerle arkadaşlık	1
		Toplam	13
	Pozitif Algı	Pozitif düşünme	3
		Durumu kabullenme	2
		Umutlu olma	1
		Haline şükretme	1
		Emeğinin karşılığını alacağını bilme	1
		İnançlar	1
		Olgunlaşma	1
		Farkındalık	1
		Toplam	11
	Aktiviteler	Kendine vakit ayırma	1
		Müzik dinlemek	1
		Egzersiz yapma	1
		Toplam	3
	Özyeterlilik	Özgüven sahibi olma	2
		Başarılı olma hissi	1
		Toplam	3
	Sorunlarla Yüzleşme	İnternette çözüm arama	1
		Problem çözme çabası	1
		Bir şeyi yapmak zorunda kalma	1
		Toplam	3

Sedanter katılımcılara yöneltilen “psikolojik dayanıklılığınızı olumlu etkileyen faktörler nelerdir?” sorusu için alınan yanıtlar doğrultusunda bir kategori ve beş alt kategori oluşmuştur. Alt kategoriler “sosyal hayat, pozitif algı, aktiviteler, özyeterlilik ve sorunlarla yüzleşme” olarak adlandırılmıştır. Sosyal hayat alt kategorisine ait bazı katılımcıların ifadeleri aşağıda yer almaktadır.

K14; “Hayatımdaki en büyük destekçilerim annem, kardeşlerim ve yakın arkadaşlarımdır, en büyük enerji kaynağım ise hala görüştüğüm Down sendromlu iki arkadaşımıdır.”

K12; “Bu durumu Allah'ın takdiri olarak görmem ve kızımın çok güzel bir yere gitmesini bilmem bana teselli oldu. Bu süreçte eşim hep yanımdaydı, hep elimi tuttu. Bana olan sevgisi beni ayakta tuttu. Her şeyi beraber göğüsledik. Şimdi o hem eşim hem evladım kısacası her şeyim.”

K15; *“Bunun yanı sıra çocukluğumda ablama, gençliğimde o zamanki sevgilim şimdiki eşime sığınmak ve hala çoğu zaman desteklerini üzerimde hissediyor olmak da bu faktörlerden biri.”*

İkinci alt kategori olan “pozitif algı” alt kategorisine ilişkin bazı katılımcıların ifadeleri aşağıda verilmiştir.

K17; *“Bu konuda en büyük desteğin ise çevresindekiler olduğunu düşünmekteyim. İnsan ne yaşarsa yaşasın yalnız olmadığını bildikten sonra ne olursa olsun yaşadığı olayların psikolojisinden çıkar. Umutsuzluğa kapılmadığı sürece sonuçta insanı ayakta tutan en büyük etken umut etmektir. En olumlu etken çevresindekiler ve umut. Bu ikisini hissettiği sürece her türlü psikolojik olayı rahatlıkla atlattır.”*

K18; *“Yukarıda anlattığım zorlu süreç birkaç yılı kapsamaktaydı. Benim bu süreçte psikolojik dayanıklılığımı olumlu etkileyen faktörler dönem dönem değişerek devam etti. Süreç uzadıkça ilk dönemlerde kendime olan inancım ve özgüvenim yaşadığım başarısızlar karşısında gardımı düşürmedi. Hatta önüme çıkan problemleri ve ya başarısızlıkları sorun olarak bile görmüyordum.”*

K14; *“Yaşadığım her olayın benim için tecrübe olması için gayret ettim tabi başlarda biraz zor oldu ancak bunu başarabildiğim için mutluyum. Bilirim ki zorluklar geçicidir, yerine aynı zorluk bile gelse ben aynı ben değilimdir.”*

Üçüncü alt kategori olarak “aktiviteler” alt kategorisi oluşmuştur. Bu alt kategoriye ait katılımcı görüşleri aşağıda yer almaktadır.

K15; *“ Bu arada çocukla gelen kilo sorununu aşmamda spora başlamak da yardımcı oldu. O yüzden sporu en azından bunun için faktörler arasına ekleyebilirim.”*

K18; *“Süreç devam edip içinde bulunduğum dönemler uzadıkça kendime vakit ayırmam gerektiğini düşünüp kendimden taviz vermemem gerektiğine inandım. Bu dönemde kendime vakit ayırmam beni ayakta tutmuştu.”*

“Özyeterlilik” alt kategorisi dördüncü alt kategori olarak belirlenmiş ve bu alt kategoriye ait bazı katılımcıların ifadeleri aşağıda verilmiştir.

K18; *“Yukarıda anlattığım zorlu süreç birkaç yılı kapsamaktaydı. Benim bu süreçte psikolojik dayanıklılığımı olumlu etkileyen faktörler dönem dönem değişerek devam etti. Süreç uzadıkça ilk dönemlerde kendime olan inancım ve özgüvenim yaşadığım başarısızlar*

karşısında gardımı düşürmedi. Hatta önüme çıkan problemleri ve ya başarısızlıkları sorun olarak bile görmüyordum.’’

Son alt kategori ise “sorunlarla yüzleşme” alt kategorisidir. Bu alt kategoriye ilişkin bazı katılımcıların ifadeleri aşağıda yer almaktadır.

K13; *‘‘Bütün bu olumsuzlukların içinde ani sinir krizi geçirdikten sonra derin nefes alıp en kısa yoldan işi çözmek ve korktuğum sonuçlar yaşanacaksa da bunu en aza indirecek şekilde sonuçlandırmak için çözüm yolu bulma düşünleri. Bu durumda bana en çok iyi gelen şey müzik dinlemek ya da gerçekten sevdiğim beni seven ve ondan zarar gelmeyeceğini bildiğim bir arkadaştan yardım almak. Eğer o an öyle bir durumum ve konum yoksa arkadaş gibi hemen internetten benzer olaylara bakmak ve ona göre çözüm bulmak.’’*

Gönüllü olarak görüşme yapmayı kabul eden ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlara bakılmaksızın sporcu katılımcıların ifadelerinde psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkileyen faktörlere ilişkin hem günlük yaşamlarında hem de spor yaşamlarında karşılaştıkları sorunlardan bahsettikleri görülmektedir. Bu sorunların genel olarak her insanın yaşamında karşılaşılabileceği türden sorunlar olduğu göze çarpmaktadır. Fakat bu sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını olumlu etkileyen faktörlere ilişkin ifadeleri dikkate alındığında sporun temel dinamiklerinin bu duruma doğrudan veya dolaylı olarak katkıda bulunabilme potansiyeli açıkça görülmektedir. Bazı katılımcıların aşağıdaki ifadelerine bakıldığında, sporun başlı başına yaşama tutunmak ve çaresiz hissetmemek adına bir motivasyon kaynağı ve ihtiyaç olduğunun daha net anlaşılması mümkün olacaktır.

K3; *‘‘Başımdan geçen herhangi bir olay da olabildiğince daha geniş açıyla bakmaya çalışmam, daha çok yönlü bu genel olarak spor yaşamım boyunca öğrendiğim bir şey, objektif olmaya çalışmak, genelde de olumluyu almaya ve görmeye çalışmak, olumsuz ve gereksiz düşüncelerden kaçınmak psikolojik dayanıklılığımı olumlu etkileyen şeylerdendir.’’*

K5; *‘‘Birçok zorluklar çekiyordum fakat futbol her zaman bana bu hayatı unutturuyordu. Hafta içi antrenmanlar hafta sonu maçlar benim bu stresimi yükümü atmamda bana yardımcı oluyordu.’’*

K2; *‘‘Fakat ne olursa olsun, her şey bir yana sağlık her şeyin başıdır. Sonuç olarak sağlığım yerindeyse her şeyin üstesinden gelebilirim. Ne olursa olsun üstesinden gelirim.’’*

K9; *“Spor hayatımda beni olumlu etkileyen birçok etken bulunuyor. Öncelikle ailem, ardından antrenörlerim ve arkadaşlarımla yarış halinde bulunmam beni spor hayatımda kamçılayan önemli pozitif faktörlerdedir. Antrenörlerim umudumu yitirmem için beni her zaman desteklerken ailem ise bu süreçte maddi manevi her şekilde yanımda oldular. Arkadaşlarımla maçlarda en yüksek derecelere ulaşmak için birbirimizle yarış halinde bulunuyorduk ve bu sayede bol bol çalışıyorduk.”*

K6; *“Psikolojik dayanıklılığımı olumlu etkileyen en önemli faktör ise işime, emeğime olan sevgim ve saygımdır. Özellikle sporda karşılaştığım problemlerde hep antrenmanda yaşadıklarımı düşünerek motive oluyorum. Bu yaşadıklarımın boşuna olmadığını ve güzel bir karşılığı olacağını biliyorum. Çünkü bu çok zorlu bir süreç. Her şeyden fedakârlık ediyorum. Ama gözlerimi kapatıp iyi bir derece atacağımın hayalini kurduğumda hissettiklerim bile bu fedakârlıklardan pişman olmamamı sağlıyor.”*

BÖLÜM V

SONUÇ VE TARTIŞMA

1. Sporcu katılımcılar arasında cinsiyet değişkenine göre kendini adama ve meydan okuma altboyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Kontrol alt boyutunda ise erkek katılımcıların lehine anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır.
2. Medeni durum değişkenine göre sporcu katılımcılar arasında kendini adama, kontrol ve meydan okuma alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
3. Sporcu katılımcılar arasında eğitim durumu değişkenine göre kendini adama, kontrol ve meydan okuma alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
4. Sporcu katılımcılar arasında yaptıkları spor branşlarına göre kontrol alt boyutu ve genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kendini adama alt boyutunda takım sporlarıyla uğraşan ve meydan okuma alt boyutunda ise bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların lehine anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur.
5. Gelir düzeyi değişkenine göre sporcu katılımcılar arasında kendini adama, kontrol ve meydan okuma alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
6. Sporcu katılımcılar arasında algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre meydan okuma alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Kendini adama ve kontrol alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde ise katılımcılar arasında anlamlı farklılığın olduğu göze çarpmaktadır. Farkın olduğu alt

boyutlarda ve genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde akademik başarısını yüksek olarak algılayan katılımcılarla diğer katılımcılar arasında akademik başarısını yüksek olarak algılayan katılımcıların lehine farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun dışında akademik başarısını orta düzeyde algılayan katılımcılarla düşük olarak algılayan katılımcıların arasında, akademik başarısını orta düzeyde algılayan katılımcıların lehine anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Akademik başarı arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı söylenebilir.

7. Anne eğitim durumu değişkenine göre sporcu katılımcılar arasında kendini adama, kontrol ve meydan okuma alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

8. Sporcu katılımcılar arasında baba eğitim durumu değişkenine göre kendini adama, kontrol ve meydan okuma alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

9. Sporcu katılımcıların yaşlarıyla kendini adama ve kontrol alt boyutlarının yanı sıra, genel psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşlarıyla meydan okuma alt boyutu arasında ise istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

10. Sporcu katılımcıların spor yaşlarıyla kendini adama ve kontrol alt boyutlarının yanı sıra, genel psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların spor yaşlarıyla meydan okuma alt boyutu puanları arasında ise istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

11. Sporcu katılımcıların haftalık antrenman saatleriyle kendini adama ve kontrol alt boyutlarının yanı sıra, genel psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların haftalık antrenman saatleriyle meydan okuma alt boyutu arasında ise istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

12. Sporcu ve sedanter katılımcılar arasında kendini adama, kontrol ve meydan okuma alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde sporcu katılımcıların lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

13. Gönüllü olarak görüşmeyi kabul eden ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinden ortalamanın üzerinde puan alan sporcu katılımcılar, psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkileyen faktörlere ilişkin frekanslarına göre sırasıyla, kaygı (f=11), sosyal yaşamdaki sorunlar (f=8), sağlık sorunları (f=5) ve zaman yönetimi problemine (f=3) ait unsurları dile getirmişlerdir.

14. Gönüllü olarak görüşmeyi kabul eden ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinden ortalamanın üzerinde puan alan sporcu katılımcılar psikolojik dayanıklılıklarını olumlu etkileyen faktörlere ilişkin frekanslarına göre sırasıyla, içsel motivasyon kaynakları (f=10), dışsal motivasyon kaynakları (n=5), özyeterlilik (n=5) ve sosyal ve sportif aktivitelere (n=5) ait unsurları dile getirmişlerdir.

15. Gönüllü olarak görüşmeyi kabul eden ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinden ortalamanın altında puan alan sporcu katılımcılar psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkileyen faktörlere ilişkin frekanslarına göre sırasıyla sosyal yaşamdaki sorunlar (n=9), kaygı (n=4), sağlık sorunları (n=4) ve zaman yönetimi problemine (n=1) ait unsurları dile getirmişlerdir.

16. Gönüllü olarak görüşmeyi kabul eden ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinden ortalamanın altında puan alan sporcu katılımcılar psikolojik dayanıklılıklarını olumlu etkileyen faktörlere ilişkin frekanslarına göre sırasıyla dışsal motivasyon kaynakları (n=10), içsel motivasyon kaynakları (n=5), özyeterlilik (n=4) ve zaman yönetimi becerisine (n=2) ait unsurları dile getirmişlerdir.

17. Psikolojik dayanıklılık ölçeğini doldurarak araştırmaya katkıda bulunan ve gönüllü olarak görüşmeyi kabul eden sedanter katılımcılar psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkileyen faktörlere ilişkin frekanslarına göre sırasıyla kaygı (n=16), ailevi problemler (n=5) ve yakınlarını kaybetmeye (n=3) ait unsurları dile getirmişlerdir.

18. Psikolojik dayanıklılık ölçeğini doldurarak araştırmaya katkıda bulunan ve gönüllü olarak görüşmeyi kabul eden sedanter katılımcılar psikolojik dayanıklılıklarını olumlu etkileyen faktörlere ilişkin frekanslarına göre sırasıyla sosyal hayat (n=13), pozitif algı (n=11), özyeterlilik (n=3), aktiviteler (n=3) ve sorunlarla yüzleşmeye (n=3) ait unsurları dile getirmişlerdir.

19. Sporcu katılımcıların ifadelerinden, yaşamlarındaki problemler ve olumsuzluklardan uzaklaşırken doğrudan ya da dolaylı olarak sporun katkısını dile getirdikleri ve vurguladıkları sonucu çıkarılabilir.

Sporcu katılımcılar arasında cinsiyet değişkenine göre kendini adama ve meydan okuma altboyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamazken kontrol alt boyutunda ise erkek katılımcıların lehine anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Buradan erkek katılımcıların zorluklarla karşılaştıklarında kadın katılımcılara göre çaresiz hissetmeme ve olayların sonuçlarını kontrol etme konusunda daha başarılı oldukları sonucu çıkarılabilir. Literatür incelendiğinde, yapılan bazı araştırmalarda cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde farklılıkların bulunmadığı, bazı çalışmalarda ise bulunduğu anlaşılmaktadır. Kumar, Singh ve Mitra (2016), 12. Güney Asya Oyunları'na katılan voleybol oyuncularını üzerine yaptığı araştırmasında katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Turgut ve Eraslan Çapan (2017), ergenlerde psikolojik sağlamlığın yordayıcıları üzerine bir araştırma yapmış ve cinsiyetin psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olmadığını belirlemiştir. Hosseini ve Besharat (2010), bir grup sporcuda ruhsal sağlık ve spor başarısının dayanıklılıkla ilişkisini incelemiş, erkek ve kadın sporcular arasında hiçbir değişkende anlamlı farklılığın olmadığını belirtmişlerdir.

Kılıç ve Alver (2017), üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki üzerine yaptığı araştırmasında kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Sheard (2009), araştırmasında yaş, cinsiyet ve dayanıklılığın akademik başarı üzerine etkisini incelemiş, kendini adama alt boyutunda kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre anlamlı şekilde daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşmıştır. Çutuk, Beyleroğlu, Hazar, Akkuş Çutuk ve Bezci (2017) judo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişler ve kadın judocuların erkek judoculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu belirlemişlerdir. Eraslan (2015) çalışmasında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerini yaş, cinsiyet ve spor yapma değişkenleri bakımından incelemiş ve kadın katılımcıların erkek katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puan sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Saka ve Ceylan (2018)'in araştırmasına göre çekirdek ailede yaşayan kadın ergenlerin erkek ergenlere göre psikolojik dayanıklılık puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Desai (2017)'nin üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları üzerine yaptığı araştırma sonuçları ise diğer araştırmaların aksine erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre anlamlı şekilde daha yüksek puana sahip olduğu sonucunu ortaya koymuştur.

Mevcut araştırmada kontrol alt boyutunda erkeklerin kadın sporculara göre anlamlı şekilde yüksek puan alması, ülkemizde erkeklere biçilen (büyük adam olacak, aile reisliği, evin direği vb.) toplumsal cinsiyet rolleri ve bu rollerin getirdiği sorumluluk duygusunun çok küçük yaşlardan itibaren erkeklere empoze edilmesinin onları psikolojik olarak bu duruma hazırlıyor olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Medeni durum değişkenine göre sporcu katılımcılar arasında kendini adama, kontrol ve meydan okuma alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde sonuçların mevcut araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterdikleri anlaşılmaktadır. Kırmıoğlu ve Filazoğlu-Çokluk (2012)'un Türk antrenörlerinin yılmazlık düzeyleri üzerine yaptığı araştırmada katılımcılar arasında medeni durum değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ülker-Tümlü ve Recepoğlu (2013)'nın üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada katılımcılar arasında medeni duruma göre psikolojik dayanıklılık puanlarının farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Evliliğin insan hayatını bir düzene soktuğu ve düzenli bir yaşamında yaşam kalitesini artırdığı bilinmektedir. Sadedemir (2016), araştırmasında medeni durumun psikolojik sağlıklı düzeyini etkilemediğini fakat bekar bireylerin evli bireylere göre daha kararsız olduklarını belirtmiştir. Üst düzey başarılı bir sporcu olmanın gereklerinden birisi ise düzenli ve sistemli bir hayat sürmektir. Sonuçlar mevcut araştırmanın sporcu katılımcılarının üst düzey başarılı sporcu olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Sporcu katılımcılar arasında eğitim durumu değişkenine göre kendini adama, kontrol ve meydan okuma alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde, Bektaş ve Özben (2016), ilkokul mezunu katılımcıların, lise mezunu ve lisans ve lisansüstü mezunu katılımcılara oranla anlamlı şekilde daha düşük psikolojik dayanıklılık puanlarına sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Kaynar (2016), araştırmasında boşanma sürecindeki kişiler üzerinde çalışmış ve benzer şekilde eğitim düzeyi yüksek kişilerin daha iyi yılmazlık puanına sahip olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırmaların sonuçları mevcut araştırma sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Taşdemir (2013)'ün araştırma sonuçları ise mevcut araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Taşdemir (2013) araştırmasında görme engelli öğrenci annelerinin yılmazlık özelliklerini incelemiş ve toplam yılmazlık puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşmadığını belirlemiştir. Eğitim düzeyi yüksek insanların

sorunlarla başa çıkma konusunda düşük eğitim düzeyine sahi insanlarla karşılaştırıldığında daha başarılı olacağı öngörülebilir. Çünkü eğitim hayatı boyunca insan çok farklı ortamlarda bulunur ve çeşitli sorunlarla mücadele eder. Yalnız yaşamayı ve ayakları üzerinde durmayı öğrenir. Mevcut araştırmadaki sporcu katılımcıların 14'ü hariç lise, üniversite ve yüksek lisans mezunu oldukları görülmektedir. İstatistiksel açıdan anlamlı bir farkın çıkmaması bu durumdan kaynaklanıyor olabilir.

Sporcu katılımcıların yaptıkları spor branşına göre kontrol alt boyutu ve genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılırken, kendini adama alt boyutunda takım sporlarıyla uğraşan ve meydan okuma alt boyutunda ise bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların lehine anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, geçmiş araştırmaların sonuçlarının mevcut araştırma sonuçlarıyla uyuşmadığı anlaşılmaktadır. Mehrparvar ve Soltani (2013) sporcu erkek öğrencilerle, spor yapmayan erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını karşılaştırdığı araştırmasında, takım sporu ve bireysel spor yapan erkek sporcuları kendi içlerinde kıyaslamış ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklılaşmadığını belirlemiştir. Bayrakdaroğlu (2014), araştırmasında tekvandocuların psikolojik sağlık ve öz anlayış düzeylerini takım sporcularıyla karşılaştırmış ve tekvandocularla takım sporcuları arasında psikolojik sağlık düzeyi bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığını vurgulamıştır. Ayrıca Bingöl (2015) de araştırmasında farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlık düzeylerini incelemiş, bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik sağlık düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Diğer araştırmalardan farklı olarak Özdemir (2017) araştırmasında sporcuların ve sedanterlerin psikolojik sağlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerini incelemiş ve psikolojik dayanıklılık düzeyinde takım sporcularının lehine anlamlı bir farklılık bulmuştur. Mevcut araştırma sonuçları dikkate alındığında kendini adama alt boyutunda takım sporuyla uğraşan katılımcıların puanlarının yüksek çıkması, bir grubun parçası olma, yalnız hissetmeme ve aidiyet duygusu gibi psikolojik ihtiyaçların takım sporlarında giderilmesinin daha kolay olmasından kaynaklanıyor olabilir. Meydan okuma alt boyutunda bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların puanlarının yüksek çıkması ise sporcuların sahada tek başına yer almasının ve değişken müsabaka şartlarıyla tek başına mücadele etmesinin kendilerine mücadele hissi ve zorluklara karşı meydan okuma becerisini kazandırma potansiyelinden kaynaklanıyor olabilir.

Gelir düzeyi değişkenine göre sporcu katılımcılar arasında kendini adama, kontrol ve meydan okuma alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Geçmiş araştırmalar incelendiğinde, Mevcut araştırma bulguları, K. Sezgin (2016)'in araştırmasının bulgularıyla benzerlik göstermektedir. K. Sezgin (2016) araştırmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelemiş ve gelir düzeyinin psikolojik sağlamlığı etkilemediğini belirtmiştir. Yöndem ve Bahtiyar (2016)'ın araştırma sonuçları ise mevcut araştırma sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Yöndem ve Bahtiyar (2016) çalışmasında ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme üzerine araştırma yapmış ve gelir düzeyi yüksek olanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonuçları irdelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın çıkmaması, toplam 225 sporcu katılımcının 151'ini gelirini orta düzeyde algılayan katılımcıların oluşturmasından veya Türk toplum geleneklerinde bulunan “paradan daha önemli şeyler vardır” kriterinin sporcular tarafından benimsenmesinden kaynaklanıyor olabilir.

Sporcu katılımcılar arasında algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre meydan okuma alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Kendini adama ve kontrol alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde ise akademik başarısını yüksek olarak algılayan katılımcıların diğer katılımcılara göre, akademik başarısını orta düzeyde algılayan katılımcıların da düşük olarak algılayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Akademik başarı arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı yorumu yapılabilir. Diğer araştırmalar dikkate alındığında, bazı araştırma sonuçları mevcut araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Kwek, Bui, Rynne ve So (2013), araştırmasında benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılığın akademik performans üzerine etkilerini incelemiş ve psikolojik dayanıklılık arttıkça akademik performansın da arttığını belirlemiştir. Şar (2016) çalışmasında spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerini incelemiş ve akademik başarısını yüksek olarak algılayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Akbarilakeh, Eftekharzadeh ve Khodakarim (2017), araştırmasında diş hekimliği öğrencilerinde akademik başarı ve psikolojik dayanıklılık üzerine araştırma yapmış ve akademik başarıyla psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, yani akademik başarı arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bazı

araştırma sonuçları ise mevcut araştırma sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Sheard (2009), araştırmasında cinsiyet, yaş ve psikolojik dayanıklılığın akademik başarıyı etkileyip etkilemediğini incelemiş ve mevcut araştırma sonuçlarının aksine kendini adama alt boyutuyla akademik başarı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Zuill (2016) çalışmasında psikolojik dayanıklılık ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırma sonucunda bir ilişkinin olmadığını belirtmiştir. Mevcut araştırma sonuçları dikkate alındığında, akademik olarak kendisini başarılı olarak algılayan katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olması, başarı duygusunun insanları mutlu etmesinden, mutluluk duygusunun psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkileyen risk faktörlerinin etkisini azaltmaya yarayan koruyucu faktörlerden biri olmasından ve başarılı insanların yaşamlarında karşılaşacakları tersliklere karşı kendilerini daha hazır görme hissinden kaynaklanıyor olabilir.

Anne eğitim durumu değişkenine göre sporcu katılımcılar arasında kendini adama, kontrol ve meydan okuma alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde mevcut araştırma sonuçlarının bazı araştırmaların sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır. Bülbül (2015), tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelediği araştırmasında, anne eğitim durumuna göre katılımcıların genel psikolojik dayanıklılık düzeylerinin istatistiksel açıdan farklılık göstermediğini belirlemiştir. K. Sezgin (2016), üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerini incelediği çalışmasında yine anne eğitim durumunun katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerini istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Mevcut araştırma sonucunda anne eğitim durumunun psikolojik dayanıklılığı etkilememesi, elit sporcuların çoğunun genellikle küçük yaşlardan itibaren kamplarda yaşamlarını geçirmesi, ebeveynlerinden uzaklaşması ve hayatlarıyla ilgili kararları alırken kendi başına veya antrenörlerinin yönlendirmeleriyle almasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırma sonucunda sporcu katılımcılar arasında anne eğitim drurumunda olduğu gibi baba eğitim durumu değişkenine göre de kendini adama, kontrol ve meydan okuma alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde literatürün de mevcut araştırma sonuçlarını desteklediği anlaşılmaktadır. Bülbül (2015), çalışmasında tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemiş ve baba eğitim durumunun psikolojik dayanıklılık düzeyini etkilemediğini belirtmiştir. Benzer şekilde K.

Sezgin (2016) da üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerini incelediği araştırmasında baba eğitim durumunun psikolojik dayanıklılık düzeyini etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Mevcut araştırmada baba eğitim düzeyinin psikolojik dayanıklılığı etkilememesi, yukarıda bahsedildiği gibi elit sporcuların çoğunun genellikle küçük yaşlardan itibaren kamplarda yaşamlarını geçirmesi, ebeveynlerinden uzaklaşmaları ve hayatlarıyla ilgili kararları alırken kendi başına veya antrenörlerinin yönlendirmeleriyle almasından kaynaklanıyor olabilir.

Sporcu katılımcıların spor yaşlarıyla kendini adama ve kontrol alt boyutlarının yanı sıra, genel psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların spor yaşlarıyla meydan okuma alt boyutu puanları arasında ise istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Sporcu katılımcıların yaşlarıyla kendini adama ve kontrol alt boyutlarının yanı sıra, genel psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşlarıyla meydan okuma alt boyutu arasında ise istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yani sporcuların yaşları arttıkça meydan okuma puanlarının düştüğü, değişime ayak uydurma konusunda başarısız oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırma sonuçları genel psikolojik dayanıklılık puanı açısından Ülker-Tümlü ve Receptoğlu (2013) ve Eraslan (2015)'in araştırmalarıyla benzerlik gösterebilir diğer araştırmaların sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Bazı araştırmalar yaşın artmasının psikolojik dayanıklılığında artırdığını belirtirken bazılarında ise yaşın psikolojik dayanıklılığı etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Gooding, Hurst, Johnson ve Tarrier (2012), araştırmasında gençler ve yaşlılarda psikolojik dayanıklılığı incelemiş ve yaşlıların genel psikolojik dayanıklılık düzeylerinin gençlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Erim ve Küçük (2017), farklı kategorideki kadın milli boksörlerin psikolojik dayanıklılıklarını karşılaştırmış ve A milli sporcuların genç ve yıldız milli sporculara göre psikolojik dayanıklılıklarının daha iyi olduğunu belirlemiştir. Ülker-Tümlü ve Receptoğlu (2013) üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin yaştan etkilenmediğini belirlemiştir. Eraslan (2015), araştırmasında beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerini incelemiş ve yaşın katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilemediğini belirlemiştir. Elit sporcuların hepsi başarılı ve kendini gerçekleştirmiş insanlar seviyesinde

değerlendirilebilir. Mevcut araştırma sonuçları dikkate alındığında genel psikolojik dayanıklılık puanlarının yaşa göre farklılık göstermemesinin nedeni katılımcıların başarılı insanlardan yani stresle başa çıkma ve problem çözme konusunda başarılı olan insanlardan oluşmasından kaynaklanıyor olabilir. Değişime ayak uydurma ve meydan okuma konusunda yaş düştükçe başarının artması ise günümüz şartlarında genç sporcuların eğitim, bilim ve teknoloji anlamında gelişimin çok hızlı olduğu bir dönemde yaşamlarını sürdürmelerinden ve bu duruma ayak uydurmak zorunda kalmalarından dolayı değişim konusunda daha hazır hissetmeleri sebep olmuş olabilir.

Sporcu katılımcıların spor yaşlarıyla kendini adama ve kontrol alt boyutlarının yanı sıra, genel psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların spor yaşlarıyla meydan okuma alt boyutu puanları arasında ise istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Geçmiş araştırmalar incelendiğinde, Grgurinović ve Sindik (2015) farklı spor branşlarından sporcular üzerine yaptığı araştırmasında spor deneyimi (spor yaşının) ve psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki olmadığını belirlemiştir. Solomon (2015), üniversite sporcuları arasında yaptığı araştırmasında sporcuları 1-9 yıldır spor yapanlar ve 10 yıldan uzun süredir spor yapanlar olarak iki gruba ayırmış ve spor deneyimi ile psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Genel psikolojik dayanıklılık puanları açısından bakıldığında bu iki araştırma sonuçları mevcut araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Şar (2016) ise araştırmasında spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerini incelemiş ve diğer araştırmaların ve mevcut araştırmanın sonuçlarından farklı olarak spor yapma süresi arttıkça psikolojik dayanıklılığında arttığını belirlemiştir. Spor yaşı denildiğinde, tecrübeli sporcuların psikolojik dayanıklılık konusunda daha başarılı olmaları beklenebilir fakat gerek genel psikolojik dayanıklılıkta gerek kontrol ve kendini adama alt boyutlarında anlamlı bir ilişkinin çıkmaması başarılı insanların stresle başa çıkma ve zorluklarla mücadele konusunda yetkin insanlar olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Yukarıda da bahsedildiği gibi değişime ayak uydurma ve meydan okuma konusunda spor yaşı düştükçe başarının artmasına ise günümüz şartlarında genç sporcuların eğitim, bilim ve teknoloji anlamında gelişimin çok hızlı olduğu bir dönemde yaşamlarını sürdürmeleri ve bu duruma ayak uydurmak zorunda kalmalarından dolayı değişim konusunda daha hazır hissetmeleri sebep olmuş olabilir.

Sporcu katılımcıların haftalık antrenman saatleriyle kendini adama ve kontrol alt boyutlarının yanı sıra, genel psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların haftalık antrenman saatleriyle meydan okuma alt boyutu arasında ise istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde haftalık antrenman sıklığı ve psikolojik dayanıklılığa ilişkin yeterli sayıda araştırmaya rastlanmamıştır. Yalnızca İlhan (2017) araştırmasında egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve güdülenmeleri arasındaki ilişkiyi incelemiş egzersiz sıklığı değişkeninden bahsetmiştir. İlhan (2017) çalışmasında katılımcıları 1-3 gün ve 4-6 gün antrenman yapanlar olarak iki gruba ayırmış ve 4-6 gün antrenman yapanların psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. İlhan (2017)'ın araştırma sonuçları mevcut araştırma sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Elit düzeyde spor yapan insanlar o seviyede kalabilmek için gereken antrenmanları yapmakla yükümlüdürler. Zaman zaman antrenmanlara ek olarak özel programlarla çalışan sporcuların olduğu durumlar görülmektedir. Bu ek antrenmanlar o sporcuları değişime ayak uydurma konusunda diğerlerinden ayırır. Mevcut araştırma sonuçları incelendiğinde yapılan haftalık antrenman saati ile katılımcıların kendini adama ve kontrol alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında bir ilişkinin olmaması, mevcut araştırmanın katılımcılarını elit düzeydeki sporcuların oluşturması ve katılımcıların başarılı olma bakımından aynı düzeyde bulunma ihtimallerinden kaynaklanıyor olabilir.

Sporcu ve sedanter katılımcılar arasında kendini adama, kontrol ve meydan okuma alt boyutlarıyla genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde sporcu katılımcıların lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Geçmişte yapılan araştırmalar incelendiğinde genellikle araştırmaların sonuçları mevcut araştırma sonuçlarıyla benzeşmektedir. Cevada vd. (2012) spor, psikolojik dayanıklılık, yaşam kalitesi ve kaygı arasındaki ilişki üzerine yaptığı araştırmasında katılımcıları eski sporcular ve atletik olmayan bireyler olarak iki gruba ayırmış ve eski sporcuların psikolojik dayanıklılık puanlarının atletik olmayan kişilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Başka bir çalışmada Hajloo ve Pezeshki (2013) sporcular ve sporcu olmayanlar arasında mutluluk, psikolojik dayanıklılık ve heyecan arama üzerine araştırma yapmış ve sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sporcu olmayanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Johnson (2015) ergenlerde spora katılım ve psikolojik dayanıklılığın gelişimi üzerine yaptığı araştırmasında bir spor takımına katılan

ergenlerin katılmayanlara göre genel psikolojik dayanıklılık puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Karamipour, Hejazi ve Yekta (2015) araştırmasında sporcularda ve spor yapmayanların zihinsel sağlıklarında psikolojik dayanıklılığın rolünü incelemiş ve sporcuların psikolojik dayanıklılık oranlarının spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Mehrparvar ve Mazaheri (2012) sporcu öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını karşılaştırdığı çalışmada yüzücü öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanlarının sporcu olmayanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mehrparvar, Moghaddam, Raghbi, Mazaheri ve Behzadi (2012) sporcu kadın öğrencilerle spor yapmayan kadın öğrencilerde psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma stratejileri üzerine araştırmasını yapmış ve sporcuların psikolojik dayanıklılık puanlarının spor yapmayanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Kenari (2014) zihinsel sağlık üzerine egzersizin etkilerini araştırmış ve anksiyete, sosyal işlev bozukluğu, uyku bozukluğu ve depresyon gibi psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkileyen risk faktörlerinde sporcuların spor yapmayanlara göre daha iyi oldukları sonucuna ulaşmıştır. Kiluk, Weden ve Culotta (2009) dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklarda spora katılım ve anksiyeteyi araştırmış ve yıl boyunca üç ya da daha fazla spora katılım gösteren çocukların katılmayanlara göre risk faktörlerinden anksiyete ve depresyon belirtilerini anlamlı şekilde daha az gösterdiklerini tespit etmiştir. Sporun, egzersizin ve fiziksel aktivitenin mutluluk hormonlarının salgılanmasındaki görevi ve önemi yadsınamaz bir gerçektir. Spor, insanların stresten uzaklaşmak ve zihnin berraklığını artırmak için sığındıkları bir limandır. Sporun bu yapısı ve araştırma sonuçları dikkate alındığında küçük yaştan itibaren hayatını spora adanmış insanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sporla ilgilenmemiş insanlara kıyasla daha yüksek olması beklenen bir durumdur. Bu bakımdan mevcut araştırma sonuçlarının literatürü desteklemesi sporun psikolojik olarak insanlara büyük katkılar verdiğinin ve zorluklarla mücadelede önemli bir silah olduğunun kanıtı olarak yorumlanabilir.

Araştırmanın nitel sonuçları dikkate alındığında, sporcu katılımcıların ifadelerinden, yaşamlarındaki problemler ve olumsuzluklardan uzaklaşırken doğrudan ya da dolaylı olarak sporun ve temel dinamiklerinin katkısını dile getirdikleri ve vurguladıkları ortaya konmaktadır. Literatürdeki pek çok araştırmada sporun yaşamdaki olumsuzluklardan ve risk faktörlerinden uzaklaşmadaki önemini belirtmiş ve araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermiştir. Barclay vd. (2014) depresyon belirtileri üzerine egzersizin etkilerini araştırmış ve araştırmasının sonucunda haftada 2–3 kez hafif ve orta derecede egzersiz

yapılmasının depresyonun etkilerini azalttığını belirtmiştir. Demers (2013), üniversite öğrencilerinde egzersiz ve zihinsel sağlık ilişkisi üzerine araştırma yapmış ve çalışmasının sonunda orta şiddetteki egzersizlere katılımın üniversite öğrencilerinin depresyon ve anksiyete belirtilerini hafifletmek için ek bir araç olarak kullanılabileceğini belirtmiştir. Edwards (2006), fiziksel egzersiz ve psikolojik iyi oluş üzerine yaptığı araştırmasında haftada en az üç kez ve günde ortalama 30 dakika egzersiz yapmayı kriter olarak almış ve düzenli egzersizin toplam psikolojik iyi oluş puanında ve özellikle ruh hali, uyumlu olma, tahammül ve stresle başa çıkma gibi psikolojik iyi oluş bileşenlerinde anlamlı gelişmeler oluşturduğunu dile getirmiştir. Hall (2011), spor aracılığıyla genç erkeklerin psikolojik dayanıklılığı üzerine literatür taraması yaptığı araştırmasında sporun genç erkekler için sorumluluk ve keyif dengesini sağladığını, sadece bireysel olarak psikolojik dayanıklılığa, sağlığa ve refaha değil, aynı zamanda yaşadıkları toplumların sağlığına, refahına ve psikolojik dayanıklılığına da katkıda bulunduğunu ifade etmiştir. Landers (2010) zihinsel sağlık üzerine bir literatür taraması yapmış ve egzersiz ile zihinsel sağlığın iyileştirilmesi arasında kesin bir ilişkinin var olduğuna dair yeterli kanıt olduğunu ve egzersizin depresyon ve anksiyete belirtilerinde bir rahatlama sağladığını destekleyen binlerce denekle yapılmış yüzlerce çalışmadan elde edilen önemli kanıtların olduğunu dile getirmiştir. Morgan, Parker, Alvarez-Jimenez ve Jorm (2013), egzersiz ve zihinsel sağlık üzerine yaptığı araştırmasında fiziksel aktivite ve zihinsel sağlık arasında güçlü bir ilişki olduğunu ve egzersizin depresyon ve anksiyete gibi zihinsel bozuklukların belirtilerini iyileştirmeye yardımcı olabileceğini ve psikotik bozuklukları olan bireylerde işlevsellik ve fiziksel sağlığı geliştirdiğini belirtmiştir. Plante ve Rodin (1990), fiziksel uygunluk ve psikolojik sağlık üzerine araştırma yapmış ve araştırma sonucunda egzersizin benlik kavramını ve benlik saygısını artırmasının yanı sıra ruh halini ve psikolojik iyi oluşuda geliştirdiğini ifade etmiştir. Şahin, Yetim ve Çelik (2012), araştırmasında psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktiviteyi irdelemiş, spor ve fiziksel aktivitenin bireyin psikolojik sağlamlığının gelişiminde önemli bir araç görevini üstlendiğini vurgulamıştır. Yukarıdaki araştırmalardan da anlaşılacağı gibi spor psikolojik dayanıklılığı artırma ve risk faktörlerinden korunma konusunda önemli bir paydaş olarak görev yapmaktadır. Bu durum pek çok bilimsel araştırmayla ortaya konmuştur. Karşılaşılan sorunların ortadan kaldırılmasında spor ve egzersiz kavramlarından uzak çözümler aramak bireylerin boşa kürek çekmelerine ve yerlerinde saymalarına neden olabilir. Bu nedenle hayatın içerisinde karşılaşılan travmalarda ve

olumsuzluklarda spora odaklı çözüm programlarının üretilmesi en verimli sonuçların alınmasını sağlayacaktır.

5.1. Öneriler

Öneriler iki ayrı amaca yönelik olarak sınıflandırılmıştır. İlki bu araştırmaya ilişkin öneriler, ikincisi ise aynı konu üzerine çalışacak olan diğer araştırmacılara ilişkin önerilerdir.

Mevcut araştırmaya ilişkin öneriler;

- Belediyeler ve diğer yerel yönetimlerle işbirliği içerisinde spor ve egzersizin psikolojik ve fiziksel katkıları göz önüne alınarak ve doğru bilgilendirmeler yapılarak belirli bir fiziksel aktivite düzeyinin altında yaşayan insanlar daha hareketli bir yaşam sürmeye teşvik edilebilir. Bu sayede psikolojik dayanıklılığı olumsuz olarak etkileyen depresyon ve kaygı gibi durumların etkileri azaltılabilir.
- Ağaç yaşken eğilir sözünün mantığından yola çıkılarak, Milli Eğitim Bakanlığı ve spor bilim adamlarının ortak çalışmasıyla hareketli bir yaşam tarzına sahip olmanın önemi ve kazançları konusunda daha ilkökul çağından itibaren çocuklara bu bilinç kazandırılabilir.
- Ailelerin bilinçlendirilmesi ve çocuklarının okul hayatlarındaki başarılarını artıran faktörlerden birinin spor ve egzersiz olduğunun anlatılması için çalışmalar yapılabilir. Bu sayede çocuklara hareketli bir yaşam kazandırılabilir ve daha mutlu olmalarına katkıda bulunulabilir.

Diğer araştırmacılara ilişkin öneriler;

- Ülkemizde psikolojik dayanıklılık ve sporu bir arada konu alan bilimsel çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Bu sayı nitelikli olarak artırılabilir ve sonuçları uygulamaya aktarılabilir.
- Araştırmalar yalnızca aktif sporcularla sınırlandırılmadan başarılı bir spor geçmişine sahip olan ama sporu bırakmış insanları da kapsayarak daha büyük bir örneklem grubuyla yapılabilir ve boylamsal araştırmalar ortaya konulabilir.

KAYNAKLAR

- Ahmadabady, Z.N., Hoseini, R. & Hoseini, M. (2014). A comparison mental health, physical symptoms, anxiety and sleeping disorders and disorders in social function among male and female athletes and nonathletes students. *Pedagogics, Psychology, Medial-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 8, 51-56.
- Akbarilakeh, M., Eftekhazadeh, T. & Khodakarim, S. (2017). Relationship between resilience and academic success in dental students of Shahid Beheshti University of Medical Sciences. *Journal of Health in the Field*, 5(3), 41-48.
- Armstrong, S. & Oomen-Early, J. (2009). Social Connectedness, self-esteem, and depression symptomatology among collegiate athletes versus nonathletes. *Journal of American College Health*, 57(5), 521-526.
- Aroian, K. & Norris, A. (2000). Resilience, stress, and depression among Russian immigrants to Israel. *Western Journal of Nursing Research*, 22(1), 54-67.
- Atmaca, A. (2007). *Sağlığımız ve spor*. İstanbul: Profil.
- Barclays, T.H., Richards, S., Schoffstall, J., Magnuson, C., McPhee, C., Price, J., Aita, S., Anderson, A., Johnson, D. & Price, J. (2014). A pilot study on the effects of exercise on depression symptoms using levels of neurotransmitters and EEG as markers. *European Journal of Psychology & Educational Studies*, 1(1), 30-35.
- Basım, H. N. & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2).
- Batur, S. (2003). Türkiye’de Psikoloji Tarihi Yazımı Üzerine. *Toplum ve Bilim*, 98, 255-264.
- Bayrakdaroglu, S. (2014). *Tekvandocuların psikolojik sağlamlık ve öz anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.

- Bektaş, M. & Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 2015-240.
- Biçer, T. (2002). *Kazanmak beyinde başlar*. İstanbul:Beyaz.
- Bilgin, N. (1983). Yayınlardan hareketle Türkiye'de psikolojinin gelişim süreci. *I. Ulusal Psikoloji Kongresi Kitabı*, (s. 11-27). İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Bingöl, E. (2015). *Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349–361.
- Brown, J.H. (2004). Resilience: From program to process. *The California School Psychologist*, 9, 83-92.
- Bruning, R. H., Schraw, G. J. & Norby, M. M. (2014). *Bilişsel psikoloji ve öğretim*. (Çev. Ed: Zehra Nur Ersözlü, Rıza Ülker). Ankara:Nobel.
- Bruno, F.J. (1996). *Psikoloji tarihi*. (G. Sevdiren, Çev.) İstanbul: Kıbele Yayınevi.
- Bülbül, A. (2015). *Tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık seviyelerinin incelenmesi ve karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Callahan, D. (1973). The WHO definition of health. *The Hastings Center Studies*, 1(3), 77-87.
- Canan, F. & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(1), 38-43.
- Carver, C.S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models and linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2), 245–266.
- Cevada, T., Cerqueira, L.S., Moraes, H.S., Santos, T.M., Pompeu, F.A.M.S. & Deslandes, A.C. (2012). Relationship between sport, resilience, quality of life and anxiety. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 39(3), 85-89.

- Challen, A., Noden, P., West, A. & Machin, S. (2011). UK resilience programme evaluation: Final report.
https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/182419/DFE-RR097.pdf adresinden erişildi.
- Coie, J.D., Watt, N.F., West, S.G., Hawkins, J.D., Asarnow, J.R., Markman, H.J., Ramey, S.L., Shure, M.B. & Long, B. (1993). The science of prevention: A conceptual framework and some directions for a national research program. *American Psychologist*, 48(10), 1013-1022.
- Colman, A.M. (2016). *What is psychology?* Oxon:Routledge.
- Creswell, J.W. (2002). *Research design qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. USA: SAGE.
- Creswell, J.W. & Plano Clark, V.L. (2014). *Karma yöntem araştırmaları tasarımı ve yürütülmesi* (Y. Dede ve S.B. Demir, Çev. Eds.). Ankara: ANI.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi.
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş Çutuk, Z. & Bezci, Ş. (2017). Judo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117.
- Danziger, K. (2006). Universalism and indigenization in the history of modern psychology. Adrian C. Brock (Ed.), *Internationalizing the history of psychology*. (s. 208-225). New York: NYU.
- Dehkordi, A.G. (2011). The comparison between athlete females and non-athlete females regarding to general health, mental health, and quality of life. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 15, 1737–1741.
- Demers, N.R. (2013). *The relationship between exercise and mental health in college students*. Master's Thesis. North Dakota State University. Fargo, North Dakota.
- Desai, R.B. (2017). Psychological hardiness among college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 80-84.
- Dewsbury, D.A. (2010). Psychology of Animals. *Encyclopedia of Animal Behavior* içinde (ss. 792-799). London: Academic.

- Edward, K. (2007). *The phenomenon of resilience as described by people who have experienced mental illness*. Phd Dissertation. RMIT University Department of Nursing and Midwifery. Melbourne.
- Edwards, S. (2006). Physical exercise and psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 36(2), 357-373.
- Ekiz, D. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Yaklaşım, yöntem ve teknikler*. Ankara: Anı.
- Eraslan, M. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma durumlarına göre incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 14-21.
- Erim, V. & Küçük H. (2017). Farklı Kategorideki Kadın Milli Boksörlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(1).
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience a review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1).
- Fraser, M.W., Galinsky, M.J. & Richman, J.M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gizir, C. A. & Aydın, G. (2006). Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 26.
- Gooding, P.A., Hurst, A., Johnson, J. & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262–270.
- Graber, R., Pichon, F. & Carabine, E. (2015). *Psychological resilience state of knowledge and future research agendas*. London: ODI.
- Greene, J.C., Caracelli, V.J. & Graham, W.F. (1989). Toward a conceptual framework for mixed-method evaluation designs. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 11(3), 255-274.

- Grenville-Cleave, B. (2016). *Positive Psychology : A toolkit for happiness, purpose and well-being*. London: Icon Books Ltd.
- Grgurinović, T. & Sindik, J. (2015). Application of the mental toughness/hardiness scale on the sample of athletes engaged in different types of sports. *Physical Culture*, 69(2),77-87.
- Gürgen, U. (2006). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2):45-74.
- Hackfort, D. & Spielberger, C.D. (1989). *Anxiety in sports: An international perspective*. U.S.A: Hemisphere Publishing Corporation.
- Hajloo, N. & Pezeshki, H. (2013). Compare happiness, psychological tenacity, and sensation seeking among athletes and no athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1063-1066.
- Hall, N. (2011). “Give it everything you got”: Resilience for young males through sport. *International Journal of Men’s Health*, 10(1), 65-81.
- Hayes, N. (2011). *Psikolojiyi anlamak*. (Çev: Filiz Şar, Asiye Hekimoğlu) İstanbul: Optimist.
- Hefferson, K. & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: kuram, araştırma ve uygulamalar*. (Çev. Ed: Tayfun Doğan). Ankara:Nobel.
- Hjemdal, O., Vogel, P.A., Solem, S., Hagen K. & Stiles, T.C. (2011). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 314-321.
- Hollister-Wagner, G., Foshee, V. & Jackson, C. (2001). Adolescent aggression: Models of resilience. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(3), 445-466.
- Hosseini, S.A. & Besharat, M.A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5.
- Işık, Ş. (2016). Psikolojik dayanıklılık ölçeği’nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2), 165-182.
- İlhan, A. (2017). *Egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve güdülenme ilişkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

İnal, A. N. (2014). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Ankara: Nobel.

İstanbul Üniversitesi. (2017).

<http://psikoloji.edebiyat.istanbul.edu.tr/tr/content/bolum/tarihce> adresinden erişildi.

Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: a student's handbook*. East Sussex: Routledge.

Jenson, J.M. & Fraser, M.W. (2011). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. Jenson, J.M. ve Fraser, M.W. (Ed.), *Social policy for children and families: A risk and resilience perspective*,(s. 5-24). Los Angeles: SAGE.

Jessor, R., Turbin, M., Costa, F.M. & Dong, Q., Zhang, H., and Wang, C. (2003). Adolescent problem behavior in China and United States: A cross-national study of psychosocial protective factors. *Journal of Research on Adolescence*, 13 (3), 329-342.

Jessor, R., Turbin, M.S. & Costa, F.M.(1998). Risk and protection in succesful outcomes among disadvented adolescents. *Applied Developmental Science*, 2(4), 194-208.

Jessor, R., Van Den Bos J., Vanderryn, J., Costa, F.M. & Turbin, M. (1995). Protective factors in adolescent problem behavior: moderator effects and developmental change. *Developmental Psychology*, 31(6), 923-933.

Johnson, J. (2015). *Participation in sports and the development of resilience in adolescents*. Master's Thesis. Brigham Young University, Provo, Utah.

Johnson, R.B., Onwuegbuzie, A.J. & Turner, L.A. (2007). Toward a definition of mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(2), 112-133.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1994). Psychology in Turkey. *International Journal of Psychology*, 29(6).

Karacaoğlu, K. & Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2).

Kararımkar Ö, & Siviş Çetinkaya, R. (2009a). *Deprem deneyimini yaşamış yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki*. 18. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 1-3 Ekim, İzmir.

Kararımkar Ö, & Siviş Çetinkaya, R. (2009b). *Benlik saygısının ve kontrol odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: bir model test etme çalışması*. 18. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 1-3 Ekim, İzmir.

- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk PDR Dergisi*, 26:129-142.
- Karakaya, I., Coşkun, A. & Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 162-166.
- Karamipour, M., Hejazi, M. & Yekta, Z.B. (2015). The role of resilience and hardiness in mental health of athletes and non- athletes. *Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences*, 4(2), 37-43.
- Kaynar, G. (2016). *Boşanma sürecindeki kişilerin baş etme becerileri, bilişsel çarpıtmalar, yılmazlık ve sosyal destek algıları açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kocaeli.
- Kelly, I.W., Janzen, B.L. & Saklofske, D.H. (2012). Psychology, science, and astrology. *Encyclopedia of Human Behavior (Second Edition)*. 218-224.
- Kenari, M.A. (2015). Effect of exercise on mental health in the physical dimension, anxiety and mental disorder, social dysfunction and depression. *Advances in Applied Sociology*, 4(3), 63-68.
- Keskin, U. & Çalışkan, K. (2017). Sedanter yaşam tarzının yüceltilmesi: Tuncay Akgün'ün mizahi bakış açısı üzerine bir değerlendirme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 503-518.
- Kılıç, Ş.D. & Alver, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal Of Education Technology and Scientific Researches*, 2(3), 116-147.
- Kırımoğlu, H. & Filazoğlu-Çokluk, G. (2012). Türk antrenörlerin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39), 115-127.
- Kiluk, B.D., Weden, S. & Culotta, V.P. (2009). Sport participation and anxiety in children with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 12(6), 499-506.
- Kontos, A.P. & Feltz, D.L. The nature of sport psychology. Thelma S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. (s. 3-14). Illinois: Human Kinetics.

- Kumar, S., Singh, N.S. & Mitra, S. (2016). Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th south Asian games. *International Journal of Applied Research*, 2(6), 268-270.
- Kumpfer, L.K. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. M.D. Glantz ve J. L. Johnson (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (s. 179–224). New York: Academic/Plenum.
- Kwek, A., Bui, H.T., Rynne, J. & So, K.K.F. (2013). The impacts of self-esteem and resilience on academic performance: An investigation of domestic and international hospitality and tourism undergraduate students. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 25(3), 110-122.
- Landers, D.M. (2010). The influence of exercise on mental health. *President Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 2(12), 1-9.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.
- LeUnes, A. (2011). *Sport psychology a practical guide*. London: Icon Books Ltd.
- Luthar, S.S. & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Martin, G.L. & Thomson, K. (2011). Overview of behavioral sport psychology. James K. Luiselli, Derek D. Reed (Ed.), *Behavioral Sport Psychology*. (s. 3-21). New York: Springer.
- Masten, A. S. & Riley, J. R. (2005). Resilience in context. Peters, R. D., Leadbeater, B. ve McMahon, R. J. (Ed.). *Resilience in Children, Families, and Communities: Linking Context to Practice and Policy*, (s. 13-25). New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Masten, A.S. & Coatsworth, J.D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.

- Masten, A.S. & Gewirtz, A.H. (2006). Resilience in development: The Importance of early childhood. Tremblay R.E., Barr R.G. ve Peters R.De.V., (Ed.), *Encyclopedia on Early Childhood Development*. Montreal: Centre of Excellence for Early Childhood Development, 1-6.
- Mehrpour, A. & Mazaheri, M. (2012). A comparative study of psychological hardiness in athlete and non-athlete students. *European Journal of Experimental Biology*, 2(5), 1514-1516.
- Mehrpour, A. & Soltani, M.K. (2013). A comparison of psychological hardiness in male athlete and non-athlete students. *European Journal of Experimental Biology*, 3(1), 627-630.
- Mehrpour, A., Moghaddam, A., Raghbi, M., Mazaheri, M. & Behzadi, F. (2012). A comparative study of psychological hardiness and coping strategies in female athlete and non-athlete students. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3(4), 817-821.
- Meredith, L.S., Sherbourne, C.D., Gaillot, S.J., Hansell, L., Ritschard, H.V., Parker, A.M. & Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the U.S. military. *Rand Health Quarterly*, 1(2).
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Thousand Oaks: Sage.
- Min, J.A., Lee, C.U. & Chae, J.H. (2015). Resilience moderates the risk of depression and anxiety symptoms on suicidal ideation in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 56, 103-111.
- Mohammadi, A., Kiyani, R., Araghi, M.R. & Zamini, S. (2011). The compare of depression between athlete and non-athlete employed people. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1878-1880.
- Moragne, W. (2011). *Depression*. Minneapolis: Twenty-First Century Books.
- Morgan, A.J., Parker, A.G., Alvarez-Jimenez, M. & Jorm, A.F. (2013). Exercise and mental health: An exercise and sports science Australia commissioned review. *Journal of Exercise Physiology*, 16(4), 64-73.

- Ong, A.D., Bergeman, C.S., Bisconti, T.L. & Wallace, K.A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749.
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, 29-30 Mart, Ankara.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Özdemir, E. (2017). *Sporcuların ve sedanterlerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.
- Özer, E. & Deniz, M. E. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248.
- Peacock, J. (2000). *Depression*. Minnesota: Capstone Press.
- Peters, E. & Killcoyne, H.L. (2016). *Psychology*. New York: Britannica Educational Publishing.
- Plante, T.G. & Rodin, J. (1990). Physical fitness and enhanced psychological health. *Current Psychology: Research & Reviews*, 9(1), 3-24.
- Rachman, S. (2004). *Anxiety*. East Sussex: Psychology Press.
- Reivich, K.J., Seligman, M.E.P. & McBride, S. (2011). Master resilience training in the U.S. army. *American Psychologist*, 66(1), 25-34.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144.
- Sadedemir, H. (2016). *Evli olan ve olmayan bireylerde karar verme stratejisinin psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

- Saka, A. & Ceylan, Ş. (2018). Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin aile yapılarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 68-86.
- Salehian, M.H., Gursoy, R., Aftabi, G.R., Sardarudi, M.T. & Anvari, Z.D. (2012). Comparison of depression between university athletes and non-athletes. *European Journal of Experimental Biology*, 2012, 2(4), 1008-1011.
- Sarkar, M. & Fletcher, D. (2014). Ordinary magic, extraordinary performance: psychological resilience and thriving in high achievers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, (3)1.
- Seligman, M.E.P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. C.R. Snyder., S.J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (ss. 3-9). New York: Oxford University.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2).
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Diyarbakır.
- Sheard, M. (2009). Hardiness commitment, gender, and age differentiate university academic performance. *British Journal of Educational Psychology*, 79(1), 189-204.
- Sheikhi, S., Peymanizad, H., Yadolazadeh, A. & Karbalaei, M. (2012). Comparison of behavioral disorders of female athletes and non-athletes in Zahedan secondary schools. *European Journal of Experimental Biology*, 2(6), 2372-2377.
- Singh, K., Junnarkar, M. & Kaur, J. (2016). *Measures of positive psychology development and validation*. India: Springer.
- Skrove, M., Romundstad, P. & Indredavik, M.S. (2013). Resilience, lifestyle and symptoms of anxiety and depression in adolescence: The Young-HUNT study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3), 407-416.
- Smith, L.H. & Kays, T.M. (2010). *Sports psychology for dummies*. Mississauga: WILEY.
- Solomon, G.B. (2015). Mental toughness among college athletes. *Journal of Applied Sports Science*, 5(3), 171-175.

- Spooner, C., Hall, W. & Lynskey, M. (2001). *Structural determinants of youth drug use*. Canberra: Australian National Council on Drugs.
- Steptoe, A. & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *Lancet*, 347, 1789-1792.
- Şahin, M., Yetim, A.A. & Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Şar, N.Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Tashakkori, A. & Creswell, J.W. (2007). Editorial: The new era of mixed methods. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(3), 3-7.
- Taşdemir, F. (2013). *Görme engelli öğrenci annelerinin yılmazlık özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- The Inner Resilience Program, (2017). <http://www.innerresilience-tidescenter.org/> adresinden erişildi.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Ankara: Eylül.
- Toğrol, B.B. (1983). Türkiye’de psikolojinin tarihçesi. *I. Ulusal Psikoloji Kongresi Kitabı*, (s. 7-10). İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Tugade, M.M., Fredrickson, B. & Barret, L.F. (2004) Psychological resilience and positive emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6).
- Turgut, Ö. & Eraslan Çapan, B. (2017). Ergen psikolojik sağlamlık düzeyinin yordayıcıları: algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(44), 162-183.
- Ülker-Tümlü, G. & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.

- Velickovska, L.A., Damovska, L., Anastasovski, I. & Koteva-Mojsovska, T. (2014). Anxiety among athletes-basketball player and nonathletes during the medium adolescence. *Research in Physical Education, Sport and Health* 3(1), 59-61.
- Verda, S.M. (1935). Psychology and its twofold relation. *Proceedings of the Indiana Academy of Science*, 45, 245-248.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Illinois: Human Kinetics.
- Weseley, A. & McEntarffer, R. (2016). *Barron's AP Psychology*. (7th edition). New York: Barron's Educational Series.
- Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yeltepe, H. (2011). *Egzersiz psikolojisi ve zihinsel sağlık*. Ankara: Nobel.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin.
- Yılmaz, A. (2016). *Lise öğrencilerinin ders dışı sportif etkinliklere katılımlarına yönelik ebeveyn tutum ve görüşleri*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yöndem, Z.D. & Bahtiyar, M. Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme. *International Journal of Social Science*, 45, 53-62.
- Zuill, Z.D. (2016). *The relationship between resilience and academic success among Bermuda Foster Care adolescents*. Master's Thesis. Walden University. Minneapolis, Minnesota.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgiler Formu

Değerli sporcu,

Vereceğiniz yanıtlar kesinlikle hiç bir yerde paylaşılmayacak yalnızca bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır. Aşağıda sizlere yöneltilen ifadelere en uygun cevapları vermenizi rica ederim. Eğer e-posta adresinizi aşağıdaki alana yazarsanız araştırma sonuçlarına göre sizinle görüşme (mülakat) yapılacaktır. E-posta adresinizi yazmanız isteğinize bağlıdır. Lütfen hiç bir soruyu cevapsız bırakmayınız. Araştırmaya verdiğiniz katkıdan dolayı şimdiden çok teşekkür ederim. Saygılarımla...

Arş. Gör. Okan Burçak ÇELİK
Gazi Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

1.Cinsiyetiniz: ☐ Erkek ☐ Kadın

2.Yaşınız:.....

3.Medeni durumunuz: ☐ Bekar ☐ Evli

4.Eğitim düzeyiniz: ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise
☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora

5.Spor branşınız: ☐ Bireysel sporlar ☐ Takım sporları

6.Spor yaşıınız (Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz?):.....

7.Gelir düzeyiniz: ☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

8.Akademik başarı düzeyiniz: ☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

9.Anne Eğitim düzeyiniz: ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise
☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora

10.Baba Eğitim düzeyiniz: ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise
☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora

11.Haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz?:.....

EK 2: Nitel Görüşme Formu

Psikolojik dayanıklılık: Psikolojik dayanıklılık kavramı bireylerin şiddetli bir olumsuzluğa veya travmaya maruz kalması (örneğin; aile ve kariyere ilişkin travmalar, kariyerinin zirvesindeki bir sporcunun spor hayatını bitirecek bir sakatlık yaşaması vb.) ve bu sürece ne kadar kaliteli uyum sağladığıyla ilgilidir. Başka bir ifadeyle psikolojik dayanıklılık, olumsuzluk veya stresle başa çıkma ya da üstesinden gelme sürecidir.

1. Psikolojik dayanıklılığınızı olumsuz etkileyen faktörleri detaylı olarak açıklayınız (örneğin; aile içi şiddet, ebeveynlerin boşanması, geçirilen ağır bir sakatlık veya hastalık, aile ve kariyere ilişkin travmalar, dayanılmaz zorluklar ve güçlükler vb.).
2. Psikolojik dayanıklılığınızı olumlu etkileyen faktörleri detaylı olarak açıklayınız (örneğin; yaşadığınız zor zamanları atlatmanızdaki en önemli pozitif düşünme kaynağınız, bu süreçteki yardımcılarınız vb.).

EK 3: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

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