

Medya ve Antrenör - Sporcu Stres Kaynakları ile Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi

Yeliz ERATLI ŞİRİN^{1*}, Gürsoy OLCA², İbrahim BAHCIVAN²

¹Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Adana.

²Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 03.08.2021

Kabul Tarihi: 24.11.2021

DOI:10.25307/jssr.977444

Online Yayın Tarihi: 31.12.2021

Öz

Sporun rekabetçi doğasından dolayı her türlü spor ortamı sporun aktörleri tarafından stres kaynağı olarak görülmektedir. Bu aktörler içinde spor için en önemlilerinden biri sporculardır. Bu çalışmanın amacı, spor ortamlarının mevcut koşullarının getirdiği önemli stres kaynaklarından medya ve antrenör-sporcu stres kaynaklarının sporcuların zihinsel dayanıklılığı ile ilişkisini araştırmaktır. Araştırma gurubunu Akdeniz bölgesinde, futbol, basketbol, voleybol, atletizm, tenis, kano, güreş, branşlarından 151 sporcu (26 kadın 125 erkek) oluşturmaktadır. Araştırma verileri Kristiansen, Halvari ve Roberts (2012) tarafından geliştirilen, Yıldız ve Polat (2020) tarafından Türkçeye uyarlanan "Medya Stres Kaynakları Ölçeği" ve "Antrenör-Sporcu Stres Kaynakları Ölçeği" ile toplandı. Ayrıca araştırmada Altıntaş ve Koruç (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği" kullanıldı. Araştırma verilerinin analizinde yüzde frekans ortalama, standart sapma ve Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testi kullanıldı. Araştırma bulgularına göre, sporcuların antrenör-sporcu stres kaynakları ve zihinsel dayanıklılık devamlılık boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık bulundu. Bununla birlikte sporcuların antrenör-sporcu stres kaynakları, medya stres kaynakları ve zihinsel dayanıklılık algılamalarının cinsiyet ve branş değişkenlerine göre istatistiksel olarak bir farklılığa rastlanmadı. Antrenör-Sporcu Stres kaynakları ile yaş ve eğitim değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülürken medya etkisi sporcuların eğitim değişkenine göre belirleyici olmadığı bulundu. Diğer bir sonuca göre medya stres kaynakları ile sporda zihinsel dayanıklılık arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulundu. Araştırmanın sonuçlarına göre Antrenör-Sporcu Stres Kaynakları boyutları ile Medya Stres Kaynakları boyutları arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken, Antrenör-Sporcu Stres Kaynakları ile sporda zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Anahtar kelimeler: Medya, Stres, Stres kaynakları, Zihinsel dayanıklılık, Sporcu.

Relationship of Coach-Athlete Stress Stressors and Media Stress Sources with Mental Endurance in Adult Athletes

Abstract

Due to the competitive nature of sports, all kinds of sports environments are seen as a source of stress by the actors of sports. Among these actors, one of the most important for sports is athletes. The aim of this study is to investigate the relationship between the media and coach-athlete stressors, which are important sources of stress brought by the current conditions of sports environments, and the mental resilience of athletes. The research group consists of 151 athletes from the branches of football, basketball, volleyball, athletics, tennis, canoe, wrestling, in the Mediterranean Region. The research data were collected with the "Media Stressors in Football Scale (MSFQ)" and "Coach-Athlete Stressors Scale (CASFQ)" developed by Kristiansen, Halvari and Roberts (2012) and adapted into Turkish by Yıldız and Polat (2020). Also, the "Mental Endurance Inventory in Sports" adapted into Turkish by Altıntaş and Koruç (2016) was used. Percentage frequencies mean and standard deviations were used in the analysis of the research data. At the same time, Mann-Whitney U test was used for and Kruskal-Wallis H test was used. As a result of the research, no statistical difference was found in the perceptions of the athletes' CASFQ, MSFQ and "Mental Endurance" according to gender and branch variables. A significant difference was found between the CASFQ and mental endurance continuity dimension of the athletes and the age variable. According to the education variable, it was found that the stress sources of the athletes with a bachelor's degree were low, and the mental endurance of those with a graduate education level was high. No difference was found in the perceptions of MSFQ according to the variables of education, age and age of sportsmanship. While there was a positive and significant relationship between the sources of stress and age and education variables, the media effect was not found to be determinant according to the education variable of the athletes. According to another result, a positive relationship was found between media stressors and mental toughness in sports.

Keywords: Media, Stress, Stress sources, Mental endurance, Athlete.

* Sorumlu yazar: Doç Dr Yeliz-Eratlı Şirin, E-posta: yelizsirin75@gmail.com

GİRİŞ

Spor olgusu tarih boyunca farklı boyutlarıyla toplumun ve toplumsal kültürün bir parçası olarak günümüze kadar ulaşmıştır. Eski çağlardan yakın çağımıza kadar savunma amaçlı olarak sürdürülen spor kavramının, sanayi devrimi sonrası endüstrideki hızlı büyüme ve teknolojinin ulaştığı bugünkü boyut nedeniyle yeniden tanımlanması ve tartışılması kaçınılmaz olmuştur. Geçmiş dönemlerdeki bakış açısıyla; salt bedensel hareketlerle ilişkilendirilen spor, günümüzde ekonomi, politika, sosyoloji ve psikoloji gibi bilim dallarıyla birlikte değerlendirilmeye başlanmıştır. Son yıllardaki bu gelişmelerin ve bakış açısındaki bu değişimin arkasında küreselleşmenin etkisi de büyüktür. Küreselleşmenin en önemli dinamiklerinden biri de şüphesiz kitle iletişim araçları, yani günümüzdeki popüler kullanım şekliyle “medya”dır. Ekonomi, siyaset, sosyoloji gibi birçok toplumsal olgu üzerinde etkili olan medyanın etkisinin hissettirdiği ve hatta zaman zaman belirleyici rol oynadığı alanlardan biri de spordur. Spor dünyası üzerinde büyük etkiye sahip olan medyanın yarattığı bu etkiden markalaşmış endüstriyel spor kuruluşlarının yanı sıra gerek profesyonel gerekse amatör düzeydeki sporcuların etkilendiği de öngörülebilir bir gerçektir.

Endüstriyel spor kollarına yapılan büyük ekonomik yatırımlar takım ve sporcuların başarı için, daha sistematik ve daha bilimsel çalışmaları gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. Bu durumda, bu çalışma sistemini sporcuya benimsetecek çalıştırıcının yani antrenörün önemini artırmıştır. Bu araştırma sporcuları performansları üzerinde önemli bir etkiye sahip olan medya ve antrenör-sporcu stres kaynaklarının sporcuların zihinsel dayanıklılığı ile ilişkisini analiz etmesi bakımından önem arz etmektedir. Çalışmada, antrenör ve sporcu arasındaki ilişki ve bu ilişkinin ve medyanın sporcu üzerinde bir stres kaynağı olup olmadığı incelenmiş aynı zamanda bu stres kaynaklarının sporcuların zihinsel dayanıklılıklarına etkisi araştırılmıştır.

Spor ve sporcu üzerinde etkili kavramlardan biri de bu çalışmada da incelendiği gibi antrenör kavramıdır. Antrenör; sporcuyu fiziksel zihinsel ve psikolojik olarak yarışmaya hazırlayan tecrübe ve deneyimlerini sporculara aktaran, onları eğiten, oyun zekâlarını geliştiren çalıştırıcı olarak tanımlanabilir. Antrenörün gerek sporcu gerekse spor kamuoyu üzerinde önemli ve tartışılmaz bir etkisi vardır.

Antrenörün davranış biçimleri ile sporcu motivasyonu arasındaki ilişkiyi analiz eden bir çok çalışma antrenörün önemini altını çizmektedir (Amorose ve Anderson-Butcher, 2007). Antrenörler bir taraftan deneyimlerini sporcularına aktarırken diğer taraftan da sporcularla ve rakiplerle iletişim becerilerinin çok iyi olması gerekmektedir. Aynı zamanda takım birlikteliği, takım uyumu ve takım dinamiklerinin geliştirilmesi ve korunmasında gayret göstermesi gerekmektedir (Güllü ve Şahin, 2016). Antrenör, amatör veya profesyonel sporcunun meslek hayatındaki en önemli figürler arasında yer almaktadır (Short ve Short, 2005). Antrenör-sporcu ilişkisi, sporcu ve antrenörünün karşılıklı olarak duygu, düşünce ve davranışlarından etkilenmelerini gösteren bir ifadedir (Avcı, Çepikkurt ve Kale, 2018). Pozitif yönlü antrenör-sporcu ilişkisi sporcuların kişisel ve sosyal gelişimine de katkıda bulunmaktadır (Bezci, 2016). Aynı zamanda antrenörler sporculara karşı gösterdikleri davranışlarla onlara rol model olma durumunda kalarak sporcuların kariyer değerlerini ve farkındalıkları üzerinde etkili olmaktadır (Döşyılmaz ve Şirin, 2021). Antrenör-sporcu ilişkisi genel olarak gençlerin (Cumming, Smoll, Smith ve Grossbard, 2007) başarısındaki en önemli etkidir. Antrenör ve sporcu arasındaki iletişim ve ilişkinin kalitesi (Donuk, 2007) ve liderlik tarzı da (Filiz ve Demirhan, 2017) sporcuların başarıya ulaşmasında belirleyici faktörlerden biridir.

Spor olgusu yüzyıllar içerisinde bazı kavramsal dönüşümlere uğrayarak günümüze ulaşmıştır. Spor bugün sadece bireysel bir aktivite olarak değil toplumsal boyutları ve sosyolojik sonuçları olan önemli bir olgu haline gelmiştir. Sporun toplum açısından bu denli önemli hale gelmesiyle insanların spora ilgisinin artmasıyla birlikte, spor ve spor organizasyonlarından haberdar olma arzuları da artmıştır. İşte insanların spordan haberdar olma istekleri spor basınının doğmasını ve gelişmesine neden olmuştur. Lever ve Wheeler'e (1993) göre insanlar spor hakkında yazılı basının içeriğine en başından beri yoğun ilgi göstermiştir. Gazeteler, habere ulaşmanın başlıca araçlarını oluşturmuş, yaklaşan olayların haberleri ve geçmiş olayların sonuçları gazetelerin satmasını etkileyen faktörler olmuştur. Spor basını tarihi incelendiğinde Dünyada bir gazetede yayımlanan ilk spor haberinin, 1773 yılında ABD'de Boston Gazette'de yayımlanan bir boks haberi olduğu görülür (Nichols vd., 2002). Türk tarihinde ise ilk spor haberi, 1891 yılında Ali Ferruh Bey'in Paris'ten ünlü dergi Servet-i Fünûn'a gönderdiği eskrimle ilgili yazısı olmuştur (Atabeyoğlu, 1991).

Gazeteye başlayan spor haberciliğine ilerleyen yıllarda radyo ve televizyonların da katılmasıyla, kitle iletişim araçları ve spor arasında birbirini besleyerek karşılıklı bir ilişki doğmuştur. Kitle iletişim araçlarında spor içeriğinin artması; küreselleşmenin de etkisiyle sporların gelir potansiyelini gerçekliğe dönüştürebilmek amacıyla varlıklı azınlığın dışındaki geniş halk yığınlarını kapsayacak kitlesel bir ilgi oluşturma çabalarının sonucudur. Bu nedenle kitle iletişim araçlarıyla, endüstriyel sporun büyümesi arasında bir paralellik vardır ve bu durum sporun dev bir endüstri koluna dönüşmesine yol açmıştır. Dünyada ekonomik sektör içerisinde sporun önemli bir yer almasının başlıca sebeplerinden biri futbolun geniş kitlelerce takip edilmesi ve basketbol, tenis, voleybol, yüzme, atletizm ve bunlara benzer birçok spor dalında spor endüstrisinin büyümesine katkı sağlamasıdır (Eratlı Şirin, Gönen, Metin ve Şirin, 2020).

Sürekli gelişmekte olan ve bir küreselleşme süreci içerisinde bulunan spor, günümüzde tüm paydaşlarıyla bu sürecin içerisinde yer almaktadır. Sporun küreselleşmesinde, spor endüstrisinin büyümesi, ticaret ağının genişlemesi, teknolojik gelişmelerin spor medyasına yansması, eğlence kültürünün spor ortamlarına taşınmasının önemli etkileri olmuştur. Dünyayı içerisine alan küreselleşmenin bir neticesi olarak ise spor, tüm dünyada ekonomik açıdan devasa bir sektör olarak karşımıza çıkmaktadır (Yıldız ve Polat, 2020). Fletcher ve diğerleri (2006), spor sektörünün devamlılığını sağlamak için yöneticilerin, sporcuları bir takım örgütsel baskı ve stress kaynaklarına maruz bıraktıklarını belirtmişlerdir. Kristiansen ve diğerleri (2012) ise toplumun spor olgusu konusunda sürekli artan bir ilgiye sahip olması sonucunda, medyanın spor örgütlerinin tüm faaliyetlerini ve örgüte bağlı sporculara odaklandığını aktarmışlardır. Bu durum spor medyasında gündemde olan sporcuların kendileriyle ilgili yansıtılan haber içeriklerini stres kaynağı olarak algılayabileceğini göstermektedir.

Literatürde çoğunlukla stres kavramı, "vücudun herhangi bir isteğe karşı normal olmayan yanıtı" olarak tanımlanmış (Selye, 1980), Lazarus ve Folkman (1984) ise stresi "genellikle durum ile kişinin kaynakları arasındaki uyumsuzluk" şeklinde ifade etmiştir. Ayrıca literatürde temelde benzer tanımların yanısıra çok farklı stress tanımları da yer almaktadır (Basowitz, Persky, Korchin ve Grinker, 1955; Miller, 1953). ve stres etki alanları olarak kaygı, korku, öfke, motivasyon, sosyal uyum, problem çözme becerisi ve depresyon gibi kavramlarla bağlantılı olduğundan dolayı stres kavramı bir çok disiplinin alt konusu ve çalışma alanı olmuştur (Lazarus ve Cohen, 1977). Kişiyi/sporcuyu bir davranışa yönlendiren amaç yoksa bu durumda

stres faktörlerinin görülmesi olası değildir (Lazarus, 2006). Sporcular için stress genellikle yarışmaya katılmadan veya yarışma esnasında ortaya çıkan endişe durumudur. Özellikle büyük spor organizasyonlarında sporcularda seyirci baskısı, yarışma baskısı vb., ortamların yarattığı duygular endişeye bağlı stres gelişebilir. Spor ortamlarındaki yarışmacı stres durumu kadar, sporcuların psikolojisi ve performansı üzerinde daha etkili olan bir stres türü daha vardır. Bu stres türü, sporcuların rekabetçi performans deneyimlerinden kaynaklanmaz. Bunun yerine sporcuların içinde yer aldıkları daha karmaşık olan sosyal çevreleri ve yönetimsel ortamdaki meydana gelmektedir. Elit düzeyde profesyonel olarak performans sergileyen sporcular için sporun anlamı “sadece bir oyundan daha fazlasını ifade eder” ve stres yönetimleri ve kişisel rahatlıkları ile sıkı sıkıya bağlıdır (Fletcher ve Arnold, 2017). Büyük spor organizasyonlar hem antrenör hem de sporcu için önemli bir stres kaynağıyken, bunlara medyanın ilgisinin bu stres faktörlerini daha da arttıracığı öngörülebilmektedir. Bu şartlarda sporcuların stresle başa çıkma yöntemleri geliştirmeleri gerekir. Gerek sporcu, gerek antrenör medyanın kendileriyle ilgili haberlerinden çok başarıya odaklanmalıdır.

İnsanlar karşılaştıkları olumsuzluklara karşı ilk tepki olarak olumsuz duygu durumları geliştirmekle birlikte, üzerlerinde stres yaratan durumlar ile yaşamlarını etkileyen olaylara karşı ister istemez zamanla uyum göstermiştir. Bu uyuma sebep olan özelliklerden biride, çaba ile birlikte zaman isteyen ve devamlılık gerektiren bir süreç olan zihinsel dayanıklılık kavramıdır (Garmezzy, 1991; Luthar, 1991; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Masten, 2001; Werner, 1995). Bir sporcunun başarılı olabilmesi için zihinsel dayanıklılık çok önemli bir beceridir. Bu özellik, spor ortamlarında performans ve başarı bakımından çok önemli ve olması gereken psikolojik faktörlerden biri olarak literatürde geçmektedir (Gucciardi vd., 2015).

Bu bilgilere dayanak bu çalışmanın amacı, yetişkin sporcuların antrenör-sporcu ve medya stres faktörlerine ilişkin algılarını incelemektir. Aynı zamanda Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ve aktif spor yaşamları boyunca bir dizi organizasyonel ve medya stres etkenini nasıl algıladıkları ve bunların zihinsel dayanıklılıkları ile ilişkisini ayrıntılı olarak açıklamaktır. Bu araştırmanın antrenör-sporcu ve medya stres faktörleri ölçeğinin futbolcu-sporcularda kullanılmış olması ve onların stresörlerinin belirlenmesine yönelik araştırmalar yapılmıştır (Kristiansen ve Roberts, 2011a; Kristiansen, Roberts, Sisjord, 2011b; Kristiansen vd., 2012). Bu araştırmada ise birçok spor branşında aktif olarak spor yapan veya yapmış olan sporcuların stres faktörlerinden etkilenme düzeyleri araştırılmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın araştırma sorusu: “Sporcuların algıladıkları antrenör-sporcu ve medya stres faktörlerinin sporcuların zihinsel dayanıklılık ile bir ilişkisi var mıdır?” olarak belirlendi.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmanın modeli nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeline göre dizayn edilmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırma gurubunu, Akdeniz bölgesinde, futbol, basketbol, voleybol, atletizm, tenis, kano, güreş, branşlarında aktif olarak spor yapan 26 kadın 125 erkek toplam 151 sporcu oluşturmaktadır.

Araştırma Yayın Etiği

Araştırmanın yürütülebilmesi için Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 09/07/2021 tarihli ve 113 sayılı kararı gereğince gerekli izin alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri ölçek yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu” “Futbolda Medya Stres Kaynakları Ölçeği”; “Futbolda Antrenör-Sporcu Stres Kaynakları Ölçeği” ve “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Pandemi nedeniyle yüz yüze veri toplamanın zor olması nedeniyle “Google Form” aracılığıyla hazırlanan link ile katılımcılara ulaşılmıştır.

Futbolda Medya Stres Kaynakları Ölçeği (FMSKÖ): Ölçme aracı, Kristiansen, Halvari ve Roberts (2012) tarafından stres kaynaklarına yönelik geliştirilmiş olup 6 madde ve “Sonuç/Skor yansıması ve Olumsuz içerik” olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert tipinde derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Yıldız ve Polat (2020) tarafından yapılmıştır.

Antrenör-Sporcu Stres Kaynakları Ölçeği (ASSKÖ): Antrenör ve sporcu arasındaki stres kaynaklarının tespiti amacıyla Kristiansen, Halvari ve Roberts (2012) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlanması Yıldız ve Polat (2020) tarafından yapılan ölçek kullanıldı. Bu ölçek 7 madde ve tek alt boyuttan 5’li likert tipinde derecelendirilmiştir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği: Sheard ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacı ile 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılık ile birlikte üç alt boyuttan (güven, devamlılık ve kontrol) oluşan ölçekte 4’lü Likert tipi kullanılmaktadır. Ölçek Altıntaş ve Koruç (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin istatistiksel hesaplamaları SPSS 22.0 V. istatistik paket programında yapılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Aynı zamanda veriler nanparametrik dağılım gösterdiği için ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi ve çoklu karşılaştırmalarda ise Kruskal-Wallis H testi, ilişki karşılaştırmalarında ise Pearson Korelasyon analizi kullanıldı.

BULGULAR

Tablo 1. Demografik bilgilere ait yüzde (%) ve frekans (f) tablosu

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	26	17,2
	Erkek	125	82,8
	Ortaokul	10	6,6
Eğitim Durumu	Lise	36	23,8
	Ön Lisans/Lisans	94	62,3
	Lisansüstü	11	7,3
	15 ve altı	11	7,3
Yaş	16-25	91	60,3
	26-35	32	21,2
	36 ve üstü	17	11,3
Branşınız	Futbol	76	50,3
	Diğer Branşlar	75	49,7
Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz	1-5	20	13,2
	6-10	44	29,1
	11 ve üstü	87	57,6
Haftada Kaç Kez Antrenman Yapıyorsunuz	1 kez	9	6,0
	2 kez	8	5,3
	3 kez	20	13,2
	4 kez ve üstü	114	75,5
Toplam		151	100

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %17,2'si kadın (n=26), %82,8'i erkektir (n=125). Eğitim durumu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde değerlerine bakıldığında katılımcıların %6,6'sı ortaokul(n=10), %23,8'i lise (n=36), %62,3'ü ön lisans/lisans (n=94), %7,3'ü lisansüstü (n=11) olarak saptandı. Katılımcıların %7,3'ünün 15 yaş ve altında (n=11), %60,3'ünün 16-25 yaş aralığında (n=91), %21,2'sinin 26-35 yaş aralığında (n=32), % 11,3'ünün 36 yaş ve üzerinde (n=17) olduğu belirlendi. Branş değişkenine ait frekans ve yüzde değerleri incelendiğinde, katılımcıların %50,3'ünün branşının futbol (n=76), %49,7'sinin branşının futbol dışında kalan diğer branşlar(voleybol, basketbol, hentbol, tenis, kano, güreş) olduğu ortaya çıkmıştır. Katılımcıların %13,2'sinin 1-5 yıldır (n=20), %29,1'inin 6-10 yıldır (n=44), %57,6'sının 11 yıl ve üzerinde spor yaptığı belirlendi. Katılımcıların %6'sının haftada 1 (n=9), %5,3'ünün haftada 2 (n=8), %13,2'sinin haftada 3 (n=20), %75,5'inin haftada 4 ve üstü antrenman yaptıkları belirlendi.

Tablo 2. Antrenör-Sporcu Stres Kaynakları Ölçeği (ASSKÖ) ve Medya Stres kaynakları Ölçeği (MSKÖ) sıklık ve yüzde dağılımları

	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katlıyorum		Kesinlikle Katlıyorum	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Antrenör-Sporcu Stres Kaynakları Ölçeği										
1-Antrenörün takım seçimi adildir ve bu durum takımda olumsuz/kötü bir ortam oluşturmaz	9	6,0	15	9,9	17	11,3	56	37,1	54	35,8
2-Takımla ilgili strateji belirlenirken antrenör ve takım birlikte karar verir.	13	8,6	27	17,9	20	13,2	61	40,4	30	19,9
3-Antrenör hepimize eşit ve adil davranır	8	5,3	19	12,6	14	9,3	63	41,7	47	31,1
4-Takım olarak antrenörümüze saygı duyarız	2	1,3	4	2,6	8	5,3	58	38,4	79	52,3
5-Antrenörün biz oyuncularla iletişimi iyidir.	2	1,3	2	1,3	15	9,9	69	45,7	63	41,7
6-Oyuncular ve takım yönetimi/liderleri birbirleriyle iyi iletişim kurar.	3	2,0	2	1,3	13	8,6	76	50,3	57	37,7
7-Antrenman esnasında takım içerisinde farklı fikirler tartışılır.	4	2,6	18	11,9	11	7,3	87	57,6	31	20,5
Medya Stres kaynakları Ölçeği (MSKÖ)										
1-Bizim takım medyada fazlaca yer alır-ilgi görür	16	10,6	32	21,2	43	28,5	45	29,8	15	9,9
2-Medya sonuçlarımıza odaklanır.	12	7,9	16	10,6	35	23,2	61	40,4	27	17,9
3- Medya takımımızın başarılarını 3 yansıtır/yayınlar.	7	4,6	10	6,6	39	25,8	66	43,7	29	19,2
4-Medya sonuçlarımızı yansıtan yayın içeriğine yer verir.	7	4,6	14	9,3	27	17,9	77	51,0	26	17,2
5-Medyanın benim ve takımım hakkında yazdıklarını kişisel algılarım.	21	13,9	47	31,1	29	19,2	40	26,5	14	9,3
6-Medyanın müsabaka öncesi kazanma baskısı yaratmasını, stresli bulurum.	18	11,9	48	31,8	23	15,2	48	31,8	14	9,3

Tablo 2 incelendiğinde sporcular; antrenörün takım seçimi adil olduğunu (% 37,1; n=56); strateji belirlenirken antrenörün takım ile beraber karar verdiğini (% 40,4; n=61); “antrenörün eşit ve adil davrandığını (%41,7; n=63); antrenöre saygı duyduklarını (%52,3; n=79); antrenörün sporcularıyla iletişimin iyi olduğunu (%45,7; n=69); takım yönetimi/liderleriyle iletişimin iyi olduğunu; (%50,3; n=76); farklı fikirler tartışıldığına (%57,6; n=87) “katıldıklarını” belirtmişlerdir. Medya stres kaynakları ölçeğinde yer alan; “takım medyada fazlaca yer alır- ilgi görür” ifadesi için katılımcıların %28,5’i (n=43) “kararsız olduklarını,” %29,8’si (n=45) ise bu görüşe “katıldıklarını” belirtmişlerdir. Diğer sonuçlar incelendiğinde; “Medyanın sonuçlara odaklanmasına (%40,4; n=61); “Medyanın başarıları yansıtması ve yayınlamasına (%43,7; n=66); “Medyanın sonuçlarla ilgili yayın içeriğine yer vermesine (%51; n=77)” katıldıklarını”; Medyanın yazdıklarını kişisel algılanmasına (%31,1 (n=47) “katılmadıkları” görülmüştür. “Medyanın müsabaka öncesi kazanma baskısı yaratmasını, stresli bulurum” ifadesine katılımcılar (%31,8; n=48) “kararsız olduklarını”, %31,8’i (n=48) ise bu görüşe “katıldıklarını” belirtmişlerdir.

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre MSKÖ, ASSKÖ, SZD ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

		Cinsiyet	N	S.O	U	p
MSKÖ	Sonuç/Skor yansımaları	Kadın	26	74,50	1586,000	0,337
		Erkek	125	76,31		
	Medya Stresi: Olumsuz içerik	Kadın	26	68,65	1434,000	0,847
		Erkek	125	77,53		
	ASSKÖ	Kadın	26	77,96	1574,000	0,801
		Erkek	125	75,59		
SZDÖ	Güven	Kadın	26	81,50	1434,000	0,473
		Erkek	125	74,86		
	Kontrol	Kadın	26	75,63	1615,500	0,962
		Erkek	125	76,08		
	Devamlılık	Kadın	26	80,29	1513,500	0,559
		Erkek	125	75,11		

MSKÖ: Medya Stres Kaynakları Ölçeği; ASSK Antrenör Sporsu Stres Kaynakları; SZD: Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Tablo 3 incelendiğinde Medya-stres kaynakları ölçeğinin medya stresi-sonuç/skor yansımaları ve medya stresi-olumsuz İçerik alt boyutlarına verilen cevaplar cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde $p>0,05$ olduğundan kadın ve erkeklerin vermiş oldukları cevaplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Antrenör-sporcu stres kaynakları ölçeğinde verilen cevaplar cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde $p>0,05$ olduğundan kadın ve erkeklerin vermiş oldukları cevaplar arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Kadın ve erkekler tarafından verilen cevapların aritmetik ortalamasına bakıldığında her iki grubundan verdiği cevapların 4’e yakın olduğu, antrenör-sporcu stres kaynakları ölçeğinde yer alan görüşlere katıldıkları görülmüştür. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin *Güven, Kontrol, Devamlılık alt* boyutunu oluşturan maddelere verilen cevaplar cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde $p>0,05$ olduğundan kadın ve erkeklerin vermiş oldukları cevaplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4. Katılımcıların branş değişkenine göre MSKÖ, ASSK, SZD ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

		Cinsiyet	N	S.O	U	p
MSKÖ	Sonuç/Skor yansımaları	Futbol	76	79,76	2564,500	0,285
		Branşlar	75	72,19		
	Medya Stresi: Olumsuz içerik	Futbol	76	72,55	2588,000	0,320
		Branşlar	75	79,49		
ASSKÖ	Futbol	76	77,38	2745,000	0,695	
	Branşlar	75	74,60			
SZDÖ	Güven	Futbol	76	76,32	2826,000	0,928
		Branşlar	75	75,68		
	Kontrol	Futbol	76	73,78	2681,500	0,527
		Branşlar	75	78,25		
	Devamlılık	Futbol	76	80,76	2488,000	0,152
		Branşlar	75	71,17		

MSKÖ: Medya Stres Kaynakları Ölçeği; ASSK Antrenör Sporsu Stres Kaynakları; SZD: Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Tablo 4’te alt boyutlarına verilen cevaplar spor branşı değişkenine göre incelendiğinde $p>0,05$ olduğundan katılımcıların vermiş oldukları cevaplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Antrenör-sporcu stres kaynakları boyutları ve Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları ile spor branşı değişkeni arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların yaş değişkenine ilişkin MSKÖ, ASSK, SZD ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

		Yaş	N	S.O	X ²	Sd	p	Anlamlı Fark
MSKÖ	Sonuç/Skor yansımaları	1. 15 ve altı	11	77,23	1,675	3	0,643	-
		2. 16-25	91	76,81				
		3. 26-35	32	68,58				
		4. 36 ve üstü	17	84,82				
	Medya Stresi: Olumsuz içerik	1. 15 ve altı	11	68,05	2,394	3	0,495	-
		2. 16-25	91	72,88				
		3. 26-35	32	83,45				
		4. 36 ve üstü	17	83,82				
ASSKÖ	1. 15 ve altı	11	100,09	8,238	3	0,041*	1>3 1>2	
	2. 16-25	91	75,75					
	3. 26-35	32	61,73					
	4. 36 ve üstü	17	88,62					
SZD	Güven	1. 15 ve altı	11	56,09	2,552	3	0,466	-
		2. 16-25	91	77,46				
		3. 26-35	32	77,91				
		4. 36 ve üstü	17	77,50				
	Kontrol	1. 15 ve altı	11	96,14	3,819	3	0,282	-
		2. 16-25	91	76,53				
		3. 26-35	32	74,09				
		4. 36 ve üstü	17	63,71				
	Devamlılık	1. 15 ve altı	11	60,32	8,705	3	0,033*	2>1 2>3
		2. 16-25	91	83,68				
		3. 26-35	32	61,92				
		4. 36 ve üstü	17	71,53				

MSKÖ: Medya Stres Kaynakları Ölçeği; ASSK Antrenör Sporsu Stres Kaynakları; SZD: Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların yaş değişkenine göre sonuç/skor yansımaları ve olumsuz içerik alt boyutunda verdikleri cevaplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Antrenör-sporcu stres kaynakları ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,5$). Sıra ortalamaları incelendiğinde yaşı 15 ve altında olan katılımcıların algılamaları daha üst yaş grubunda olan sporculara göre yüksek bulunmuştur. Yaş değişkeni ile sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven ve kontrol alt boyutları arasında anlamlı

farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Devamlılık alt boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Sıra ortalamaları incelendiğinde devamlılık alt boyutunda yaşları 16-25 yaş aralığında olan katılımcıların algılamalarının diğer yaş grubunda bulunan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 6. Katılımcıların eğitim değişkenine ilişkin MSKÖ, ASSKÖ, SZD ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları

		Eğitim	N	S.O	X ²	Sd	p	Anlamlı Fark
MSKÖ	Sonuç/Skor yansımaları	Ortaokul (1)	10	92,60	1,677	3	0,642	-
		Lise (2)	36	72,71				
		Lisans (3)	94	75,56				
		Lisansüstü (4)	11	75,41				
	Olumsuz içerik	Ortaokul (1)	10	83,35	1,709	3	0,635	-
		Lise (2)	36	81,99				
		Lisans (3)	94	74,01				
		Lisansüstü (4)	11	66,77				
ASSKÖ	Ortaokul (1)	10	87,15	7,793	3	0,050*	2>3	
	Lise (2)	36	91,76					
	Lisans (3)	94	69,08					
	Lisansüstü (4)	11	73,41					
SZD	Güven	Ortaokul (1)	10	45,40	8,536	3	0,036*	4>1 4>2
		Lise (2)	36	68,49				
		Lisans (3)	94	80,34				
		Lisansüstü (4)	11	91,32				
	Kontrol	Ortaokul (1)	10	99,20	9,930	3	0,019*	1>4
		Lise (2)	36	80,46				
		Lisans (3)	94	75,78				
		Lisansüstü (4)	11	42,23				
Devamlılık	Ortaokul (1)	10	79,40	1,300	3	0,729	-	
	Lise (2)	36	81,17					
	Lisans (3)	94	74,77					
	Lisansüstü (4)	11	66,55					

MSKÖ: Medya Stres Kaynakları Ölçeği; ASSK Antrenör Sporsu Stres Kaynakları; SZD: Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların eğitim değişkenine göre sonuç/skor yansımaları ve olumsuz içerik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Antrenör-sporcu stres kaynakları ile eğitim değişkeni ile aralarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Sıra ortalamaları incelendiğinde lise mezunlarının algılamaları yüksek bulunmuştur. Eğitim değişkeni ile sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven ve kontrol boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sıra ortalamaları incelendiğinde güven alt boyutunda lisansüstü mezunu olan katılımcıların algılamaları yüksek; kontrol alt boyutunda ise ortaokul mezunlarının algılamaları daha üst eğitim durumuna sahip katılımcılara göre yüksek bulunmuştur. Devamlılık alt boyutu ile eğitim değişkeni arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7. MSKÖ, ASSK, SZD ölçeklerinin alt boyutlarının karşılaştırması

		ASSKÖ	MSKÖ	SZD
ASSKÖ	r	1		
	p			
MSKÖ	r	,221**	1	
	p	,006		
SZD	r	,133	,242**	1
	p	,103	,003	

N:151;p<0.01

MSKÖ: Medya Stres Kaynakları Ölçeği; ASSK Antrenör Sporsu Stres Kaynakları; SZD: Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Katılımcıların antrenör-sporcu stres kaynakları ile medya stres kaynakları ile aralarında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,221$; $p<0,01$); antrenör-sporcu stres kaynakları ile sporda zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=,133$; $p>0,01$). Medya stres kaynakları ile sporda zihinsel dayanıklılıkla aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r= ,242$; $p<0,01$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, sporcular için spor alanındaki önemli stres kaynaklarından olan medya ve antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların zihinsel dayanıklılığı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların antrenör-sporcu stres kaynakları boyutları ile medya stres kaynakları boyutları arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken, antrenör-sporcu stres kaynakları ile sporda zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Medya stres kaynakları ile sporda zihinsel dayanıklılık ile aralarında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Kristiansen ve diğerleri (2011) tarafından ele alınan çalışmada, profesyonel futbol kalecilerinin medya stresini nasıl deneyimlediği ve bunlarla nasıl başa çıktıkları incelenmiş ve sonuçta kalecilerin medya stresi karşısında çeşitli başa çıkma stratejilerini kullandıklarını (sosyal destek, kaçınma ve problem odaklı) ve stresle başa çıkma konusunda koç-oyuncu ilişkisinin önemine işaret etmiştir. Çünkü koçun değerlendirilmesinin, oyuncular için basında basılan maç raporlarından daha fazla anlam ifade ettiği görülmüştür. Ayrıca, kalecilerin medya stresi ile başa çıkabilmek için maç günü haber satın almaktan, okumaktan, izlemekten ve röportaj yapmaktan kaçındıkları ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın sonuçları incelendiğinde sporcuların %69,6'sının lisans ve lisansüstü mezunu olduğu aynı zamanda %57,6'sının uzun süre sporculuk deneyimine sahip olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre çalışmanın uygulandığı gurubun eğitilmiş ve tecrübeli sporculardan oluştuğu yaş bilgileri incelendiğinde ise erken yaşta spora başladıkları söylenebilir.

Sporcular üzerinde medya stres kaynaklarının incelenmesine yönelik ölçek maddeleri analiz sonuçlarında sporcular takımlarının veya bireysel olarak kendilerinin medyada fazlaca yer aldığını düşündüklerini belirtmişlerdir (Tablo 2). Sporcuların %58,3'ü "Medya sonuçlarımıza odaklanır" ifadesine katıldığı görülmektedir. Araştırmanın sonuçlarından biri de sporcuların 62,9'luk bir oranı medyanın başarılarını yansıttığını 68.2'lik kısmı ise medyanın aldıkları sonuçları yansıttığına katıldıklarını göstermektedir. Çalışmaya katılan sporculardan sadece % 35.8'i medyanın yazdıklarını kişisel algıladıklarını ifade etmişlerdir. Bu konuda farklı düşünen grubun oranı ise % 45'tir. Kristiansen, ve diğerleri (2012) tarafından yapılan çalışmada medyada yer almak veya eleştirilere maruz kalmanın, sporcuların özgüvenlerine zarar verebildiği, medya etkisinin bireysel eleştirilerinde daha da belirgin olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Sporcunun medyadaki haberleri kişisel algılamaması medyanın sporcunun zihinsel dayanıklılığı üzerindeki etkisini azaltan bir faktör olacaktır. Medya ile ilgili diğer sorular neticesinde oluşan sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda medya stres faktörünün var olduğu ancak sporcuların bir bölümünün bu stres kaynağı ile baş edebilme özelliğine sahip oldukları söylenebilir. Kristiansen ve Roberts (2010) tarafından yapılan çalışmada sporculara sağlanan farklı türde sosyal destek faktörlerinin ve bilişsel başa çıkma stratejilerinin stresörlerle mücadele etme konusunda etkili olduğu tespit edilmiştir.

Sporcuların antrenörlerinden algıladıkları stres kaynakları maddeleri incelendiğinde sporcuların büyük çoğunluğunun (% 72,9) antrenörlerinin seçimlerinin adil olduğunu; takım içinde strateji belirlenirken kararların birlikte verildiğini (%60,3); takım içi adalete yönelik soruya ise benzer şekilde sporcular (%72,8) büyük bir oranla katıldıklarını ifade etmektedirler. Bu durum takımlarda demokratik liderlik özellikleri taşıyan antrenörlerin arttığı yönünde yorumlanabilir. Tolukan ve Akyel (2019) çalışmalarında da çalışmalarımıza paralel bir şekilde, Antrenör-sporcu ilişkisi ölçeği alt boyutlara ilişkin madde ortalama puanları incelendiğinde; tamamlayıcılık 4.56, yakınlık 4.50 ve bağlılık 4.33 olarak hesaplanmış ve ilişkilerin pozitif olduğu sonucu bulunmuştur.

Sporcuların % 90,7'si antrenörüne saygı duyduğunu belirtmiş; Antrenör ve oyuncular arası iletişimin durumuna da olumlu olarak yanıt vermişlerdir. Bu durum lider iletişim becerileri ile lidere duyulan saygı arasındaki doğru orantıyı göstermektedir. Evcil (2020) araştırmasında sporcu yaşının antrenörlerinin davranışlarını algılamalarında karakteristik özellikleri bakımından farklılık yaratmaz iken; 12-15 yaş arasındaki sporcuların antrenörlerin bilgi, beceri düzeylerinde ve adaletli olma duygularında kendilerinden büyük olan sporculardan daha farklı algılama içerisinde olduklarını belirtmiştir. Bu durumun bedensel, fiziksel ve psikolojik olarak gelişmekte olan sporcuların diğer sporculara göre daha farklı algılanma içerisinde olduklarından kaynaklığı ya da sporcuları arttıkça, antrenörlerine yönelik algılamalarınınve davranış analizlerinin eskisi gibi pozitif olduğu olarak yorumlanmıştır.

Çalışmaya katılan sporcuları bireysel özellikleri, olay ve durumlara yaklaşımlarına yönelik sorulardan oluşan Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin boyutları ile spor branşı değişkeni arasında herhangi bir farklılık olmamasından dolayı spor branşı belirleyici ve dikkat çekici bir fark yaratmamaktadır. Yarayan ve diğerleri (2018) çalışmasında zihinsel dayanıklılığın spor branşına göre farklılaştığını tespit etmiş ve bu bulgu bizim çalışma bulgularımızla örtüşmemektedir. Boyut bazında katılımcıların verdikleri yanıtlarda medyadaki sonuç/skor yansımaları ve olumsuz içeriklerin algılanmasında yaş değişkeninin istatistiksel olarak yarattığı bir fark bulunmazken, antrenör-sporcu stres kaynakları ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. 15 yaş ve altında olan katılımcıların stres faktörlerini algılamaları daha üst yaş grubunda olan sporculara göre yüksek durumdadır. Eratlı ve diğerleri (2018) ile Şirin (2021), hakemlerin stres kaynakları algılamaları üzerine yaptıkları çalışmada sonucunda yaşları genç olan hakemlerin stres kaynakları algılamalarının yaşları daha büyük olan hakemlere göre yüksek olduğunu bulmuştur. Bu sonuçlar çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Yaş değişkeni ile sporda zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir bağlantı bulunmazken, 16-25 yaş aralığında olan katılımcıların algılamalarının diğer yaş grubunda bulunan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Marchant ve diğerleri (2009); Nicholls ve diğerleri (2009) araştırmalarında zihinsel dayanıklılığın yaş ile paralel gelişim gösterdiğini aktarmaktadır. Bu sonuçlar çalışmamızın bulgularını desteklemezken Crust (2009) ise çalışmamızla paralel şekilde, zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında herhangi bir farklılık olmadığını belirtmiştir.

Medya etkisi sporcuların eğitim değişkenine göre belirleyici olmazken, antrenör-sporcu stres kaynakları ile eğitim değişkeni arasında ilişkide lise mezunlarının algılamaları yüksek olduğu görülmüştür. Yine eğitim değişkeni ile sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven boyutunda lisansüstü mezunu olan katılımcıların algılamaları yüksek, kontrol alt boyutunda ise ortaokul mezunlarının algılamaları daha üst eğitim durumuna sahip katılımcılara göre yüksek

bulunmuştur. Devamlılık alt boyutu ile eğitim değişkeni arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Fisher ve Hood (1987) da mevcut araştırmanın bulgularına zıt şekilde, zihinsel dayanıklılığın artırılması için eğitim düzeyinin yükselmesi gerektiğini bildirmişlerdir. Crust ve diğerleri (2014) de eğitim ile zihinsel dayanıklılığın paralel bir artış içinde olduğunu söylemişlerdir.

Sonuç olarak, Sonuç olarak sporcuların algıladıkları stres kaynakları (antrenör-sporcu stres kaynakları) ile medya stres kaynakları arasında düşük düzeyde ilişki bulunurken, antrenör-sporcu stres kaynaklarının zihinsel dayanıklılıklarını etkilemediği, medyadan algılanan stres kaynaklarının ise zihinsel dayanıklılıklarını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda Medya etkisi sporcuların eğitim değişkenine göre belirleyici olmazken, eğitim değişkeni ile antrenör-sporcu stres kaynakları ve zihinsel dayanıklılıkta farklılık görülmüştür.

ÖNERİLER

Bu araştırmak sonuçları ile medya stress kaynakları ile ilgili bundan sonra yapılacak olan farklı spor dalları üzerine çalışmalar ile farklı veriler ve farklı sonuçlar oluşturabilir. Bundan sonraki araştırmalar spocuların üzerlerinde hissettiği diğer stres faktörlerini belirlemeye çalışabilir ve bu stres kaynaklarının sporcuların zihinsel dayanıklılığı ile ilişkisini analiz edebilir. Özellikle elit düzey sporcuların (hem bireysel hem takım) bedensel performansları oldukça yüksek iken önemli ya da kritik müsabakalarda niçin maç kaybettiğini anlamamıza yardımcı olacak unsurları detaylı bir biçimde analiz edebilir. Ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda kulüp yöneticileri bilgilendirilip sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının artırılması için spor psikologlarından destek almaları önerilebilir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma Dizaynı -YEŞ; GO, Verilerin Toplanması- GO; İB; YEŞ, İstatistik analiz- İB; YEŞ, Makalenin hazırlanması, GO; YEŞ.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler:

Kurul Adı: Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

Tarih: 09/07/2021

Sayı No:113

KAYNAKLAR

- Altıntaş, A. & Koruç, P.B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171. <https://doi.org/10.17644/sbd.311985>
- Amorose, A.J. & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 654–70. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.11.003>
- Atabeyoğlu, C. (1991). *Türkiye’de, spor yazarlığı’nın 100. yılı: 1891-1991*. İstanbul: Türkiye spor yazarları derneği yayını.
- Avcı, K.S., Çepikkurt, F. & Kale, E.K. (2018). Examination of the relationship between coach-athlete communication levels and perceived motivational climate for volleyball players. *Universal Journal of Educational Research*, 6 (2), 346-353. DOI: 10.13189/ujer.2018.060218.
- Basowitz, H., Persky, H., Korchin, S. J. & Grinker, R.R. (1955). *Anxiety and stress*. New York: McGraw-Hill.
- Bootan, J.S. (2018). *Kickboks, Taekwondo ve Muay Thai sporcularının egzersiz bağımlılığının araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.023>
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A. & Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.05.016>
- Cumming, S.P., Smoll, F.L., Smith, R.E. & Grossbard, J.R. (2007). Is winning everything? Therelative contributions of motivational climate and won-lost percentage in youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 322–336. <https://doi.org/10.1080/10413200701342640>
- Donuk, B. (2007). *Liderlik ve spor*. İstanbul: Ötüken Neşriyat A.Ş.
- Döşyılmaz, E. & Şirin, T. (2021). Examining the professional career values and career awareness of athlete-students: The sample of the faculty of sports sciences, *Physical Education of Students*, 25(4), 239-248. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0405>
- Eratlı Şirin, Y., Şirin T. ve Aydın, Ö. (2018). *Sosyal Bilimlerde Eğitim Araştırmaları*. (1. Baskı). Bölüm adı: Futbol hakemlerinde sosyal baskı ve hakemlik yetkinliği: Türkiye süper lig örneği. (Editör: Gülenaz Selçuk, Erkan Atalmış). Chisinau, Republic of Moldova: Lambert Academic Publishing, 93-113.
- Eratlı Şirin, Y., Metin M., Gönen, S. ve Şirin, T. (2020). Spor sponsorluğu politikası faktörleri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *International Journal of Human Sciences*, 17(3), 890-899. <https://doi.org/10.14687/jhs.v17i3.6041>
- Evcil, A. (2020). *Farklı spor branşlarında algılanan antrenör davranışlarının sporcuların örgütsel bağlılığına etkisi*. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Filiz, B. ve Demirhan, G. (2017). Antrenörlük davranışı değerlendirme ölçeği’nin Türk kültürüne uyarlanması. *Sportmetre*, 15 (1), 1-10. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000302
- Fisher, S. & Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: a longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British journal of psychology*, 78(4), 425-441. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1987.tb02260.x>
- Fişek, K. (1980). *Spor Yönetimi*. Ankara: A.U. Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları. s.25.
- Fletcher, D., & Arnold, R. (2017). Stress in sport: The role of the organizational environment. In C. R. D. Wagstaff (Ed.), *The organizational psychology of sport: Key issues and practical applications* (pp. 83–100). Routledge/Taylor & Francis Group.

- Eratlı Şirin, Y., Olca, G. ve Bahçivan, İ. (2021). Medya ve antrenör- sporcu stres kaynakları ile sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 307-321.
- Fletcher, D., Hanton, S. & Mellalieu S.D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. (Ed. S. Hanton, and S. D. Mellalieu). *In Literature reviews in sport psychology* (pp.1- 53). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers, Inc.
- Garnezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416- 430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>
- Gucciardi, D.F., Hanton, S., Mallett, S. & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Güllü, S. ve Şahin, S. (2016). Antrenörlerin intikam (öç alma) davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(47), 863-871. Doi: 10.17719/jisr.2016.1432.
- Kılıç, Y. & Yıldırım, E. (2020). Investigation of mental toughness levels of individuals who actively do sports: A sample of the city of Elazığ. *Journal of Education and Learning*, 9(2), 160-165. Doi: 10.5539/jel.v9n2p160
- Kristiansen, E. & Roberts, G.C. (2010). Young elite athletes and social support: Coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 20(4), 686-695. <https://doi.org/10.1111/j.16000838.2009.00950.x>
- Kristiansen, E., Roberts G.C. & Sisjord, M.K. (2011a). Coping with negative media content: The experiences of professional football goalkeepers In press: *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(4), 295-307. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2011.623451>
- Kristiansen, E. & Roberts, G.C. (2011b). Media exposure and adaptive coping in elite football. *International Journal of Sport Psychology*, 42, 339–367.
- Kristiansen, E., Halvari, H. & Roberts, G.C. (2012a). Organizational and media stress among professional football players: testing an achievement goal theory model. *Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sports*, 22(4), 569-579. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01259>
- Kristiansen, E., Murphy, D. & Roberts, G. C. (2012b). Organizational stress and coping in US professional soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(2), 207–223. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.614319>
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer publishing company.
- Lazarus, R.S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lever, J., & Wheeler, S. (1993). Mass media and the experience of sport. *Communication Research*, 20, 125-143. <https://doi.org/10.1177/009365093020001006>.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62(3), 600-616. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1991.tb01555>.
- 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. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>.
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R. & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437. <https://doi.org/10.1108/02683940910959753>.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Nichols, W. (2002). *Media Relations in Sport*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology Inc.
- Özsoy, S., Sadık, R. ve Boz, H. (2013). Spor dalı çeşitliliği bakımından Türkiye'deki spor gazetelerinin Avrupa'daki spor gazeteleri ile karşılaştırılması. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2(1), 133-149.
- Selye, H. (1980). *Selye's guide to stress research*. (Vol. 1). New York: Van Nostrand Reinhold.

Eratlı Şirin, Y., Olca, G. ve Bahçivan, İ. (2021). Medya ve antrenör- sporcu stres kaynakları ile sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 307-321.

Sheard, M., Golby, J. & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>.

Short, S.E. & Short, M.W. (2005). Essay Role of the coach in the coach-athlete relationship. *Medicine and Sport*, 36(6), (Supp.1), 529-530. Doi: 10.1016/S0140-6736(05)67836-1.

Şirin, T. (2021). Futbol hakemlerinin algıladıkları stres kaynakları ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Çok Disiplinli Bakış Açısıyla Sporda Eşitlik ve Çeşitlilik Üzerine Uluslararası Konferans*, Avrupa Birliği, Erasmus + Programı desteğiyle GESPORT, Online Kongre.

Tolukan, E. ve Akyel, Y. (2019). Futbolda antrenör-sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven üzerine bir araştırmak. *Spormetre*, 17(1), 103-112. <https://doi.org/10.33689/spormetre.529669>.

Werner, E.E. (1995). Resilience in Development. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 81-85. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772327>.

Yaprak, P. (2006). *Feminist teorilerin sporla ilgili yaklaşımlarının Türkiye’de elit spor ekseninde analizi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yıldız, K. ve Polat, E. (2020). Futbolda antrenör-sporcu stres kaynakları ölçeği ile futbolda medya stres kaynakları ölçeği’nin Türk popülasyonu için geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spormetre*, 18(3), 146-156. <https://doi.org/10.33689/spormetre.736068>.



Bu eser **Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.