

## Spor, Stres ve Sportmenlik<sup>1</sup>

Engin EFEK<sup>2</sup> Korkmaz YİĞİTER<sup>3</sup>

### Araştırma Makalesi

#### Öz

Araştırmanın amacı spor, stres ve sportmenlik değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Tarama modeli kullanılan araştırmanın evrenini Türkiye'nin çeşitli şehirlerinde yaşayan 17-34 yaş arasında bireyler oluşturmuştur. Örneklem rastgele seçim yöntemi kullanılarak belirlenmiş 1254 kişiden oluşmaktadır. Bireyler araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların çeşitli demografik özelliklerini belirlemek için 5 soruluk "Kişisel Bilgi Formu", stres düzeylerini belirlemek için "Algılanan Stres Ölçeği/ASÖ-14" ve sportmenlik düzeylerini belirlemek için ise "Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği" kullanılmıştır. Yapılan normallik testleri (Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk) sonucunda veriler normal dağılım göstermediğinden Spearman Rank Korelasyon Testi, Mann Whitney-U Testi ve Kruskal Wallis Testi ve Post Hoc testlerinden Bonferroni Testi uygulanmıştır. Araştırmanın bulguları katılımcıların olumlu stres düzeyine sahip olduğunu, stresle etkili bir şekilde baş edebildiklerini ve yüksek düzeyde sportmen olduklarını göstermiştir. Diğer yandan, stres ve sportmenlik arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca stres ile cinsiyet, branş, yaş ve spor yaşı; sportmenlik ile cinsiyet ve branş arasında anlamlı bir ilişki mevcuttur. Araştırmanın sonuçları bireylerde stresin arttıkça sportmenliğin düştüğünü; cinsiyetin, branşın, yaşın ve spor yaşının stres; cinsiyetin ve branşın sportmenlik üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca spor yapan bireylerde stres ve sportmen davranışlar daha yüksek görülmektedir.

#### Anahtar Kelimeler

Spor  
Psikoloji  
Sportmenlik Davranışı

#### Makale Hakkında

Gönderim Tarihi:  
08.12.2021

Kabul Tarihi:  
17.01.2022

## Spor, Stress and Sportsmanship

#### Abstract

The aim of the study is to examine the relationship between sports, stress and sportsmanship variables. The population of the research consisted of individuals between the ages of 17-34 living in various cities of Turkey. The sample consists of 1254 people determined using the random selection method. Individuals participated in the research voluntarily. The "Personal Information Form" with 5 questions was used to determine the various demographic characteristics of the participants, the "Perceived Stress Scale/PSS-14" to determine the stress levels, and the "Multidimensional Sportsmanship Orientation Scale" to determine the sportsmanship levels. As the results of the normality tests (Kolmogorov-Smirnov and Shapiro Wilk) did not show normal distribution, Spearman Rank Correlation Test, Mann Whitney-U Test and Kruskal Wallis Test and Bonferroni Test, one of the Post Hoc tests, were applied. The findings of the study showed that the participants had a positive stress level, were able to cope with stress effectively and were sportsmen at a high level. There is a negative and significant relationship between stress and sportsmanship. In addition, there is a significant relationship between stress and gender, branch, age and sports age. There is a significant relationship between sportsmanship and gender and branch. The results of the study showed that as the stress in individuals increases, sportsmanship decreases. It shows that gender, branch, age and sports age are effective on stress. It shows that gender and branch have an effect on sportsmanship. In addition, stress and sportsmanship behaviors are seen higher in individuals who do sports.

#### Keywords

Spor  
Psychology  
Sportsmanship Behavior

#### Article Info

Received:  
08.12.2021

Accepted:  
17.01.2022

<sup>1</sup> Bu araştırma "Atletizm sporunun stres, atılganlık ve sportmenlik düzeyleriyle ilişkisi" başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

<sup>2</sup> Spor Bilimleri Fakültesi; Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, Türkiye, e-mail:enginfek@gmail.com ORCID:0000-0002-7889-8151

<sup>3</sup> Spor Bilimleri Fakültesi; Yalova Üniversitesi, Yalova, Türkiye, e-mail. korkmazyizigiter@gmail.com ORCID: 0000-0002-6933-3466

## Giriş

Spor olgusu çok eski tarihlere kadar dayandırılmakta, hatta sporun insanlık tarihi kadar eski olduğu öne sürülmektedir (Öntürk ve Ekici, 2018). Spor elbette geçmiş tarihlerde günümüzdeki anlamını ifade etmiyordu ve günümüzdeki kurallarla yapılmıyordu. Daha çok kaçma ve kovalama şeklinde ortaya çıktığı düşünülen spor olgusu, ilk insanların birbirleriyle ve doğayla giriştikleri mücadeleler yoluyla şekillenmişti. Doğayla bir ölüm kalım mücadelesine girişen ilk insanların günümüzdeki spor branşlarının temelini o yıllarda attığı varsayılmaktadır. Üretimci bir yapıya kavuşmadan önce avcılık ve toplayıcılıkla yaşamlarını sürdüren insanlar beslenme ve birtakım ihtiyaçları için hareket etmiş, bu hareketleri biçimlendirip kalıplaştırmış ve günümüz spor branşlarının oluşmasına ön ayak olmuşlardır. Daha sonraki yıllarda ise bu hareket biçimleri ve dolayısıyla spor farklı amaçlara hizmet etmeye başlamıştır. Bu amaçlar sağlıklı yaşam, savaş, eğitim, maddi ve manevi kazanç elde etmek ve bilim yapmak şeklinde çeşitlendirilebilir. İnsanın sürekli olgunlaşıp gelişmesi gibi spor da yıllar içinde sürekli gelişerek bu süreçte dinamik bir yapıya sahip olmuştur (Efek, 2020). Alanyazında spor ile ilgili birçok tanım ve açıklama mevcuttur (Efek, 2019). Sporun fiziki sağlık üzerindeki etkisi birçok çalışmaya konu olurken sosyal ve psikolojik sağlık üzerindeki etkisi, beslenme ve eğitim ile ilişkisi de birçok çalışmaya konu edilmiştir (Zorba ve Göksel, 2016; Chang vd., 2018; Yeh, Chang ve Lai, 2017; Thomas, Erdman ve Burke, 2016; Yıldız ve Erhan, 2019; Dinçer, 2020).

Sportmenlik spor olgusu içinde kabul edilen bir kavram olmakla birlikte centilmenlik ya da “Fair Play” anlamlarına gelmektedir (Certel, Bahadır ve Çelik, 2020; Pehlivan, 2004). Adalet, ahlâklı olma, saygılı olma, felsefe geliştirme ve etik kurallarının bir bağlamı olarak belirtilen sportmenlik olgusu hile, kuralızsızlık, yalan söyleme ve uygunsuz davranışları reddederek ahlaki açıdan uygun bir spor ortamının yaratılmasında önemli bir yere sahiptir (Greni, 1997; Yapan, 2007). Başka bir ifadeyle sportmenlik; sporda etik açıdan kabul edilen davranışlar veya tutumlar olarak ifade edilmektedir (Cremades, 2014; Efek, 2019). Yine fiziksel aktiviteler yoluyla geliştirilebilir bir olgu olan stres kavramıyla ilk ilgilenen kişi Hans Selye olarak bilinmektedir. Selye (1997) stresi; stresli ve zor bir durumda vücudun aşınma hızı olarak ifade etmiştir. Lazarus ve Folkman (1984) ise stresi kişinin bedensel ve psikolojik sınırlarının tehdit altında olması ve bu durumdan dolayı kişinin güçlük çekmesi olarak ifade etmiştir. Stresin birçok sebebi olmakla birlikte stresin kişiye fiziksel ve psikolojik olmak üzere birçok etkisi bulunmaktadır. Sporunun iyi bir performans gösterebilmesi için sadece fiziksel becerilerin yeterli olmadığı, fiziksel becerilerin yanında psikolojik becerilerin de performans üzerinde çok önemli olduğu bilinen bir gerçektir. Fiziksel performansı kötü olan, ekonomik sıkıntı yaşayan, sakatlanmaktan çekinen ve kendisine yüksek hedefler koyan birçok sporunun stres altında olabileceği ve bunun sonucunda da başarısız olabileceği alanyazında ifade edilmiştir (Hisli Şahin ve Durak, 1994). Hatta beden eğitimi ve spor dersinde başarılı olma isteği bile sporcu üzerinde baskı ve strese neden olabilmektedir (Erdoğan ve Sural, 2021). Fakat bilinenin aksine stres sporcular açısından tamamen kötü bir durum değildir. Gerektiğinden az ya da fazla olması durumunda performansı düşüren bir faktör olan stres; optimal seviyede bulunuyorsa performans için olumlu bir durumu ifade eder (Hisli Şahin ve Durak, 1994).

Literatürde stres ve sportmenlikle ilgili birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir (Mendez vd. (2015), Mathner vd. (2010), Proios, Doganis ve Proios (2006), Mouratiou, Goutza ve Chatzopoulos (2007) ve Yalız Solmaz ve Bayrak (2006)). Fiziksel aktiviteler ve egzersizler yoluyla stres durumunun istenen düzeye çekilebildiği ve sportmenlik davranışlarının geliştirebildiği bilindiğinden, stres ve sportmenlik parametreleri farklı örneklemeler ve değişkenler kullanılarak araştırmalara konu edilmiştir. Aynı çalışmalar sporun sportmenlik parametresi üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Yine aynı şekilde Eyre ve Baune (2012)’nin, Haag vd. (2018)’nin, Knöchel vd. (2012)’nin, Salmon (2001)’un, Carro, Trejo, Busiguina ve Torres Aleman (2001)’in, Lee vd. (2019)’nin, Lippke, Wienert, Kuhlmann, Fink ve Hambrecht (2015)’in, Mehrafar vd. (2019)’nin ve Mokaya ve Gitari (2012)’nin çalışmaları spora katılımın stres üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymuştur. Yüksek hedefler, ego, maddi ve manevi ödüller, kariyer ve daha birçok amacı gerçekleştirebilmek için spor ve müsabaka esnasında yüksek stres yaşayan sporcuların ahlak dışı davranışlara yönelebileceği düşünülmektedir ve bu da çalışmanın önemini ifade etmektedir. Bu sebeple spora katılımın stres ve sportmenlik düzeyleriyle ilişkisi olabileceği düşünülerek bu parametreler araştırmanın konusu edilmiştir. Stres ve sportmenlik kavramlarının birbiri ile ilişkisi literatürde az sayıda çalışmada mevcuttur. Giderek büyüyen; küresel ve ticari bir hâl alan spor ortamına paralel şekilde artan stresin ve sportmenlik dışı davranışların irdelenmesi

önemlidir. Bu çalışmayla spora katılımın stres ve sportmenlik ile ilişkisi daha farklı ve daha geniş bir örneklem grubuyla incelenmiş olacaktır. Elde edilen sonuçların da alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı spora katılımın stres ve sportmenlik düzeyleriyle ilişkisini incelemektir. Spora katılımın stres ve sportmenlik ile ilişkisinde cinsiyet, yaş, spora katılım, spor yaşı ve branş değişkenlerinin etkisi olabileceği düşünülerek araştırma için bazı hipotezler oluşturulmuştur.

H<sub>1</sub>: Algılanan stres ile sportmenlik arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.

H<sub>2</sub>: Algılanan stres ile sosyal normlara uyum arasında negatif ilişki vardır

H<sub>3</sub>: Algılanan stres ile kurallara ve yönetime saygı negatif ilişkilidir.

H<sub>4</sub>: Algılanan stres ile sosyal sorumluluklara bağlılık arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>5</sub>: Algılanan stres ile rakibe saygı arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.

H<sub>6</sub>: Algılanan stres ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>7</sub>: Sportmenlik ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>8</sub>: Spor yapan katılımcıların algılanan stres düzeyleri daha düşüktür.

H<sub>9</sub>: Spor yapan katılımcıların sportmenlik düzeyleri daha yüksektir.

H<sub>10</sub>: Algılanan stres ile yaş

H<sub>11</sub>: Sportmenlik ile yaş

H<sub>12</sub>: Algılanan stres ile spor yaşı

H<sub>13</sub>: Sportmenlik ile spor

H<sub>14</sub>: Algılanan stres ile branş

H<sub>15</sub>: Sportmenlik ile branş

(H<sub>10</sub> ile H<sub>15</sub> hipotezlerinde değişkenler arasında ilişki olduğu varsayılmıştır.

## 1. Yöntem

### 1.1. Araştırma modeli

Araştırma tarama modeli ile tasarlanmıştır.

### 1.2. Araştırma grubu

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

**Tablo 1: Demografik Özellikleri**

Değişken	F	%	
Cinsiyet	Kadın	642	51,2
	Erkek	612	48,8
Yaş	18 ve altı	188	15,0
	19-23	371	29,6
	24-28	238	19,0
	29-33	81	6,5
	34 yaş ve üzeri	376	30,0
Spor Yapma Durumu	Evet	785	62,6
	Hayır	469	37,4
Spor Yapma Yılı	Yapmıyor	398	31,7
	0-5 yıl	228	18,2

(Spor Yaşı)	6-10 yıl	368	29,3
	11-15 yıl	104	8,3
	15 yıl ve üzeri	156	12,4
Branş	Atletizm	183	14,6
	Futbol	151	12,0
	Voleybol	128	10,2
	Mücadele Sporları	168	13,4
	Diğer	183	14,6
	Yok	441	35,2
Toplam		1254	100%

### 1.3. Veri Toplama Araçları

Veriler Google Formlar aracılığıyla elde edilmiştir. Yapılan araştırmada 3 farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Katılımcıların çeşitli demografik özelliklerini (cinsiyet, spora katılım, yaş, spor yaşı ve branş) belirlemek için araştırmacılar tarafından oluşturulan 5 soruluk “*Kişisel Bilgi Formu*” kullanılmıştır. Katılımcıların algılanan stres düzeylerini belirlemek için Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilen ve Eskin vd. (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “*Algılanan Stres Ölçeği/ASÖ-14*” kullanılmıştır. Sportmenlik ölçümleri için Vallerand vd. (1997) tarafından geliştirilen ve Sezen Balçıklı (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan “*Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği*” kullanılmıştır.

#### Algılanan Stres Ölçeği:

Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilen ve Eskin vd. (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan “*Algılanan Stres Ölçeği/ASÖ-14*” ölçeği yetersiz özyeterlilik algısı faktörü, rahatsızlık algısı faktörü ve toplam stres algısı faktörü olmak üzere belirlenmiştir. Araştırmamızda da toplam stres algısı olmak üzere tek faktörde ele alınmıştır. Ölçek toplamda 14 ifadeden oluşmakta ve katılımcılar her ifadeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li Likert tipi ölçek üzerinde işaretlemektedirler. İfadelerden 7 tanesi (4, 5, 6, 7, 9, 10, 13) tersten puanlanmaktadır. Algılanan stres ölçeğinin puanları ise 0 ve 56 arasında değişmekte, yüksek puanlar kişilerin stres algılarının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.84, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.87 olarak bulunmuştur. Bu da ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir ve geçerli olduğunu ortaya koymuştur.

#### Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği:

Vallerand vd. (1997) tarafından geliştirilen ve Sezen Balçıklı (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan “*Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği*” orijinalinde 25 maddeden ve 5 faktörden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir. Orijinal ölçeğin alt faktörlerini “Sosyal Normlara Uyum”, “Kurallara ve Yönetime Saygı”, “Sporda Sorumluluklara Bağlılık”, “Rakibe Saygı” ve “Negatif Yaklaşımlar” faktörleri oluşturmaktadır. Türkçeye uyarlama çalışmaları yapılırken “Negatif Yaklaşımlar” alt faktörünün çalışmadığı gözlenmiş ve bu yüzden bu faktör ve maddeleri orijinal ölçekten çıkarılmıştır. Türkçe uyarlaması yapılan ölçek 4 faktörden ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 20 ve maksimum puan 100’dür. Faktörler şöyledir: Sosyal Normlara Uyum (Madde 1, 2, 3, 4, 5). Kurallara ve Yönetime Saygı (Madde 6, 7, 8, 9, 10). Sporda Sorumluluklara Bağlılık (Madde 11, 12, 13, 14, 15). Rakibe Saygı (Madde 16, 17, 18, 19, 20). Cronbach Alpha değerleri; Faktör 1 (Sosyal Normlara Uyum) 0,86; Faktör 2 (Kurallara ve Yönetime Saygı) 0,83; Faktör 3 (Sporda Sorumluluklara Bağlılık) 0,91; Faktör 4 (Rakibe Saygı) 0,82’dir. Değerler, yüksek derecede güvenilir olarak bulunmuştur. Buna göre, ölçeğin Türkçe uyarlaması geçerli ve güvenilir bir yapıya sahiptir.

### 1.4. Verilerin Analizi

Veriler SPSS programında analiz edilmiştir. Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk testi sonuçları puanların normal dağılım göstermediğini belirlemiştir. Bu sebeple çalışmada parametrik

olmayan testlerden Spearman Rank Korelasyon Testi, Mann Whitney-U Testi ve Kruskal Wallis Testi ve Post Hoc testlerinden Bonferroni Testi uygulanmıştır.

## 2. Bulgular

**Tablo 2: Algılanan Stres Ölçeği ve Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği'nin Toplam Puanlarına Ait Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Normallik Testleri**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	df	p	İstatistik	df	p
Algılanan Stres Ölçeği	,063	1254	,000*	,993	1254	,000*
Sportmenlik	,094	1254	,000*	,858	1254	,000*

\*(p<0,05).

Yapılan testler incelendiğinde ölçeklerden elde edilen toplam puanların normal dağılım göstermediği görülmektedir.

**Tablo 3: Algılanan Stres Ölçeği ve Sportmenlik Ölçeklerinden Sonuçlar**

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

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların algılanan stres ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 25.7560 ve sportmenlik ölçeğinin toplam puanından aldıkları puanların ortalaması ise 86,2687'dir. Çok boyutlu sportmenlik yönelimi ölçeğinin sosyal normlara uyum alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 21.7959; kurallara ve yönetime saygı alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması 20.6388; sosyal sorumluluklara bağlılık alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 22,6372 ve rakibe saygı alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ise 21.1970 olarak belirlenmiştir.

**Tablo 4. Algılanan Stres Ölçeği, Sportmenlik Ölçeği ve Sportmenlik Ölçeği Alt Boyutlarından Alınan Puanlar Arasındaki İlişki (Spearman Korelasyon Analizi)**

		ASÖ Toplam	Sportm. Toplam	SNU	KYS	SSB	RS
ASÖ Toplam	Korelasyon	1,000	-,188**	-,155**	-,137**	-,158**	-,160**
	p	.	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>
	N	1254	1254	1254	1254	1254	1254
Sportmenlik Toplam	Korelasyon	-,188**	1,000	,808**	,747**	,700**	,757**
	p	<b>,000*</b>	.	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>
	N	1254	1254	1254	1254	1254	1254
Sosyal Normlara Uyum	Korelasyon	-,155**	,808**	1,000	,517**	,472**	,468**
	p	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>	.	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>
	N	1254	1254	1254	1254	1254	1254
Kurallara ve Yönetime Saygı	Korelasyon	-,137**	,747**	,517**	1,000	,397**	,409**
	p	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>	.	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>
	N	1254	1254	1254	1254	1254	1254
Sosyal Sorumluluklara Bağlılık	Korelasyon	-,158**	,700**	,472**	,397**	1,000	,416**
	p	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>	.	<b>,000*</b>
	N	1254	1254	1254	1254	1254	1254
Rakibe Saygı	Korelasyon	-,160**	,757**	,468**	,409**	,416**	1,000
	p	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>	<b>,000*</b>	.
	N	1254	1254	1254	1254	1254	1254

Tablo 4'te görüldüğü gibi algılanan stres ile sportmenlik arasında negatif yönlü ve anlamlı; algılanan stres ile sosyal normlara uyum alt boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı; algılanan stres ile kurallara ve yönetime saygı alt boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı; algılanan stres ile sosyal sorumluluklara bağlılık alt boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı ve algılanan stres ile rakibe saygı alt boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki mevcuttur.

**Tablo 5. Katılımcıların Algılanan Stres, Sportmenlik ve Sportmenlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması**

Puan	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Z	P
Algılanan Stres	Kadın	642	674,01	-4,664	<b>,000*</b>
	Erkek	612	578,71		
Sportmenlik	Kadın	642	678,23	-5,084	<b>,000*</b>
	Erkek	612	574,29		
Sosyal Normlara Uyum	Kadın	642	671,04	-4,521	<b>,000*</b>
	Erkek	612	581,82		
Kurallara ve Yönetime Saygı	Kadın	642	672,05	-4,492	<b>,000*</b>
	Erkek	612	580,77		
Sosyal Soruml. Bağlılık	Kadın	642	651,46	-2,492	<b>,013*</b>
	Erkek	612	602,36		
Rakibe Saygı	Kadın	642	660,15	-3,301	<b>,001*</b>
	Erkek	612	593,25		

Tablo 5'e göre katılımcıların cinsiyetleri ile algılanan stres, sportmenlik, sosyal normlara uyum, kurallara ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Kadınların algılanan stres, sportmenlik, sosyal normlara uyum, kurallara ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir.

**Tablo 6. Katılımcıların Algılanan Stres, Sportmenlik ve Sportmenlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Spor Yapma (Spora Katılım) Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması**

Puan	Spor Yapma	N	Sıra Ortalaması	Z	P
Algılanan Stres	Evet	785	628,12	-,079	,937
	Hayır	469	626,46		
Sportmenlik	Evet	785	632,90	-,684	,494
	Hayır	469	618,46		
Sosyal Normlara Uyum	Evet	785	639,35	-1,555	,120
	Hayır	469	607,66		
Kurallara ve Yönetime Saygı	Evet	785	620,79	-,855	,393
	Hayır	469	638,73		
Sosyal Soruml. Bağlılık	Evet	785	659,50	-4,205	<b>,000*</b>
	Hayır	469	573,94		
Rakibe Saygı	Evet	785	611,32	-2,066	<b>,039*</b>
	Hayır	469	654,58		

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların spor yapma durumları ile sosyal sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Spor yapma durumu ile algılanan stres, sportmenlik, sosyal normlara uyum ve kurallara ve yönetime saygı düzeyleri arasında yoktur. Spor yapanların algılanan stres, sportmenlik, sosyal normlara uyum ve sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri spor yapmayanlara göre daha yüksektir. Spor yapmayanların ise kurallara ve yönetime saygı ve rakibe saygı düzeyleri spor yapanlara göre daha yüksek tespit edilmiştir.

**Tablo 7. Katılımcıların Algılanan Stres, Sportmenlik ve Sportmenlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması**

Puan	Yaş	n	Sıralar Ort	X <sup>2</sup>	sd	p	Bonferroni
Algılanan Stres	18 yaş ve altı	188	632,83	92,097	4	<b>,000*</b>	5<3 5<2 5<1
	19-23	371	721,77				
	24-28	238	704,12				
	29-33	81	605,32				
	34 yaş ve üzeri	376	488,10				
Sportmenlik	18 ve altı	188	631,88	5,447	4	,244	
	19-23	371	596,03				
	24-28	238	664,53				
	29-33	81	623,66				
	34 yaş ve üzeri	376	633,75				
Sosyal Normlara Uyum	18 ve altı	188	646,43	9,600	4	<b>,048*</b>	3>2
	19-23	371	603,20				
	24-28	238	683,57				
	29-33	81	607,45				
	34 yaş ve üzeri	376	610,85				
Kurallara ve Yönetime Saygı	18 ve altı	188	586,55	8,542	4	,074	
	19-23	371	631,88				
	24-28	238	602,67				
	29-33	81	596,56				
	34 yaş ve üzeri	376	666,04				
Sosyal Soruml. Bağlılık	18 ve altı	188	711,66	27,080	4	<b>,000*</b>	1>5 2>5
	19-23	371	641,27				
	24-28	238	655,36				
	29-33	81	588,27				
	34 yaş ve üzeri	376	562,66				

	18 ve altı	188	600,16				5>1
	19-23	371	555,91				3>2
Rakibe Saygı	24-28	238	653,73	28,373	4	,000*	4>2
	29-33	81	666,94				5>2
	34 yaş ve üzeri	376	686,71				

Tablo 7'ye göre katılımcıların yaşları ile algılanan stres, sosyal normlara uyum, sosyal sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkeni ile sportmenlik ve kurallara ve yönetime saygı düzeyi arasında ise herhangi bir anlamlı farklılık yoktur. Bonferroni testi sonucuna göre; Algılanan stres düzeylerine bakıldığında 34 yaş ve üzerinde olan kişilerin algılanan stres seviyelerinin 18 ve altı, 19-23 yaş arası ve 24-28 yaş arasındaki kişilere göre daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca en yüksek stres seviyesine sahip olan yaş grubu 19-23 yaş arası iken en düşük stres seviyesine sahip olan yaş grubu 34 yaş ve üzeri olan gruptur. Sosyal normlara uyum düzeylerine bakıldığında, 24-28 yaş arasında olan katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyi 19-23 yaş arasında olan katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksektir. Sosyal sorumluluklara bağlılık düzeylerine bakıldığında, 18 yaş ve altında olan katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyi 34 yaş ve üzerinde olan ve 19-23 yaş arasında olan katılımcıların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyi 34 yaş ve üzerinde olan katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksektir. Son olarak rakibe saygı düzeylerine bakıldığında ise 34 yaş ve üzeri, 29-33 yaş arası ve 24-28 yaş arası olan katılımcıların rakibe saygı düzeyleri 19-23 yaş arasında olan katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksektir. Ayrıca 34 yaş ve üzeri olan katılımcıların rakibe saygı düzeyleri 18 yaş ve altında olan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 8. Katılımcıların Algılanan Stres, Sportmenlik ve Sportmenlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Spor Yaşı Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması**

Puan	Spor Yaşı	n	Sıralar Ort	X <sup>2</sup>	sd	p	Bonferroni
Algılanan Stres	Spor Yapmıyor	398	620,79	35,119	4	,000*	1>5
	0-5 yıl	228	635,57				2>5
	6-10 yıl	368	662,18				3>5
	11-15 yıl	104	725,14				4>5
	16 yıl ve üzeri	156	485,93				
Sportmenlik	Spor Yapmıyor	398	607,92	5,730	4	,220	
	0-5 yıl	228	625,48				
	6-10 yıl	368	630,06				
	11-15 yıl	104	702,98				
	16 yıl ve üzeri	156	624,05				
Sosyal Normlara Uyum	Spor Yapmıyor	398	613,19	12,622	4	,013*	4>3
	0-5 yıl	228	637,02				
	6-10 yıl	368	611,42				
	11-15 yıl	104	739,77				
	16 yıl ve üzeri	156	613,17				
Kurallara ve Yönetime Saygı	Spor Yapmıyor	398	624,27	,570	4	,966	
	0-5 yıl	228	623,56				
	6-10 yıl	368	627,34				
	11-15 yıl	104	652,54				
	16 yıl ve üzeri	156	625,19				
Sosyal Soruml. Bağlılık	Spor Yapmıyor	398	547,95	34,148	4	,000*	2>1
	0-5 yıl	228	673,11				3>1
	6-10 yıl	368	683,06				3>5
	11-15 yıl	104	641,47				
	16 yıl ve üzeri	156	623,42				



	Spor Yapmıyor	398	656,16			
	0-5 yıl	228	600,95			
Rakibe Saygı	6-10 yıl	368	604,01	6,153	4	,188
	11-15 yıl	104	658,63			
	16 yıl ve üzeri	156	627,85			

Tablo 8'e göre katılımcıların spor yaşları ile algılanan stres, sosyal normlara uyum ve sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Spor yaşı değişkeni ile sportmenlik, kurallara ve yönetime saygı ve rakibe saygı düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık yoktur. Bonferroni testi sonucuna göre; algılanan stres düzeylerine bakıldığında 16 yıl ve üzeri spor yapanların algılanan stres düzeyleri spor yapmayanlara, 0-5 yıl arası spor yapanlara, 6-10 yıl arası spor yapanlara ve 11-15 yıl arası spor yapanlara göre daha düşüktür. En düşük stres seviyesine sahip olanlar spor yaşı en yüksek olan katılımcılardır. Sosyal normlara uyum düzeylerine bakıldığında 11-15 yıl arası spor yapanların sosyal normlara uyum düzeyi 6-10 yıl arası spor yapanlara göre daha yüksektir. Sosyal sorumluluklara bağlılık düzeylerine bakıldığında ise spor yapmayanların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyi 0-5 yıl arası ve 6-10 yıl arası spor yapanlara göre daha düşüktür. 6-10 yıl arası spor yapanların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri ise 16 yıl ve üzeri spor yapanlara göre daha yüksek tespit edilmiştir.

**Tablo 9. Katılımcıların Algılanan Stres, Sportmenlik ve Sportmenlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Branş Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması**

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

Mücadele Sp.	168	549,44	5>4
Diğer	183	639,49	6>4
Yok	441	659,87	

Tablo 9 incelendiğinde ise katılımcıların branşı ile algılanan stres, sportmenlik, sosyal normlara uyum, kurallara ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bonferroni testi sonucuna göre; algılanan stres düzeylerine bakıldığında branşı mücadele sporları olan katılımcıların algılanan stres düzeyleri branşı atletizm, futbol, voleybol olan, diğer branşlar ile ilgilenen ve hiçbir branşı olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca en düşük stres düzeyine sahip olan katılımcılar voleybol ve atletizm branşı ile ilgilenenler iken en yüksek stres düzeyine sahip olan katılımcılar mücadele sporları ile uğraşan katılımcılardır. Sportmenlik düzeylerine bakıldığında branşı atletizm olan katılımcıların sportmenlik düzeyleri branşı mücadele sporları, diğer branşlar ve branşı olmayan katılımcılara göre daha yüksektir. Branşı mücadele sporları olan katılımcıların sportmenlik düzeyleri ise branşı voleybol olan ve herhangi bir branşla ilgilenmeyen katılımcılara göre daha düşüktür. Ayrıca en yüksek sportmenlik düzeyine sahip olan katılımcıların branşı voleybol ve atletizm iken en düşük sportmenlik düzeyine sahip olan katılımcıların branşı ise mücadele sporlarıdır. Sosyal normlara uyum düzeylerine bakıldığında branşı atletizm ve voleybol olan ve herhangi bir branş ile ilgilenmeyenlerin sosyal normlara uyum düzeyi branşı mücadele sporları olan katılımcılara göre daha yüksektir. Branşı voleybol olan katılımcıların sosyal normlara uyum düzeyi ise branşı futbol olan, diğer branşlarla ilgilenen ve hiç branşı olmayanlara göre daha yüksektir. Ayrıca en yüksek sosyal normlara uyum düzeyine sahip katılımcıların branşı voleybol ve atletizm iken en düşük düzeye sahip olanların branşı ise mücadele sporlarıdır. Kurallara ve yönetime saygı düzeylerine bakıldığında branşı atletizm olanların kurallara ve yönetime saygı düzeyi branşı futbol, mücadele sporları, diğer branşlar olan ve herhangi bir branş ile ilgilenmeyenlere göre daha yüksektir. Branşı voleybol olanların mücadele sporları ile ilgilenenlere göre ve hiçbir branşla ilgilenmeyenlerin mücadele sporları ile ilgilenenlere göre kurallara ve yönetime saygı düzeyleri daha yüksektir. Ayrıca en yüksek kurallara ve yönetime saygı düzeyine sahip olanların branşı atletizm iken en düşük düzeye sahip olanların branşı ise mücadele sporlarıdır. Sosyal sorumluluklara bağlılık düzeylerine bakıldığında branşı atletizm olanların sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyi mücadele sporları ile ilgilenenlere ve hiçbir branşla ilgilenmeyenlere göre daha yüksektir. Futbol ve voleybol ile ilgilenenlerin sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyi hiçbir branşla ilgilenmeyenlere göre daha yüksektir. Voleybol branşı il ilgilenenlerin sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyi ise mücadele sporları ile ilgilenenlere göre daha yüksektir. Ayrıca en yüksek sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyine sahip olanların branşı voleybol ve atletizm iken en düşük düzeye sahip olanlar ise hiçbir branşla ilgilenmeyen katılımcılardır. Rakibe saygı düzeylerine bakıldığında ise branşı atletizm olanların rakibe saygı düzeyi voleybol ve mücadele sporları ile ilgilenenlere göre; diğer branşlarla ilgilenenlerin ve hiçbir branşla ilgilenmeyenlerin mücadele sporları ile ilgilenenlere göre daha yüksektir. Ayrıca en yüksek rakibe saygı düzeyine sahip olanların branşı atletizm iken en düşük düzeye sahip olanların branşı ise mücadele sporlarıdır.

### 3.Tartışma

Spora katılımın stres ve sportmenlik düzeyleriyle ilişkisini incelemek amacıyla yapılan araştırmanın bu bölümünde, elde edilen veriler ilgili literatür ışığında incelenmeye çalışılmıştır. Algılanan stres ölçeğinden elde edilen veriler katılımcıların algılanan stres düzeylerinin olumlu stres düzeyine sahip olduğunu ve stresle etkili bir şekilde baş edebildiklerini göstermektedir. Sportmenlik ölçeğinden elde edilen veriler de katılımcıların yüksek düzeyde sportmen davranışlar sergilediklerini göstermiştir. Bu sonuçlara bağlı olarak;

Araştırmanın 1. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile sportmenlik düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.'H<sub>1</sub>) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4), katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile sportmenlik düzeyleri arasında anlamlı (p<0,05) ve negatif yönlü bir ilişki (r= -,188) vardır. Demerouti ve Cropanzano (2017)'nin, Cohen, Janicki-Deverts, Turner ve Doyle (2015)'nin, Muchinsky (2006)'nin ve Spector vd. (2006)'nin yapmış oldukları çalışmalar bulgularımız ile uyumludur. Sporcuların sporda bekledikleri performans, madalya ve ödül gibi bazı başarılar onları kimi zaman stres altına sokabilmektedir. Stres altına giren sporcular da kazanmak pahasına sportmenlik dışı birçok davranışı sergileyebilmektedir. Dolayısıyla stresin

sportmenlik davranışlarını olumsuz etkilediği söylenebilir. Elde ettiğimiz bulgu da alanyazına paralel olarak katılımcılarda stres düzeyinin arttıkça sportmenlik düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 2. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile sosyal normlara uyum düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.'H<sub>2</sub>) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4), katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile sosyal normlara uyum düzeyleri arasında anlamlı ( $p<0,05$ ) ve negatif yönlü bir ilişki ( $r= -,155$ ) vardır. Sağel Çetiner, Sayın Karakaş, Selçuk ve Şakiroğlu (2018)'nin, Akhunlar Turgut, Sariot Ertürk, Karslı ve Şakiroğlu (2020)'nin, Clinciu (2013)'nin ve Park ve Park (2013)'in yapmış oldukları çalışmalar bulgularımız ile paraleldir. Sporcular bazen kazanmak pahasına her yolu deneyebilmektedir. Hedefleri büyüdükçe yaşadıkları stres de artmakta ve bu da sporcuların hata yapma riskini artırmaktadır. Hata yapmamak adına stres düzeyi yükselen sporcular rakiplerine yardım etme, onları sakatlamama, onlara dostça davranma ve gerektiğinde onları tebrik etme gibi sportmence davranışlardan uzaklaşabilmektedirler. Dolayısıyla stresin sosyal normlara uyum davranışlarını olumsuz etkilediği söylenebilir. Elde ettiğimiz bulgu da alanyazına paralel olarak katılımcılarda stres düzeyinin arttıkça sosyal normlara uyum düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 3. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile kurallara ve yönetime saygı düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.'H<sub>3</sub>) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4), katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile kurallara ve yönetime saygı düzeyleri arasında anlamlı ( $p<0,05$ ) ve negatif yönlü bir ilişki ( $r= -,137$ ) vardır. Mert, Durmaz ve Küçükaltan (2020)'in, Doyle (2003)'nin, Durna (2004)'nin ve Özdevecioğlu ve Yalçın (2010)'in yapmış oldukları çalışmalar bulgularımız ile paraleldir. Sporda başarı beklentisi yüksek olan sporcuların yaşadıkları stres düzeyi de yüksek olabilmektedir. Bu kimi zaman sporcunun kendi kişiliğinden kimi zaman da çevre baskısından meydana gelmektedir. Kazanmak için her yolun denendiği bir spor ortamında sporcular sadece kazanmaya odaklanmaktadır. Böylece sporcuların stres seviyesi arttığında sporcular kazanmak için kuralları göz ardı edebilir. Kuralları oluşturan ve destekleyen her türlü kurum ve yönetim bu olumsuz durumlardan etkilenmektedir. Dolayısıyla stresin kurallara ve yönetime saygı davranışlarını olumsuz etkilediği söylenebilir. Elde ettiğimiz bulgu alanyazına paralel olarak katılımcılarda stres düzeyinin arttıkça kurallara ve yönetime saygı düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 4. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.'H<sub>4</sub>) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4), katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyleri arasında anlamlı ( $p<0,05$ ) ve negatif yönlü bir ilişki ( $r= -,158$ ) vardır. Mert, Durmaz ve Küçükaltan (2020)'in, Doyle (2003)'nin, Durna (2004)'nin ve Radford, Mann, Ohta ve Nakane (1993)'nin yapmış oldukları çalışmalar bulgularımız ile uyumludur. Spordaki performans ve ödül beklentisi sporcuların çoğu zaman yüksek stres altında olmalarına neden olmaktadır. Kazanmak için her yola başvurmadan çekinmeyen sporcular çoğu zaman topluma karşı sorumluluklarını göz ardı etmektedir. Sporcuların bazı davranışları tribünlerdeki ve kamuoyundaki gerginliği tırmandırmaktadır. Tüm bunların sonucu olarak şiddet, şike, kamu malına zarar ve farklı bireylerin haklarının ihlali gibi durumlar yaşanabilmektedir. Popüler kültürün de etkisiyle sürekli göz önünde olan sporcular çocuklara ve gençlere kötü birer rol model olabilmektedir. Dolayısıyla stresin sosyal sorumluluk davranışlarını olumsuz etkilediği söylenebilir. Elde ettiğimiz bulgu alanyazına paralel olarak katılımcılarda stres düzeyinin arttıkça sosyal sorumluluklara bağlılık düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 5. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile rakibe saygı düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.'H<sub>5</sub>) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4), katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile rakibe saygı düzeyleri arasında anlamlı ( $p<0,05$ ) ve negatif yönlü bir ilişki ( $r= -,160$ ) vardır. Muchinsky (2006)'nin, Reisel, Probst, Chia, Maloles ve König (2010)'in, Şahin, Basım ve Akkoyun (2011)'un, St-Pierre ve Holmes (2010)'in, Spector vd. (2006)'nin, Porath ve Pearson (2012)'in ve Sakurai ve Jex (2012)'in yapmış oldukları çalışmalar bulgularımız ile benzerdir. Spor yoluyla sağlık elde etme amacından ziyade sporda maddi başarı beklentisi yüksek olan sporcular kazanmak için her şeyi yapabilmektedirler. Kazanmak adına yüksek seviyede kaygı ve stres hissedilen sporcular çoğu zaman ahlâki ilkeleri göz ardı ederek rakiplerini kasti

şekilde sakatlayıp oyun dışı bırakmakta, onları hor görmekte, onlara hoşgörü ile davranmamakta ve hatta kimi zaman ırkçılığa varacak şekilde davranışlar sergilemektedirler. Bu gibi sportmenliğe sığmayan davranışlar rakip sporcuların birbirlerine düşmanca davranmalarına bile neden olmaktadır. Dolayısıyla stresin rakibe saygı davranışlarını olumsuz etkilediği söylenebilir. Elde ettiğimiz bulgu alanyazına paralel olarak katılımcılarda stres düzeyinin arttıkça rakibe saygı düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 6. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.'H<sub>6</sub>) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 5), katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile cinsiyetleri arasında kadınlar lehine anlamlı ( $p < 0,05$ ) bir ilişki vardır. Hara vd. (2014)'nin, Lavoie ve Douglas (2012)'in, Wiklund, Malmgren-Olsson, Ohman, Bergström ve Fjellman Wiklund (2012)'un ve Anbumalar, Dorathy, Jaswanti, Priya ve Reniangelin (2017)'in yapmış oldukları çalışmaların bulguları araştırma bulgularımız ile uyumludur. Matheny, Ashby ve Cupp (2005)'un, Sitz ve Poche (2006)'nin ve Donaldson, Prinstein, Danorsky ve Spirits (2000)'in elde etmiş olduğu bulgular ise araştırma bulgularımıza benzer değildir. Alanyazındaki araştırmaların çoğunda elde edilen sonuçlar bulgularımıza paralel olmakla birlikte, araştırmalar arasındaki bu tutarsızlıkların sebebi sosyo kültürel faktörlerin farklılaşması ile açıklanabilir. Nolen Hoeksema (1990)'ya göre kadınların bir dizi sosyal statü farklılıkları ile yüz yüze olmaları, günlük yaşamlarında omuzladıkları yükler ve birtakım roller onların erkeklere oranla daha fazla stres yaşamalarına sebep olabilmektedir. Bizim elde ettiğimiz bulgu, katılımcılarda cinsiyet değişkeninin algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 7. hipotezi ('Katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.'H<sub>7</sub>) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 5), katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile cinsiyetleri arasında kadınlar lehine anlamlı ( $p < 0,05$ ) bir ilişki vardır. Efek (2019)'in, Koç ve Güllü (2017)'nin, Proios (2011)'un ve Tsai ve Fung (2005)'un yapmış olduğu çalışmaların bulguları araştırmamız bulguları ile benzerlik göstermektedir. Karafil, Atay, Ulaş ve Melek (2017)'in, Altınkök, Kayışoğlu, Temel ve Yüksel (2015)'in, Miller, Roberts ve Ommundsen (2004)'in ve Shields, La Voi, Bredemeier ve Power (2007)'in yapmış olduğu çalışmaların bulguları ise çalışmamız bulguları ile uyumlu değildir. Alanyazın incelendiğinde yapılmış çalışmalar arasında tutarsızlıklar bulunmaktadır. Bu tutarsızlıkların sebebi spora katılım, spor yaşı, fiziki yaş, spora karşı tutum, başarı beklentileri ve birtakım ailevi ve sosyolojik etmenler olabilir. Yapılan çalışmalar ayrıca kadın kulüplerinin artmasıyla kadınların sportmenlik davranışlarında da azalma meydana getirdiğini göstermektedir (Sezen Balçıkanlı, Gülşen ve Yıldırım, 2017). Türkiye'de kadınların oluşturduğu kulüpler erkeklerin oluşturduğu kulüplere oranla daha az sayıdadır ve bu sebeple sportmenlik dışı davranışlara daha az meyilli olabilirler. Ayrıca erkeklerin spor içinde profesyonel olarak daha çok bulunmasına paralel olarak başarı hedeflerinin daha yüksek olması erkekleri kadınlara oranla daha fazla ahlâki olmayan davranışlara itmekte olabilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu katılımcılarda cinsiyet değişkeninin sportmenlik üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 8. hipotezi ('Spor yapan katılımcıların algılanan stres düzeyleri daha düşüktür.'H<sub>8</sub>) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 6), spor yapan katılımcıların algılanan stres düzeyleri daha yüksektir. Deryahanoğlu, İmamoğlu, Yamaner ve Uzun (2016)'un, Yıldız, Berent ve Çavuş (2020)'un ve Cress ve Lampman (2007)'in yaptıkları çalışmaların bulguları araştırma bulgularımız ile paralellik göstermektedir. Bherer, Erickson ve Ambrose (2013)'nin, Eyre ve Baune (2012)'nin ve Haag vd. (2018)'nin çalışma bulguları ise araştırma bulgularımız ile uyumlu değildir. Çalışmalar arasındaki bu tutarsızlıklar araştırmalar için seçilen örneklem grubunun farklılığından dolayı olabilir. Spor ve egzersizin stresi azaltmada etkisi olsa da, bazı çalışmalarda katılımcılar düzenli fiziksel aktivitelere katılırken bazı çalışmalarda ise profesyonel anlamda sporun içindedirler. Sporcular ne kadar profesyonel anlamda spora katılım gösteriyorlarsa amaçları da daha çok zafer kazanmak olmaktadır. Hedef büyüdükçe kazanmak için hırs ön plana çıkmakta ve bu da sporcuları stres altına sokabilmektedir. Çalışmalar arasındaki tutarsızlıklar bu sebepten kaynaklı olabilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu spor yapan katılımcıların algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 9. hipotezi ('Spor yapan katılımcıların sportmenlik düzeyleri daha yüksektir.'H<sub>9</sub>) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 6), spor yapan katılımcıların sportmenlik düzeyleri

daha yüksektir. Akandere, Baştuğ ve Güler (2009)'in, Bencik Kangal ve Arı (2013)'nın, Karafil, Atay, Ulaş ve Melek (2017)'in, Mendez Gimenez, Fernandez Río ve Mendez Alonso (2015)'nin ve Mouratidou, Goutza ve Chatzopoulos (2007)'ün yapmış oldukları çalışmalar araştırma bulgularımız ile benzerlik göstermektedir. Alanyazındaki birçok çalışmada fiziksel aktiviteler ve spor yoluyla ahlâki davranışlarda iyileşme meydana geldiği ve sporcularda daha sportmen davranışlar görüldüğü bildirilmiştir. Spor içerisinde yenmeyi ve yenilmeyi tatmak, sporu bir araç olarak kullanmaktan ziyade bir amaç olarak görmek, spor yoluyla fiziksel, zihinsel ve duygusal anlamda gelişim elde etmek amacı sporcularda sportmen davranışların gelişmesine katkı sağlamaktadır denilebilir. Elde ettiğimiz bulgu spor yapanlarda sportmenlik düzeyinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 10. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.'H<sub>10</sub>) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 7), katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ( $p < 0,05$ ). Buna göre katılımcıların yaşı arttıkça algılanan stres düzeyleri düşmektedir. Arslan (2018)'in, Turan, Durgun, Kaya, Ertaş ve Kuvan (2019)'in, Sis Çelik ve Atasever (2020)'in ve Eraslan (2016)'in yapmış olduğu çalışmalar araştırma bulgularımız ile benzerlik göstermektedir. Özgan, Balkar ve Eskil (2008)'in, Eraslan ve Dunn (2015)'ün ve Güvendi, Keskin, Altıncı Evren ve Türksöy (2016)'ün yapmış oldukları çalışmalar ise bulgularımızla uyumlu değildir. Literatürdeki araştırmaların bulguları karşılaştırıldığında elde edilen sonuçlar tutarsızlık göstermektedir. Bu durumun sebebi örnekleme alınan grupların ya tamamen birbirinden farklı ya da çok benzer ortamlarda olması olabilir. Katılımcıların farklı çevrelerde bulunması, eğitim görmesi, yetiştirilmesi ve katılımcıların aldıkları sorumluluklar ve geçmişe ve geleceğe dair duyduğu kaygılar bu durumun yaşanmasına etki etmiş olabilir. Farklı araştırmacıların homojen olmayan farklı gruplarla yapmış oldukları çalışmaların sonuçları birbiriyle zıttı gösterilebilir fakat araştırmamızda hemen hemen aynı ortamlarda bulunan ve aynı beklenti ve sorumluluklara sahip olan bireylerin olduğu düşünüldüğünde araştırmamızın bulgularının kabul edilebilir olduğu söylenebilir. Elde ettiğimiz bulgu, yaş değişkeninin algılanan stres düzeyi üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 11. hipotezi ('Katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.'H<sub>11</sub>) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 7), katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ( $p > 0,05$ ). Certel, Bahadır ve Çelik (2020)'in, Türkmen ve Varol (2015)'ün, Altıncı, Kayışoğlu, Temel ve Yüksel (2015)'in ve Shields, La Voi, Bredemeier ve Power (2007)'in yapmış oldukları çalışmaların bulguları araştırma bulgularımız ile paraleldir. Özarsı, Demirel, Altın, Yalçın ve Demir'in (2018) yapmış oldukları çalışmaların bulguları ise araştırma bulgularımız ile benzer değildir. Literatürde genel olarak sportif etkinliklere katılım yaşı denilen spor yaşı artış gösterdikçe kişinin ahlaki durumunda da bir artış olacağı düşünülmektedir (Altın ve Özarsı, 2017). Kişinin yaşı her ne kadar yüksek ya da düşük olursa olsun bazı zamanlarda spor yaşı yaş ile doğru orantılı olmamaktadır. Örneğin 40 yaşında spora yeni başlamış bir kişinin spor yaşı 1 olabilirken, 15 yaşındaki bir kişinin spor yaşı 5 olabilmektedir. Bu sebeple fiziksel yaş sportmenlik üzerinde tam olarak etkili değildir denilebilir. Ayrıca kişiler arasındaki kültürel farklılıklar, kişinin içinde bulunduğu toplumun yapısı, spor branşı, spordan beklentileri gibi birçok faktör kişilerin yaş değişkeni ile sportmenlik düzeyi arasındaki ilişkiyi etkileyebilmektedir. Elde ettiğimiz bulgu, yaş değişkeninin sportmenlik üzerinde etkili olmadığı yönündedir.

Araştırmanın 12. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.'H<sub>12</sub>) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 8), katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ( $p < 0,05$ ). Baştuğ, Metin ve Bingöl (2014)'ün ve Eraslan (2016)'in yapmış oldukları çalışmaların bulguları araştırma bulgularımız ile uyumludur. Genel olarak spor yaşı arttıkça algılanan stres seviyesi düşmektedir. Sportif müsabakalara veya sportif olaylara katılım arttıkça sporcularda deneyim ve tecrübe meydana gelmektedir. Çıkılan her müsabaka sonrası ortamı, seyirciyi ve rakiplerini daha yakından tanıyıp spor ortamını tecrübe edinen sporcular daha az stres yaşamaktadır. En fazla spor yapanların algılanan stres düzeyleri en düşük bulunduğu göz önüne alındığında, elde ettiğimiz bulgu spor yaşının algılanan stres üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın 13. hipotezi ('Katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.'H<sub>13</sub>) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 8), katılımcıların

sportmenlik düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ( $p>0,05$ ). Yalçın, Tek ve Çetin (2020)'in, Özsarı, Demirel, Altın, Yalçın ve Demir (2018)'in ve Barkoukis ve Mouratidou (2015)'nin yapmış oldukları çalışmaların bulguları araştırma bulgularımıza benzerlik göstermektedir. Literatürdeki birçok çalışmada sporculuk tecrübesi veya spor yaşı ile sportmenlik arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. İlişkili çalışmaların ise bir kısmında küçük yaştaki katılımcıların yüksek; bir kısmında ise düşük sportmenlik düzeylerine sahip olduğu bildirilmiştir. Çalışmalar arasındaki bu tutarsızlıklar sportmenliğin spor yaşından kesin olarak etkilenmediği, sportmenlik üzerinde daha çok spordaki beklentilerin, rekabet düzeyinin, toplumsal yapının ve yetiştirme ortamının, eğitimin ve bazı ailevi sebeplerin etkili olduğu söylenebilir. Elde ettiğimiz bulgu spor yaşının sportmenlik üzerinde etkili olmadığı yönündedir.

Araştırmanın 14. hipotezi ('Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.' $H_{14}$ ) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 9), katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile branşları arasında mücadele sporları lehine anlamlı bir ilişki vardır ( $p<0,05$ ). Park (2000)'in ve Başaran, Taşğın, Sanioglu ve Taşkın (2009)'in yapmış oldukları çalışmalar araştırma bulgularımız ile uyumludur. Hussain, Zaman ve Idris (2014)'in çalışma bulguları ise araştırmamız bulgularına paralel değildir. Çalışmalar arasındaki bu tutarsızlık farklı branşların ele alınmasından kaynaklanıyor olabilir. Çoğu çalışmada sadece iki branş türü karşılaştırılırken araştırmamızda ise birçok spor branşı çalışmaya dahil edilmiştir. Literatür desteğiyle ve araştırmamız bulgularıyla paralel bir yorum yapmak gerekirse, spor türü ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta, yani algılanan stres düzeyi branş türüne göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Bazı sporcular bir takım içinde kendilerini daha dinamik ve daha az stresli hissedebilmektedirler. Bazı sporcular da bireysel bir spor branşında daha fazla kaygı ve stres hissedebilmektedir. Tek başına göz önünde olmak, sorumluluğu tek başına üstlenmek ve yapılacak hata sonucu komik duruma düşeceğini düşünmek bazı sporcular için önemli olabilmektedir. Dolayısıyla elde ettiğimiz bulgu branşın algılanan stres üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın 15. hipotezi ('Katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.' $H_{15}$ ) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 9), katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır ( $p<0,05$ ). En sportmen davranışa sahip katılımcılar ise atletizm ve voleybol ile uğraşan sporculardır. Koç ve Güllü (2017)'nin, Esentürk, İlhan ve Çelik (2015)'in, Tsai ve Fung (2005)'un, Lee, Whitehead ve Ntoumanis (2007)'in ve Kaye ve Ward (2010)'in yapmış oldukları çalışmaların bulguları araştırmamız bulguları ile uyumludur. Koç ve Seçer (2018)'in ve Akandere, Baştuğ ve Güler (2009)'in yapmış oldukları çalışmaların bulguları ise araştırma bulgularımıza benzerlik göstermemektedir. Çalışmalar arasındaki bu tutarsızlıklar katılımcıların farklı özelliklerinden (yaş, spor yaşı, kültürel ve ailevi yapı, spordan beklentiler ve spor yapma amacı gibi) kaynaklanmış olabilir. Ayrıca bazı çalışmalarda karşılaştırmalar bireysel sporlar ve takım sporları olarak yapılmıştır. Tutarsızlıkların sebebi bu sebepler olabilir. Bizim elde ettiğimiz bulgu branşın sportmenlik üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

### Sonuçlar ve Öneriler

Araştırma sonuçları;

1. Katılımcılar olumlu stres düzeyine sahiptirler ve stresle etkili bir şekilde baş edebilmektedirler. Ayrıca sonuçlar katılımcıların yüksek düzeyde sportmen davranışlara sahip olduğunu göstermiştir.
2. Stresin artması sportmen davranışları (tüm alt boyutlarıyla) azaltmaktadır.
3. Cinsiyet ve branş stres ve sportmenlik üzerinde belirleyicidir.
4. Spor yapan bireylerde stres ve sportmen davranışlar daha fazla görülmektedir.
5. Bireylerin yaşı stres üzerinde belirleyiciyken sportmenlik üzerinde etkili olmamaktadır.
6. Bireylerin sporla geçirdiği süre (spor yaşı) stres üzerinde belirleyiciyken sportmenlik üzerinde etkili değildir.

Araştırmalar için öneriler;

Stres ve sportmenlik kavramları daha çeşitli değişkenlerle ilişkili olabileceğinden değişken sayısı artırılarak incelenebilir. Stres ve sportmenlik farklı yaş grubu, farklı branşlar, farklı eğitim düzeyi ve

gelir düzeyi gibi değişkenler yoluyla sınanabilir. Spordaki amacın kazanmaktan ziyade yarışmak olduğunu bilincinin antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri yoluyla sporculara aktarılmasına gayret edilmelidir. Bu konu hakkında antrenörler ve beden eğitimi öğretmenlerine seminer ve kurslar düzenlenebilir. Sportmenliği teşvik etmek için il, bölge ve ulusal anlamda ödül uygulaması getirilebilir. Sporda örnek rol modeller küçükler için özendirilebilir.

**Kaynakça**

- Akandere, M., Baştuğ, G., & Güler, E. D. (2009). Orta Öğretim Kurumlarında Spora Katılımın Çocuğun Ahlâki Gelişimine Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 59-68. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53581/713988>.
- Akhunlar Turgut, M. N., Sarıot Ertürk, Ö., Karşlı, F., & Şakiroğlu, M. (2020). Algılanan Stres ve Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisinde Bir Aracı Değişken: Ayrılık Anksiyetesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(2), 338-353. doi: 10.16986/HUJE.2018044072.
- Altın, M., & Özsarı, A. (2017). Sporcu Eğitim Merkezlerinde Yatılı Olarak Eğitim Gören Sporcuların Ahlaki Karar Alma Tutumları. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(1), 133-145. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjcss/issue/30960/337225>.
- Altınkök, M., Kayışoğlu, N. B., Temel, C., & Yüksel, Y. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışlarının İncelenmesi: Karabük İli Örneği. *International Journal Of Social Sciences And Education Research*, 1(3), 1045-1056. <https://doi.org/10.24289/ijsser.279164>.
- Anbumalar, C., Dorathy, A. P., Jaswanti, V. P., Priya, D., & Reniangelin, D. (2017). Gender Differences in Perceived Stress Levels and Coping Strategies Among College Students. *International Journal of Indian Psychology*, 4(4), dip:18.01.103/20170404, doi:10.25215/0404.103.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli Farkındalık, Depresyon ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki. *Birey ve Toplum Dergisi*, 8(16), 73-86. Doi: 10.20493/birtop.477445.
- Barkoukis, V. & Mouratidou, K. (2015). Achievement goals and sportspersonship orientations in team sports. The Moderating Role of Demographic Characteristics. *Ethics in Progress*, 6(2), 74-92. Doi: <https://doi.org/10.14746/eip.2015.2.6>.
- Başaran, M. H., Taşkın, Ö., Sanioglu, A. & Taşkın, A. K. (2009). Sporda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21: 533-542. <http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/345/327>.
- Baştuğ, G., Metin, S. C. & Bingöl, E. (2014). Investigation of Perceived Stress Levels Together with Positive and Negative Moods of Students in School of Physical Education and Sports. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 2(4), 72-79. Doi: 10.14486/IJSCS209.
- Bencik Kangal, S., & Arı, M. (2013). Üstün Yetenekli ve Normal Gelişim Gösteren Çocukların Ahlâki Yargı Düzeyine Yaratıcı Drama Programlarının Etkisinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 308-320. Issn: 1300-1337 / 1300-1337.
- Bherer, L., Erickson, K. İ. & Liu Ambrose, T. (2013). A Review of The Effects of Physical Activity and Exercise on Cognitive and Brain Functions in Older Adults. *Journal of Aging Research*, 657508. <https://doi.org/10.1155/2013/657508>.
- Carro, E., Trejo, J. L., Busiguina, S., & Torres Aleman, I. (2001). Circulating İnsulin-Like Growth Factor I Mediates The Protective Effects of Physical Exercise Against Brain İnsults of Different Etiology and Anatomy. *The Journal Of Neuroscience*. 21: 5678-5684. Doi: 10.1523/JNEUROSCI.21-15-05678.2001.
- Certel, Z., Bahadır, Z., & Çelik, B. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışları. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi Journal of Sports and Performance Researches*, 11(3), 231-244. Doi: 10.17155/omuspd.676577.
- Chang, Y. C., Yeh, T. M., Pai, F. Y. & Huang, T. P. (2018). Sport Activity For Health! The Effects of Karate Participants' İnvolve ment, Perceived Value, and Leisure Benefits on Recommendation İntention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 953. Doi: 10.3390/ijerph15050953.



- Cliniciu, A. I. (2013). Adaptation and Stress For The First Year University Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 718–722. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.382>.
- Cohen, S., Janicki Deverts, D., Turner, R. P., & Doyle, W. J. (2015). Does Hugging People Provide Stress Buffering Social Support? A Study Of Susceptibility To Upper Respiratory Infection And Illness. *Psychological Science*, 26, 135–147. Doi:10.1177/0956797614559284.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, S. (1983). A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*, 24:385-96.
- Cremades, J. G. (2014). *Becoming a Sport, Exercise, and Performance Psychology Professional: A Global Perspective*. Psychology Press.
- Cress, V. C., & Lampman, C. (2007). Hardiness, Stress, and Health-Promoting Behaviors Among College Students. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 12(1), 18-23. Doi:10.24839/1089-4136.JN12.1.18.
- Demerouti, E., & Cropanzano, R. (2017). The Buffering Role of Sportsmanship on The Effects of Daily Negative Events. *Eur J Work Organ Psy.*; 26(2):263–74. doi:10.1080/1359432X.2016.1257610.
- Deryahanoğlu, G., İmamoğlu, O., Yamaner, F., & Uzun, M. (2016). Sedanter Kadınların Antropometrik Özellikleri ve Psikolojik Durumlarının Karşılaştırılması. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5257-5268. Doi:10.14687/jhs.v13i3.4106.
- Diñçer, U. (2020). Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Lisans Öğrencilerinin Macera Davranışı Arama ve Akademik Başarılarının İncelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 3(2), 53-63. Doi: 10.36415/dagcilik.831777.
- Donaldson, D., Prinstein, M. J., Danovsky, M., & Spirito, A. (2000). A Pattern of Children's Coping with Life Stress: Implications for Clinicians. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(3), pp 351-359.
- Doyle, C. E. (2003). *Work and Organizational Psychology An Introduction Attitude*. By Psychology Press. s. 314-367.
- Durna, U. (2004). Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı Ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 11(1), 191-206.
- Efek, E. (2020). *Spor ve Dikkat*. Doç Dr. Özgür Karataş (Ed.), Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırmalar içinde (39-69. ss.). İzmir: Duvar Yayınları. Isbn: 978-625-7767-63-7.
- Efek, E. (2019). Farklı Fakültelerde Eğitim Gören ve Spor Yapan Düzce Üniversitesi Öğrencilerinin Ahlaki Gelişim Düzeyleri İle Spora Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 6(43), 2967-2975. Doi: <http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.1438>.
- Eraslan, M. (2016). Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Kick Boks Sporcularının Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5069-5077. Doi: 10.14687/jhs.v13i3.4113.
- Eraslan, M., & Dunn, L. B. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1). Issn: 1307-6477.
- Erdoğan, A. & Sural, V. (2021). Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersi Sınav Kaygılarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 82-90. <https://doi.org/10.30655/besad.2021.38>.
- Esentürk, O. K., İlhan, E. L., & Çelik, O. B. (2015). Examination of High School Students' Sportsmanlike Conducts in Physical Education Lessons According to Some Variability. *Science, Movement and Health*, 15(2, Supplement), 627-634. <https://www.analefeffs.ro/analefeffs/2015/i2s/pe-autori/v2/61.pdf>.

- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlilik Analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Eyre, H., & Baune, B. T. (2012). Neuroimmunological Effects of Physical Exercise in Depression. *Brain, Behavior, And Immunity*, 26: 251-266. Doi: 10.1016/j.bbi.2011.09.015.
- Güvendi, B., Keskin, N., Altıncı Evren, E., & Türksoy, A. (2016). Elit Kadın Basketbol Oyuncularında Algılanan Stres, Optimal Performans Duygu Durumu ve Karar Verme Stilleri. *International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences*, Issue: 21, 27-38. Doi: 10.17363/SSTB.20162124013.
- Hara, Y., Hisatomi, M., Ito, H., Nakao, M., Tsuboi, K., & Ishihara, Y. (2014). Effects of Gender, Age, Family Support, and Treatment on Perceived Stress And Coping of Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. *BioPsychoSocial Med*, 8(16). <https://doi.org/10.1186/1751-0759-8-16>
- Hisli Şahin, N., & Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 13(2), 125-135.
- Hussain, F., Zaman, A. & Idris, M. (2014). Pre-competitive Anxiety Linked with Gender Difference in Collagiate Athletes of Khyber Pak. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 4(9S): 82-93. Issn: 2090-4274.
- Green, F. T. (1997). *Sportsmanship Education in Secondary School Athletics: Athletic Directors' Perspectives*. Doctorate Thesis. Texas A & M University, US.
- Haag, P., Shankland, R., Osin, E., Boujut, E., Cazalis, F., Bruno, A. S., Vrignaud, P., & Gay, M. C. (2018). Perceived Stress and Physical Health Among French University Phd Students. *Pratiques Psychologiques*. 24(1), 1-20. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2017.04.005>.
- Karafil, A. Y., Atay, E., Ulaş, M., & Melek, C. (2017). Spora Katılımın Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışları Üzerine Etkisinin Araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 1-11. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/cbubesbd/issue/33059/346890>.
- Kaye, M. P. & Ward, K. P. (2010). Participant-Related Differences in High School Athletes' Moral Behavior. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 12(1), 1-17. <http://www.athleticinsight.com/Vol12Iss1/Feature.htm>.
- Knöchel, C., Oertel-Knöchel, V., O'dwyer, L., Prvulovic, D., Alves, G., Kollmann, B., & Hampel, H. (2012). Cognitive and behavioural effects of physical exercise in psychiatric patients. *Progress In Neurobiology*, 96: 46-68. Doi: 10.1016/j.pneurobio.2011.11.007.
- Koç, Y., & Güllü, M. (2017). Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Spormetre*; 15(1), 19-30. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000304](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000304).
- Koç, Y. & Seçer, E. (2018). Spor Bilimleri Alanında Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sportmenlik Davranışları ile Saygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 247-259. Doi: 10.33459/cbubesbd.383027.
- Lavoie, J. A. A., & Douglas, K. S. (2012). Perceived Stress Scale: Evaluating Configural, Metric and Scalar Invariance Across Mental Health Status and Gender. *Journal Psychopathol Behavior Assess*, 34, 48-57. Doi: 10.1007/s10862-011-9266-1.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lee, H. W., Yoo, J., Cha, J. Y., Ji, C. H., Eun, D., Jang, J. H., Ju, H. W., Park, J. M., & Jee, Y. S. (2019). Effects of Winter Skiing on Stress, Heart Rate, Apprehension, and Enjoyment in Collegiate Students: A Single Randomized Controlled Trial. *Journal of Exercise Rehabilitation*; 15(2): 235-241. Doi: 10.12965/jer.1938116.058.

- Lee, M. J., Whitehead, J. & Ntoumanis, N. (2007). Development of The Attitudes to Moral Decisionmaking in Youth Sport Questionnaire (AMDYSQ). *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 369-392. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.002>.
- Lippke, S., Wienert, J., Kuhlmann, T., Fink, S., & Hambrecht, R. (2015). Perceived Stress, Physical Activity and Motivation: Findings From An İnternet Study. *Annals Of Sports Medicine And Research*, 2. <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:bsz:352-0-317723>.
- Matheny, K. B., Ashby, J. S., & Cupp, P. (2005). Gender difference in stress, coping and illness among college students. *The Journal of Individual Psychology*, 61, 365-379.
- Mathner, R. P., Martin, C. L., Tatum, S. A., & Chouti, D. (2010). The Effects of a Sportsmanship Educational Program on The Behavior of College İntramural Sports Participants. *Recreational Sports Journal*, 34(2), 119-128. Doi: 10.1123/rsj.34.2.119.
- Mehrsafar, A. H., Strahler, J., Gazerani, P., Khabiri, M., Sánchez, J. C. J., Moosakhani, A., & Zadeh, A. M. (2019). The Effects of Mindfulness Training on Competition-İnduced Anxiety and Salivary Stress Markers in Elite Wushu Athletes: A Pilot Study. *Physiology & Behavior: Volume 210*, 15. Doi: 10.1016/j.physbeh.2019.112655.
- Méndez-Giménez, A, Fernández-Río, J., & Méndez-Alonso, D. (2015). Sport Education Model Versus Traditional Model: Effects on Motivation and Sportsmanship. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte*, 15(59): 449-466. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2015.59.004>.
- Mert, G., Durmaz, V., & Küçükaltan, B. (2020). Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İle Örgütsel Stres İlişkinin Havayolu Uçuş Ekibi Kapsamında İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*; 29(3), 279-297. Doi: 10.35379/cusosbil.673759.
- Miller, B. W., Roberts, G. C., & Ommundsen, Y. (2004). Effect of Motivational Climate on Sportpersonship Among Competitive Youth Male and Female Football Players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(3), 193-202. Doi: 10.1111/j.1600-0838.2003.00320.x.
- Mokaya, S. O., & Gitari, J. W. (2012). Effects of Workplace Recreation On Employee Performance The Case Of Kenya Utalii College. *International Journal of Humanities and Social Science*. 2. <http://www.ijhssnet.com/.../23.pdf>.
- Mouratidou, K., Goutza, S., & Chatzopoulos, D. (2007). Beden eğitimi ve ahlâki gelişim: Lise öğrencilerinin beden eğitimi yoluyla ahlâki akıl yürütmeyi teşvik eden bir müdahale programı. *Avrupa Beden Eğitimi Dergisi*, 13(1), 41-56. <https://doi.org/10.1177/1356336X07072675>.
- Muchinsky, P. M. (2006). *Psychology Applied To Work: An İntroduction To İndustrial And Organizational Psychology* (8.Baskı). Belmont: Thomson Wadsworth.
- Nolen Hoeksema, S. (1990). *Sex Differences in Depression*. Stanford, CA: Standford University (2003). Survey of College Students' depression.
- Öntürk, Y., & Ekici, S. (2018). Evaluation of The Effect of Physical Education and Sports Lessons on Children. *New Horizons in Social Sciences*. Riga: LAP Lambert Academic Publication Press. Isbn: 978-613-9-92423-3.
- Özdevecioğlu, M., & Yalçın, Y. (2010). Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1): 63-76. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53575/713926>.
- Özgan, H., Balkar, B., & Eskil, M. (2008). Eğitim Fakültesi Öğrencileri Tarafından Sınıfta Algılanan Stres Nedenleri ve Kişisel Değişkenlerin Strese Olan Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24), 337-350. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/6138/82357>.

- Özsarı, A, Demirel, H., Altın, M, Yalçın, Y., & Demir, H. (2018). Kadın Basketbolcuların Sportmenlik Yönelimleri. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 66-71. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/tsbd/issue/36534/469643>.
- Park, J. K. (2000). Coping Strategies Used by Korean National Athletes. *The Sport Psychologist*, 63–80. 74. Doi: 10.1123/tsp.14.1.63.
- Park, M., & Park, B. H. (2013). Influence of Acculturative Stress of Married Migrant Women on Marriage Satisfaction: The Mediating Effect of Problem-Solving Ability and Information Support. *Asian Social Work and Policy Review*, 7, 44–60. <https://doi.org/10.1111/aswp.12007>.
- Pehlivan, Z., & Konukman, F. (2004). Fair-Play Kavramının Geliştirilmesinde Okul Sporunun Yeri ve Önemi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 49-53. <https://doi.org/10.1501/Sporm0000000028>.
- Porath, C. L. & Pearson, C. M. (2012). Emotional and behavioral responses to workplace incivility and the impact of hierarchical status. *Journal of Applied Social Psychology*. doi: 10.1111/j.1559-1816.2012.01020.
- Proios, M., Doganis, G., & Proios, M. (2006). Form of athletic exercise, school environment, and sex in development of high school students' sportsmanship. *Perceptual and Motor Skills*, 103(1), 99–106. <https://doi.org/10.2466/pms.103.1.99-106>.
- Proios, M. (2011). Relationship Between Student Perceived Conduct in Physical Education Settings and "Unfair" Play. *International Journal of Applied Sports Sciences*, Vol. 23, No. 2, 421-440. DOI: 10.24985/ijass.2011.23.2.421.
- Radford, M. H. B., Mann, L., Ohta, Y., & Nakane, N. (1993). Differences Between Australian and Japanese Students in Decisional Self-Esteem, Decisional Stress, and Coping Styles. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 24: 284-297.
- Reisel, W. D., Probst, T. M., Chia, S. L., Maloles, C. M. & König, C. J. (2010). The Effects of Job Insecurity on Job Satisfaction, Organizational Citizenship Behavior, Deviant Behavior, and Negative Emotions of Employees. *International Studies of Management and Organization*, 40, 74-91. Doi: 10.2753/IMO0020-8825400105.
- Sağel Çetiner, E., Sayın Karakaş, G., Selçuk, O. C., & Şakiroğlu, M. (2018). Algılanan Stres ve Üniversiteye Uyum Süreci: Bilgece Farkındalığın Aracı Rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 6(13), 289-308. Doi: 10.7816/nesne-06-13-03.
- Sakurai, K. & Jex, S. M. (2012). Coworker Incivility and Incivility Targets' Work Effort and Counterproductive Work Behaviors: The Moderating Role of Supervisor Social Support. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17, 150-161. Doi: 10.1037/a0027350.
- Salmon, P. (2001). Effects of Physical Exercise on Anxiety, Depression, and Sensitivity to Stress: A Unifying Theory. *Clinical Psychology Review*, 21: 33-61. Doi: 10.1016/S0272-7358(99)00032-X.
- Selye, H. (1997). *Stress Without Distress*. Teach Yourself Books. Y.3, N.21, Pp.23-25.
- Sezen Balçıkanlı, G. (2010). Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 1-10.
- Sezen Balçıkanlı, G., Gülşen, K., & Yıldırım, İ. (2017). Kadın Futbolcularda Sportmenlik Yönelimi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1-4), 1-9. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/gbesbd/issue/33532/372530>.
- Shields, D., La Voi, N., Bredemeier, B. & Power, F. (2007). Predictors of Poor Sportpersonship in Youth Sports: Personal Attitudes And Social Influences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 29(6), 747-762. Doi: 10.1123/jsep.29.6.747.

- Sis Çelik, A., & Atasever, İ. (2020). Gebelerde Algılanan Stres Düzeylerinin ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(2): 267-276. Doi: 10.17049/ataunihem.622304.
- Sitz, E. H., & Poche, N. (2006). *Gender Differences in Relationship Between Optimism and Perceived Stress*. *National Undergraduate Research Clearinghouse*. Available online at <http://www.webclearinghousenet/volume>.
- Spector, P. E., Fox, S., Penney, L. M., Bruursema, K., Goh, A., & Kessler, S. (2006). The Dimensionality of Counterproductivity: Are All Counterproductive Behaviors Created Equal? *Journal of Vocational Behavior*, 68, 446-460. doi:10.1016/j.jvb.2005.10.005.
- St-Pierre, I. & Holmes, D. (2010). The Relationship Between Organizational Justice and Workplace Aggression. *Journal of Advanced Nursing*, 66 1169-1182. Doi: 10.1111/j.1365-2648.2010.05281.x.
- Şahin, N. H., Basım, H. N., & Akkoyun, N. (2011). A-Tipi Kişilik ve Stres İlişkisinde Üç Önemli Bileşen: Öfke, Etkisiz Başa Çıkma ve İş Saplantısı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(68), 31-44.
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of The Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and The American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-528. Doi: 10.1016/j.jand.2015.12.006.
- Tsai, E., & Fung, L. (2005). Sportspersonship in Youth Basketball and Volleyball Players. *The Online Journal of Sport Psychology*. 7 (2), 37-46.
- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertuş, G., & Kuvan, D. (2019). Hemşirelik Öğrencilerinin Stres Durumları ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Jaren*, 5(1): 59-66. Doi:10.5222/jaren.2019.43265.
- Türkmen, M., & Varol, S. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Ortaokul Öğrencileri Üzerinde Sportmenlik Davranışı Oluşturma Etkisinin Belirlenmesi: (Bartın İl Örneği). *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 1, 42-64. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/25668/270721>.
- Vallerand, R. J., Briere, N. M., Blanchard, C., & Provencher, P. (1997). Development and Validation of The Multidimensional Sportspersonship Orientations Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*; 19(2), 197-206.
- Wiklund, M., Malmgren-Olsson, E. B., Öhman, A. *et al.* (2012). Subjective Health Complaints in Older Adolescents are Related to Perceived Stress, Anxiety and Gender – A Cross-Sectional School Study in Northern Sweden. *BMC Public Health*. 12, 993. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-993>.
- Yalçın, Y. G., Tek, T., & Çetin, M. Ç. (2020). Amatör Olarak Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Sportmenlik Yönelimlerinin İncelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 29-34. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsbd/issue/52814/701387>.
- Yalız Solmaz, D., & Bayrak, C. (2016). Beden eğitimi dersindeki fiziksel etkinlik oyunlarının ilköğretim öğrencilerinin karakter gelişimleri üzerindeki etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 31(4), 644-656. doi: 10.16986/HUJE.2016015695.
- Yapan, H. T. (2007). *Spor Ahlakı*. Gaziantep: Merkez Ofset.
- Yeh, T. M., Chang, Y. C. & Lai, M. Y. (2017). The Relationships Among Leisure Experience, Leisure Benefits and Leisure Satisfaction of You Bike Users. *J. Sport Leis. Hosp. Res.*, 12: 67–97. Doi: 10.29429/JSLHR.201706\_12(2).05.
- Yıldız, M, Erhan, S. (2019). Kış Sporü İle Uğraşan Sporcuların Psikolojik Becerilerinin İncelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*; 1(1), 24-32. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjouexerpsyc/issue/51561/670197>.

- Yıldız, R., Berent, M., & Çavuş, K. (2020). İlk ve Acil Yardım Programı Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Seviyelerine Göre Sıkıntıya Dayanma Durumlarının İncelenmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(2), 56-64. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pashid/issue/58179/791432>.
- Zorba, E., & Göksel, A. G. (2016). Türkiye'deki Plaj Hentbolu Sporcularının Spora Başlamasına Etki Eden Unsurlar ve Spordan Gelecek Beklentileri. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3092-3101. Doi: 10.14687/jhs.v13i2.3773.