

Geliş Tarihi:01.09.2018
Kabul Tarihi:08.10.2018
SPORMETRE, 2018,16(3),204-216
DOI: 10.1501/Sporm_0000000388

SPORCULARDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNE ETKİSİ: TÜRKİYE KORUMALI FUTBOL 1. LİGİ OYUNCULARI ÖRNEĞİ

Tolga ŞAHİN¹, Mehmet GÜÇLÜ²

¹Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara

²Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Rekreasyon Bölümü, Bartın

Öz: Psikolojinin insanın zayıf taraflarını araştırmanın yanında güçlü yönlerini de araştırmaya başlaması sonucu psikolojik dayanıklılık dikkat çeker hale gelmiş ve bireylerin duygularını ve bu duyguların zihinde yorumlanarak yansıtılmaları bağlamında etkin rol oynadığı öne sürülmüştür. Sporcularda psikolojik dayanıklılığın duygu düzenlemeye etkisini araştıran bu çalışmada Türkiye Korumalı Futbol 1. Ligi'nde oynayan 201 sporcu üzerinde yüz yüze görüşmeler yapılarak önceden hazırlanan soru formu aracılığı ile anket uygulanmıştır. Araştırma sonuçları, psikolojik dayanıklılığın duygu düzenlemeyi önemli ölçüde yordadığını ve toplam varyansın yüzde 53'ünü açıkladığını ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme, Korumalı Futbol, Psikolojik Dayanıklılık

THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE ON ATHLETES EMOTION REGULATION SKILLS: SAMPLE OF TURKEY'S MAJOR LEAGUE OF PROTECTED FOOTBALL PLAYERS

Abstract: Psychological resilience has come to the fore due to the fact that psychology begins to study the strengths of people as well as weaknesses, and it has been suggested that resilience plays an active role in the context of reflecting people's feelings and interpreting these emotions in the mind. In this study, investigating the effects of athletes' emotion regulation of resilience, 201 athletes who are playing in Turkey Major League of Protected Football were interviewed by face to face survey which is administered via questionnaire prepared in advance. Research results revealed that psychological resilience significantly predicted emotion regulation and explained 53 percent of total variance.

Keywords: Emotion Regulation, Protected Football, Psychological Resilience

GİRİŞ

Spor rekabet içeren branşları ile uğraşan sporcular zaman zaman müsabaka esnasında çeşitli zorlayıcı faktörlerle karşı karşıya kalabilmektedir. Rekabet adından da anlaşılacağı gibi bir ya da birden çok etmenle mücadele edebilmektir. Bu etmenlerden bir tanesi de psikolojik boyuttur. Sporcuların yüksek performanslarını üst düzeyde ortaya koyabilmeleri için, onları psikolojik açıdan olumsuz yönde etkileyecek olan durumlarla da baş edebilmeleri önemlidir. Başka bir ifadeyle üst düzey performans sergileyebilmenin önemli argümanlarından bir tanesi de psikolojik dayanıklılıktır. Kobasa (1979), psikolojik dayanıklılığı bireyin yaptığı işi benimseyerek adanmışlık duygusu içerisinde hareket etmesinden ötürü çıkabilecek güçlükleri kontrolü altında tutup zorlukların üstesinden gelebilmesi olarak tanımlamıştır. Cicchetti (2010) ise, büyük güçlükler, ağır tehditler veya travma durumlarında bireyin duruma olumlu uyum sağlama yetisini içeren, gelişebilen bir süreç olarak tanımlamıştır. Nowack (1989), psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyleri; "toplum içerisinde sağlıklı bir sosyal yapıya sahip, doğru alışkanlıkları olan ve olaylara olumlu bakış açılarına sahip bireylerdir" şeklinde tanımlamıştır. Yapılan bir çalışmada dayanıklı kişiler; yapmak istedikleri şeyi

belirleyebilen, problem çıkması durumunda bunları bertaraf edebilen, hatta oluşan problem durumundan kurtularak öncesinden bile daha iyi duruma ulaşabilen bireyler olduklarını belirtmiştir(Florin ve ark.,1995).

Psikolojik dayanıklılık; meydan okuma, kendini adama ve kontrol olmak üzere üç ayrı boyuttan oluşan bir kişilik özelliğidir. Meydan okuma, kendini adama ve kontrol özelliklerinin kendi aralarında ilgili olduklarını gösterse de, hepsi aynı şey değildir. Her boyut kendi içerisinde psikolojik dayanıklılıkla ayrı ayrı etkileşim içerisinde. Karşılaşılan risklerin bertaraf edilmesi, motivasyonun tekrar düzenlenebilmesi ve zorlu şartların yönetilmesinde bu alt boyutlar önemli işlevselliğe sahiptir (Maddi ve Khoshaba, 1994).

Donanım sahibi olmak kolay değildir, zorluklar karşısında yılmadan donanıma sahip olabilme gayesinde olan bireyler karşılaşılan zorluk ve sıkıntıların üstesinden gelebilme yetisini kendilerine kazandırabilirler. Dolayısı ile karşılaşılan zorlukların tekrar değerlendirilerek koşulları yıldıracı faktörler olarak değil de işin gereği ve bireyin kendini geliştirici tarafını ön plana çıkaran, donanım özelliklerini artırarak diğerlerinden farklılaştıran değerler adı altında benimsemek meydan okuma boyutunu bireye kazandırabilir (Kobasa ve ark., 1982). Bu tür bireyler değişimleri tehdit olarak değerlendirmek yerine bu değişimleri kendi gelişimleri bakımından keyif verici yeni imkanlar olarak benimserler. Bu sebeple birey, stres oluşturan koşulların üzerine giderek o koşulları değiştirmeye ya da mevcut durumdan faydalanmaya gayret gösterir (Motan ve Gençöz, 2009).

Kendini adama boyutu ise, bireyin aktif bir şekilde, gelişen olayların içerisinde dahil olması sayesinde gerçekleşen anlam ve amaç duygusu biçiminde ifade edilmektedir (Maddi ve ark., 2006). Kendini adama bireyin hayatın zorluklarına karşı durabilmesi için ona güç veren bir kaynak olarak görülmüş bunun; sosyal çevre, aile ve aile çevresi bireysel ilişkiler ve inançlar gibi hayatın hemen her alanında olabildiği üzerinde durulmuştur (Kobasa ve ark., 1982). Kendini adama seviyesi üst düzeyde olan bireyler çevrelerine vakit ayırmaya önem verir ve meraklarını tatmin edecek kendileri için anlamlı olan şeyler bulabilirler (Sinclair ve Tetric 2000). Ancak bu pozitif durumun yönünde değişiklikler olursa yani kendine güvenen ve kendisinin farkında olan, gerektiğinde destek isteyen ve destek vermekten çekinmeyen bireyin bu olumlu durumlarında değişim olursa kendini adama boyutunda yeniden değerlendirmeye, bu da bir sonraki aşamada kontrol boyutuna gidebilir (Kamya, 2000). O zaman birey olağan yaşantısında oluşacak farklı durumlara etki edebilir bu da psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan kontrol boyutu olarak değerlendirilebilir (Holt ve ark., 1987). Bu bireyler; olayların kendi halinde seyrine izin vermektense, çabalayarak olumsuz sonuçları değiştirebilecekleri konusunda kendilerine güven duyarlar. Onlar için güçsüz davranışlar sergilemek pasifliktir (Maddi ve ark., 2006).

Psikolojik dayanıklılık spor psikolojisi açısından da üzerinde önemle durulması gereken bir kavram haline gelmiş, sporda sadece fiziksel kapasitenin yeterli olamayacağı, başarıyı elde edebilmek için sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının da yüksek olması gerektiği düşünülmeye başlanmıştır (Küçük ve ark., 2015). Sportif açıdan başarısızlığın nedenleri arasında, sporcuların psikolojik durumlarının yeteri kadar değerlendirmeye tabi tutulmaması da gösterilmektedir (Erdoğan ve ark.,2014). Hatta spor psikologları,

antrenörler, sporcu ve taraftarlar dahi psikolojik dayanıklılığın önemi hususunda ortak bir paydada toplanmaya başlamışlardır (Solomon 2015). Bu da sporda psikolojik dayanıklılık kavramlarının spor medyasında, sportif teknik ekipler arasında sıklıkla kullanılmaya başlamasından anlaşılmaktadır (Beck, 2012).Nitekim bu alanda bazı araştırmalar yapılmaya başlanmış ve sonucunda psikolojik dayanıklılığın sportif performansı etkileyen sportif başarı için önemli bir argüman olduğu düşünülür hale gelmiştir (Madrigalve ark.,2013).

İnsanı araştıran bilim, fizyolojik yapının yanı sıra zihinsel yapıya da önem vermiştir. Çünkü insan sadece et ve kemikten oluşan biyolojik bir varlık değildir. Aynı zamanda duyguları olan, dolayısıyla içsel ve çevresel uyaranlardan etkilenen ve bu uyaranlara karşı tepkiler veren bir yaşam formudur. Duygu kavramı, tarih boyunca günlük yaşam ve psikoloji ile ilgili bilimsel araştırmalarda önemli bir yere sahip olmuş ve sıkça kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkmıştır. Duygu düzenleme ise Ochsner ve Gross'a (2005) göre, içinde bulunulan duygusal tepkinin değiştirilmesi ya da yeni bir duygusal tepki oluşturulması şeklinde tanımlanabilir. Dolayısı ile duygu düzenleme, duygusal tepkilerin ifade edilmesini de şekillendirebilir.

Cole ve arkadaşlarına (1994) göre, duygu düzenleme esnasında cereyan eden duygusal değişimler zaman zaman bireyin hedeflediği duygusal duruma ulaşamayabilir. Bunun yanı sıra duygu düzenlemenin bazı halleri, beklenenin aksine kişinin uzak durmak için çabaladığı duygusal sonuçları da oluşturabilir. Eğer bu durum süreklilik arz etmeye başlarsa duygu düzenleme gücünü, anksiyete ve duygu durumu bozuklukları, zararlı madde kullanımı vb. gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklardan oluşan psikopatolojilere neden olabilir (Rude ve ark., 2004).

Bu alanla ilgili yapılan çalışmalar (Garnefski ve Kraaij, 2006; Garnefski ve Kraaij, 2007; Kraaij ve ark., 2008) incelendiğinde, bilişsel duygu düzenlemenin dokuz farklı stratejiye sahip olduğu, değişken teori modelleri üzerinde durulduğu ve sonunda uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme ile ilgili çeşitli stratejilerin ileri sürüldüğü görülmektedir. Uyumlu başa çıkma stratejilerinde genel manada bir geriye dönüş yapılarak durumun tekrar gözden geçirildiğini ve duyguyu tetikleyen uyarana karşı verilen olumlu duygusal ve fiziksel karşılıkların oluşmasına olanak sağlayan bir strateji esası olduğu görülmektedir (Gross, 1998). Ayrıca uyumlu başa çıkma stratejileri; kabullenme, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu tekrar gözden geçirme ve bakış açısını oluşturma (Thompson, 1991; Garnefski ve ark., 2001), olumluluk, benlik saygısı (Garnefski ve ark., 2002; Garnefski ve Kraaij, 2007), psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirilmektedir. (Schroevens ve ark., 2007). Kısacası sportif başarıya ulaşabilmek için sporcu bireyi top yekun olarak değerlendirmek gerekmektedir. Sporcularda psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme becerilerine etkisini araştırmayı amaçlayan bu çalışma öncesinde Türkiye'de bu alanda az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Dolayısı ile bu alanda yapılacak çalışmaların Türk sporuna katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

MATERYAL VE METOD

Oyun karakteri itibarı ile araştırmanın sonuçlarını ortaya koyma açısından uygun olduğu düşünülen, takım sporları içerisinde şiddet ve saldırgan tavırlar sergilemeye daha müsait

olan “korumalı futbol oyunu” tercih edilmiştir. Bu amaçla, Türkiye Korumalı Futbol 1. Ligi’nde oynayan oyuncular üzerinde bir alan araştırması gerçekleştirilmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye 1. Liginde Korumalı Futbol oynayan ve tesadüfi olarak seçilen kulüp oyuncuları oluşturmaktadır. 2017 yılı federasyon verilerine göre Türkiye 1. Liginde lisanslı ve aktif olarak oynayan 1046 korumalı futbol oyuncusu bulunduğu tespit edilmiş, bu oyunculardan tesadüfi örneklem tekniği ile seçilen 250’sine önceden hazırlanan soru formu aracılığı ile yüzyüze anket uygulanmıştır.

Uygulanan anketlerin dönütleri özenle incelenmiş, kişisel bilgi formunda eksiklikler olan, kişisel bilgi formu yanlış doldurulan, anket sorularında sistematik olarak aynı şıkların işaretlendiği ya da kabul edilebilir değerlerden daha fazla boş şık bırakılan anketler değerlendirme dışında tutulmuştur. Sonuç olarak 250 anketten 49tanesi inceleme dışı bırakılmıştır. Türkiye’deki lisanslı ve aktif olarak oynayan Korumalı Futbol Oyuncularının toplam sayısının 1046 olduğu dikkate alındığında 201 adet anketin evreni temsil edeceği kanaati oluşmuştur.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada kullanılan ve üç bölümden oluşan veri toplama araçlarının birinci bölümü kişisel bilgi ve demografi formu, ikinci bölümü yirmi bir soru içeren Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, üçüncü bölüm kırk beş soru içeren Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinden oluşmaktadır.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Veri toplama araçlarından ikinci bölümde yer alan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ), Işık (2016) tarafından geliştirilen, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan bir ölçektir. Ölçek 21 maddeden ve üç alt boyuttan (meydan okuma, kendini adama, kontrol) oluşmaktadır, “Kesinlikle katılmıyorum” ve “Kesinlikle katılıyorum” arasında değişen 5’li Likert tipindedir. Bireylerin kendi algılarını ifade etmelerini içeren bir ölçek olan PDÖ’nün hem birinci düzey hem de ikinci düzey DFA’da yeterli uyum indeksleri vermesi; ölçeğin alt boyutlarından alınan puanlar üzerinden işlem yapılabileceği gibi ölçekten psikolojik dayanıklılık düzeyine ilişkin toplam puan da elde edilebileceğini ortaya koymaktadır (Işık, 2016).

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Veri toplama araçlarından üçüncü bölümde yer alan, “Duygu Düzenleme Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilmiştir, Vatan ve Kahya (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 45 maddeden oluşmaktadır ve “Neredeyse Hiç Bir Zaman ” ve “Neredeyse Her Zaman” arasında değişen 5’li Likert tipindedir. Çalışmadaki bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerlilik ölçütlerini, kabul edilebilir düzeyde karşıladığı görülmektedir (Vatan ve Kahya, 2018).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde AMOS ve SPSS 23 istatistik paket programlarından faydalanılmıştır. Araştırmaya katılanların yaşı, anne ve baba eğitim düzeyi, kaç yıldır bu sporla uğraştığı gibi demografik değişkenler ile faktörler arasında “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)”, sporcunun büyüdüğü yer ve gelir düzeyi ile faktörler arasındaise “bağımsız iki örneklem

t-testi” uygulanmıştır. Psikolojik dayanıklılığın duygu düzenlemeye etkisini ölçmek için “çoklu doğrusal regresyon analizi” gerçekleştirilmiştir. Psikolojik dayanıklılık ölçeği AMOS istatistik programında kendisini fit etmiş ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Duygu düzenleme becerileri ölçeğine ise açılımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

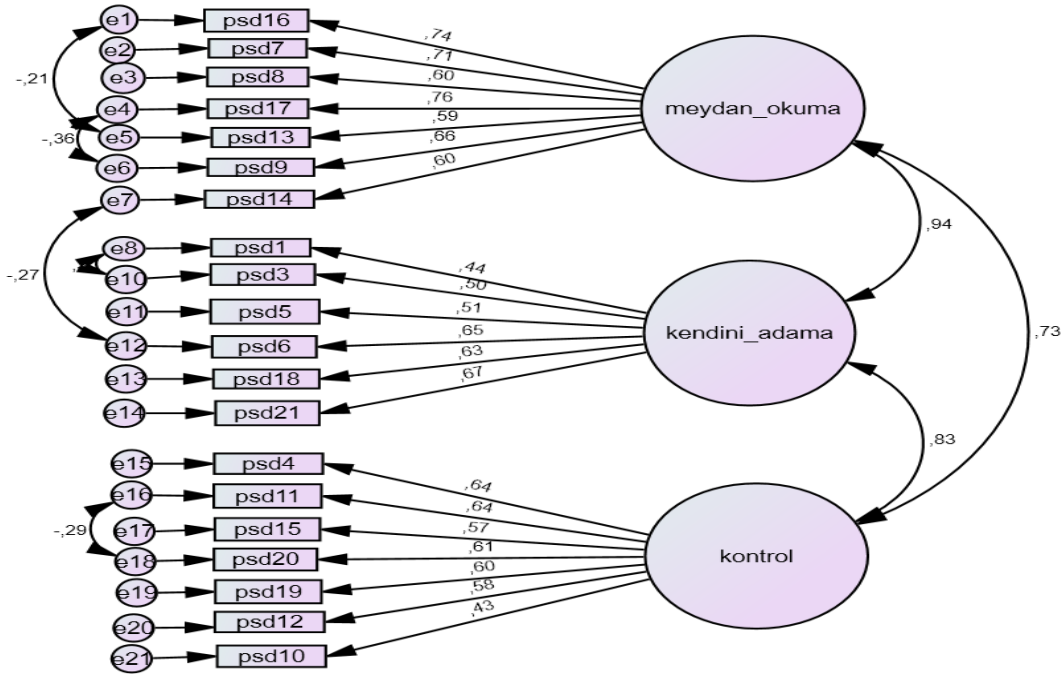
Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişkenler	Kategoriler	N	%
Yaş	18-19	29	14,4
	20	33	16,4
	21	45	22,4
	22	29	14,4
	23	29	14,4
	24 ve Üzeri	36	17,8
Anne eğitim düzeyi	İlkokul	41	20,4
	Ortaokul	60	29,9
	Lise	64	31,8
	Üniversite	36	17,9
Baba eğitim düzeyi	İlkokul	25	12,9
	Ortaokul	40	19,9
	Lise	79	39,3
	Üniversite	56	27,9
Gelir	1500 TL ve Altı	154	76,6
	1501 TL ve Üzeri	47	23,4
Futbol oynama süresi	1 yıl	57	28,3
	2 yıl	56	27,9
	3 yıl	42	20,9
	4 yıl ve üzeri	46	22,9
Büyüdüğü yer	Şehir	136	67,7
	İlçe veya Köy	65	32,3

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine Ait Bulgular

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin yapı geçerliliğinin test etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. Bu kapsamda Işık (2016) tarafından üç faktörlü olarak geliştirilen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin faktör yapısı bu çalışma kapsamında da test edilmiştir. Analiz sonuçları aşağıda Şekil 1’de sunulmuştur. Faktörlerden (gizil değişken) maddeye (gözlenen değişken) doğru çizilen doğruların üzerindeki değerler, faktörlerin madde üzerindeki etki büyüklükleri (standardize edilmiş katsayıları); maddelere dışarıdan gelen doğrular üzerinde değerler ise açıklanamayan varyans oranlarını göstermektedir. Faktörler ile o faktörlerdeki maddeler arasındaki hesaplanan ilişki katsayılarının tüm ölçek maddeleri için .30’un oldukça üzerinde olduğu görülmektedir. Ayrıca, maddeler ile faktörler arasındaki tüm ilişkiler .05 düzeyinde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır.

Şekil 1: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları



$$x^2 / sd [336.3/162]=2.08, CFI= .90, RMSEA: .07$$

Bir modelin yeterince iyi uyuma sahip olduğunu söyleyebilmek için x^2/sd 'nin 2-5 arasında, CFI'nın (Comparative Fit Index) .90'dan büyük, RMSEA'nın (RootMeanSquareError of Approximation) da .08'den küçük olması gerektiğini belirtilmektedir (Hair ve ark.1998). Analiz sonuçlarına göre, x^2 değeri 336,284 iken sd değeri 162'dir. Buna göre x^2/sd değeri (336,284/162)2,08'dir. CFI Değeri ise .90 ve RMSEA değeri .07 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, Ölçeğin yeterli uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak üç faktörlü Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği modeli doğrulanmıştır.

Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek için ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayıları birinci faktör için .85, ikinci faktör için .78 , üçüncü faktör için .79 ve ölçeğin bütünü için ise .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ait maddelerin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları incelendiğinde sadece bir maddeye (m2) ait puanın .13 olduğu tespit edilmiş ve bu puan .30'un altında olduğu için m2 analiz dışı bırakılmıştır. Ölçekte yer alan diğer tüm maddelerin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları .30'un üstündedir.

Ölçeğin alt boyutları ile araştırmaya katılanların demografik özellikleri karşılaştırıldığında; meydan okuma alt boyutu ile katılımcıların yaşı ($F(5-195)=1,262$ $p>0,05$), futbol oynama süresi ($F(3-197)=,562$ $p>0,05$), gelir düzeyi ($t(199)=-,567$ $p>0,05$) ve büyüdüğü yer ($t(199)=-1,016$ $p>0,05$) arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yani meydan okuma alt boyutuna verilen önem açısından

katılımcıların yaşı, gelir düzeyi, büyüdüğü yer ve futbol oynama süreleri belirleyici kriterler değildir. Ancak, katılımcıların anne eğitim düzeyi ile katılımcıların meydan okuma alt boyutuna verdikleri önem açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir ($F(3-197)=4,192$ $p<0,01$). Söz konusu farkın kaynağına ilişkin yapılan çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, meydan okuma alt boyutunda ilkokul düzeyi ortalama puanı ($\bar{X}=3,30$), ortaokul ortalama puanından ($\bar{X}=2,85$) ve üniversite ortalama puanından ($\bar{X}=2,82$) anlamlı düzeyde yüksektir. Benzer şekilde, baba eğitim düzeyi ile katılımcıların meydan okuma alt boyutuna verdikleri önem açısından da anlamlı bir farklılık vardır ($F(3-197)=7,604$ $p<0,01$). Oluşan farkın kaynağına ilişkin yapılan çoklu karşılaştırma testi sonuçları; meydan okuma alt boyutunda ilkokul düzeyi ortalama puanı ($\bar{X}=3,54$), ortaokul ortalama puanından ($\bar{X}=2,76$), lise ortalama puanından ($\bar{X}=2,74$) ve üniversite ortalama puanından ($\bar{X}=2,91$) anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmaya katılanların kendini adama alt boyutuna verdiği önem ile yaşı ($F(5-195)=1,614$ $p>0,05$), futbol oynama süresi ($F(3-197)=,606$ $p>0,05$) ve gelir düzeyi ($t(199)=-,848$ $p>0,05$) arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık yoktur. Buna göre; kendini adama alt boyutuna verilen önem açısından katılımcıların yaşı, gelir düzeyi ve futbol oynama süreleri belirleyici kriterler değildir. Öte yandan katılımcıların büyüdüğü yer ile kendini adama alt boyutuna verdikleri önem arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t(150,45)=-2,312$ $p<0,05$). Söz konusu farka göre, ilçe veya köyde büyüyenlerin ortalaması ($\bar{X}=3,02$) şehirde büyüyenlerin ortalamasından ($\bar{X}=2,79$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Katılımcıların anne eğitim düzeyi ile kendini adama alt boyutuna verdikleri önem arasında da anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(3-197)=3,452$ $p<0,01$). Söz konusu farkın kaynağına ilişkin gerçekleştirilen çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre; ilkokul ortalama puanı ($\bar{X}=3,15$), ortaokul ortalama puanından ($\bar{X}=2,76$) ve üniversite ortalama puanından ($\bar{X}=2,74$) anlamlı düzeyde yüksektir. Benzer şekilde katılımcıların baba eğitim düzeyi ile kendini adama alt boyutuna verdikleri önem arasında da anlamlı farklılıklar vardır ($F(3-197)=4,996$ $p<0,01$). Oluşan farkın kaynağına ilişkin gerçekleştirilen çoklu karşılaştırma testi; ilkokul ortalama puanının ($\bar{X}=3,32$), ortaokul ortalama puanı ($\bar{X}=2,74$), lise ortalama puanı ($\bar{X}=2,79$) ve üniversite ortalama puanından ($\bar{X}=2,84$) anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir.

Psikolojik dayanıklılığın son alt boyutu olan kontrol alt boyutu ile katılımcıların baba eğitim düzeyi anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($F(3-197)=4,198$ $p<0,01$). Çoklu karşılaştırma testine göre, kontrol boyutuna verilen önem açısından katılımcıların baba eğitim düzeyi; ilkokul ortalama puanı ($\bar{X}=3,21$), ortaokul ortalama puanından ($\bar{X}=2,67$) ve lise ortalama puanından ($\bar{X}=2,75$) daha yüksektir. Benzer şekilde katılımcıların büyüdüğü yer ile kontrol alt boyutuna verilen önem arasında da anlamlı bir farklılık vardır ($t(199)=-2,060$ $p<0,01$). Buna göre; ilçe veya köyde büyüyenlerin ortalaması ($\bar{X}=2,98$), şehirde büyüyenlerin ortalamasından ($\bar{X}=2,77$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Diğer yandan araştırmaya katılanların kontrol boyutuna verdikleri önem ile yaşı ($F(5-195)=,960$ $p>0,05$), anne eğitim düzeyi ($F(3-197)=2,563$ $p>0,05$), futbol oynama süresi ($F(3-197)=,124$ $p>0,05$) ve gelir düzeyi ($t(199)=-,771$ $p>0,05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Duygu Düzenleme Becerisi Ölçeğine Ait Bulgular

Tablo 2. Katılımcıların Duygu Düzenleme Becerisi Ölçeğine Ait Bulgular

Madde	Faktör Yük Değerleri	Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyon Katsayıları
44	,720	,594
24	,718	,689
13	,702	,670
22	,682	,646
17	,676	,650
23	,665	,636
38	,665	,625
21	,663	,632
33	,663	,647
18	,661	,628
42	,656	,623
12	,651	,625
37	,647	,614
25	,646	,610
15	,641	,605
36	,638	,606
43	,631	,612
34	,631	,601
16	,629	,593
39	,618	,577
27	,609	,586
41	,502	,578
35	,599	,569
31	,596	,571
5	,594	,573
26	,584	,548
14	,582	,550
9	,581	,556
10	,579	,554
19	,566	,550
45	,553	,536
11	,547	,522
30	,523	,504
32	,518	,495
28	,511	,501
40	,509	,483
20	,509	,481
4	,501	,478
29	,475	,459
8	,468	,458
6	,455	,429
7	,427	,401
1	,392	,389
2	,380	,373
3	,316	,315
Açıklanan Varyans (%)	34,698	
Öz Değer	15,614	
Güvenilirlik Katsayısı (α)	,955	
KMO	,913	
Barlett's Test of Sphericity	X ² =5018,05	sd=990 p<,001

Toplam değerler üzerinden gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizinde ölçekte en büyük faktör yükü değerini (,720), 44. soru “ duygularımı ifade edebilirim” alırken en düşük faktör değerini (,316), 3. soru ile “ etrafımdaki insanların keyfi yerinde olmadığında bile, iyi ruh halimi koruya bilirim” soruları almıştır. Ölçeğin toplam değerinde açıkladığı varyans 34,698 olurken güvenilirlik katsayısı (corombach alpha) ,955 ve KMO değeri ,913 olduğu Tablo 2’de görülmektedir.

Araştırmaya katılanların duygu düzenlemeye verdikleri önem ile anne eğitim düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmektedir ($F(3-197)=3,464$ $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin gerçekleştirilen çoklu karşılaştırma testine göre; duygu düzenlemeye verilen önem açısından katılımcıların anne eğitim düzeyi ilkökul ortalama puanı ($\bar{X}=3,96$), ortaokul ortalama puanından ($\bar{X}=3,60$) daha yüksektir. Benzer şekilde, duygu düzenlemeye verilen önem ile baba eğitim düzeyi arasında da anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($F(3-197)=2,890$ $p<0,05$). Çoklu karşılaştırma testlerine göre; duygu düzenlemeye verilen önem açısından katılımcıların baba eğitim düzeyi ilkökul ortalama puanı ($\bar{X}=3,96$), ortaokul ortalama puanından ($\bar{X}=3,56$) daha yüksektir. Bununla beraber, katılımcıların duygu düzenlemeye verdikleri önem ile yaşı ($F(5-195)=,672$ $p>0,05$), futbol oynama süresi ($F(3-197)=,197$ $p>0,05$), gelir düzeyi ($t(199)=-1,383$ $p>0,05$) ve büyüdükleri yer ($t(199)=-1,409$ $p>0,05$) arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Psikolojik Dayanıklılığın Duygu Düzenlemeye Etkisi

Araştırmaya katılanların psikolojik dayanıklılıklarının duygu düzenleme becerilerine etkisini ölçmek amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 3’te görülmektedir. Bu sonuçlarına göre; psikolojik dayanıklılığın alt boyutları olan meydan okuma, kendini adama ve kontrol değişkenleri birlikte katılımcıların duygu düzenleme puanları arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($R=0,726$ $R^2=0,527$ $p<0,01$). Bu üç değişken birlikte duygu düzenlemedeki toplam varyansın yaklaşık yüzde 53’ünü açıklamaktadır.

Tablo 3. Psikolojik dayanıklılığın duygu düzenlemeyi yordaması

	B	SH	β	t	p
Sabit	1,792	,136		13,206	,000
Meydan Okuma	,087	,066	,108	1,332	,184
Kendini Adama	,165	,064	,196	2,563	,011
Kontrol	,424	,061	,494	6,954	,000

$R=0,726$ $R^2=0,53$ $p=0,000$ $F(3,197)=73,031$

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin duygu düzenleme üzerindeki görece önem sırası; meydan okuma, kendini adama ve kontroldür. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise kendini adama ve kontrol değişkenlerinin duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Meydan okuma değişkeni duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir. Bu sonuçlar doğrultusunda psikolojik dayanıklılık üç alt boyutundan ikisi ile duygu düzenleme becerilerini yüksek düzeyde yordamaktadır.

SONUÇ

Sporcularda psikolojik dayanıklılığın duygu düzenlemeye etkisini araştıran bu çalışmada, bu amaçla Türkiye Korunmalı 1. Futbol Liginde oyun oynayan 201 oyuncu üzerinde bir alan araştırması gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik dayanıklılığın alt boyutları olan meydan okuma, kendini adama ve kontrol değişkenleri birlikte katılımcıların duygu düzenleme puanları arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Alt boyutlar incelendiğinde ise kendini adama ve kontrol değişkenlerinin duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülürken, meydan okuma alt boyutuyla ilgili anlamlı bir ilişkisi gözlenmemiştir.

Psikolojik dayanıklılık erken çocukluk döneminde gelişmeye başlar. Erken çocukluk döneminde temel becerilerin kazanılması sırasında anne ve babanın çocuğa karşı tutumu psikolojik dayanıklılık gelişimi üzerine etkili olmaktadır. Bağımsızlık yönelimi uygun bir şekilde desteklenen çocukların kendini ve çevresini kontrol edebilme duygularının, etkili karar verebilme yetilerinin ve zorluklar karşısında kendine güven duygusunun geliştiği gösterilmiştir. Yani psikolojik dayanıklılık bireyde ön basamakta gelişen, az gelişen ya da gelişmeyen dolayısı ile diğer duygu bütünlüklerini yönlendirmesinde olumlu ya da olumsuz etkisi olan bağımsız bir değişkendir. Bu sebeple, psikolojik dayanıklılık bağımsız değişken olarak, duygu düzenleme ise bağımlı değişken olarak alınmıştır.

Yukarıda da belirtildiği üzere, psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından kendini adamanın ve kontrol boyutlarının duygu düzenlemeyi güçlü bir şekilde yordadığı ancak meydan okuma boyutunun etkin olmadığı görülmüştür. Bunu araştırdığımızda ise kendini adamanın, bireyin yaşamın çeşitli alanlarıyla ilgilenme eğilimi olarak tanımlandığı, yaşamının bütün alanlarında olduğunu ve bu durumun bireyin stresli yaşam durumları ile başa çıkabilmesi için gerekli olan bir güç kaynağı oluşturduğunu görülmektedir. Dolayısı ile kendini adama alt boyutu analizlerde de görüldüğü gibi duygu düzenleme boyutunu direk etkileyebilen, bir boyut olduğunu söyleyebiliriz. Kontrol boyutunu ele aldığımızda ise yaşamda güçlüklerle karşılaşıldığında; biçare olmak yerine olayların sonuçlarını etkileyebilme inancı olan, olağan yaşantısında oluşacak farklı durumlara etki edebilen, çabalayan, boyun eğmeyen, kötü sonuçları kabullenmektense değiştirmek için kendilerini yeterince güçlü hisseden bireylerin sahip oldukları bir yeti olarak görmekteyiz. Bu özelliklere sahip bir boyutun dış faktörler tarafından da şekillenme özelliği olan duyguları düzenlemede etkin olabilmesinin kaçınılmaz olduğunu söyleyebiliriz. Bir örnek vermek gerekirse, galip gelmesi zaruri olan bir takımın müsabaka esnasında kendisine kural dışı yapılan bir faul neticesinde öfkelenerek karşı tarafa aşırı tepki göstermesi sonucunda hakem tarafından oyundan atılacağını ve takımını eksik bırakarak mağlup duruma düşmesine sebep olacağını idrak ederek dışsal uyaranına karşı anlık oluşan öfke duygusunu yeniden düzenleyerek önceki haline dönebilmesi duygularını düzenleme olarak değerlendirilebilirken bu gücü sporcuya veren alt yapının da kontrol boyutu olduğunu söylemenin yanlış olamayacağı düşünülmektedir.

Yukarıdaki örneği incelediğimizde, takımını eksik bırakarak mağlubiyete zemin hazırlamaktan kaçınmak için sporcunun öfke duygusuna hakim olmasına etki eden faktörleri yapılan çalışma bazında alt alta sıralandığında; sporcunun bu anlık kararı verebilmesine, annesinin eğitim düzeyinin, babasının eğitim düzeyinin, büyüdüğü yerin ve bunlar tarafından etkilendiği düşünülen psikolojik dayanıklılık boyutunun bu örneğin

gerçekleşmesinde sporcunun hayatında belirli bir süreç dahilinde üst üste konan yapı taşları olduklarını söyleyebiliriz. Taşlardan bir ya da bir kaçının eksik olması, belki de sporcuların müsabaka esnasında gösterdikleri öfkelerin nedenlerinden olabilir.

KAYNAKLAR:

1. Aldao A, Nolen-Hoeksema S (2010): Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10):974-983.
2. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S (2010): Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2):217-237.
3. Armstrong ME, Birnie-Lefcovitch S, Ungar MT (2005): Pathways between social support, family well-being, quality of parenting, and child resilience: what we know? *Journal of Child and Family Studies*, 14 (2):269-281.
4. Beck NM (2012): Mental toughness: An analysis of sex, race, and mood. Master thesis. USA: University Of North Texas.
5. Berking M, Znoj H (2008): Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen [Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion-regulation skills]. *Z Psychiatrie Psychol Psychother*, 56:141-152.
6. Campos JJ, Campos RG, Barrett KC (1989): Emergent themes in the study of emotion development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3):394-402.
7. Carlson DJ (2001): Development and validation of a college resilience questionnaire. Doktora Tezi, University of Nebraska, Nebraska.
8. Cicchetti D (2010): Aşırı stres altında dayanıklılık: Çok katmanlı bir bakış açısı. *World Psychiatry (Türkçe Basım)*, 9(3):145-154.
9. Cole PM, Michel MK, Teti LO (1994): The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research In Child Development*, 59(2-3):73-100.
10. Duy B, Yıldız, MA (2014): Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41):23-35.
11. Dwyer MC (2000): An exploration of resiliency amongst college students: Investigating the relationship amongst a measure of resilience, life stressors, social sources, and overall adjustment to college during the first year. Yüksek Lisans Tezi, Truman State University, Truman.
12. Erdoğan N, Zekiöglü A, Dorak F (2014): Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. *International Journal of Science Culture and Sport*; 1:194-207.
13. Floria V, Mikulicer M, Taubman O (1995): Does hardiness contribute to mental health during a stressful read life situation? The Roles of Appraisal and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4):687-695.
14. Fraser MW, Richman JM, Galinsky MJ (1999): Risk, protection and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3):131-143.
15. Garnezy N (1993): Children in poverty: Resilience despite risk, *Psychiatry*, 56(1):127-136.
16. Garnezy N (1987): Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2):159-174.
17. Garnefski N, Kraaij V (2006): Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8):1659-1669.
18. Garnefski N, Kraaij V (2007): The cognitive emotion regulation questionnaire psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3):141-149.
19. Garnefski N, Kommer TVD, Kraaij V, Teerds J, Legers-tee J, Onstein, E (2002): The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical Sample. *European Journal of Personality*, 16:403-420.
20. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven, P (2001): Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8):1311-1327.
21. Gizir AC (2007): Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28):113-128.
22. Greenberg LS, Rice L, Elliott R (1993): Facilitating emotional change. New York: Guilford Press.

23. Greene R (2002): Human behavior theory: A resilience orientation. (Ed: R. Greene) Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research. Washington, DC: NASW Press.
24. Gross JJ (1998a): The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3):271-299.
25. Gross JJ (1998b): Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and Social Psychology*, 74(1):224-237.
26. Hair JF, Anderson RE, Tatham RL, Black WC (1998): *Multivariate Data Analysis*, Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
27. Holt P, Fine M, Tollefson N (1987): Mediating Stress: Survival Of The Hardy. *Psychology In The Schools*, 24(1):51-58.
28. Işık Ş (2016): Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2):165-182.
29. Jacelon CS (1997): The Trait and Process of Resilience. *J Adv Nurs*, 25:123-129.
30. James W (1884): What is an Emotion? *Mind*, 9, 34, 188-205.
31. Joormann J, Gotlib I H (2010): Emotion regulation in depression: relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2):281-298.
32. Kanya H (2000): Hardiness and spiritual well-being among social work student. *Journal Of Social Work Education*,36(2):231-241.
33. Kararımak Ö (2006): Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler, *Türk PDR Dergisi*, 26(3):129-142.
34. Kobasa SC (1979): Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 37:1-11.
35. Kobasa SC, Maddi SR, Puccetti M (1982): Personality an exercises as buffers in the stressilness relationship. *Journal of Behavioral Medicine*, 4:391-404.
36. Kobasa SC, Maddi SR, Khan S (1982): Hardeness and healt : A prospective study *Journal of Personalitiy and Social Psychology*, 42:884-890.
37. Koole SL (2009): The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1):4-41.
38. Kraaij V, Garnefski N, Vlietstra A (2008): Cognitive coping and depressive symptoms in definitive infertility: a prospective study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 29(1):9-16.
39. Küçük V, Bozkurt S, Pala (2015,10-13 Eylül): 15 Yaş Altı Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Araştırma Kongresi, Çanakkale, Türkiye.*
40. Maddi SR, Khoshaba DM (1994): Hardiness And Mental Health. *Journal Of Personality Assesment*, 63(2):265-274.
41. Maddi SR, Harvey RH, Khoshaba DM, Lu JN, Perciso M, Brow, M. (2006): The Personality Construct Of Hardiness, III: Relationships With Repression. *Journal Of Personality*, 74(2):575-598
42. Madrigal L, Hamill S, Gill DL (2013): Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). *The Sport Psychologist*, 27(1):62-77.
43. Masten AS (2001): Ordinary magic: Resilience processes in development, *American Psychologist*, 56(3):227-238.
44. Masten AS (1994): Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. (Ed: M.C. Wang ve E.W. Gordon) *Educational resilience in inner-city America:Challenges and prospects*. Hillsdale, NJ: Lawrance Erlbaum.
45. Morgan CT (1993): Psikolojiye Giriş. (S. Karakaş, Ed.). Ankara: Meteksan.
46. Motan, İ., Gençöz. F. (2009). Psikolojik dayanıklılığı nasıl ölçebiliriz? Bir Türk örnekleminde Kişisel Görüş Ölçeği-II'nin Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *Kriz Dergisi*,17(1):1-11.
47. Nowack KM (1989): Coping styl, cognitive hardiness and healt status, *Journal Behavior Medicine*,12(2):145-158
48. Ochsner KN, Gross JJ (2005): The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Science*, 9(5): 242-249.
49. Öğülmüş S (2001, 29-30 Mart): Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Ankara.
50. Rude S, Gortner EM, Pennebaker J (2004): Language use of depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition & Emotion*, 18(8):1121-1133.
51. Rutter M (2012): Resilience as a dynamic concept, *Development & Psychopathology*, 24(2):335-344.
52. Schroevers M, Kraaij V, Garnefski N (2007): Goal disturbance, cognitive coping strategies, and psychological adjustment to different types of stressful life event. *Personality and Individual Differences*, 43(2):413-423.

53. Sinclair RR, Tetrick LE (2000): İmplications of İtem Wording for Hardiness Structure, Relation With Neuroticism and Stress Buffering. *Journal of Research in Personality*,34:1-25
54. Solomon GB(2015): Mental toughness among college athletes. *Journal of Applied Sports Science*,5(3):171-175.
55. Stewart M, Reid G, Mangham C (1997): Fostering children’s resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12 (1):21-31.
56. Terzi Ş (2006): Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3(26):77-86.
57. Thompson R A (1991): Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3:269-307.
58. Thompson RA, Calkins SD (1996): The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8 (1): 163-182.
59. Vatan S, Kahya YO (2018): Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2):192-201.
60. Vythilingam M, Heim C, Newport J, Miller AH, Veerson E, Bronen R (2002): Childhood trauma associated with smaller hippocampal volume in women with major depression, *American Journal of Psychiatry*, 159(12):2072-2080.