

Bireysel Yaratıcılığın Başa Çıkma Tutumları Üzerine Etkisi: Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Spor Yapan Sporcular Üzerine Bir Araştırma

Nuh Osman YILDIZ^{1A}, Hale KULA^{2B}, Zülbiye KAÇAY^{3C}, Fikret SOYER^{2D}

¹Dr. Öğr. Üyesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

²Dr. Öğr. Üyesi, Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

³Doç. Dr., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

²Prof. Dr., Balıkesir Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

Address Correspondence to Nuh Osman YILDIZ: e-mail: nuhosmanyildiz@ibu.edu.tr

A: ORCID ID: 0000-0002-0122-4335 B:0000-0003-2969-1784 C: 0000-0002-9794-0888 D:0000-0002-8528-3622

Özet

Araştırmanın temel amacı, elit düzeyde sporla uğraşan (bireysel/takım) kişilerin bireysel yaratıcılık özellikleri ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın yöntemi nedensel karşılaştırma ve ilişkisel tarama modeline dayanılarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu her biri kendi branşında (bireysel/takım) elit düzeyde spor yapan 96 erkek ve 62 kadın olmak üzere toplamda 158 milli sporcu temsil etmektedir. Araştırmada elit sporcuların bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutum düzeylerini ortaya koymak için Yıldız vd. (2022) tarafından Türk kültürüne uyarlanan "Bireysel Yaratıcılık Ölçeği (BYÖ)", ile Dicle ve Ersanlı (2015) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanan "Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (BÇTDÖ)" kullanılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda çalışmada yaş değişkeni ve spor yapma süresi ile bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemişken ($p>0.05$), elit düzeyde spor yapan katılımcıların başa çıkma tutumları ile cinsiyet değişkenine ilişkin anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Araştırmada, bireysel yaratıcılık ile başa çıkma tutumları arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ayrıca araştırma sonucunda, cinsiyet değişkenine göre kadınların bireysel yaratıcılık düzey ortalamaları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak bu ilişkiden yola çıkarak elde edilen bulgular neticesinde kadınların erkeklere göre yaratıcılık düzeylerindeki anlamlı farklılığın başa çıkma tutumlarını da pozitif ve anlamlı bir yönde etkileyebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Yaratıcılık, Başa çıkma, Elit sporcu, Tutum

The Effect of Individual Creativity on Coping Attitudes: A Research on Elite Level Individual And Team Sports Athletes

Abstract

The main purpose of the study was to examine whether there was a significant relationship between the individual creativity characteristics and coping attitudes of elite sports (individual/team) athletes. The method of the research was determined based on the causal comparison and correlational survey model. The sample group of the research was represented by a total of 158 national athletes, 96 males and 62 females, each of whom was doing

elite sports in their own branch (individual/team). In the research, "Individual Creativity Scale (ICS)" adapted to Turkish culture by Yıldız et al. (2022), and "Coping Attitudes Evaluation Scale (COPE)" developed and adapted to Turkish by Dicle and Ersanlı (2015) were used. As a result of the findings, no significant difference was determined between the age variable and the duration of doing sports, and individual creativity, coping attitudes ($p>0.05$). Also, there was no significant difference between the coping attitudes of the participants who did sports at the elite level and the gender variable ($p>0.05$). In the study, a positive relationship was determined between individual creativity and coping attitudes ($p<0.05$). In addition, as a result of the research, the mean level of individual creativity of females was determined to be higher than that of males according to the gender variable ($p<0.05$). Finally, as a result of the findings obtained from this relationship, it is thought that the significant difference in the creativity levels of females compared to males can also affect their coping attitudes in a positive and meaningful way.

Keywords: Sport, Creativity, Cope with, Elite athlete, Attitude

GİRİŞ

Spor, kendi içinde dinamik ve çok yönlü bir olgudur. Elit seviyede spor yapanlar için bu dinamizm seviyesi daha yüksektir. İnsan spor yaparken farklı koşullar altında farklı davranışlar ortaya çıkabilir (Krane ve Baird, 2005). Spora ilk katılmadan olgunluk ve üst düzey evreye kadar sporcularda performansa etki eden iç ve dış faktörler ve bunlarla başa çıkma tutumları (COPE) birçok araştırmmanın konusu olmuştur (Jones, vd., 2002; Nicholls ve Polman 2007; Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009; Bali, 2015; Richard vd., 2018; Purcell vd., 2019).

Sporcuların psikolojik ve zihinsel sağlıkları konusunda farkındalıkları, mevcut "oyun durumlarını" desteklemede önemli rol oynamaktadır (Purcell vd., 2019). Duygusal, bilişsel ve psiko-motor süreçler insan performansının daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır (Tenenbaum vd., 2008). Öncelikle sporcular çok önceden planlanmış ve performansa etki eden faktörleri göz önünde bulundurarak, iyi yönetilmesi gereken uzun vadeli hedeflere ulaşma yönünde çaba sarf etmektedirler. Yoğun ve zorlu eğitim için devam eden motivasyonun yanı sıra stres ve baskı ile sürekli başa çıkma yeteneğine sahip sporcular, bu zorlu ortam ve koşullarda sürekli var olabilmektedirler. Sporcuların içinde buldukları ortam ve koşullar altında olumsuzlukların ve duygusal olayların üstesinden gelmeleri hedeflenmektedir. Ayrıca sporculardan, daha önceden belirledikleri hedeflere ulaşmak için çevresel etki ve taleplere çabuk ve baskı altında nasıl tepki vereceklerine karar vererek maksimum performans göstermeleri beklenmektedir (Kopp ve Jekauc, 2018).

Bilimsel literatürde, başa çıkma ile ilgili çok sayıda tanıma rastlamak mümkündür. Spor psikolojisi literatüründe en belirgin olanı, özellik ve

süreç perspektifleri ile ilgili olanlardır. Özellik yaklaşımı içinde genel olarak görüşmeler veya anketler yoluyla bireyler, istikrarlı başa çıkma tarzlarına göre sınıflandırılmaktadır. Başa çıkma kavramı, bireyin kendisi ile tehdit olarak algıladığı durum arasında hâkimiyet kurmak, kontrol etmek, tahammül etmek ve bunun fiziksel veya zihinsel durumu üzerindeki zararlı etkilerini azaltmak için oluşturduğu tüm mekanizma ve davranışları ifade eder (Lazarus ve Folkman 1984; Crust ve Clough, 2011). Tüdös ve Mitrache, 2011'de başa çıkma tutumunun, stres yaratan durumu veya bu durumun içsel yankısı olan öznel algıyı değiştirmek için karmaşık, çok boyutlu kontrol stratejileri gerektirdiğini belirtmiştir. Aynı zamanda başa çıkma stratejilerinin kişinin olumsuz gerilimleri azaltmak, iyilik halini ve zihinsel kontrolü yeniden kazanmak veya stresten kaçınmak amacıyla aktif süreç ve mekanizmalarını da gerektiren bir tutum davranışı olduğunu ifade etmiştir (Tüdös ve Mitrache, 2011'den akt. Igorov, 2015). Literatüre göre, insanların bir problemin farklı aşamalarında o stratejilerin koşullarına bağlı olarak farklı stratejiler ve başa çıkma tutumları geliştirdikleri ve tercih ettikleri tutumların etkisinin bağlamsal olduğunu belirtmişlerdir (Holt ve Hogg, 2002).

Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkmayı; "stresli olarak değerlendirilen içsel ve dışsal istekleri yönetmek için kişinin sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalarını içeren dinamik bir süreç" olarak tanımlamıştır. Folkman ve Lazarus (1988), başa çıkma tutumları ile ilgili geliştirdikleri modelde, başa çıkma tutumlarını: problem ve duygu odaklı başa çıkma tutumları olarak iki boyutta tanımlamıştır. "Problem odaklı başa çıkmada; bilgi alma ve problem çözme becerileri kullanılırken, duygu odaklı başa çıkma da olumsuz duyguları

kontrol altına alıp azaltarak, olumlu bir yöne odaklama söz konusu olduğunu belirtmişlerdir”.

Sportif başarı ve performans büyük ölçüde olağan stresli faktörden etkilenir. Örneğin, bir sporcunun başa çıkma stili, hakemin kararını sorgulayarak veya hakemle tartışarak yanıt verme eğilimiyle gerçekleşebilir. Diğer yandan, duyarsızlaştırma olarak da adlandırılan kaçınmayla başa çıkma yönelimi de söz konusu olabilir. Bu yönelimde tehdit kaynağından fiziksel veya psikolojik olarak geri çekilme söz konusu olabilir. Örneğin, stresli bir olaydan kaçınmayla başa çıkma stilini kullanan bir sporcu, ya olayın önemini göz ardı etmeyi tercih eder ya da tamamen görmezden gelebilir (Anshel ve Si, 2008; Bahramizade ve Besharat, 2010).

Karlıdağ (2018)'de bireylerin karşılaştığı yeni durumlara farklı çözüm yolları ve alternatifler oluşturmasında yaratıcı düşünme becerisinin önemine dikkat çekmiştir. Son zamanlarda spor literatüründe ilgi gören en önemli konulardan biri de bireylerin içinde buldukları ortam ve koşullar altında kendileri için stres oluşturan durum ya da etkilere karşı koyması ve bu durumlarda ortaya koydukları yaratıcılık ve başa çıkma tutumlarıyla ilgili tarzlarıdır. Antrenörler tarafından belirlenen değişken ve karmaşık oyun durumları olduğu anda yaratıcı bir şekilde düşünme yeteneği, esnek karar vermeyi de beraberinde getirir. Bireyler içinde buldukları çevre şartlarına uygun olarak davranışlarında ya uyum ya da değişim gösterirler. Kendi potansiyeline uygun bir biçimde başa çıkma becerilerini, değişen koşullara uygun bir şekilde bilişsel olarak da değerlendirirler (Lazarus ve Folkman, 1984). Yaratıcılık, önceden var olan öğelerden yola çıkarak özgün ve verimli topluluklar oluşturma yeteneğini temsil eder. Yaratıcılığın ana bileşenleri özgünlük, zihinsel esneklik ve akıcılıktır (Guilford ve Hoepfner 1971'den, akt. Brennan, 1983). Uyarılara benzersiz ve nadir tepkiler verme kapasitesi özgünlüğü temsil eder. Zihinsel esneklik, düşünmede değişiklikler yapma, tepki kategorilerini değiştirme yeteneğini tanımlarken akıcılık, bireyin hafızasında ne olduğuna dayalı olarak bilgi üretme becerisini temsil etmektedir (Igorov vd., 2015; Richard vd., 2017). Bireylerin yerleşik düşünce kalıplarından kurtulmaları için gerekli olan yaratıcı faaliyetlerde yenilik ve keşif teşvik edicidir (Lewis ve Lovatt, 2013). İnsanlar yaratıcılığı içeren faaliyetlere alıştığında yeterince kullanılmayan düşünme yolları uyarılır. Böylece bilişsel esneklik, akıcılık ve özgünlüğün aktivasyonu artar (Walton, 2003).

Bilişsel kontrol ve esneklik, bireyin sürekli değişen çevre koşullarına adapte olma ve hedefe yönelik davranışlar geliştirmesinde önemli rol oynayan bir özelliktir (Gabrys vd., 2018). Dennis ve Vander Wal (2010), değişen çevresel etkenlere uymak için kognitif yapıları değiştirme becerisini bilişsel esneklik olarak ifade etmişlerdir. Alan yazında bilişsel kontrol ve esneklik düzeyi yüksek bireylerin, tekrarlayıcı bir şekilde düşüncelerini zihinde döndürüp durması olarak bilinen ruminasyon ve endişe verici durumlara karşı daha rahat başa çıktıklarını belirten çalışmalara rastlanmıştır (Robinson vd., 2010).

Spor takımları, örgütsel amaçlara ulaşmayı hedefleyen kurumsal bir yapı olarak düşünüldüğünde, sorunlara çözüm getirebilecek yüksek derecede fayda sağlayan orjinal düşünce ve fikirleri yaratıcı bir biçimde ortaya koyması gerekir. Bu durumda yaratıcılık kavramı çok önem taşımaktadır. Yaratıcılık ve yaratıcı düşünme, olumlu çevre koşulları altında geliştirilen doğuştan gelen beceriler olarak kabul edilir (Yeşilyurt, 2020). Yaratıcılık insanların günlük yaşamlarında karşılaştıkları açık uçlu sorunlara özgün ve faydalı çözümlere atıfta bulunur. Farklı bir yapı olmasına rağmen yaratıcılığın da belirli bir başa çıkma türü olduğu kabul edilir (Fredrickson, 2001; Runco, 2004). Alan yazında sporcuların görev odaklı başa çıkma stratejilerinde başarılı oldukları taktirde bu sürecin uyum sağlama davranışında da olumlu duygusal deneyimlere yol açabileceğini belirten çalışmalar vardır (Côté vd., 2003; Bernacka vd., 2016; Richard vd., 2018).

Sportif davranış daha çok bilişsel, duyuşsal ve psikomor gelişimle beraber ortaya konan motor tepkilerle ve bu tepkilerin doğru yer ve zamanda esnek, estetik, erdemli bir biçimde ortaya konulmasıyla mümkün olmaktadır (Santos vd., 2016; Yıldız vd., 2022). Önceden belirlenmiş bir problemin çözümü veya fikrin ya da duygunun bedensel ifadesi için yeni motor kalıpların üretimi, motor yaratıcılık olarak tanımlanır (Bournelli vd., 2009). Birey, bir motor göreve ulaşamadığında onun içinde bulunduğu ortamdaki psikolojik ve davranışsal adaptasyonu aynı zamanda bireyin düşünme ve motor yaratıcılığını etkiler (Richard vd., 2018). Literatürde yapılan çalışmalarda genellikle takım sporlarında oyuncuların yaratıcı davranış gelişimi göstermelerini taktik yaratıcılığa sahip olmak şeklinde tanımlamaktadırlar. Hem takım hem bireysel sporlarda beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan durumlar esnasında sporcuların geniş bir deneyime sahip olmasıyla ortaya konabilen orjinal

çözümler ve taktiksel tepki kalıpları onların başa çıkma yeteneklerini artırabilir (Memmert vd., 2010; Igorov vd., 2015; Santos vd., 2016; Benedek vd., 2019).

Zihinsel dayanıklılık, genellikle sporcuların başarısını destekleyen en önemli psikolojik özelliklerden biri olarak adlandırılır (Cowden, 2017). Birçok sporcu, antrenör ve spor psikoloğu uzun zamandır zihinsel dayanıklılığın önemini kabul etmektedirler (Dewhurst vd., 2012). Zihinsel dayanıklılık hakkında bilgi edinmeye yönelik farklı yaklaşımlara rağmen, araştırma çabaları genellikle zorluklarla başa çıkma ve üstesinden gelme becerisini tanımlayıcı özellikler olarak tanımlamıştır (Dewhurst vd., 2012). Sporun kendine özgü yapısı ve beraberinde getirdiği olumlu zihinsel faktörler, stresle etkin mücadele için önemli araçlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Çetinkaya ve Kırtepe, 2018). Spor yaparken karşılaşılan rekabetçi veya baskı altındaki durumlarda sadece fiziksel dayanıklılığı değil aynı zamanda zihinsel gelişimle birlikte oluşan zihinsel dayanıklılığın bileşenlerinden olan bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumlarını belirlemek, rekabetçi veya baskı altındaki durumlarda performansı nasıl etkilediğine dair anlayışı artıracaktır. Ayrıca sporcuların başa çıkmak durumunda kaldıkları farklı durumların üstesinden gelmelerine, performansın en önemli bileşenlerinden olan süreçleri anlama, yorumlama, tahmin ve kontrol etme gibi bilişsel ve hatta duyuşsal süreçleri yönetmede yardımcı olacaktır (Jones vd., 2007; Stough vd., 2009; Kopp ve Jekauc, 2018).

Baş çıkmanın atletik performansla hangi yönde nasıl ilişkili olduğunu araştıran çalışmalara rastlanmıştır. Atletik performansın birçok türünde sporcuların tam olarak görevlerini yapamamasında stresle baş edememe önemli bir faktör olarak yer almaktadır. Spor psikologları tarafından her yaşta ve yetenekten sporcunun performans stresörleri ile başa çıkabilme ihtiyaçlarını sadece ellerinden gelenin en iyisini yapmak için değil aynı zamanda tatmin edici bir deneyim edinebilmek için yaptıklarının yaygın olarak kabul edildiği bilinmektedir (Lazarus, 2000; Tenenbaum vd., 2008; Bali, 2015; Nicholls vd., 2016; Kopp ve Jekauc, 2018; Cosma vd., 2020).

Baş çıkma kavramının sporda ve diğer rekabet durumlarında sonuca dayalı performans ölçümleriyle ilişkili olduğunu savunan çalışmalara da rastlanmıştır. 1990'ların başından beri, sporda başa çıkma tutumlarını ele alan araştırmalarda başa çıkma kavramı; performans ve memnuniyet açısından son derece önemli bir faktör olarak tanımlanırken diğer taraftan bu kavramın hem kısa hem de uzun vadede değerlendirilmesi gerektiğini

belirten çalışmalar mevcuttur (Lazarus, 2000; Nicholls ve Polman, 2007; Kent, 2018).

Alan yazındaki bilgiler doğrultusunda bu araştırmanın temel amacı, elit düzeyde spor yapan (bireysel/takım) kişilerin bireysel yaratıcılık özellikleri ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemektir. Bu ilişkiyi incelerken bireysel ve takım sporuyla uğraşan elit düzeydeki sporcuların bireysel yaratıcılığını kullanarak kendileri için stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı koyabilmeleri amacıyla gösterdiği başa çıkma tutumlarının tüm alt boyutlarıyla çok yönlü bir biçimde incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmada kullanılacak yöntem hakkında bilgi verilmektedir.

Araştırma Modeli

Sporcuların bireysel yaratıcılık özelliklerinin başa çıkma tutumları (COPE) üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlayan bu çalışma, nedensel karşılaştırma ve ilişkisel tarama yöntemlerine göre tasarlanmıştır. Araştırmada elit düzeyde sporla uğraşan bireylerin bireysel yaratıcılık özellikleri ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığının tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Hipotez 1 (H1): Elit düzeyde sporla uğraşan bireylerin cinsiyet değişkenleri açısından bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir fark vardır.

Hipotez 2 (H2): Spor branş değişkeni açısından bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir fark vardır.

Hipotez 3 (H3): Spor yapma süresi değişkeni açısından bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 4 (H4): Elit düzeyde sporla uğraşan bireylerin bireysel yaratıcılık özellikleri ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırma Grubu

Araştırma kapsamında verilerin elde edildiği çalışma grubu, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden ulaşılabilir ve kriter örnekleme yöntemlerine göre belirlenmiştir. Çalışma grubuna dâhil edilecek katılımcıların örnekleme yöntemi gereği sağlaması gereken ölçüt her bir katılımcının elit düzeyde (milli) sporcu olmalarıdır. Söz konusu çalışma grubunun demografik özellikleri aşağıda yer alan tabloda belirtilmektedir.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler			
Demografik Değişken	Alt grup	Frekans	Yüzde (%)
Yaş	17 – 46	158 (\bar{x} =23.97)	100.0
Cinsiyet	Kadın	62	39.2
	Erkek	96	60.8
Medeni Durum	Evli	18	11.4
	Bekar	140	88.6
Branş	Bireysel	100	63.3
	Takım	58	36.7
Spor Yapma Süresi	2 – 27	158 (\bar{x} =10.82)	100.0

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların yaş ortalamalarının 23.97, yaş aralığının 17 ile 46 arasında değiştiği, 62'sinin kadın (%39.2), 96'sının erkek (%60.8), 18'inin evli (%11.4) 140'ının bekâr (%88.6), 100 katılımcının %63.3'ünün bireysel, 58'inin takım (%36.7) sporcusu olduğu ve son olarak sporcuların spor yapma süresi olarak ortalama 10.82 yıldır spor yaptığı ve bu yılların da 2 ile 27 yıl arasında değiştiği saptanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Çalışma verilerinin toplanması noktasında kullanılan veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, branş ve spor yapma süresi gibi demografik bilgilerinin sorgulandığı kişisel bilgiler kısmı yer almaktadır. İkinci bölümde ise Zhou ve George (2001) tarafından geliştirilmiş, Yıldız vd. (2022) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılmış olan 11 madde tek boyuttan oluşan "Bireysel Yaratıcılık Ölçeği" (BYÖ) (α =,919) kullanılmıştır. Söz konusu ölçme aracı 1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Karasızım, 4=Katılıyorum, 5=Tamamen Katılıyorum olmak üzere 5'li likert olarak puanlanmaktadır. Ölçekte ters ifade bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek

maksimum puan 55, minimum puan ise 11 puandır. Üçüncü bölümde ise ilk olarak Carver vd. (1989) tarafından geliştirilmiş, sonrasında Zuckerman ve Gagne (2003) tarafından güncellenmiş ve Dicle ve Ersanlı (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılmış olan 5 alt boyut 32 maddeden oluşan "Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği" (COPE) (α =,979) kullanılmıştır. Başa Çıkma Tutumları Ölçeği (COPE), Kendine Yardım (α =,969), Yaklaşım (α =,989), Uyum Sağlama (α =,980), Sakınma-Kaçınma (α =,981) ve Kendine Ceza (α =,983) olmak üzere toplam 5 alt boyut 32 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 1=Asla Böyle Yapmam, 2=Çok Az Böyle Yaparım, 3=Böyle Yaparım ve 4=Çoğunlukla Böyle Yaparım olmak üzere 4'lü likert olarak puanlanmaktadır. Ölçekte ters ifade yer almamaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 128, minimum puan ise 32 puandır. Çalışma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmış; Bireysel Yaratıcılık Ölçeği'nin α =0.978, Başa Çıkma Tutumları Ölçeği'nin α =0.896, alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları ise Kendine Yardım (α =0.751), Yaklaşım α =0.916, Uyum Sağlama α =0.869, Sakınma-Kaçınma α =0.845 ve Kendine Ceza α =0.902 olarak (α ≥0.70) olarak hesaplanmıştır. Bu değerlerin kriter değer aralığında olması, çalışmada kullanılan ölçme araçlarının çalışma kapsamında iç tutarlığı sağladığının bir göstergesidir (Field, 2009; Dicle ve Ersanlı, 2015; Gürbüz, 2021).

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin ilk olarak normallik dağılımları incelenmiştir. Normallik incelemesi sonucuna bireysel yaratıcılık ölçeği ve başa çıkma tutumları ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Bu değerler +1.5 ile -1.5 arasında kontrol edilerek verilerin normal dağıldığı sonucuna varılmıştır (Tabachnick, ve Fidell, 2013). Bu doğrultuda verilere parametrik testlerden olan bağımsız örneklem t testi ve pearson korelasyon analizleri uygulanmıştır. Çalışma verilerinin elde edildiği ölçeklerin güvenilirliğinin test edilmesi için ise Cronbach Alpha analizi ile iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Ayrıca bireysel yaratıcılığın başa çıkma tutumları üzerindeki yordama düzeyini incelemek adına regresyon analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Bu kısımda çalışma kapsamında elde edilen analizlerin bulguları ve raporlandırılmasına yer verilmiştir. İlgili kısımda yaş, cinsiyet, branş ve spor yapma süresi değişkenleri ile bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin analizlerin bulguları ve bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları ölçeklerinin ilişki ve yordama analiz bulguları yer almaktadır.

Tablo 2. Yaş Değişkenine İlişkin İlişkinin İncelenmesi

Değişken		Kendine Yardım	Yaklaşım	Uyum Sağlama	Sakinme Kaçınma	Kendine Ceza	COPE	Bireysel Yaratıcılık
Yaş	Cor	0.02	0.09	0.07	-0.09	-0.16	-0.03	-0.02
	Sig	0.76	0.25	0.39	0.23	0.06	0.72	0.82
	N	158	158	158	158	158	158	158

Tablo 2 incelendiğinde, yaş değişkeni ile bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları ölçeği (COPE) toplam puanında ve alt boyutlarında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 3. Cinsiyet değişkeni Açısından Bireysel Yaratıcılık Ölçeği ve Başa Çıkma Tutumları Ölçeği ve Alt Boyutları Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Boyut	Cinsiyet	n	Ort.	SS	SD	t	P
Kendine Yardım	Kadın	62	2.76	0.54	156	1.808	0.07
	Erkek	96	2.59	0.59			
Yaklaşım	Kadın	62	3.25	0.57	156	1.210	0.22
	Erkek	96	3.12	0.66			
Uyum Sağlama	Kadın	62	3.08	0.54	156	1.180	0.24
	Erkek	96	2.96	0.64			
Sakinme/Kaçınma	Kadın	62	1.83	0.69	156	-1.241	0.21
	Erkek	96	1.97	0.73			
Kendine Ceza	Kadın	62	2.23	0.82	156	-1.573	0.11
	Erkek	96	2.44	0.78			
Başa Çıkma Tutumları	Kadın	62	2.66	0.70	156	0.274	0.78
	Erkek	96	2.64	1.08			
Bireysel Yaratıcılık	Kadın	62	4.20	0.38	156	2.239	0.02*
	Erkek	96	3.85	0.45			

Tablo 3’de katılımcıların Bireysel Yaratıcılık Ölçeği toplam puanında ($t(156)=2.239$) cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark tespit edilmiş ($p<0.05$) ve söz konusu farkın kadın sporcular lehine olduğu saptanmıştır. Başa Çıkma Tutumları Ölçeği toplam puanı ($t(156)=0.274$ ve $p>0.05$) ve alt boyutlarından Kendine Yardım ($t(156)=1.808$ ve $p>0.05$), Yaklaşım ($t(156)=1.210$ ve $p>0.05$), Uyum Sağlama ($t(156)=1.180$ ve $p>0.05$), Sakınma/Kaçınma ($t(156)=-1.241$ ve $p>0.05$) ve Kendine Ceza ($t(156)=-1.573$ ve $p>0.05$) alt boyutları ile cinsiyet değişkenine ilişkin anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Tablo 4. Branş Değişkeni Açısından Bireysel Yaratıcılık Ölçeği ve Başa Çıkma Tutumları Ölçeği ve Alt Boyutları Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Boyut	Branş	n	Ort.	SS	SD	t	P
Kendine Yardım	Bireysel	100	2.60	0.59	156	-1.537	0.12
	Takım	58	2.75	0.54			
Yaklaşım	Bireysel	100	3.17	0.67	156	-0.141	0.88
	Takım	58	3.18	0.55			
Uyum Sağlama	Bireysel	100	2.95	0.63	156	-1.522	0.13
	Takım	58	3.10	0.56			
Sakınma/Kaçınma	Bireysel	100	1.95	0.66	156	0.640	0.52
	Takım	58	1.87	0.81			
Kendine Ceza	Bireysel	100	2.37	0.81	156	0.295	0.77
	Takım	58	2.33	0.79			
Başa Çıkma Tutumları	Bireysel	100	2.64	0.43	156	-0.603	0.54
	Takım	58	2.68	0.40			
Bireysel Yaratıcılık	Bireysel	100	3.99	1.01	156	-0.033	0.97
	Takım	58	3.99	0.89			

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların Bireysel Yaratıcılık Ölçeği toplam puanı ($t(156)=-0.033$ ve $p>0.05$), Başa Çıkma Tutumları Ölçeği toplam puanı ($t(156)=-0.603$ ve $p>0.05$) ve alt boyutlarından Kendine Yardım ($t(156)=-1.537$ ve $p>0.05$), Yaklaşım ($t(156)=-0.141$ ve $p>0.05$), Uyum Sağlama ($t(156)=-1.522$ ve $p>0.05$), Sakınma/Kaçınma ($t(156)=0.640$ ve $p>0.05$) ve Kendine Ceza ($t(156)=0.295$ ve $p>0.05$) alt boyutları ile branş değişkenine ilişkin anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Tablo 5. Spor Yapma Yılı Değişkenine İlişkin İlişkinin İncelenmesi

Değişken		Kendine Yardım	Yaklaşım	Uyum Sağlama	Sakınma Kaçınma	Kendine Ceza	COPE	Bireysel Yaratıcılık
Spor Yapma Yılı	Cor	0.08	0.07	0.02	-0.04	-0.05	0.02	-0.03
	Sig	0.29	0.39	0.75	0.62	0.51	0.78	0.68
	N	158	158	158	158	158	158	158

Tablo 5 incelendiğinde, spor yapma yılı değişkeni ile bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları ölçeği (COPE) toplam puanında ve alt boyutlarında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 6. Değişkenler Arası İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile İncelenmesi

	Baş Çıkma Tutumları (COPE)
Bireysel Yaratıcılık	0.338*

Tablo 6 dikkate alındığında, bireysel yaratıcılık ile başa çıkma tutumları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde (Gürbüz ve Şahin, 2018) bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r(158)=0.338$, $p<0.01$).

Değişkenler		B	Standart Hata	Standardize β	p	R2
Bireysel Yaratıcılık	Baş Çıkma Tutumları	0.76	0.17	0.338	0.00*	0.12

Tablo 7’de modele ait olan değer dikkate alındığında ise başa çıkma tutumlarının %12’sinin bireysel yaratıcılığı tarafından açıklandığı görülmektedir. Analiz sonuçları, bireysel yaratıcılık değişkeninin, başa çıkma tutumlarını istatistiksel olarak olumlu ve anlamlı yönde etkilediği sonucu elde edilmiştir ($\beta=0.766$; $p<0.05$).

TARTIŞMA

Araştırmanın temel amacı elit düzeyde sporla uğraşan bireylerin bireysel yaratıcılık özellikleri ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemektir.

Literatürde yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde:

Li (2020)’de elit düzeydeki sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada sporculara uygulanan psikolojik müdahalelerin sporcuların rekabetçi başa çıkma stilleri, psikolojik yeteneği ve performansı üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini vurgulamıştır.

Benedek vd. (2019)’da yaratıcılığın ne olduğunu ve nedenlerini vurguladığı çalışmada, yaratıcılık motifleri üzerine bir araştırma yapmıştır. Benedek vd. (2019) aynı zamanda birkaç özel güdünün yaratıcılığa etkisinin olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar zevk alma, kendini ifade etme, meydan okuma, başa çıkma, tanınma vb. yaratıcı faaliyetler için büyük ölçüde deneyime yüksek açıklıkta olan bireylerin olumlu motivasyona ve güçlü içsel güdülere sahip bireyler olduğunu ifade etmiştir. Benedek ve arkadaşları çalışmalarında yaratıcı faaliyetler ile uğraşmanın bireyin yaratıcılığını büyük ölçüde geliştirdiğini belirterek yaratıcı özelliklerin başa çıkma güdülerini daha güçlü bir şekilde motive ettiğini belirtmiştir.

Cosh ve Tully (2015), yüksek öğretim düzeyinde öğrenim gören elit düzeydeki sporcuların başa çıkma tutumlarının gelişiminde, antrenör ve ebeveynlerden gelen desteğin spor ve eğitimin başarılı bir şekilde

bütünleştirilmesini sağlamada çok önemli bir rolü olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Spor, cinsiyet rollerinin önemli bir rol oynadığı özel bir ortamdır (Schmalz ve Kerstetter, 2006). Nicholls ve Polman (2007), üst düzeyde sporla uğraşan sporcuların başa çıkma tutumlarıyla ilgili o tarihe kadar yapılan tüm araştırmaları inceleyen bir derleme çalışması yapmışlardır. Nicholls ve Polman (2007) derleme çalışmalarında elit düzeyde sporla uğraşan bir grup sporcunun cinsiyet değişkenleri açısından başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını gösteren çalışmalara atıfta bulunarak Goyen ve Anshel’in (1998), elit düzeyde olan kadın ve erkek sporcuların bazı stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı yanıt olarak erkek sporcuların problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanırken, kadınların duygu odaklı kullanmayı tercih ettiklerini belirten çalışmalara rastladıklarını belirtmişlerdir. Yoo (2001)’de Goyen ve Anshel (1998) sonucuna benzer bir biçimde erkeklerin kadınlara göre problem odaklı başa çıkma stratejileri kullandığını öne süren kanıtlar da bulmuştur. Birçok araştırmada da kadınların stresli durumlarla başa çıkmak için sosyal desteği kullanma olasılığının daha yüksek olduğu düşüncesini desteklemişlerdir (Campen ve Roberts, 2001; Philippe vd., 2004). Cosma vd. (2020)’de başa çıkma stratejilerinin spor performansı üzerindeki etkisi başlıklı çalışmalarında; erkeklerin kadınlara göre daha fazla görev üstlendiklerini ve ayrıca sorunlara veya zorluklara neden olabilecek durumlara zihinsel olarak daha hazırlıklı olduklarını vurgulamışlardır. Aynı çalışmada, başa çıkma stratejileri geliştirirken erkeklerin daha çok hedefler belirlediğini ve

amaçlarına ulaşmak için farklı yollar bulabildiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca kadınlardan farklı olarak erkeklerin, stresli durumlarla başa çıkmak için yeteneklerine daha çok güven duyduğu ve yüksek motivasyon düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Dollen vd. (2015)'de Avustralya ve Hollanda'daki bireysel ve takım sporcularının başa çıkma tutumlarının karşılaştırılmasını inceleyen çalışmalarında; yaşanan ülke, spor türü ve cinsiyetin başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Dollen ve arkadaşları çalışmalarında ülke, spor türü ve cinsiyetin problem odaklı başa çıkma tutumlarının etkisinin önemli bir ana sorun olmadığını ortaya çıkarmışlardır. Avustralyalı kadın sporcuların, Hollandalı kadın sporculara kıyasla daha fazla problem odaklı başa çıkma yöntemini kullandıkları sonucuna ulaşırken, Avustralyalı ve Hollandalı erkek sporcularda ise bunun tersinin geçerli olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Holt ve Hogg, (2002) yılında 1999 Kadınlar Futbol Dünya Kupası finalleri hazırlıkları sırasında elit sporcuların stres ve başa çıkma algılarını incelemişlerdir. Başa çıkma tutumları ile ilgili araştırmaların ağırlıklı olarak olumsuz odaklandığını ancak insanların olumsuzluklarla baş etmeyi öğrendikçe bireyin gelişimsel potansiyelini artırmada başa çıkma stratejilerinin bir araç olarak görülebileceğini belirtmişlerdir. Sporcuların bireysel olarak performans öncesinde, sırasında ve sonrasında algıladıkları stresörler ve sporculara yardımcı olmak için bir dizi özel başa çıkma tepkisi geliştirebildiklerini ifade etmişlerdir. Kadınlar Futbol Dünya Kupası finalleri hazırlıkları sırasında yapılan bir araştırma sonucunda, elit kadın futbolcuların önemli bir stresör olarak görülen hata yapma korkusuyla başa çıkabilmek için hem problem hem de duygu odaklı olarak nitelendirilebilecek başa çıkma tutumları geliştirdikleri, alt boyutlarda ise yorgunluk ve rakip gibi ilgisiz uyarınları bloke edildiğinde uyum sağlama ve kaçınma gibi başa çıkma tutumları gösterdiklerini belirtmişlerdir. Sporda etkili başa çıkma stratejilerinin kullanılmasının, her iki cinsiyetteki sporcuların üst düzey performans göstermelerini sağlayacakları düşündüklerini belirtmişlerdir.

Cinsiyet değişkeni ile başa çıkma tutumlarını karşılaştıran araştırmaların varlığının azlığına dikkat çekilen araştırmalara da rastlanmıştır (Dias vd. 2010; Kaiseler, 2010; Dollen vd. 2015; Cosma vd. 2020).

Kaiseler (2010)'da yapmış olduğu doktora tez çalışmasında sporda cinsiyet ve kişilik özellikleri ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmasında spor bağlamında cinsiyetin başa çıkma tutumları üzerine etkisi hakkında çok az şey bilindiğini belirtmiştir.

Richard vd. (2019), elit sporcularda yaratıcı faaliyetlerle ilgilenmenin, başa çıkma becerilerinin kullanımını etkileyip etkilemediğini araştırmışlardır. Görev odaklı yaratıcılık ve yaratıcı etkinliklerinin sporcuların başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Söz konusu bu araştırmamızın bulguları ışığında benzer bir sonuca ulaşılmıştır. Araştırmamızda, bireysel yaratıcılık ile başa çıkma tutumları arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışmamızda, başa çıkma tutumları ile cinsiyet değişkenine ilişkin anlamlı bir fark tespit edilmezken, bireysel yaratıcılık ile cinsiyet arasından anlamlı bir fark tespit edilmiş ve söz konusu farkın kadın sporcular lehine olduğu saptanmıştır. Bu sonucu alan yazında belirtilen cinsiyet değişkenine göre başa çıkma tutumlarında kadınların daha çok duygu odaklı başa çıkma tutumları ortaya koyduklarını göz önünde bulundurarak (Nicholls ve Polman 2007), elde edilen sonuca göre bireysel yaratıcılık düzeyi yüksek olan kadın sporcuların erkeklere oranla duygu odaklı konularda yeni ve farklı bir durumla karşılaştıklarında etkin çözüm yolları bulma ihtimallerinin yüksek olduğu sonucuna varmak mümkündür. Kadınların toplumsal olarak erkeklere nazaran sporun içerisinde nicel olarak daha az yer alması, kadınları erkeklerden farklı olarak sporculuğun yanı sıra toplumsal anlamda da farklı sorunlarla ilgilenmek zorunda bırakmaktadır. Bu durum kadın sporcuların toplumsal olarak farklı bakış açılarından kaynaklanan sorunlarla başa çıkma noktasında, yaratıcı çözümler geliştirmelerini gerektirmektedir. Dolayısıyla kadın sporcuların bu gerekliliği, söz konusu bu çalışmada oluşan farkın kaynağı olarak görülebilmektedir.

Logan (2016) yılında yaratıcı faaliyetlerde geçirilen saatler ile başa çıkma tarzlarını kullanma becerisi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Üniversite lisans öğrencilerinde yaratıcı sanatlara katılım arttıkça, olumlu başa çıkma stillerini kullanma konusunda daha yüksek algılanan bir yeteneğe sahip olduğunu saptamıştır.

Dollen vd., 2015 takım sporu ile uğraşan Avustralyalı sporcuların problem odaklı başa çıkma stratejilerini Hollandalı meslektaşlarına göre daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Dollen vd.

çalışmalarında takım sporuyla uğraşan kadınların bireysel sporla uğraşanlara göre daha çok duygu odaklı başa çıkma yöntemlerini kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Yapmış olduğumuz araştırmada ise branş değişkeni (bireysel/takım) açısından bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca araştırmamızda yaş değişkeni ve spor yapma süresi ile bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları arasında bir ilişki tespit edilmemiştir.

Dias vd. (2010) yılında Portekizli bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcular üzerinde çok boyutlu rekabet algısı ve bilişsel tehdit ile başa çıkma stratejilerini farklı cinsiyet, yaş ve spor branşları ile karşılaştıran bir araştırma yapmışlardır. Çalışmalarında tüm sporcuların kaygı ve tehdit algısı yaşadıklarını ve uyarlanabilir stratejileri tercih eden çeşitli başa çıkma yöntemlerini kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre kadın sporcuların daha yüksek düzeyde kaygı ve tehdit sergilediklerini problem ve çeşitli duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıklarını belirtmişlerdir. Öte yandan, takım sporcularına göre bireysel spor branşıyla uğraşan sporcuların daha yüksek düzeyde kaygı, tehdit algısı ve duygularını dışa vurma ihtiyacı hissettiklerini bildirmişlerdir. Çalışmalarında, genç sporcuların daha az etkili başa çıkma stratejileri kullandıkları ifadesine de yer vermişlerdir.

Sonuç olarak; bireysel yaratıcılığın başa çıkma tutumları üzerine etkisi ilgili her biri kendi branşında milli takım seviyesinde olan katılımcılardan elde edilen bulgular ışığında; bireysel yaratıcılık ile başa çıkma tutumları arasında pozitif yönlü orta düzeyde, olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre bireysel yaratıcılık arttıkça başa çıkma tutumlarında olumlu ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu ilişkiden yola çıkarak elde edilen bulgular sonucunda; kadınların erkeklere göre yaratıcılık düzeylerindeki anlamlı farklılığın, başa çıkma tutumlarını da pozitif ve anlamlı bir yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Araştırmanın bulguları ışığında, elit sporcuların spor ortamı içinde karşılaştıkları rekabetçi ve baskı altındaki durumlarda bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumlarının performanslarını nasıl etkileyeceği ile ilgili tahminde bulunulmasına kolaylık sağlayacağı umut edilmektedir.

Aynı zamanda araştırma için incelenen literatürde özellikle elit düzeydeki sporcular üzerinde hem bu kadar fazla örneklem sayısı ile

çalışılan, hem de yaratıcılık ve başa çıkma tutumlarıyla ilgili tüm değişkenlerin bir arada incelendiği bir başka çalışmaya rastlanılmamıştır. Ayrıca katılımcıların yaptıkları branş, cinsiyet ve yaş değişkeninin de bir arada başa çıkma tutumlarına ya da yaratıcılığa etkisini araştıran çalışmaların azlığı da araştırmacılar tarafından dikkat çekici bulunmuştur. Belirtilen tüm bu durumlar göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmanın literatürde yer alan diğer çalışmalara kıyasla daha özgün olduğu düşünülmektedir. Ek olarak, alan yazına katkı sağlaması adına konuyla ilgili daha kapsamlı çalışma yapılması gerekliliği önerilmektedir.

KAYNAKLAR.

1. Anshel, M. H., & Si, G. (2008). Coping styles following acute stress in sport among elite Chinese athletes: A test of trait and transactional coping theories. *Journal of Sport Behavior*, 31, 3-21.
2. Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6): 92-95
3. Brennan, M. A.(1983). Dance creativity measures: A reliability study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 54(3), 293-295
4. Bahramizade, H., & Besharat, M.A. (2010). The impact of styles of coping with stress on sport achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 764-769
5. Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1),16-24
6. Benedek, M., Bruckdorfer, R., Jauk, E. (2019). Motives for creativity: Exploring the what and why of everyday creativity. *Journal of Creative Behavior*, 54(3), 610-625
7. Bernacka, R. E., Sawicki, B., Mazurek-Kusiak, A., & Hawlena, J. (2016). Conforming and nonconforming personality and stress coping styles in combat athletes. *Journal of Human Kinetics*, 51, 225-233
8. Bournelli, P., Makri, A., & Mylonas, K. (2009). Motor creativity and self-concept. *Creativity Research Journal*, 21, 104-110.
9. Campen, C., & Roberts, D. C. (2001). Coping strategies of runners: Perceived effectiveness and match to pre-competitive anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 24, 144-161.
10. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 26-283.
11. Çetinkaya, T., Kirtepe, A. (2018). The investigation of attitudes to cope with stress in terms of different variables of physical education and sports students. *Turkish Journal of Sport and Exercises*, 20(12), 74-80
12. Crust L., & Clough P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2, 21-32,
13. Côté J., Baker J., & Abernethy B. (2003). From Play to Practice: A Developmental Framework for the Acquisition of Expertise in Team Sports. In J.L. Starkes, K.A. Ericsson (Eds). *Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise* (pp. 89-113). Champaign, IL: Human Kinetics
14. Cosh, Z., & Tully, P. (2015). Stressors, coping, and support mechanisms for student athletes combining elite sport and tertiary education: Implications for practice. *Sport Psychologist*, pp. 1-10

15. Cosma, G., Chiracu, A., Stepan, R., Cosma, A., Nanu, C., & Păunescu, C. (2020). Impact of coping strategies on sport performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1380-1385
16. Cowden, R.G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10, 1-14
17. Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. V. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253
18. Dewhurst, S.A., Anderson, R.J., Cotter, G., Crust, L., & Clough, P.J.(2012). Identifying the cognitive basis of mental toughness: Evidence from the directed forgetting paradigm. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 587-590
19. Dicle A.N., ve Ersanlı K. (2015). Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(16), 111-126
20. Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2010). Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age, and of sport, *Serbian Journal of Sports Sciences*, 4(1), 23-31
21. Dollen, M., Grove, R.J., Pepping, G.J. (2015). A comparison of coping-styles of individual and team athletes of Australia and the Netherlands. *International Sports Studies*, 37(2), 26-48
22. Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS (Third Edition)*. SAGE Publications, London
23. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226
24. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
25. Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-19.
26. Goyen, M. J., & Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19(3), 469-486.
27. Gürbüz, S. (2021). Amos ile Yapısal Eşitlik Modellemesi Temel İlkeler ve Uygulamalı Analizler. 2. Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara
28. Gürbüz, S., & Şahin (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık, Ankara
29. Holt, N.L., & Hogg, J.M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *Sport Psychologist*, 16, 251-271
30. Igorov, M., Predoiu, R., Predoiu, A., & Igorov, A. (2015). Creativity, resistance to mental fatigue and coping strategies in junior women handball players. 5th. *International Congress of Physical Education Sports and Kinetotherapy*, Bucrates, pp.10-13
31. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
32. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264
33. Kaiseler, M.N. (2010). Gender and personality differences in coping in sport. *Doctoral Thesis*, The University of Hull, UK.
34. Karlıdağ, İ. (2018). Okul öncesi öğretmenlerinin yaratıcılık kavramına ilişkin görüşleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(56), 362-369
35. Krane, V., & Baird, S. M. (2005). Using ethnography in applied sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 87-107
36. Kent, S., Devonport, T.J., Lane, A.M., Nicholls, W., & Friesen, A.P. (2018). The effects of coping interventions on ability to perform under pressure, *Journal of Sports Science and Medicine*, 17, 40-55
37. Kopp, A., & Jekauc, D. (2018). The influence of emotional intelligence on performance in competitive sports: A meta-analytical investigation. *Sports, Basel*, 6(4), 175
38. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc. https://books.google.com.tr/books?id=iySQQuUpr8C&printsec=frontcover&dq=Stress,+appraisal,+and+coping.&hl=tr&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Stress%2C%20appraisal%2C%20and%20coping.&f=false
39. Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229- 252.
40. Lewis, C., & Lovatt, P. J. (2013). Breaking away from set patterns of thinking: Improvisation and divergent thinking. *Thinking Skills and Creativity*, 9, 4-58.
41. Li, H. (2020). Study on the influence of psychological intervention on mood state and coping styles for high-level athletes: A case study for wushu sport in China. *SAGE Open*, pp.1-10
42. Logan, M.L. (2016). Creativity and coping: A measure of self-motivated creation and coping mechanisms <https://www.mckendree.edu/academics/scholars/issue-26.php>
43. Memmert, D., Baker, J., & Bertsch, C. (2010). Play and practice in the development of sport-specific creativity in team ball sports. *High Ability Studies*, June, 21(1), 3-18
44. Nicholls, A.R., & Polman, R.C.J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, January, 25(1), 11-31
45. Nicholls, A.R., Taylor, N., Carroll, S., & Perry, J. L. (2016.).The development of a new sport-specific classification of coping and a-meta analysis of the relationship between different coping strategies and moderators on sporting outcomes. *Frontiers in Psychology*, November, 7 (1674), 1-14
46. Philippe, R. A., Seiler, R., & Mengisen, W. (2004). Relationships of coping styles with type of sport. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 479-486.
47. Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S.M. (2019). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine-Open*, 5(46), 2-8
48. Richard, V., Abdulla, A.M., & Runco, M.A. (2017). Influence of skill level, experience, hours of training, and other sport participation on the creativity of elite athletes. *Journal of Genius and Eminence*, 2(1), 65-76
49. Richard, V., Lebeau, J.C., Beckera, F., Inglisa, E.R., Tenenbaum, G. (2018). Do more creative people adapt better? An investigation into the association between creativity and adaptation. *Psychology of Sport & Exercise*, 38, 80-89
50. Richard, V., Yang, Y., Runco, M., Abdulla, A.M., & Tenenbaum, G. (2019). Does engaging in creative activities influence the use of coping. *SIAFOR Journal of Psychology & The Behavioral Sciences*, Special Issue on Creativity, 5- SI-Autumn
51. Robinson, M. J., Schmeichel, B. & Inzlicht, M. (2010). A cognitive control perspective of self-control strength and its depletion. *Social and Personality Psychology Compass*, 4,189-200
52. Runco, M. A. (2004). Creativity. *Annual Review of Psychology*, 55, 657-687

53. Santos, S.D.L., Memmert, D., Sampaio, J., & Leitte, N. (2016). The spawns of creative behavior in team sports: A creativity developmental framework. *Frontiers in Psychology*, August, 7(1282), 1-14
54. Schmalz, D. L., & Kerstetter, D. L. (2006). Girlie girls and manly men: Children's stigma consciousness of gender in sports and physical activities. *Journal of Leisure Research*, 38, 536-557.
55. Stough, C., Clements, M., Wallish, L., & Downey, L. (2009). Emotional intelligence in sport: Theoretical linkages and preliminary empirical relationships from basketball. In C. Stough, D.H. Saklofske, & J.D.A. Parker (Eds.), *Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications* (pp. 291-305). Springer Science, Business Media
56. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). MA: Pearson, Boston
57. Tenenbaum, G., Edmonds, W.A., Eccles, D.W. (2008). Emotions, coping strategies, and performance: A conceptual framework for defining affect-related performance zones. *Military Psychology*, 20(1), 11-37
58. Walton, A. (2003). The impact of interpersonal factors on creativity. *International Journal of Entrepreneurial Behaviour & Research*, 9, 146-162.
59. Yıldız, N.O., Kaçay, Z., & Soyer, F. (2022). Adaptation of individual creativity scale to turkish culture, validity and reliability study. *Sakarya University Journal of Education*, 12(3), 712-729.
60. Yeşilyurt, E. (2020). Yaratıcılık ve yaratıcı düşünme: Tüm boyut ve paydaşlarıyla kapsayıcı bir derleme çalışması, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(25), 3875-3915
61. Yoo, J. (2001). Coping profile of korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 290-303
62. Zhou, J., & George, J. M. (2001). When job dissatisfaction leads to creativity: encouraging the expression of voice. *Academy of Management Journal*, 44(4), 682-696.
63. Zuckerman, M., & Gagne, M. (2003). The cope revised: Proposing a 5 factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*, 37,169-204