



Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Algılanan Stresin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık

Dila Şeyda TAŞDEMİR¹, Erkan DEMİRKAN²

¹Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. <https://orcid.org/0000-0003-0145-9908>

²Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-6243-8062>

To cite this article/ Atf için:

Taşdemir, D.Ş., ve Demirkan, E. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde algılanan stresin yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 123-132.

Özet

Stres, kişinin kendisi veya çevresi tarafından kaynaklanan, fiziksel veya psikolojik gerilimlere neden olan baskı ya da farklı biçimlerde endişe veren durumlar olarak ifade edilmektedir. Psikolojik sağlamlık ise bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zor durumların üstesinden gelme, mücadele etme ve adapte olma şeklinde tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişki psikoloji, sosyoloji gibi farklı bilim dallarından araştırmacıların ilgi duyduğu bir konu olmasına rağmen, spor bilimleri alanında gerçekleştirilmiş sınırlı sayıda araştırma mevcuttur. Bu bağlamda bu araştırmada, spor bilimleri öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve algılanan stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde dört farklı bölüme devam etmekte olan 450 öğrenci oluşturmuştur. Öğrencilerin yaş aralığı 17 ile 31 arasında değişmekte olup, ortalama yaşları 21.00±2,18 yıl olarak tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışma kapsamında, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin cinsiyeti, yaşı ve yaptığı spor branşı kontrol edildiğinde psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek olan bireylerin algıladıkları stres düzeylerinin düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar kelimeler: Stres, Psikolojik sağlamlık, Spor bilimleri

Psychological Strength as a Predictive of Perceived Stress in Students Faculty of Sports Sciences

Abstract

Stress is all of the situations that cause physical or psychological tensions or anxiety in different forms, of individual or environmental origin. Psychological resilience has emerged as a contemporary concept that has recently been emphasized by scientists in the field of psychology. The meaning of this concept is defined as overcoming, struggling and adapting to difficult situations faced by individuals in their lives. Although the relationship between psychological resilience and mental health is a subject of interest to researchers from different disciplines such as psychology and sociology, there are limited studies conducted in the field of sports sciences. In this context, in this study, the relationship between resilience and perceived stress in sports science students was examined. The study group of the research consisted of 450 students attending four different departments at the Faculty of Sport Sciences of Hitit University. The age range of the students varied between 17 and 31, and the average age was determined as 21.00±2.18 years. Students answered the Short Resilience Scale to determine their resilience levels, the Perceived Stress Scale to determine their perceived stress levels, and the Personal Information Form developed by the researchers to determine their socio-demographic characteristics. Pearson correlation analysis and hierarchical regression analysis were used in the analysis of the data. As a result of the research, when the gender, age and sports branch of the students were controlled, it was found that the individuals with high psychological resilience levels had low perceived stress levels.

Keywords: Stress, Psychological resilience, Sports sciences

GİRİŞ

Stres kavramı, günlük yaşantımızda birçok alanda yaygın olarak kullanılmasına rağmen literatüre bakıldığında pek çok tanımla karşılaşılmaktadır. Uzmanlar bu kavramın bireylerin duygu durumlarını ifade etmesi sebebiyle açıklanmasının da zor olduğunu belirtmektedir. Hans Selye, 1976'da stres kavramını "bedenin kendisine yapılan herhangi bir baskıya, belirli olamayan tepkisi" olarak ifade etmektedir. Ayrıca stresin az da olsa gerekli olduğunu, günlük yaşamda da bireylere fayda sağlayabileceğini ifade etmiştir (Göçet, 2006). Stres, kişinin kendisi ya da çevresi kaynaklı fiziksel veya psikolojik gerilimlere neden olan baskı ya da farklı biçimlerde endişe veren durumların tamamıdır (Aytaç, 2009). Diğer bir tanım ile stres, tepki olarak adlandırılan fizyolojik ve biyolojik süreçlerle, uyarıcı olarak adlandırılan dış talepler, çevresel uyaranlarla ve işlem olarak adlandırılan bilişsel ve psikolojik süreçlerle açıklanmaya çalışılmaktadır (Figueroa-Fankhanel, 2014). Algılanan stres ise; bireylerin yaşadıkları olaylar ile ilgili hissettikleri stres düzeyini, duygu ve düşüncelerinde yaşamış oldukları olumsuzluk ve algılamış oldukları stres düzeyini de belirtmektedir (Gümüştekin ve Özdemir, 2005).

Bireysel ve çevresel faktörler kişilerin stres düzeylerini etkilemektedir. Bireysel faktör olarak huy, mizaç ve yetenek gibi bireylerin kişilik yapılarını ortaya çıkaran özellikler stres kaynağı olabilmektedir (Tutar, 2000). Çevresel faktörlere baktığımızda, bireylerin bedenlerini etkileyen dış durumlardan kaynaklanmaktadır. Yaşanılan yerin olması gerekenden daha fazla miktarda soğuk veya sıcak olması, aşırı ses olması veya ışıkların yeterli seviyede olmaması çevresel faktörlere örnek gösterilebilir. Strese neden olan bu etkiler kişinin vücudundaki homeostatik dengeyi bozmakta, kişiyi kaygı durumuna itmektir (Ephesin, 2000). Stresle başa çıkmak için insanlar; çevreden yardım alma, aktif planlama, stresi kabul etme, dine sığınma, stresten kaçma veya soyutlanma gibi yöntemlerden yararlanmaktadır (Terzi ve Çankaya, 2009). Bazı insanlar stres durumuna aşırı tepki gösterirken bazıları ise içlerine kapandıklarını ve geri çekildiklerini, pasifleştikten sonra ise sorunlarıyla yüzleşmekten kaçtıklarını ifade etmişlerdir (Aytaç 2009).

Stres ile ilgili spor psikolojisi alanındaki çalışmalar incelendiğinde, spor yapan bireylerin gerek yoğun antrenman tempoları gerekse yarışmadaki karşılaştıkları durumlar spor ortamındaki karmaşık yapıyı ortaya çıkarmakta ve bu durum bireylerde çeşitli stresli durumlara neden olabilmektedir (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010). Sporcuların fiziksel kapasitelerinin yanı sıra psikolojik kapasitelerinin de önemsenmesi gerekmektedir. Kazanma arzusu, kazanılan ödüller ve maç kayıpları sporcuları olumsuz yönde etkilemektedir (Çeviker vd, 2018). Stres, sporcularda fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik yönden olumsuz durumlara yol açabilmektedir. Örneğin; sporcularda psikolojik olarak huzursuzluk, kararsızlık hissi, özgüven kaybı, güvensizlik ve yeterli olamama gibi durumlar görülürken fizyolojik olarak, kan basıncında artış, kalp ritminde değişiklik, kas gerginliği gibi durumlar görülebilmektedir. Ayrıca stres yalnızca sporcuları değil spor ortamında bulunan antrenörleri, yöneticileri ve diğer yardımcı çalışanları da etkileyebilmektedir (Altungül, 2006).

Sağlamlık kavramı, mühendislik biliminde bir maddenin strese maruz kaldıktan sonra eski halini tekrar kazanabilme becerisi olarak tanımlanmakta, psikoloji literatüründe ise stresten sonra kişinin kendisini toparlama becerisi ve adapte olma özelliği olarak kullanılmaktadır

(Meredith vd., 2011). Psikolojik sağlamlık, bireyleri zor durumlara adapte eden davranış, engel veya stresten uzaklaştıran bir yetenek olarak tanımlanabilir (Bulthuis, 2008; Kearney, 2010). Psikolojik sağlamlık, birçok stresörün olmasına rağmen bu zorlu durumun üstesinden gelinmesini sağlayan, bireylerin kişisel nitelikleri ve yaş, cinsiyet, yer, zaman ve kültür kadar bireylerin içinde buldukları farklı durumlara bağlı olarak da değişebilen bir özelliktir (Gürkan, 2006). Psikolojik sağlamlık durumunu etkileyen faktörler; bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleri olarak incelenmektedir (Gizir, 2007). Bu bilgilere ek olarak psikolojik sağlamlık düzeyleri üst seviyede olan bireylerin de bazı yetenek ve becerilerinin olması gerekmektedir. Bu yetenek ve beceriler sayesinde negatif ve çok zorlu durumların üstesinden gelebilmeli ve koruyucu etmenler oluşturabilmelidir (Dearden, 2004).

Literatüre bakıldığında psikolojik sağlamlık kavramı ile birçok model olduğu görülmektedir. Fakat bu modellerin haricinde farklı isimler ve farklı yaklaşımlar ile birlikte pekçok modele rastlanmaktadır. Modellerin çoğunda bir risk veya bir zorluk durumu ve bu zorluklara karşı bireylerin pozitif olarak verdikleri içsel tepkileri ön plana çıkmaktadır (Schoon, 2006). Önemli ve öne çıkan bazı modellere bakıldığında bunlar; Garmezy vd., (1984), Rutter, (1987), Masten, (1999)'ın Meydan Okuma Modeli, Ungar (2005)'ın Çok Kültürlü Psikolojik Sağlamlık Modeli, Kumpfer (1999)'in Eklektik Modeli, Richardson, Niger ve Kumpfer (1990)'in geliştirmiş olduğu Psikolojik Sağlamlık Modeli ve Bronfenbrenner (2005)' in ortaya koyduğu Biyo-Ekolojik Modellerdir (Kara, 2021). Bireylerin psikolojik sağlamlıklarının hangi zamanda ve hangi durumda meydana geldiğini belirlemek amacıyla kullanılan ölçütler belirgin değildir. Örneğin Sarkar ve Fletcher (2013)'a göre sağlamlık düzeyi yüksek olan kişide zorluklar ile mücadele etmek, pozitif uyum, iyimserlik, rekabetçi olma, umut gibi özellikler bulunması gerektiği düşünülürken, Benson vd. (2007)'e göre destek, güçlendirme, sınırlar ve beklentileri bilme, zamanın yapıcı kullanımını gibi özellikler bulunması beklenmektedir. Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri araştırmacıların bakış açısına göre farklılık göstermektedir diyebiliriz.

Spor ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye bakıldığında, sporcular maksimum performansı elde etmek ve bunu devam ettirebilmek için birtakım zorluklara karşı mücadele etmek zorundadır. Bu nedenle spor alanında psikolojik sağlamlık kavramı çok önemli bir yer edinmiştir (Sarkar ve Fletcher, 2014). Psikolojik sağlamlık, sporcu bireylerin maruz kaldığı zorlukların üstesinden gelmelerini teşvik eden olaylar aracılığıyla belirli bir zaman içinde oluşturduğu bir süreç olarak tanımlanabilir. Sporcular, zor durumları deneyimleyerek birtakım kişisel niteliklerini de geliştireceklerdir (Galli ve Gonzales, 2015). Farklı bir açıdan baktığımızda örneğin Fasey vd., (2021)'e göre sporcuların spor hayatlarında başarılı olabilmeleri için çeviklik performanslarını geliştirmeleri gerekmektedir. Sporcularda çevikliği geliştirme ve bu gelişimi artırarak sürdürmelerine yardımcı olmak için dayanıklı bir psikolojiye sahip olmaları sağlanmalı ve bu psikolojik sağlamlık geliştirilmelidir. Spor alanı, bireylerin oldukça zor olan çalışma koşullarına nasıl adapte olduklarını ve bu koşullarda nasıl bir performans gösterdiklerini araştırmak için doğal bir laboratuvardır denilebilir. Elit ve profesyonel spor, sporcu bireylerin yaşamış oldukları dirençlere dayanmak için birçok psikolojik özellikleri kullanma ve en uygun duruma getirme yeteneği ile karakterize edilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012).

Yapılan bu çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın hipotezi olarak, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek seviyede olduğu, bununla ilişkili olarak algılanan stres düzeylerinin düşük olduğu düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde psikolojik sağlık ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelendiği ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon Eğitimi bölümlerinde öğrenim gören 450 öğrenci oluşturmuştur. Öğrencilerin 121'i (%26.9) kadın ve 329'u (%73.1) erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 17 ile 31 arasında değişmekte olup, ortalama yaşları $21.00 \pm 2,18$ 'dir. Öğrenciler olasılığa dayalı olmayan örnekleme türlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2017). Öğrencilerin 55'i (%12.2) Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, 250'si (%55.6) Antrenörlük Eğitimi Bölümü, 116'sı (%25.8) Spor Yöneticiliği bölümü, 29'u (%6.4) Rekreasyon Eğitimi bölümü öğrencisidir. Öğrencilerin 138'i (%30.7) birinci sınıf, 100'ü (%22.2) ikinci sınıf, 87'si (%19.3) üçüncü sınıf, 125'i (%27.8) dördüncü sınıf öğrencisidir. Son olarak, öğrencilerin 197'si (%43.8) bireysel sporlar yaparken, 253'ü (%56.2) takım sporları yapmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi, hangi tür sporlarla uğraştığı, ve bölümleri hakkında bilgiler araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılarak elde edilmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği: Katılımcıların son bir ay içerisinde hayatlarında yaşadıkları durumları ne düzeyde stresli değerlendirdiklerini belirleyebilmek amacıyla Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ve Türk diline uyarlaması, geçerliliği ve güvenilirliği Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından gerçekleştirilen Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 14 maddeden oluşmakta olup, katılımcılar ölçek maddelerine katılma derecelerini hiçbir zaman (1) ile her zaman (5) arasında değişen seçeneklerden birini işaretleyerek belirtilmektedir. Ölçekte yedi madde tersten kodlanmakta ve alınan puanların yüksek olması bireylerin algıladıkları stres düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin bu çalışma için hesaplanan Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .67 olup, bu değerler kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa işaret etmektedir (Yockey, 2011). Ölçekten örnek bir madde “Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?” şeklindedir.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği: Katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerini ölçmek amacıyla Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2015) tarafından Türkçe diline uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilen Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek altı maddeden oluşmakta ve üç madde tersten kodlanmaktadır. Katılımcılar ölçekteki maddelerin kendileri için uygunluk düzeylerini hiç uygun değil (1) ile

tamamen uygun seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 6 ile 36 arasında değişmekte olup, alınan puanların yüksek olması kişinin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin bu çalışma için hesaplanan Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .68 olup, bu değerler kabul edilebilir düzeyde iç tutarlığa işaret etmektedir (Yockey, 2011). Ölçekten örnek bir madde ‘‘Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.’’ şeklindedir.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler için SPSS 23 programı kullanılmıştır. Sınırlı sayıda kayıp değere sahip katılımcıya, veriler tamamen tesadüfi olarak dağıldığı için (Little Mcar $\chi^2(179)= 197.94, p > .05$) beklenti-maksimasyon algoritması kullanılarak veri atama işlemi gerçekleştirilmiştir (Enders, 2010). Veriler ilk olarak 457 katılımcıdan toplanmasına rağmen, algılanan stres ölçeğin üç, psikolojik sağlık ölçeğinden iki tek değişkenli ve iki çok değişkenli aykırı değer tespit edilerek veri setinden çıkarılmıştır (Hair, Black, Babin ve Anderson, 2014; Ho, 2014; Tabachnick ve Fidell, 2012). Bu nedenle, analizler 450 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Cinsiyet, yaş, spor branşı (bireysel, takım), psikolojik sağlık ve algılanan stres arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü belirleyebilmek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, katılımcıların cinsiyet, yaş ve spor branşları (bireysel, takım) kontrol edildiğinde psikolojik sağlamlığın algılanan stresle olan ilişkisi hiyerarşik regresyon analiziyle incelenmiştir. Analizler yapılmadan önce uygun olan analizlerde normallik, doğrusallık, regresyon hatalarının normalliği, çoklu doğrusallık ve eş varyanslılık varsayımları incelenmiş ve karşılandığı görülmüştür (Hair ve diğerleri, 2014; Ho, 2014; Tabachnick ve Fidell, 2012). Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler sonucunda elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonucunda, bölümlere göre öğrencilerin algılanan stres puanları varyanslarında ($F(3, 446)= .01, p > .05$) ve algılanan stres puanları ortalamalarında ($F(3, 446)= 1.02, p > .05$) anlamlı bir farklılık bulunmadığından temel analizler tüm bölüm öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1’de değişkenler arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü belirlemek için gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonuçları ve değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler yer almaktadır.

Tablo 1. Pearson korelasyon analizi sonuçları ve betimsel istatistikler

	1	2	3	4	5
1. Cinsiyet					
2. Yaş	.10*				
3. Spor Branşı	.07	-.16**			
4. Psikolojik sağlamlık	.10*	.01	-.07		
5. Algılanan stres	-.07	-.01	.04	-.47**	
Ortalama	1.73	21.00	1.56	20.06	40.71
Standart Sapma	.44	2.18	.50	3.91	5.79

Not. Cinsiyet: 1: Kadın, 2: Erkek olarak kodlanmıştır. Spor Branşı 1: Bireysel sporlar, 2: Takım sporları olarak kodlanmıştır. , * $p < .05$, ** $p < .001$.

Tablo 1'e bakıldığında algılanan stres cinsiyet ($r = -.07, p > .05$), yaş ($r = -.01, p > .05$) ve spor branşı ($r = .04, p > .05$) ile ilişkili değilken, psikolojik sağlamlık ($r = -.47, p < .001$) ile orta düzeyde negatif yönde ilişkilidir. Tablo 2'de gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçları görülmektedir.

Tablo 2. Algılanan Stres Puanlarının Yordanmasına İlişkin Gerçekleştirilen Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	Aşama 1					Aşama 2				
	B	SH	β	t	p	B	SH	β	t	p
Cinsiyet	-.90	.62	-.07	-1.45	.148	-.28	.56	-.02	-.51	.614
Yaş	.00	.13	.00	.02	.981	-.01	.11	.00	-.09	.930
Spor Branşı	.53	.56	.05	.95	.342	.08	.50	.01	.17	.87
Psikolojik sağlamlık						-.69	.06	-.46	-10.92	.001**
R^2		.01					.22			
Düz R^2		.00					.21			
SH		5.79					5.15			
$F(sd_1, sd_2)$		3, 446					4, 445			
ΔR^2							.21			

Not: Cinsiyet: 1: Kadın, 2: Erkek olarak kodlanmıştır. Spor Branşı 1: Bireysel sporlar, 2: Takım sporları olarak kodlanmıştır. , ** $p < .001$.

Tablo 2'ye bakıldığında birinci aşamada regresyon denklemine girilen cinsiyet, yaş ve spor branşı değişkenleri algılanan stres puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %1'ini açıklamaktadır ve bu değişim anlamlı değildir ($F(3, 446) = .95, p > .05, \Delta R^2 = .01$). Ancak, ikinci aşamada regresyon denklemine girilen psikolojik sağlamlık değişkeni algılanan stres puanlarında anlamlı bir değişim meydana getirmiştir ve bu değişim anlamlıdır ($F(1, 445) = 119.23, p < .001, \Delta R^2 = .21$). Oluşturulan son model (Aşama 2) orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir ($F(4, 445) = 30.71, p < .001, \Delta R^2 = .22$) ve algılanan stres puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %22'sini açıklamaktadır. Oluşturulan son modelde psikolojik sağlamlık puanları algılanan stresin negatif anlamlı bir yordayıcısı iken ($\beta = -.46, t(445) = -10.92, p < .001$) diğer değişkenlerin anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan bu araştırma sonucunda cinsiyetleri, yaşları ve spor branşları kontrol edildiğinde, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek olan spor fakültesi öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2). Yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde, sportif performans ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Dereceli (2021)'nin spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada, algılanan stres düzeyi ve psikolojik sağlamlık arasında önemli ve anlamlı bir ilişki bulunmuş olup, algılanan stresin bireyin psikolojik sağlamlığını etkilediğini bildirmektedir. Bayrakdaroğlu (2014) ve Ghaderi (2012)'nin bireysel ve takım sporcuları

üzerinde yaptıkları araştırmada, iki spor türünün de psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Fletcher ve Sarkar (2012), farklı branşlarda yarışan olimpiyat şampiyonlarında psikolojik sağlamlık durumunu etkileyen faktörleri araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre, motivasyon, olumlu kişilik yapısı, odaklanma, güven, ve algılanan sosyal destek vb. faktörler doğru bir biçimde kullanıldığında olimpiyat oyunlarındaki başarılı sporcuların meydan okuma ve zor durumların üstesinden gelme becerileri kazandıklarını ve böylece olumsuz stres durumlarından kendilerini koruduklarını ortaya koymuşlardır.

Şahinler ve diğ. (2021)'nin boks branşındaki sporcularda yapmış oldukları araştırma sonucunda, bireylerin cinsiyet ve yaş durumlarının psikolojik sağlamlık düzeylerini etkilemediği, aktif spor yaşamlarının ise günlük hayatta kendilerini ifade etme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeylerini etkilediği görülmektedir. Tükel (2021)'in farklı yaş grubundaki bireyler için yaptığı araştırmada, aktif olarak sportif aktivitelere katılanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Sarkar (2017)'in elit sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyini incelediği çalışmada, sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, elde edilen bu sonuçların aksine, Çekceoğlu (2019)'nun spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışma sonucunda katılımcıların psikolojik sağlamlık puanları ile spor yapma değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmadığını bildirmiştir.

Literatür taraması sonucunda, yapılan bu çalışma bulguları ile benzerlik göstermeyen çalışmalar Çekceoğlu (2019) mevcut olsa da genel olarak literatür sonuçları Dereceli (2021), Bayrakdaroğlu (2014), Ghaderi (2012), Fletcher ve Sarkar (2012), Tükel (2021), Sarkar (2017) ve bu çalışma bulgularına dayalı olarak sportif performans ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki bulunduğu söylenebilir.

Yapılan bu çalışma sonuçları, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek olan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir. Bu durumun oluşmasında, sporcuların antrenman ve yarışmalarda maruz kaldıkları yüksek stresin sonucu olarak psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelişebileceğini ve zamanla zorlukların üstesinden gelmesinin algılanan stres düzeylerinde düşüşe neden olabileceği söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Altungül, O. (2006). *Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Aytaç, S. (2009). *İş stresi yönetimi el kitabı iş stresi: oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi*. Ankara: Labour Ministry-Casgem.
- Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Taekwondocuların Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Düzeylerinin Takım Sporcularıyla Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F. ve Sesma, A., Jr. (2006). *Positive youth development: theory, research and applications*. In R.M Lerner & W. Damon (Eds).

Handbook of child psychology: theoretical models of human development John Wiley & Sons Inc.

- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: bioecological perspectives on human development*. Sage.
- Bulthuis, T. J. (2008). *Resilience Factors of University and College Students with Learning Disabilities as Revealed Through Retrospective Interviews* (A Thesis of master of education). Brock University, Ontario.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Çekceoğlu, H. (2019). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Hedef Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Çeviker, A., İnce, İ. ve Bayrak, M. (2018). *Milli Takım Düzeyindeki Genç Bayan Güreşçilerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Patara Antique City Parliament Building, Antalya. Innovation and Global Issues:3 Extended Abstracts Book.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Dearden, J. (2004). Resilience: A study of risk and protective factors from the perspective of youth people with experience of local authority care. *Support For Learning*, 19(4), 187-193.
- Dereceli, Ç. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin covid 19 sürecinde algıladıkları stres düzeylerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 74-81.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93–102.
- Enders, C. K. (2010). *Applied Missing Data Analysis*. New York: Guilford Press.
- Ephesin, R. (2000). Stres avcıları. *Güncel Psikoloji Dergisi*, 1(2), 23.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51, 132–140.
- Fasey, K. J., Sarkar, M., Wagstaff, C. R. ve Johnston, J. (2021). Defining and characterizing organizational resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 1-12.
- Figuroa-Fankhanel F. (2014). Measurement of stress. *Psychiatr Clin North Am*, 37, 455-487.
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23.
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669–678.
- Galli, N. ve Gonzalez, S, P. (2015) Psychological resilience in sport: a review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257.

- Garnezy, N., Masten, A. S. ve Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: a building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 97-111.
- Ghaderi, D. ve Ghaderi, M. (2012). Survey of the relationship between big five factor, happiness and sport achievement in Iranian athletes. *Annals of Biological Research*, 3(1), 308-312.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Göçet E. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Gümüştekin, G. ve Öztemiz, B. (2005). Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271-288.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (7. bs.). Harlow: Pearson Education Limited.
- Ho, R. (2014). *Handbook of univariate and multivariate data analysis with IBM SPSS*. Boca Raton: CRC Press.
- Kara, E. (2021). *Öğrenci Sporcularda Algılanan Stres ile Psikolojik Sağlamlık İlişkisi: Başa Çıkma Stratejileri, Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracılığı* (Doktora tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Kearney, L. J. (2010). *Differences in Self-Concept, Racial Identity, Self-Efficacy, Resilience, and Achievement Among African-American Gifted and Non-Gifted Students: Implications for Retention and Persistence of African Americans in Gifted Programs*. (A Thesis of doctor of philosophy). Howard University.
- Kumpfer, K. L. (1999). Outcome measures of interventions in the study of children of substance-abusing parents. *Pediatrics*, 103(Supplement 2), 1128-1128.
- Masten, A. S. (1999). *Resilience comes of age: reflections on the past and outlook for the next generation of research*. in M. D. Glantz, J. Johnson, & L. Huffman (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations*, 282-296. New York: Plenum.
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M. ve Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the us military. *Rand Health Quarterly*, 1(2).
- Özdevecioğlu, M. ve Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S. ve Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21(6), 33-39.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.

- Şahinler, Y. ve Ulukan M. (2021). Investigation of psychological resilience levels of boxing sports. *International Journal of Sport Culture and Science*, 9(1), 79 – 90.
- Sarkar, M. (2017). Psychological resilience: definitional advancement and research developments in elite sport. *International Journal of Stress Prevention and Wellbeing*, 1(3), 1-4.
- Sarkar, M. ve Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Schoon, I. (2006). *Risk and resilience: adaptations in changing times*. Cambridge University Press.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6. bs.). Boston: Pearson.
- Terzi, Ş. ve Çankaya, Z.C. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Tükel, Y. (2021). Covid 19 sürecinde rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-Büsbid*, 6(1), 91-104.
- Tutar, H. (2000). *Kriz ve stres ortamında yönetim*. Hayat Yayınları, İstanbul, 204-222.
- Ulukan, H. ve Ulukan, M. (2021). Investigation of the relationship between psychological resilience, patience and happiness levels of physical education teachers. *International Journal of Educational Methodolog*, 7(2), 335-351.
- Ungar, M. (2005). *Handbook for working with children and youth: pathways to resilience across cultures and contexts*. Sage Publications.
- Yockey, R. D. (2011). *SPSS demystified: a step-by-step guide to successful data analysis*. Boston: Prentice Hall.