



7-15 Yaş Grubu Çocukların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi

Furkan BAYRAK¹, Sahra AKIN², Bekir Erhan ORHAN³, Aydın KARAÇAM⁴

¹İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-4159-6413>

²İstanbul Ticaret Üniversitesi. <https://orcid.org/0000-0003-3687-6488>

³İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-3149-6630>

⁴İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-6509-427X>

To cite this article/ Atf için:

Bayrak, F., Akın, S., Orhan, B. E., Karaçam, A. (2023). 7-15 Yaş Grubu Çocukların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 90-102.

Özet

Çalışmanın amacı 7-15 yaş grubu çocukların sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin bazı demografik değişkenlerle birlikte incelenmesidir. Araştırma tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Çalışmanın evreni uygun örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Araştırmaya katılan 203 çocuğun 80'i (%39,4) kız, 123'ü (%60,6) ise erkektir. Araştırmaya katılan bireylerin 128'i (%63,1) bireysel sporlarla ilgilenirken, 75'i (%36,9) ise takım sporlarıyla ilgilenmektedir. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve Ozcan ve Günay (2017) tarafından geliştirilen Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri (SSBÇBT) kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 25 programında yapılmıştır. Araştırmada ikili karşılaştırmalarda t testi, çoklu karşılaştırmalarda ANOVA ve değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak alınmıştır. Araştırma sonucunda SSBÇBT alt boyutlarında hedef belirleme/zihinsel hazırlık alt boyutunda erkekler lehine, antrenörlük durumu alt boyutunda kızlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Antrenörlük durumu ve güven ve başarı güdüsü alt boyutlarında takım sporuyla ilgilenen katılımcılar lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Ailesinde sporcu olan katılımcıların hedef belirleme alt boyutu puan ortalamasının ailesinde sporcu bulunmayan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Yaş ile sportif sorunlarla başa çıkma becerileri toplam puanı, zorluklarla baş etme, güven ve başarı güdüsü ve antrenörlük durumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Çocuk ve Spor, Sportif Sorun, Beceri

Examination of Children's Age Group 7-15 Skills to Cope with Sporting Problems

Abstract

The aim of the study was to examine the ability of children aged 7-15 to cope with athletic stresses, both physical and mental, dependant on a number of demographic variables. The research utilised the descriptive survey research method. The universe of the study was formed by convenience sampling. Of the 203 children participating in the study, 80 (39.4%) were girl and 123 (60.6%) were boy; 128 (63.1%) of the individuals participating in the research are interested in individual sports, and 75 (36.9%) are interested in team sports. A personal information form and the Skills for Coping with Sportive Problems (SSCBCT), developed by Ozcan and Günay (2017), were used as data collection tools in the research. Analysis of the data was made in the SPSS 25 program. In the study, a t-test was used in paired comparisons, ANOVA in multiple comparisons, and Pearson Product-Moment Correlation Coefficient was used to determine the relations between variables. The level of significance was taken as $p < .05$. As a result of the research, a significant difference was found in favour of boy participants in the sub-dimension of goal setting/mental preparation and in favour of girl participants in the sub-dimension of coaching. It was observed that there was a significant difference in favour of the participants who were interested in team sports in the sub-dimensions of coaching status and confidence and motivation for/from success. It has been observed that the goal setting sub-dimension score average of the participants who have athletes in their family is significantly higher than those who do not. A positive and significant relationship was found between age and the total score for coping with athletic stress, overcoming difficulties, confidence levels and motivation for/from success, and coaching status.

Keywords: Child and Sport, Sportive Problems, Skill

GİRİŞ

Performans sportif alanda çok sık karşılaşılan fakat tanımlanması zor bir kavram olarak bilinmektedir (Çetin, 2006). Holton (1999) yapılan performans tanımlarının yetersiz ve çok boyutlu olduğunu savunmaktadır. Performans, TDK'ya (1992) göre 'başarım' olarak tanımlanmaktadır ve günümüzde bu tanımın geçerli olduğu kabul edilmektedir. Bayraktar ve Kurtoğlu'na (2009) göre ise performans hedefe ulaşmak için herhangi bir işi yapmaya yönelik eylemler olarak tanımlanırken sporda performans ise fiziksel, fizyolojik, biyomotorik ve psikolojik olarak ortaya konulan verim düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Karakuş ve Kılınç, 2006). Yerine getirilmesi gereken görevin sonucuna ulaşırken gösterilen uğraşlar ve çabalar bütünü ise spor performansı şeklinde adlandırılmaktadır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009).

Performansı etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bayraktar ve Kurtoğlu (2009) performansı olumlu veya olumsuz yönde etkileyen faktörleri içsel ve dışsal faktörler olarak ikiye ayırmaktadır. İnsan vücudunun kendi iç yapısından kaynaklanmayan, sıcaklık, nem, sosyal çevre, arkadaş, aile, seyirci, ekonomik bileşenler vb. gibi durumları içeren faktörleri dışsal faktörler olarak tanımlarken; insan iç yapısına dışarıdan gelen herhangi bir etkinin olmadığı yaş, cinsiyet, gen, otonom sinir sistemi, iç organlar, duygu durumları, stres, kaygı ve başa çıkma gibi faktörleri içsel faktörler olarak tanımlamaktadır.

Kamlesh (2011) spor performansını etkileyen unsurların sadece fizyolojik ve biyomekanik unsurlar olmadığını aynı zamanda psikolojik (stres, kaygı vb.) faktörlerin de performansı belirlemede önemli olduğunu savunmaktadır. Sporcu geçmişi, deneyimleri ve genetik yapısının dışında stres seviyesinin de performansı belirleyici bir etkisinin olduğunu belirtmektedir. Aksi takdirde, stres seviyesinin yüksek olduğu kaygı verici bir durumda birey üst düzey performans göstermekte güçlük çekebilmektedir (Ekmekçi, 2016).

Yaşamın kaçınılmaz bir parçası olan stres birçok araştırmacı tarafından ele alınmaktadır. Stres ile ilgili ilk tanımlamaları yapan Selye (1973) stresin ne olduğuyla ilgili özel bir tanımlama yapmanın oldukça güç olduğunu, stresi yaşamımızdaki herhangi bir değişime karşı vücudumuzun verdiği zihinsel ve fiziksel tepkiler olarak tanımlamaktadır. Selye (1950) stresi iyi ve kötü stres olarak ikiye ayırmış ve yaşamımızdaki olumlu değişimleri içeren durumları iyi stres olarak tanımlarken yaşamımızdaki olumsuz değişimleri içeren durumları ise kötü stres olarak tanımlamaktadır. Bunun yanında stres, tehdit edici bir durumla karşı karşıya kalma sonucunda organizmada fiziksel, bilişsel ve duygusal tepkilerin gösterilmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Eraslan, Karanfil ve Atay, 2017; Jarvis, 2006; Bali, 2015).

Stresli bir durum karşısında olumsuz duygunun seviyesini azaltmak için yeniden bilişsel değerlendirmeler ve bastırma olarak bilinen iki durum bulunmaktadır. Yeniden bilişsel değerlendirme duygu değişimini hedefleyen bilişsel değişimleri içerirken bastırma devam eden olumsuz duygu ve davranışları engellemeyi hedeflemektedir (Gross, 2002; Karaçam, 2022). Sporcularda stresin yeniden değerlendirilmesi ile duygusal, bilişsel, davranışsal ve fizyolojik tepkileri anlayabilmeyi ve başa çıkabilmeyi sağlayarak sporcunun uyum sağlayabilmesi amaçlanmaktadır (Tamminen, Crocker ve McEwen, 2014).

Stresin üstesinden gelebilmek için başa çıkabilme becerisi önemli bir beceri olarak bilinmektedir. Pitsch (2014) başa çıkmayı bireyin stresini yönetmeye çalıştığı bilinçli bir

süreç olarak tanımlamaktadır. Selye (1950) ise başa çıkmayı stresli bir durum karşısında stresi yönetebilme becerisi olarak tanımlarken yeterli başa çıkma tekniklerine sahip olmanın önemini de vurgulamaktadır. Lazarus ve Folkman (1984) ise başa çıkmayı kişinin stres altındayken olumsuz duygulanımının etkisini azaltabilmek için kişinin kişisel olarak geliştirmiş olduğu bilişsel ve davranışsal çabaların tümü olarak tanımlamaktadır.

İnsan yaşamında var olan duygu değişimlerinin tümü spor alanında da kendini göstermektedir (Tingaz ve Altun, 2021). Birey fiziksel açıdan ne kadar iyi olursa olsun sporcunun başarıya ulaşabilmesinde en önemli kriterlerin başında stresle başa çıkma yeteneği gelmektedir (Civan vd. 2010). Bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulduğunda ise Başa çıkma mekanizmaları kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir (Selye, 1950).

Sporcular yoğun çalışma tempolarının ve rekabet ortamının yaratmış olduğu baskıdan dolayı stres ve kaygı ile başa çıkabilmek için duygularını anlamak ve düzenlemek zorunda hissetmektedir (Laborde, 2015). Sporcu rekabet ortamı içerisinde antrenman ve müsabakalarda içsel dışsal kaygı ve stresle başa çıkarak üst düzey performans sergileme isteği içinde olmaktadır (Akel ve Akı, 2020). Sporcuların olumsuzluklar karşısında kaygılarını yönetebilme, stresle başa çıkabilme ve problem çözebilme becerilerini müsabakaya yansıtılabilmelerini bilişsel becerilerinin güçlü olmasıyla da ilgili olduğu bilinmektedir (Tazegül, 2012).

Çocukluk ve ergenlik dönemi bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal duygusal gelişimi üzerinde önemli rol oynayan dönemler olarak bilinmektedir. Çocuklarda beceriler psikolojik, zihinsel, duygusal ve motor becerilere bağlı olmakla birlikte bir uyum içerisinde gelişim göstermektedir (Çoknaz, 2016). Sportif faaliyetlerde bulunmanın ise çocuğun gelişim dönemleri üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır (Orhan, 2019). Sportif faaliyetlerde bulunan çocukların başa çıkabilme becerilerinin ise daha gelişmiş olduğu bilinmektedir (Nopembri vd., 2019). Tüm bu açıklamalardan yola çıkarak bu çalışmanın amacı 7-15 yaş grubu çocukların sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Bu amaç doğrultusunda bu çalışmadan elde edilen bulguların pratikte bu alanda çalışan bireylere ve ilgili alan yazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

7-15 yaş grubu çocukların sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin bazı demografik değişkenlerle birlikte incelenmeyi amaçlayan bu araştırma tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Tarama modelleri her ne kadar gerçek anlamda bir nedenselliğin varlığını kanıtlamasa da bazı ileri düzey istatistik tekniklerinin kullanılmasıyla ilişkisel araştırmalarla neden-sonuç ilişkisine yönelik çıkarımlarda bulunmak mümkün olabilmektedir (Fraenkel ve Wallen 2009).

Çalışma Grubu

Bu çalışmada örneklem grubu uygun örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Ulaşılabilirlik ve elverişlilik esasına dayalı olan uygun örnekleme yöntemi bazı araştırma konularında bilgilerin hızlıca toplanması amacıyla tercih edilen bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2010). Araştırmaya katılan 203 katılımcının 80'i (%39,4) kız, 123'ü (%60,6) ise erkektir.

Araştırmaya katılan bireylerin 128'i (%63,1) bireysel sporlarla ilgilenirken, 75'i (%36,9) ise takım sporlarıyla ilgilenmektedir. Katılan sporcuların içerisinde sporcuların 34'ü (%16,7) Yüzme branşı, 24'ü (%11,8) Karate branşı, 27'si (%13,3) Voleybol branşı, 1'i (%0,5) Cimnastik branşı, 34'ü (%16,7) Basketbol branşı, 46'sı (%22,7) Wushu branşı, 11'i (%5,4) Badminton branşı, 13'ü (%6,4) Okçuluk branşı, 13'ü (%6,4) Futbol branşı ile ilgilenmektedir. Araştırmaya katılan katılımcılara yüz yüze anket uygulanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri (SSBÇBT): Ölçek Ozcan ve Günay (2017) tarafından geliştirilmiştir. 4'lü Likert tipi formunda geliştirilen ölçekte, katılımcılardan yaşadıkları deneyimleri ne kadar sıklıkta yaşadıklarını (Hemen hemen hiçbir zaman= 0, Bazen= 1, Sıklıkla= 2, Hemen hemen her zaman= 3) belirtmesi istenmiştir. Toplam puan veya alt ölçeklerin toplamı: Her bir alt ölçek için toplam puan aralığı en düşük 0, en yüksek 12 olarak belirtilmiş ve alt ölçekten alınan yüksek puan daha kuvvetli bir gösterge olarak belirtilmiştir. Toplam ölçek puanı ise 0 ile 76 arasında olup alınan yüksek puan daha kuvvetli bir anlam ifade etmektedir. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesinde iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alfa hesaplanmıştır. Birinci alt boyuta “Zorlukla baş etme”ye ait alfa değeri .66; ikinci alt boyuta “Konsantrasyon” a ait alfa değeri .68, üçüncü alt boyuta “Antrenörlük durumu”na ait alfa değeri .71, dördüncü alt boyuta “Güven ve başarı güdüsü”ne ait alfa değeri .65, beşinci alt boyuta “Hedef belirleme / Zihinsel hazırlık” a ait alfa değeri .70, altıncı alt boyuta “Baskı altında yüksek performans” a ait alfa değeri .80 ve yedinci alt boyuta “Kaygıdan uzak olma” ya ait alfa değeri .62 olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin örneklem grubuna uygunluğuna ilişkin yapılan analizlerde, ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesinde iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alfa hesaplanmıştır. Birinci alt boyuta “Zorlukla baş etme”ye ait alfa değeri .68; ikinci alt boyuta “Konsantrasyon” a ait alfa değeri .71, üçüncü alt boyuta “Antrenörlük durumu”na ait alfa değeri .75, dördüncü alt boyuta “Güven ve başarı güdüsü”ne ait alfa değeri .70, beşinci alt boyuta “Hedef belirleme / Zihinsel hazırlık” a ait alfa değeri .70, altıncı alt boyuta “Baskı altında yüksek performans” a ait alfa değeri .78 ve yedinci alt boyuta “Kaygıdan uzak olma” ya ait alfa değeri .68 olduğu belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde öncelikli olarak veri seti hatalı değer, aykırı değer, normallik ve çoklu bağıntı açısından incelenmiştir. Araştırmada ikili karşılaştırmalarda t testi, çoklu karşılaştırmalarda ANOVA ve değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 25 programında yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Atletik başa çıkma becerileri alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi analizi uygulanmıştır. Buna göre erkeklerin hedef belirleme/zihinsel hazırlık alt boyutu puan ortalamasının ($X=10,91$, $S=2,84$) kızların hedef belirleme/zihinsel hazırlık alt boyutu puan ortalamasından ($X=10,15$, $S=2,28$) daha yüksek olduğu görülmüştür ($t_{(201)} = -.439$, $p < .05$). Kızların antrenörlük durumu alt boyutu puan

ortalamasının ($X=13,35$, $S=2,31$) erkeklerin antrenörlük durumu alt boyutu puan ortalamasından ($X=12,56$, $S=2,47$) daha yüksek olduğu görülmüştür ($t_{(201)} = 2,27$, $p < .05$). Sportif sorunlarla başa çıkma becerileri toplam puanı, konsantrasyon, kaygıdan uzak olma, baskı altında yüksek performans, zorluklarla baş etme, güven ve başarı güdüsü alt boyutları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır ($p > .05$). Cinsiyete göre sportif becerilerle başa çıkma becerileri toplam ve alt boyutlarına yönelik bağımsız t testi sonuçlarına Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyete Göre Sportif Becerilerle Başa Çıkma Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Yönelik Bağımsız T Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	Ortalama	Standart Sapma	T	Df	p
SSBÇBT	Kız	80	71.46	9.64	-.439	201	.661
	Erkek	123	72.08	9.90			
HB/ZH	Kız	80	10.15	2.28	-2.008	201	.046*
	Erkek	123	10.91	2.84			
K	Kız	80	11.15	2.43	.604	201	.546
	Erkek	123	10.93	2.50			
KUO	Kız	80	7.77	2.19	-1.549	201	.123
	Erkek	123	8.24	2.04			
BAYP	Kız	80	7.96	2.86	-1.909	201	.058
	Erkek	123	8.74	2.86			
ZBE	Kız	80	10.97	2.93	.040	201	.968
	Erkek	123	10.95	2.59			
GBG	Kız	80	10.10	1.68	1.407	201	.161
	Erkek	123	9.72	1.97			
AD	Kız	80	13.35	2.31	2.276	201	.024*
	Erkek	123	12.56	2.47			

* $p < .05$, SSBÇBT: Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Toplam Puanı; HB/ZH: Hedef Belirleme/Zihinsel Hazırlık; K: Konsantrasyon, KUO: Kaygıdan Uzak Olma, BAYP: Baskı Altında Yüksek Performans, ZBE: Zorluklarla Baş Etme, GBG: Güven Ve Başarı Güdüsü, AD: Antrenörlük Durumu

Atletik başa çıkma becerilerinin birey ve takım sporu ile ilgilenen kişilere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi analizi uygulanmıştır. Buna göre, takım sporuyla ilgilenen katılımcıların güven ve başarı güdüsü alt boyutu puan ortalaması ($X=10,26$, $S=1,82$) bireysel sporla ilgilenen katılımcıların güven ve başarı güdüsü puan ortalamasından ($X=9,64$, $S=1,86$) daha fazla olduğu görülmüştür ($t_{(201)} = -2,33$, $p < .05$). Takım sporuyla ilgilenen katılımcıların antrenörlük durumu puan ortalamasının ($X=13,61$, $S=1,94$) bireysel sporla ilgilenen katılımcıların antrenörlük durumu puan ortalamasından ($X=12,43$, $S=2,59$) daha fazla olduğu görülmüştür ($t_{(201)} = -3,40$, $p < .05$). Sportif sorunlarla başa çıkma becerileri toplam puanı, hedef belirleme, konsantrasyon, kaygıdan uzak olma, baskı altında yüksek performans, zorluklarla baş etme, alt boyutları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır ($p > .05$). Tablo 2’de birey ve takım sporlarıyla ilgilenme durumuna göre sportif becerilerle başa çıkma becerileri toplam ve alt boyutlarına yönelik bağımsız t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Birey ve Takım Sporlarıyla İlgilenme Durumuna Göre Sportif Becerilerle Başa Çıkma Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Yönelik Bağımsız T Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	Ortalama	Standart Sapma	T	Df	p
SSBÇBT	Bireysel	128	71.53	10.07	-.567	201	.572
	Takım	75	72.34	9.32			
HB/ZH	Bireysel	128	10.72	2.89	.810	201	.419
	Takım	75	10.41	2.19			
K	Bireysel	128	11.07	2.54	.439	201	.661
	Takım	75	10.92	2.36			
KUO	Bireysel	128	8.06	2.05	.030	201	.976
	Takım	75	8.05	2.22			
BAYP	Bireysel	128	8.50	2.78	.397	201	.692
	Takım	75	8.33	3.05			
ZBE	Bireysel	128	11.09	2.71	.875	201	.383
	Takım	75	10.74	2.75			
GBG	Bireysel	128	9.64	1.86	-2.330	201	.021*
	Takım	75	10.26	1.82			
AD	Bireysel	128	12.43	2.59	-3.402	201	.001*
	Takım	75	13.61	1.94			

* $p < .05$, SSBÇBT: Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Toplam Puanı; HB/ZH: Hedef Belirleme/Zihinsel Hazırlık; K: Konsantrasyon, KUO: Kaygıdan Uzak Olma, BAYP: Baskı Altında Yüksek Performans, ZBE: Zorluklarla Baş Etme, GBG: Güven Ve Başarı Güdüsü, AD: Antrenörlük Durumu

Atletik başa çıkma becerilerinin katılımcıların ailelerinde sporcunun var olup olmamasına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi analizi uygulanmıştır. Buna göre, ailesinde sporcu olan katılımcıların hedef belirleme alt boyutu puan ortalamasının ($X=11,22$ $S=2,47$) ailesinde sporcu bulunmayan katılımcıların hedef belirleme alt boyutu puan ortalamasından ($X=10,23$, $S=2,70$) daha fazla olduğu görülmüştür ($t_{(201)} = 259$, $p < .05$). Sportif sorunlarla başa çıkma becerileri toplam puanı, konsantrasyon, kaygıdan uzak olma, baskı altında yüksek performans, zorluklarla baş etme, güven ve başarı güdüsü ve antrenörlük durumu alt boyutları katılımcıların ailelerinde sporcunun olup olmamasına göre farklılaşmamaktadır ($p > .05$). Tablo 3’de ailede sporcu var olup olmamasına göre sportif becerilerle başa çıkma becerileri toplam ve alt boyutlarına yönelik bağımsız t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3. Ailede Sporcu Var Olup Olmamasına Göre Sportif Becerilerle Başa Çıkma Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Yönelik Bağımsız T Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	Ortalama	Standart Sapma	T	Df	p
SSBÇBT	Var	77	72.97	9.75	1.296	201	.196
	Yok	126	71.14	9.77			
HB/ZH	Var	77	11.22	2.47	2.593	201	.010*
	Yok	126	10.23	2.70			
K	Var	77	10.98	2.47	-.147	201	.883
	Yok	126	11.03	2.48			
KUO	Var	77	8.12	2.20	.372	201	.710
	Yok	126	8.01	2.06			
BAYP	Var	77	8.59	3.39	.613	201	.541
	Yok	126	8.34	2.53			
ZBE	Var	77	11.01	2.91	.193	201	.847
	Yok	126	10.93	2.61			
GBG	Var	77	10.14	1.81	1.622	201	.106
	Yok	126	9.70	1.88			

AD	Var	77	12.88	2.49	.051	201	.959
	Yok	126	12.86	2.41			

* $p < .05$, SSBÇBT: Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Toplam Puanı; HB/ZH: Hedef Belirleme/Zihinsel Hazırlık; K: Konsantrasyon, KUO: Kaygıdan Uzak Olma, BAYP: Baskı Altında Yüksek Performans, ZBE: Zorluklarla Baş Etme, GBG: Güven Ve Başarı Güdüsü, AD: Antrenörlük Durumu

Atletik başa çıkma becerilerinin spora başlama nedenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Anova uygulanmıştır. Buna göre, sportif sorunlarla başa çıkma becerileri toplam puanı, hedef belirleme, kaygıdan uzak olma, baskı altında yüksek performans, zorluklarla baş etme, güven ve başarı güdüsü ve antrenörlük durumu alt boyutları ile spora başlama nedeni arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p > .05$). Buna göre, konsantrasyon alt boyutunun spora başlama nedenine göre farklılaştığı görülmüştür. ($F_{(2,200)} = 3.95, p < .05$). Tablo 4’de spora başlama nedeni ile atletik başa çıkma becerileri alt boyutlarına yönelik anova sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4. Spora Başlama Nedeni İle Atletik Başa Çıkma Becerileri Alt Boyutlarına Yönelik Anova Sonuçları

Bağımsız Değişken		Kareler Toplamı	Sd	F	P
SSBÇBT	Gruplar arası	345.88	2	1.821	.165
	Grup içi	18993.75	200		
HB/ZH	Gruplar arası	4.47	2	.315	.730
	Grup içi	1421.78	200		
K	Gruplar arası	47.06	2	3.959	.021*
	Grup içi	1188.85	200		
KUO	Gruplar arası	4.94	2	.550	.578
	Grup içi	898.34	200		
BAYP	Gruplar arası	7.76	2	.464	.629
	Grup içi	1672.21	200		
ZBE	Gruplar arası	29.85	2	2.027	.134
	Grup içi	1472.90	200		
GBG	Gruplar arası	13.09	2	1.894	.153
	Grup içi	691.57	200		
AD	Gruplar arası	.91	2	.076	.926
	Grup içi	1199.75	200		

* $p < .05$, SSBÇBT: Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Toplam Puanı; HB/ZH: Hedef Belirleme/Zihinsel Hazırlık; K: Konsantrasyon, KUO: Kaygıdan Uzak Olma, BAYP: Baskı Altında Yüksek Performans, ZBE: Zorluklarla Baş Etme, GBG: Güven Ve Başarı Güdüsü, AD: Antrenörlük Durumu

Farklılığın hangi değişkenler arasında olduğunu belirleyebilmek için Anova testlerinden LSD uygulanmıştır. Buna göre, konsantrasyon alt boyutunda spora başlama nedeni aile ($X= 9.96$), kendi ($X=11.13$) ve arkadaş, sosyal medya ($X=11,46$) olan katılımcılar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlıdır. Tablo 5’de konsantrasyon alt boyutuna yönelik lsd testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 5. Konsantrasyon Alt Boyutuna Yönelik LSD Testi Sonuçları

		N	Ort.	Standart Sapma	F	P	Anlamlı Fark
Konsantrasyon	Aile	33	9.96	2.70	3,95	.021	Aile < Arkadaş-Sosyal Medya
	Kendi	125	11.13	2.37			
	Arkadaş-Sosyal Medya	45	11.46	2.40			

* $p < .05$

Atletik başa çıkma becerileri ile yaş arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Buna göre, yaş ile sportif sorunlarla başa çıkma becerileri toplam puanı ($r=.160$, $p < .05$), zorluklarla baş etme ($r=.157$, $p < .05$), güven ve başarı güdüsü ($r=.178$, $p < .05$) ve antrenörlük durumu ($r= .001$, $p < .01$) arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Hedef belirleme, konsantrasyon, kaygıdan uzak olma, baskı altında yüksek performans ile yaş arasında anlamlı herhangi bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$). Tablo 6’da yaş ile atletik başa çıkma becerileri alt boyutlarına yönelik pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 6. Yaş ile Atletik Başa Çıkma Becerileri Alt Boyutlarına Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Yaş	SSBÇBT	HB/ZH	K	KUO	BAYP	ZBE	GBG	AD
Yaş	.160*	-.080	.081	.098	.013	.157*	.178*	.234*

* $p < .05$, SSBÇBT: Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Toplam Puanı; HB/ZH: Hedef Belirleme/Zihinsel Hazırlık; K: Konsantrasyon, KUO: Kaygıdan Uzak Olma, BAYP: Baskı Altında Yüksek Performans, ZBE: Zorluklarla Baş Etme, GBG: Güven ve Başarı Güdüsü, AD: Antrenörlük Durumu

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada 7-15 yaş arası çocukların sportif sorunlarla başa çıkma becerileri incelenmiştir.

Yapılan çalışmada yaş ile sportif sorunlarla başa çıkma becerileri toplam puanı, zorluklarla baş etme, güven ve başarı güdüsü ve antrenörlük durumu arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Hedef belirleme, konsantrasyon, kaygıdan uzak olma, baskı altında yüksek performans ile yaş arasında anlamlı herhangi bir ilişki bulunamadığı görülmüştür. Çakır (2022) yapmış olduğu çalışmada ise hedef belirleme ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılıklar olduğunu, 21-24 yaş aralığı katılımcıların puanlarının 20 yaş ve altı katılımcılardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bebetos ve Anto-niou (2003) daha yaşlı sporcuların zorluklarla başa çıkmaya karşı daha hazırlıklı olduklarını ortaya koymuştur. Goyen ve Anshel (1998) daha yaşlı sporcuların stresli olayların ardından olumsuz duygularını ergenlere göre daha fazla kontrol edebildiklerini ortaya koymuşlardır. Koçyiğit, Çimen ve Pepe (2022) ise yapılan çalışmada yaş değişkeninin başa çıkma yeterliliği üzerinde bir etkisinin olduğunu ortaya koymuşlardır.

Sporla hedef belirleme ve zihinsel hazırlık süreci sporcuda var olan performansı ortaya çıkarma konusunda önem taşımaktadır (Toros, Bayansaldız, Duvan, 2010). Yapılan çalışmada erkeklerin hedef belirleme/zihinsel hazırlık alt boyutu puan ortalamasının kızların hedef belirleme/zihinsel hazırlık alt boyutu puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmüştür. Yıldız (2022) yapmış olduğu çalışmada da erkeklerin hedef belirleme alt boyutundan aldıkları puanların ortalamalarının kız katılımcılardan daha fazla olduğunu ortaya

koymuştur.

Eraslan (2015) yapmış olduğu çalışmada araştırmaya katılan bireylerin başa çıkma stillerinin erkek bireylerin kızlara göre daha yüksek başa çıkma eğilimde olduğunu belirtmektedir. Hobfoll ve diğerleri (1994) ise başa çıkmanın cinsiyete göre farklılaştığını belirtirken, erkeklerin sorun odaklı başa çıkma, kızların ise duygu odaklı başa çıkma yöneliminde olduğunu belirtmektedir.

Yapılan çalışmada kızların antrenörlük durumu alt boyutu puan ortalamasının erkeklerin antrenörlük durumu alt boyutu puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmüştür. Yıldız (2022)'in yapmış olduğu çalışmada ise antrenörlük durumu alt boyutunun cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Hızıroğlu (2022)'nin yapmış olduğu çalışmada ise sportif sorunlarla başa çıkma puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Yoo (2001) ise erkeklerin kızlara göre daha fazla problem odaklı başa çıkmaya eğilimli olduklarını ortaya koymuştur.

Sporda başarı elde etme amacından olan bireylerin motivasyon, kaygı, odaklanma, güven ve başarı güdüsü, konsantre, özgüven, amaç belirleme ve zihinsel becerilerinin gelişimi gibi sporcuların psikolojik özellikleri açısından önem taşımaktadır. (Neff, 2010 akt.; Karademir, vd., 2021). Sportif sorunlarla başa çıkma becerileri toplam puanı, konsantrasyon, kaygıdan uzak olma, baskı altında yüksek performans, zorluklarla baş etme, güven ve başarı güdüsü alt boyutları cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Yıldız (2022) yapmış olduğu çalışmada erkeklerin baskı altında yüksek performans, zorluklarla baş etme, güven ve başarı güdüsü alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamalarının kız katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yapılan çalışmada takım sporuyla ilgilenen katılımcıların güven ve başarı güdüsü alt boyutu puan ortalaması bireysel sporla ilgilenen katılımcıların güven ve başarı güdüsü puan ortalamasından daha fazla olduğu görülmüştür. Özgüven eksikliği ve yeniliklere açık olamama durumunda zorluklar karşısında başarı güdüsü yakalamanın güçleşeceği bilinmektedir (Kaya ve Selçuk, 2007). Özarsı ve Altın (2021) ise yapmış oldukları çalışmada takım sporu antrenörlerinin bireysel spor antrenörlerine nazaran stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşımı daha fazla benimsediklerini ortaya koymuşlardır. Aslan (2016) yapmış oldukları çalışmada takım sporcularının stresle başa çıkmada bireysel spor yapan sporculara göre daha etkili stresle baş etme yöntemleri kullandıklarını ortaya koymuştur.

Tassaddoghi (2013) ise bireysel sporcuların takım sporu yapan bireylere göre daha fazla problem odaklı başa çıkma tarzına sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan sistematik inceleme sonucunda ise bireysel sporcuların takım sporcularından daha fazla baş etme stratejisi kullandıklarını ortaya koymuştur (Anshel, 2001; Holt & Dunn,2004b; Holt & Hogg, 2002; Park, 2000; akt. Nicholls ve Polman, 2007).

Takım sporuyla ilgilenen katılımcıların antrenörlük durumu puan ortalamasının bireysel sporla ilgilenen katılımcıların antrenörlük durumu puan ortalamasından daha fazla olduğu görülmüştür. Sporunun stresle başa çıkabilmesine etki eden ve stres düzeyini etkileyen faktörlerden birinin de antrenör yaklaşımı olduğu bilinmektedir. Antrenörün öz yetersizliği, kişisel gelişim ve eğitimsizliği sporcuyla olumsuz yönlendirmesine sebep olabilmektedir

(Koçak ve Güven, 2018). Bu nedenle sporculara sorunlarla başa çıkabilmeleri konusunda destek olmanın stres verici durumun kaynağına yönelerek farkındalıklarını artırma noktasında faydalı olacağı bilinmektedir (Sulu, Bayar Koruç ve Çakaloğlu, 2021).

Sportif sorunlarla başa çıkma becerileri toplam puanı, hedef belirleme, konsantrasyon, kaygıdan uzak olma, baskı altında yüksek performans, zorluklarla baş etme, alt boyutları bireysel ve takım sporcusu olup olmamaya göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Kepoğlu (1995) spora ilgi duyan ailelerin, çocuklarını spora yönlendirme konusunda sporcuların motive olduklarını belirtmektedir. Yapılan çalışmada ailesinde sporcu olan katılımcıların hedef belirleme alt boyutu puan ortalamasının ailesinde sporcu bulunmayan katılımcıların hedef belirleme alt boyutu puan ortalamasından daha fazla olduğu görülmüştür. Yüksel (2019) yapmış olduğu çalışmada ebeveyni spor yapan bireylerin çocuklarını daha çok spora yönlendirdiklerini ortaya koymuştur. Sportif sorunlarla başa çıkma becerileri toplam puanı, konsantrasyon, kaygıdan uzak olma, baskı altında yüksek performans, zorluklarla baş etme, güven ve başarı güdüsü ve antrenörlük durumu alt boyutları katılımcıların ailelerinde sporcunun olup olmamasına göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Yapılan çalışmada sportif sorunlarla başa çıkma becerileri toplam puanı, hedef belirleme, kaygıdan uzak olma, baskı altında yüksek performans, zorluklarla baş etme, güven ve başarı güdüsü ve antrenörlük durumu alt boyutları ile spora başlama nedeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Konsantrasyon alt boyutunun spora başlama nedenine göre farklılaştığı görülmüştür ve arkadaş ve sosyal medya aracılığı ve kendi isteğiyle spora başlayanların aile desteği ile spor başlayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Güven ve Öncü (2006) bireyin spor faaliyetlerine katılmasında ailelerin destek verici bir etken olduğunu vurgulamaktadır. Kılıçgil (1998) de çocukların spora ilgi duymasında aile desteğinin önemli bir etken olduğunu ortaya koymuştur.

Salman ve Sunay (2012)'ın basketbol sporcularıyla yapmış oldukları çalışmada basketbol sporuna başlamada aile ve arkadaş çevresinin etkisinin en yüksek olduğunu ve televizyon, basın yayın organları gibi kitle iletişim araçlarının ise basketbola yönelmedeki az düzeyde bir etkisinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunun yanında Wylleman, De Knop ve Van Kerckhoven (2000) yüzücülerle ilgili yapmış oldukları çalışmada ebeveynlerin duygusal desteğinin sporcuların atletik başarı düzeyini artırdığını ortaya koymuşlardır.

Tüm bunlarda yola çıkarak sporculara sorunlarla başa çıkmayı doğru bir şekilde anlatmak ve öğretmek, oluşabilecek stresin veya problemlerin kaynağını belirleyip çözüme daha kolay ulaşmaya yardımcı olmaktadır (Sulu vd., 2021).

KAYNAKLAR

Akel, S., Akı, E. (2020). Aktif voleybol oynayan çocuklarda kaygı ile baş etme becerileri eğitiminin aktivite performansına etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 8 (2), 107-112. DOI: 10.30720/Ered.527524

Aslan, Ş. (2016). Comparison of the styles of coping with stress among individual and team athletes takım ve bireysel sporlarda sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması. *Journal Of Human Sciences*, 13(3), 4221-4228.

- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.
- Bayraktar, B., Kurtoğlu, M. (2006). *Sporda performans ve performans artırma yöntemleri*. Atasü T, Yücesir İ, Eds. Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri, İstanbul, 2004; 269-296
- Bebetsos, E., Antoniou, P. (2003). Psychological skills of greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97,1289 –1296
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 3,193-206
- Çakır, B. (2022). *Fitness egzersizi yapan bireylerin covid-19'a yakalanma kaygıları, sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ve ilişkili faktörler* (Master's Thesis, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Çetin, D. (2019). *Performans yönetim sistemi ve performans değerlendirme süreci sonuçlarının çeşitli insan kaynakları yönetimi işlevlerinde karar almaya etkileri ve bir uygulama örneği*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kamu Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çoknaz, H. (2016). Motor gelişim boyutuyla çocuk ve spor. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 83-91.
- Ekmekçi, R. (2016). *Hakemlikte psikolojik hazırlık*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Eraslan, M. (2015). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (12), 65-82.
- Eraslan, M., Karafil, A. Y., Atay, E. (2017). Üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan muay thai sporcularının stres ile başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. *International Journal of Human Sciences*, 14(3), 2915-2924.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. (2009). *How To Design and Evaluate Research in Education* (7th Ed.). New York: Mcgraw-Hill.
- Goyen, M. J., Anshel, M. H. (1998). Sources of acutecompetitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19, 469 – 486.
- Güven, Ö. (2006). Beden eğitimi ve spora katılımı aile faktörü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10), 81-90.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Hızıroğlu, U. C. (2022). *Spor faaliyetlerine katılan lise öğrencilerinin sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ile akademik güdülenmeleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's Thesis, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Hobfoll, S. E., Dunahoo, C. L., Ben-Porath, Y., Monnier, J. (1994). Gender and coping: the dual-axis model of coping. *American Journal of Community Psychology*, 22(1), 49-82.

- Holton, E. F. (1999). Performance domains and their boundaries. *Advances In Developing Human Resources*, 1(1), 26-46.
- Jarvis, M. (2006). *sport psychology. a student's handbook*. Londres: Routledge, London.
- Kamlesh, M. L. (2011). *UGC Net Digest on Papers III, Physical Education*. New Delhi: Khel Sahitya Kendra. P-169-171.
- Karaçam, A., Orhan, B. E., Özdemir, A. S., Sabuncu, A. (2022). Hakemlerin duygu düzenleme düzeylerinin incelenmesi. *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 4(1), 4-9.
- Karademir, T., Var, L., Pakyardım, C., Paksoy, S.M. (2021). *Türk elit erkek voleybol sporcularında sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ile şiddet eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Uluslararası Spor ve Sosyal Bilimlere Multidisipliner Yaklaşım Kongresi, 1st International Congress on Multidisciplinary Approach To Sports And Social Sciences.
- Karakuş, S. Kılıç, F. (2006). Postür ve sportif performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14 (1), 309-322.
- Kaya, N., Selçuk, S. (2007). Bireysel başarı güdüsü organizasyonel bağlılığı nasıl etkiler? *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 8 (2), 175-190.
- Kepoğlu, A. (1995). *Kitle sporu ve tesis politikaları: giresun ili uygulaması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıcıgil, E. (1998). *Elit Sporcuların Sosyal Çevreyle İlişkisi ve Sosyal Çevrenin Spora Yönelmeye Etkisi* (Doctoral Dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Koçak, Ç. V., Güven, Ö. (2018). Voleybol antrenörü mesleki öz yeterlik ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 162-177.
- Koçyiğit, B., Çimen, E., Osman, P. (2022). Taekwondo sporcuların başa çıkma yeterliliklerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 45-51.
- Laborde, S., Dosseville, F., Allen, M.S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: a systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science In Sports*. 26(8),462-874
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Toros, T., Bayansalduz, M., Duvan, A. (2010). Sporda hedef belirlemenin penaltı atışları üzerine etkisinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 165-171.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. (2007). Coping in sport: a systematic review. *Journal Of Sports Sciences*, 25(1), 11-31.
- Nopembri, S., Sugiyama, Y., Amp; Rithaudin, A. (2019). Improving stress coping and problem-solving skills of children in disaster-prone area through cooperative physical education and sports lesson. *Journal Of Human Sport & Exercise*, 14(1).
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.

- Ozcan, V. Günay, M. (2017). The turkish adaptation of athletic coping skills inventory-28 (acsi-28): the validity and reliability study. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(1), 130-136.
- Özsarı, A., Altın, M. (2021). Öz yeterlik ve stresle başa çıkma (bireysel ve takım sporları antrenörleri araştırması). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 399-411.
- Pitsch, L. T. (2014). The Relationship of Gender and Coping with Burnout and Stress In Certified Athletic Trainers (Order No. 3629343). Available From Proquest Dissertations & Theses Global.
- Salman, Ö., Sunay, H. (2012). Ankara'da 14-16 yaş arası basketbolcuların basketbola başlama nedenleri ve beklentileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 25-34.
- Selye, H. (1973). The Evolution of the stress concept: the originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *American Scientist*, 61(6), 692-699.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 1, 1383-1392.
- Sözlük, Türkçe. "Türk Dil Kurumu Yayınları." (2005).
- Sulu, B., Bayar Koruç, P., Çakaloğlu, E. (2021). Bireysel ve takım sporcularının öz-yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (2), 112-122.
- Tamminen, K.A., Crocker, P.R.E., McEwen, C. E. (2014). *Emotional experiences and coping in sport: how to promote positive adaptational outcomes in sport*. In R. Gomes (Ed.). Positive Human Functioning from A Multidimensional Perspective. Nova Science.
- Tasaddoghi Z. (2013). The styles of coping with stress in team and individual athletes based on gender and championship level. *Annals Applied Sport Sciences*, 1(1), 23-27.
- Tazegül, Ü. (2012). Bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3 (2), 13-22.
- Tingaz, E, O., Altun Ekiz, M. (2021). Duygu düzenleme ölçeğinin sporcular için uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 301-313.
- Wylleman, P., De Knop, P., Ewing, M., Cumming, S. (2000). *Transitions in youth sport: a developmental perspective on parental involvement*. In D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), Career Transitions In Sport: International Perspectives (Pp. 143-160). Morgantown, WV: Fitness Information Technology
- Yıldız, A. B. (2022). Spor bilimleri fakültesi adaylarının spor yaralanması kaygıları ile sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 408-425.
- Yoo, J. (2001). Coping profile of korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 32(3), 290-303.
- Yüksel, M. (2019). Ailenin spora katılımı ile çocuklarının elit spora yönelmesi arasındaki ilişki. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 319-326.