

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**BİR SPOR KULÜBÜNDEKİ MİLLİ YÜZÜCÜLERDE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK, DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİ VE PSİKOLOJİK BELİRTİLERİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hazal Gizem YÜCE

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Hazal Gizem YÜCE

TEZ DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Bir Spor Kulübündeki Milli Yüzücülerde Psikolojik Dayanıklılık, Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Belirtilerin İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANA BİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans Tezi

TEZİN TARİHİ : 21.09.2021

SAYFA SAYISI : 95

TEZ DANIŞMANI : Dr. Öğr. Üys. Erkal ERZİNCAN

DİZİN TERİMLERİ : Milli Yüzücüler, Psikolojik Dayanıklılık, Duygu Durum Düzenleme, Psikolojik Belirtiler

TÜRKÇE ÖZET : Bu çalışmada, milli yüzücülerde psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik belirtilerinin sporcu olmayan erişkin katılımcılarla karşılaştırılması, demografik değişkenler bakımından araştırma değişkenlerini değerlendirmek ve psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Hazal Gizem YÜCE

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**BİR SPOR KULÜBÜNDEKİ MİLLİ YÜZÜCÜLERDE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK, DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİ VE PSİKOLOJİK BELİRTİLERİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hazal Gizem YÜCE

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hazal Gizem YÜCE

.../.../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Hazal Gizem Yüce' nin Bir Spor Kulübündeki Milli Yüzücülerde Psikolojik Dayanıklılık, Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Belirtilerin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

Üye

Dr.Öğr.Üyesi Aziz Mehmet GÖKBAKAN

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

Prof.Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmada, milli yüzücülerin psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme güçlükleri ve psikolojik belirtileri incelenmiştir. Araştırmada, milli yüzücüler, sosyo-demografik özellikler bakımından benzer nitelikte olan ve herhangi bir spor dalıyla ilgilenmeyen diğer bir araştırma grubuyla karşılaştırılmıştır. Katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği, Duygu Düzenlemede Güçlükler Anketi ve SCL-90 Belirti tarama listesi uygulanmıştır. Araştırmada katılımcıların milli sporcu olma durumu ve cinsiyetinin psikolojik dayanıklılık, duygu düzenlemede güçlük ve psikolojik belirti düzeyleri üzerinde etkisi incelenmiştir. Ayrıca, milli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle duygu düzenleme güçlükleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, kadın milli yüzücülerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri milli yüzücü erkeklerden ve sporcu olmayan karşılaştırma grubundan daha yüksek bulunmuştur. Her iki grup karşılaştırıldığında ise psikolojik dayanıklılık puanları milli yüzücülerde daha fazladır. Duygu düzenleme güçlükleri açısından değerlendirildiğinde, sporcu olmayan grubun duygu düzenleme güçlüklerinin açık olma güçlüğü, kabul etme güçlüğü, dürtü kontrol güçlüğü, strateji geliştirme güçlüğü ve amaca yönelik davranış geliştirme güçlüğü bakımından milli yüzücülere kıyasla daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Psikolojik belirtilerin gruptaki karşılaştırmasına göre, somatizasyon, anksiyete, depresyon ve kişilerarası duyarlılık ile toplam belirtiler milli sporcularda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Milli yüzücülerin psikolojik dayanıklılık puanları ile duygu düzenleme güçlükleri ile psikolojik belirtilerden düşmanlık boyutunun negatif yönlü ve anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulguların, sporcuların psikososyal işlevlerinin geliştirilmesi ve performans olumlu katkı sağlayabilmek adına geliştirilecek müdahalelere ışık tutabilecek bulgular sunduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Milli Yüzücüler, Psikolojik Dayanıklılık, Duygu Durum Düzenleme, Psikolojik Belirtiler

SUMMARY

In this study, psychological resilience, emotional regulation difficulties and psychological symptoms of elite swimmers were examined. In the study, elite swimmers were compared with another research group that was similar in terms of socio-demographic characteristics and was not involved in any sport. Sociodemographic Information Form, Adult Resilience Scale, Difficulties in Emotion Regulation Questionnaire and SCL-90 Symptom screening list were applied to the participants. In the study, the effects of the participants' national athlete status and gender on psychological resilience, difficulty in emotion regulation and psychological symptom levels were examined. In addition, the relationship between the psychological resilience levels of elite athletes and their emotional regulation difficulties and psychological symptoms was examined.

According to the findings obtained in the study, the psychological resilience levels of female elite swimmers were found to be higher than the elite swimmers and the non-athlete comparison group. When both groups are compared, psychological resilience scores are higher in elite swimmers. When evaluated in terms of emotion regulation difficulties, it was seen that the non-athlete group scored higher in emotion regulation difficulties than elite swimmers in terms of difficulty in being open, difficulty in accepting, difficulty in impulse control, difficulty in strategy development and goal-oriented behavior.

According to the comparison of psychological symptoms in groups, somatization, anxiety, depression, interpersonal sensitivity and total symptoms were found to be significantly higher in elite athletes.

It was found that the psychological resilience scores of elite swimmers, difficulties in emotion regulation, and the dimension of hostility, which is one of the psychological symptoms, were negatively and significantly correlated. It can be considered that the findings obtained in the study provide findings that can shed light on the interventions to be developed in order to improve the psychosocial functions of athletes and to contribute positively to motivation and performance.

Keywords: Elite Swimmers, Resilience, Emotion Regulation, Psychological Symptoms

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vi
TABLOLAR LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ÖZELLİKLERİ

1.1. PROBLEM	3
1.1.1. Alt Problemler.....	3
1.2. HİPOTEZLER.....	3
1.3. SINIRLILIKLAR VE VARSAYIMLAR	4
1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	5

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. DUYGU DÜZENLEME	6
2.1.1. Tanımı.....	6
2.1.2. Psikopatolojiyle İlişkisi.....	7
2.2. PSİKOLOJİK BELİRTİLER VE SPORTİF PERFORMANS	8
2.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	10
2.3.1. Psikolojik Dayanıklılığın Ölçülmesi.....	11
2.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Açıklayan Modeller	12
2.3.3. Sporcularda Psikolojik Dayanıklılık.....	16

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	18
3.1.1. Araştırma Grupları.....	18
3.2. VERİ ÖLÇÜM ARAÇLARI.....	18
3.2.1. Demografik Bilgi Formu	18
3.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	19
3.2.3. Duygu Düzenleme Güçlükleri Anketi (DERS)	19
3.2.4. Belirti Tarama Listesi (SCL-90R)	20
3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN İSTATİSTİKSEL YÖNTEMLER	20

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri	22
4.2. Karşılaştırma Analizleri.....	24
4.2.1. Milli Yüzücüler ve Karşılaştırma Grubunun Psikolojik Dayanıklılık Karşılaştırılması.....	24
4.2.2. Milli Yüzücüler ve Karşılaştırma Grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutlarının Karşılaştırılması.....	25
4.2.3 Milli Yüzücüler ve Karşılaştırma Grubunun Psikolojik Belirtiler Boyutlarının Karşılaştırılması.....	31
4.3. Korelasyon Bulguları	42

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1. Karşılaştırma Bulgularının Tartışılması	43
5.2. Milli Yüzücülerin Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkili Faktörlerin Tartışılması ...	45

ALTINCI BÖLÜM
SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Araştırmanın Bulguları	47
6.2. Gelecekteki Çalışmalar için Öneriler	48
KAYNAKÇA	49
EKLER.....	54



KISALTMALAR

ANOVA	: Tek yönlü varyans analizi
YPDÖ	: Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği
DERS	: Duygu Durum Düzenleme Güçlükleri Anketi
SCL-90 –R	: Belirti Tarama Testi
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri	22
Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçek alt boyutlarının milli yüzücüler ve karşılaştırma grubuna göre puan ortalamalarının betimsel istatistikleri	23
Tablo 3. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)	24
Tablo 4. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre duygu düzenleme güçlüğü farkındalık alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178).....	25
Tablo 5. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178).....	26
Tablo 6. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre duygu düzenleme güçlüğü kabulsüzlük alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178).....	27
Tablo 7. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre duygu düzenleme güçlüğü dürtü kontrolü alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178).....	28
Tablo 8. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre duygu düzenleme güçlüğü amaca yönelik davranışlar alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178).....	29
Tablo 9. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre duygu düzenleme güçlüğü stratejiler alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178).....	30
Tablo 10. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 somatizasyon alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178).....	31
Tablo 11. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 OKB alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)	32

Tablo 12. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 kişilerarası duyarlılık alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)..	33
Tablo 13. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 depresyon alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178).....	34
Tablo 14. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 anksiyete alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178).....	35
Tablo 15. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 düşmanlık alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178).....	36
Tablo 16. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 fobik anksiyete alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178).....	37
Tablo 17. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 paranoid düşünceler alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)..	38
Tablo 18. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 psikotizm alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178).....	39
Tablo 19. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 ek skala alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178).....	40
Tablo 20. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 toplam puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)	41
Tablo 21. Milli yüzücülerin yaş, psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirti boyutlarının Pearson korelasyon bulguları	42

EKLER LİSTESİ

EK-A: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

EK-B: DUYGU DURUM DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİ ÖLÇEĞİ

EK-C: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

EK-D: SCL-90 BELİRTİ TARAMA TESTİ



ÖNSÖZ

Tez yazım sürecinde desteklerini esirgemeyen tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN'a ve aileme desteklerinden ötürü teşekkür ederim.

Hazal Gizem YÜCE

İstanbul 2021



GİRİŞ

Olumsuz duygu durumun bireyin iç dengesinin korunmasında önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Stresli durumlar bir kişide artan miktarda kaygıya neden olabilir. Atletik rekabet stresli bir durum olarak sınıflandırılabilir. Bu doğrultuda, profesyonel sporcuların istedikleri performansı sergileyebilmeleri açısından etkin başa çıkma becerilerine sahip olmaları ve sağlıklı bir iyi oluş düzeylerinin olması beklenmektedir.

Landers (1980) sporcuların karşılaştıkları ortak bir psikolojik sorunun rekabet baskısı ile başa çıkamamaları sebebiyle korkularının ya da kaygı düzeylerinin çok yüksek düzeyde olabileceğini öne sürmüştür. Anksiyetenin atletik performans üzerindeki etkisini öğrenmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir. Atletik performansı iyileştirmek için optimum kaygı düzeyinin ne olması gerektiği henüz netlik kazanmamıştır.

Sporcuların performanslarını daha iyiye götürebilmek adına egzersiz ve spor psikolojisinin konusu olarak ele alınan güncel ve önemli kavramlardan birisi de psikolojik dayanıklılıktır (Bayköse, 2014; Gülşen, 2017). Loehr (1982)'nin sporda baskı altında performans gösterebilme becerisi olarak tanımladığı psikolojik dayanıklılığın elit sporcularda başarı için gerekli bir özellik olduğu belirtilmektedir ve son yıllarda yapılan çalışmalar neticesinde kavram adına önemli gelişmeler sağlanmıştır (Mahoney ve diğ., 2014). Sporcunun ihtiyacı olan yüksek performansını sürdürülebilmesi için gerekli görülen psikolojik dayanıklılık (Loehr, 1986) üzerine farklı tanımlamalar yapılsa da kavram üzerindeki ortak görüş, başarılı bir sporculuk için önemli bir psikolojik özellik olduğu üzerinedir. Psikolojik dayanıklılık için birçok tanım yapılsa da genel olarak; sporcuların odaklanma yeteneği, baskı ile başa çıkabilme, hatalarını terk edebilme, şans faktörü ile yüzleşme ve ısrar etme kararlılığı ve zihinsel sağlamlık ile ilgilidir (Bull ve ark, 2005; Jones, Hanton ve Connaughton, 2002; Thewell, Weston ve Greenlees, 2005). Zihinsel dayanıklılık, spor aktiviteleri gibi potansiyelinde olumsuz koşullar taşıyan ve zorlayıcı eylemler ihtiyacı olan ortamlarda gerekli bir özellik olarak görülmektedir (Gucciardi ve diğ., 2009).

Yukarıda yer alan bilgiler ışığında elit sporcuların, performansı artıracak kaygı düzeylerini ve performansı engelleyecek psikolojik belirtilerini tespit etmenin ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkisinin değerlendirilmesinin yerinde olabileceği

düşünülmektedir. Bu durumun tespiti açısından önemli bir değişkenin, zor ya da olumsuz durumlara başa çıkmak açısından önemli bir bireysel faktör olan duygu düzenleme becerileri olduğu düşünülmektedir. Bireylerin duygu düzenleme becerileri hem koruyucu hem de risk faktörü niteliğinde bir işleve sahip olabilmektedir. Kişilerin performansı ve yetkinlik düzeyleri hakkındaki görüşlerini kapsayan duygu düzenleme becerilerine ek olarak, psikolojik belirtilerinin profesyonel sporcular açısından önemli bir kaynak olabileceği düşünülmektedir. Psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme becerilerinin performansa ya da performansa ilişkin ortaya çıkabilecek psikolojik semptomlarla bağlantılı olabileceğine yönelik görüş, bu çalışmanın problemini oluşturmaktadır.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ÖZELLİKLERİ

1.1. PROBLEM

Literatür incelendiğinde, profesyonel yüzücülerde psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik belirtilerini birlikte ele alan ve sporcu olmayanlarla karşılaştıran çalışmanın yer almadığı görülmektedir. Uluslararası literatürde, müsabık yüzücülerde psikolojik iyi oluş ve performans anksiyetesini inceleyen çalışmalar bulunmakla birlikte, ülkemizde bu konuya ilişkin çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun yerine, yapılan çalışmalar genel olarak sporcuları ya da atletleri kapsamaktadır. Bu doğrultuda, yapılacak olan çalışmanın belirli bir branşta profesyonel sporcu olarak faaliyet gösteren bireylerde ve sporcu olmayanlarda psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik belirtilerini karşılaştırması açısından emsal teşkil edeceği ve literatürdeki boşluğu doldurabileceği öngörülmektedir.

1.1.1. Alt Problemler

Araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibi listelenmiştir.

1. Katılımcıların demografik değişkenleri bakımından duygu düzenleme becerileri skorları profesyonel yüzücüler ve sporcu olmayanlarda anlamlı düzeyde farklı mıdır?
2. Katılımcıların demografik değişkenleri bakımından psikolojik belirtileri profesyonel yüzücüler ve sporcu olmayanlarda anlamlı düzeyde farklı mıdır?
3. Katılımcıların demografik değişkenlerine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklılaşır mı?
4. Katılımcıların, psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik belirti boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mı?
5. Katılımcıların duygu düzenleme becerileri, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtilerini anlamlı ölçüde etkiler mi?

1.2. HİPOTEZLER

Araştırma kapsamında değişkenlerin ölçümü ile doğrulanan hipotezler aşağıdaki gibidir:

H1: Katılımcıların demografik değişkenleri bakımından duygu düzenleme güçlükleri profesyonel yüzücüler ve sporcu olmayanlarda anlamlı derecede farklıdır.

H2: Katılımcıların demografik değişkenleri bakımından psikolojik dayanıklılık düzeyleri profesyonel yüzücüler ve sporcu olmayanlarda anlamlı derecede farklıdır.

H3: Katılımcıların cinsiyeti bakımından psikolojik belirtileri profesyonel yüzücüler ve sporcu olmayanlarda anlamlı derecede farklıdır.

H4: Duygu durum düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki vardır.

H5: Duygu durum düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki vardır.

H6: Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki vardır.

H7: Psikolojik dayanıklılık milli yüzücülerde sporcu olmayanlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksektir. Milli yüzücülerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri psikolojik belirtileri olumsuz yönlü yordamaktadır.

H8: Duygu düzenleme becerileri milli yüzücülerde sporcu olmayanlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksektir. Milli yüzücülerin duygu düzenleme güçlükleri psikolojik belirtileri olumlu yönde yordamaktadır.

1.3. SINIRLILIKLAR VE VARSAYIMLAR

Araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibidir:

Araştırmadaki örneklemin evreni temsil edebileceği varsayılmaktadır.

Araştırmaya katılan milli yüzücülerin, araştırmacı tarafından verilen anket formlarına içtenlikle yanıt verdiği varsayılmaktadır.

Araştırma değişkenlerinin değerlendirilmesi amacıyla kullanılan veri ölçüm araçlarının geçerli ve güvenilir araçlar olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmanın bulgularını elde etmek amacıyla tercih edilen istatistiksel veri analiz yöntemlerinin geçerli ve güvenilir yöntemler olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Örneklem, milli yüzücülerle sınırlandırılmıştır.
2. Milli yüzücülerin ve profesyonel sporcu olmayanların psikolojik dayanıklılık duygu düzenleme becerileri ve psikolojik belirtileri araştırmacı tarafından seçilen veri ölçüm araçlarının içerdiği maddelerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın bulguları, kullanılan istatistiksel analiz yöntemleriyle sınırlıdır.

1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu tezin amacı, milli yüzücülerde psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik belirtilerinin sporcu olmayan erişkin katılımcılarla karşılaştırılması, demografik değişkenler bakımından araştırma değişkenlerini değerlendirmek ve psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde duygu düzenleme, psikolojik dayanıklılık ve sporcularda psikolojik belirtiler hakkında kavramsal çerçeve ve ilgili literatür bulguları yer almaktadır.

2.1. DUYGU DÜZENLEME

2.1.1. Tanımı

Duygu ve duygu düzenleme, bazı araştırmacıların ayırt edilemez olarak gördükleri, kavramlardır (Frijda, 1986). Gross (2002) tarafından tanımlandığı gibi, çağdaş araştırmalar duygu düzenlemeyi, bireylerin sahip oldukları duyguları, ne zaman sahip deneyimledikleri, bunları nasıl düzenledikleri ve ifade ettiklerini ile ilişkili süreçler olarak tanımlar. Aldao'ya (2013) göre duygu düzenlemenin amacı, işlevsiz duyguları ortadan kaldırmak ve onları uyumlu olanlarla değiştirmek değil, çevreye uyumlu tepkiler üretmek için her bir duygunun dinamiklerinin farkında olmaktır. Örneğin, bir sunum yaparken yoğun kaygı donakalmaya veya kaçınmaya neden olabilirken, az miktarda kaygı harekete geçirici ve göreve odaklanmaya yardımcı bir işleve sahiptir. Duygu düzenleme kavramına ilişkin, insanlar olumsuz duyguları aşağı yönde düzenleme ve olumlu duyguları yukarı yönde düzenleme çabalarının olduğu belirtilmektedir (Quoidbach, Berry, Hansenne ve Mikolajczak, 2010).

Gross (2002) bir duygu düzenleme süreci modeli önermektedir. Model, durumun, dikkatin, değerlendirmenin ve tepkinin zaman akışına dayalı olarak, öncül ve tepki odaklı stratejilere bölünmüş beş duygu düzenleme stratejisi içermektedir. Öncül odaklı stratejiler, bir duygu ortaya çıkmadan önce devreye girer. "Durum seçimi", belirli duyguların ortaya çıkması muhtemel belirli bir durumla karşılaşma olasılığını artırarak veya azaltarak duyguya ilişkin çabalar olarak tanımlanır. "Durum değişikliği", durumun kontrolünü ve aktif değişimini içerir, örn. "dikkati dağıtmak" kişinin dikkatini belirli bir durumda belirli bir şekilde yönlendirerek duyguları düzenlemeye yardımcı olur. Sosyal ortamda tehdit uyandıran bir uyarana odaklanmak, yapılandırılmamış bir durum ya da deneyime yönelik etkin duygu düzenleme stratejilerinin devreye girmesine olanak tanır (Hofmann, Gerlach, Wender ve Roth, 1997; Pilkonis, 1977). Yeniden değerlendirme, olaylara yeni bir anlam kazandırma, "bilişsel değişim" olarak kabul

edilmektedir. Ek olarak, tepki odaklı strateji olarak, insanlar, fizyolojik, deneyimsel veya davranışsal tepkileri bastırarak değiştirebilirler. Buna “teпки modülasyonu” denir. Buna karşın, bilişsel değişim, duygu düzenleme için en etkili stratejilerden biri olarak nitelendirilmektedir (Webb, Miles ve Sheeran, 2012).

2.1.2. Psikopatolojiyle İlişkisi

Gratz ve Roemer (2004) tarafından alternatif bir duygu düzenleme modeli önerilmiş ve duygu düzenlemeye ilişkin dört bileşenin olduğunu belirtmişlerdir. Bunlar: 1. Duyguların farkındalığı ve anlaşılması 2. Duyguların kabulü 3. Dürtüsel davranışları kontrol etme ve amaçlı hareket etme becerisi 4. Duruma göre adaptif duygu düzenleme stratejilerini kullanma, duyguları istendiği gibi değiştirme becerisi ve hedeflere ulaşmak için duyguların yönetilmesi şeklinde gruplandırılmıştır. Duygu düzenleme güçlükleri anketi (Gratz ve Roemer, 2004) bu modele göre geliştirilmiştir. Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer (2010), duygu düzenleme stratejileri üzerine yaptıkları araştırmada, dört psikopatolojide (anksiyete, depresyon, yeme bozukluğu ve madde ile ilgili bozukluklar) belirli stratejiler ve psikopatoloji arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Strateji oluşturma konusundaki güçlüğün zihinsel ruminasyon büyük etkiye sahip olduğu, duygu düzenleme stratejileri olarak kaçınma, problem çözme ve bastırma için orta ila büyük etki büyüklüğü ve yeniden değerlendirme ve kabul için küçük ila orta etki büyüklüğü saptanmıştır. Sırasıyla bilişsel-davranışçı terapi ve kabule dayalı tedaviler gibi tedavi modellerinde yeniden değerlendirme ve kabulün önemi göz önüne alındığında, bu sonuçlar önemli bir dayanak sunmaktadır. Bu sonuç, duygu düzenleme eksikliklerinin anlaşılmasında önemli katkılar sunsa dahi duygu düzenleme stratejilerinin etkilerini yalnızca ayrı ayrı değerlendirerek birbirleriyle nasıl bağlantılı ve etkileşime girdiğine dair spesifik bir sonuç sunmaması sebebiyle psikopatoloji ile ilişkili olan duygu düzenleme güçlüklerini anlama konusunda sınırlı olabileceği düşünülmektedir. Farklı stratejiler arasındaki ilişkiyi anlamak, insanların stratejileri esnek bir şekilde uygulama becerisinin daha iyi işlevsellikle ilişkili olduğuna dair artan farkındalık ışığında özellikle önemlidir (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012). Ayrıca, duygu düzenleme stratejileri belirli bir durumda bağlam ve hedefler içinde düşünülmelidir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012). Duygu düzenleme güçlüğü, duygu düzenleme üzerine izlenen yolların duyguyla ilgili hedeflere ulaşamadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır (Jazaieri, Urry ve Gross, 2013). Duygu düzenleme güçlüğü pek çok psikiyatrik bozuklukla ilişkilidir. Örneğin anksiyete veya

BPD'de öfkeyi kontrol etmedeki zorluklar duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle, duygu düzenleme, son yıllarda psikopatolojiyle daha fazla entegre olan bir özellik olarak araştırılmaktadır (Mennin ve Farach, 2007).

2.2. PSİKOLOJİK BELİRTİLER VE SPORTİF PERFORMANS

Büyük ölçekli bir çalışma, stresin, öğrenci-sporcular tarafından tanımlanan ilk üç zihinsel sağlık sorunu arasında kaygı ve depresyon ile birlikte olduğunu bulmuştur (Hillard ve ark., 2020). Araştırmacılar, egzersizin sağlığa birçok faydasından farklı olarak aşırı egzersizin artan stres ve tükenmişlik ile ilişkili olduğunu ve buna rağmen potansiyel olumsuz etkilerle ilişkili olduğunu bulmuştur (Putukian, 2016). Sporcuların atletik ve akademik yükümlülükleri öncelik sırasına koymak için genellikle stres yönetimini ve kişisel bakım stratejilerini ihmal etmelerine kesinlikle yardımcı olmaz (Egan, 2019). Stres, atletizmdeki performansı etkileyebilir, genel sağlığı bozabilir ve sporcuları egzersiz yapmaktan uzaklaştırabilir ve sakatlanma riskini arttırabilir (Putukian, 2016). Artan bu yaralanma riski, strese bağlı dikkat değişiklikleri, dikkat dağınıklığı ve performansı engelleyebilecek artan öz bilinçten kaynaklanır. Stres ayrıca atletik performansı etkileyebilecek ve yaralanma riskini arttırabilecek kas gerginliğini ve indüklenen koordinasyon değişikliklerini artırır. Aslında, araştırmacılar stresi azaltmanın sporcular arasında hastalık ve yaralanma oranlarını önemli ölçüde azaltabileceğini bulmuşlardır (Putukian, 2016). Dahası, bir sakatlanma meydana gelirse, sakatlanmanın başlı başına büyük bir stres etkeni olduğunu kabul etmek önemlidir. Sporcular takım arkadaşlarından uzaklaşma, üzüntü ve/veya depresif belirtiler yaşayabilir ve müsabakada sakatlık öncesi seviyesine geri dönme konusunda endişe duyabilirler (Egan, 2019) Kısacası, sakatlanma, stresin atletik sakatlanmaları tetikleyebildiği ve ardından sakatlanmanın stresi arttırdığı bir döngü olduğu düşünülmektedir.

2019 yılında yapılan bir çalışmada, araştırmacılar, erkek sporcuların yaklaşık 1/3'ünün ve kız sporcuların 1/2'sinin son 12 ayda anksiyete semptomları olduğu bulunmuştur (Egan, 2019). Anksiyete, stres ve depresyon, sporcuların en temel ruhsal belirtileri olarak belirtilmiştir (Hillard ve ark., 2020). Araştırmacılar, bir meta-analizde, sürekli kaygının atletik performansla negatif olarak ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bir çalışmada mesafe koşucularında yarış sürelerini analiz edilmiş ve rekabetçi bir görevi takiben performans hataları incelenmiştir. Bu, atletik eforun türünden veya belirli bir spordan bağımsız olarak kaygının performansı etkileyebileceğini gösteren bir çalışma

olarak değerlendirilebilir. Dahası, kaygı, yürütücü işlevleri (çalışma belleği, bilişsel esneklik, organizasyon, planlama ve dürtü kontrolü gibi üst düzey bilişsel sistemler), uyarıları işlemeyi (kendi etrafındaki dünyayı anlamlandırma) olumsuz yönde etkileyen bilişsel süreçlerin oluşumuna zemin hazırlar (Rice ve ark., 2019). Tedavi edilmeyen anksiyete bu nedenle atletik performansı önemli ölçüde etkileyebilmektedir.

2019 yılında yapılan bir çalışmada, erkek sporcuların yaklaşık %21'i ve kız öğrenci sporcuların %28'i son 12 ayda "depresyon hissettiklerini" belirtmiştir (Egan, 2019). İlginç bir şekilde, araştırmacılar elit sporcuların daha az elit sporculara göre depresyon açısından daha fazla risk altında olma eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir (Putukian, 2016). Depresif belirtiler, işlevi çeşitli şekillerde etkilemektedir. Birincisi, depresyon yataktan kalkmayı ve günlük işleri tamamlamayı neredeyse imkansız hale getirebilir. Bu, genellikle her gün gerekli görevleri yerine getirme açısından zorlayıcı bir durumdur (Egan, 2019). Depresyon belirtileri iştahdaki değişiklikleri ve kilo değişikliklerini içerebilir. Kilo ve beslenme, atletik performansın önemli parçalarıdır ve depresyona girmek fiziksel sağlığı bu şekilde etkileyeceğinden performans üzerinde önemli bir etki yaratabilir. Aktivitelere ilgi kaybı, depresyonun başka bir belirtisidir. Sportif faaliyetlerle ilgilenmeyen sporcular, antrenmanlara veya rekabete tam olarak dahil olmadıkları için iyi performans gösteremezler. Depresyon belirtileri olan kişiler ayrıca yorgunluk, enerji kaybı, uyku düzeninde değişiklikler ve yavaş hareket etme/konuşma gibi sorunlar yaşayabilirler. Son olarak, depresyon belirtileri olan kişiler, antrenman yapmayı ve rekabet etmeyi zorlaştıran fiziksel ağrılar, sızılar ve kramplar yaşayabilirler (Egan, 2019).

Yeme bozuklukları, diğer fiziksel ve ruhsal hastalıklara yol açabilen ciddi bir ruh sağlığı sorunudur (McLester ve ark., 2014). Yeme bozukluğunun önlenmesi, antrenörler gibi sporcuyla ilgilenen diğer kişiler için endişe kaynağı olabilmektedir. Atletik ortamda, sporcular düzenli antrenmanın üstünde ve ötesinde sağlıklı beslenmeye ve egzersiz yapmaya odaklandığında, tipik olarak iyi iş etiği ve atletik ilerleme olarak takdir görür. Bu, düzensiz yeme davranışının ve yeme bozukluklarının hem tanımlanmasını zorlaştırabilir (Egan, 2019). Yeme bozukluklarının performans üzerindeki etkileri kapsamlıdır. Yetersiz beslenme, sporcuların performans göstermekte zorlanmalarına sebep olur. Yorgunluk, konsantrasyon güçlüğü ve kardiyak anormallikler yaşayabilirler. Diğer bir sonuç, kemik mineral yoğunluğunun azalması ve yetersiz beslenme nedeniyle sakatlanmalar daha fazla görülmektedir. Yeme bozuklukları genel psikolojik iyi oluş

halini azaltır ve sporcunun spor yapma becerisine zarar veren önemli fiziksel sonuçları beraberinde getirir.

2.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Dayanıklılık, kelimenin tam anlamıyla bir maddenin bükülme, gerilme veya sıkıştırma işleminden sonra geri tepme, geri yaylanma veya orijinal şeklini sürdürme yeteneğini ifade eder. Bununla birlikte, sosyal bilimlerdeki araştırmacıların çoğu, olumsuz koşullara maruz kalan insanlar açısından dayanıklılık (resiliency) ile ilgilenmektedir. Farklı dayanıklılık tanımları önerilmiş olsa da (Windle, 2011), hepsi zor koşullara beklenenden daha iyi uyum sağlama ortak bir temasını paylaşmaktadır.

Özellikle, Best, Garmezy ve Masten (1990), dayanıklılığın “zorlayıcı veya tehdit edici koşullara rağmen başarılı adaptasyon süreci, kapasitesi veya başarılı adaptasyonun sonucu” olduğunu öne sürmüşlerdir. Ayrıca, bir diğer tanımda, dayanıklılığın kavramsallaştırılmasının üç kapsayıcı özelliği olduğu belirtilmiştir (Reich, Zautra ve Hall, 2010). Bunlar: (i) olumlu bir sonuç olarak (yani insanların “yaptığı” veya “elde ettiği bir şey”), (ii) bireylerin kişiliğinin doğuştan bir parçası olarak (yani insanların “sahip olduğu bir şey”) ya da (iii) bir süreç olarak (yani insanlar çevreleriyle etkileşime girdikçe zaman içinde geliştirilen bir kapasite) olarak belirtilmiştir.

İlk araştırmalarda, psikolojik dayanıklılığın kavramsallaştırılması bir kişilik özelliği (ego esnekliği; Block & Block, 1980) idi ve bazı bireylerin sıkıntıya olumlu duygular kullanarak daha başarılı bir şekilde cevap vermelerini sağlayan yolları olduğu düşünülmekteydi (Tugade ve Fredrickson, 2007). Bireylerin kişisel nitelikleri büyük olasılıkla dayanıklılığın önemli bir parçası olsa da, içinde yaşadıkları sosyal ve çevresel bağlam dayanıklılıkta belirleyici faktörler arasında kabul görmektedir (Bonanno ve Diminich, 2013).

Gelişim psikologlarının finansal güçlükler ve ruh sağlığı sorunları olan ebeveynler gibi zorlu koşullara rağmen beklenenden daha uzun vadeli gelişimsel sonuçlar elde eden çocukları incelediği 1980'lerde psikolojik dayanıklılığa olan ilgi artış göstermiştir (Rutter, 198). Koşullarını aşabilecek risk altındaki gençlerle yapılan çalışmalarda, öz-yeterlik, benlik saygısı, iç kontrol odağı, iyimserlik, mizah duygusu, aile desteği gibi olumlu adaptasyonu kolaylaştırdığı düşünülen koruyucu faktörlerin dayanıklılığı arttırdığı sonucu elde edilmiştir (Werner ve Smith, 1992). Olumsuz koşullara maruz kalan birçok çocukta bulunan kronik sıkıntıya uzun süreli ve kalıcı

pozitif adaptasyon, Bonanno ve Diminich (2013) tarafından ortaya atılan psikolojik dayanıklılığın yörüngesi olarak tanımlanmaktadır. Buna karşılık, akut travmatik yaşam olaylarına (örn. sevilen birinin ölümü) tepki olarak minimal etki direncine sahip bir yörünge meydana gelmekte ve burada kısa bir sıkıntı döneminden sonra, benzer bir sağlıklı işlevsellik seviyesi, olumsuz olay öncesinde ve sonrasında korunmaktadır (Bonanno ve Diminich, 2013).

2.3.1. Psikolojik Dayanıklılığın Ölçülmesi

Karmaşık bileşenleri nedeniyle psikolojik dayanıklılığın en iyi nasıl değerlendirileceği konusunda farklı görüşlerin ortaya atıldığı görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık konusuna odaklanan araştırmacılar, daha önce, bireyleri stres faktörlerine karşı koruyan faktörleri değerlendirerek ve dayanıklılığın üç bileşenini (yani, sıkıntıyla baş etme, olumlu uyum ve koruyucu faktörler) değerlendirerek dayanıklılığı ölçmüşlerdir (Connor-Davidson, 2003). Ayrıca, araştırmacılar, sporcuların psikolojik olarak nasıl etkilendiklerini daha iyi anlamak için spor yapanlarda psikolojik dayanıklılığı ölçmüştür (Fletcher ve Sarkar, 2012). Ancak, Gucciardi ve Jackson. (2015), sporcuların dayanıklılık düzeylerini ölçmek için spora özgü bir psikolojik dayanıklılık ölçeği geliştirilmesinin uygun olduğunu ileri sürmüşlerdir. Sarkar ve Fletcher (2013) spor yapanlarda psikolojik dayanıklılığı değerlendirirken, araştırmacıların öncelikle önemli yaşam olaylarını ve sporcuların kontrol edebileceği günlük stresörleri belirleyerek stresörleri veya olumsuzlukları değerlendirmenin önemini vurgulamışlardır. Araştırmacılar daha sonra rekabetçi sporcuların spor performansı ve iyi oluş düzeyi ile ilişkili risk faktörlerine yönelik pozitif adaptasyonun değerlendirilmesi gerektiğini ileri sürmüşlerdir. Üçüncü ölçüm, performansa özgü risk ve koruyucu faktörlerin gözden geçirilmesini ve sporcuların karşılaştığı stres faktörlerinin tüm analiz seviyelerinde değerlendirilmesi gereken koruyucu faktörlerin değerlendirmesini kapsamalıdır (Sarkar ve Fletcher, 2013).

Sarkar (201), Fletcher ve Sarkar (2012), spor yapanlarda psikolojik dayanıklılığın geçerli ve güvenilir bir ölçeğini geliştirmek için spora özgü bir dayanıklılık ölçüsünün geliştirilmesini, spor yapanlarda psikolojik dayanıklılığı incelemişlerdir. Bulgular, psikolojik dayanıklılık konusunda çalışmalar yapan Fletcher ve Sarkar'ın (2012) dayanıklılık modelini tam olarak içeren ve destekleyen spesifik bir model olarak önerilmiştir. Bu doğrultuda, sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklı araç ve yöntemlerle değerlendirilmesinin daha ayrıntılı sonuçlar verebileceği anlaşılmaktadır.

2.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Açıklayan Modeller

Fletcher ve Sarkar'ın (2012) geliştirdiği psikolojik dayanıklılık teorisinde, stres faktörleri ve rekabetçi sporcuların sporun taleplerine dayanmasına yardımcı olan koruyucu faktörlerin beş ana bileşeni olduğunu belirtmişlerdir. Spor psikolojisi araştırmacıları rekabetçi performansla bağlantılı olan, spor yapanların karşılaştığı tüm olası stres etkenlerini, psikolojik dayanıklılık modeline dahil etmişlerdir.

Rekabetçi stresörler. Rekabetçi stres faktörleri, rekabetçi performansla ilgili çevresel talepler olarak tanımlanmaktadır (Mellalieu, Hanton, 2006). Rekabetçi sporlarla ilgili stresörleri yaralanmalar, antrenörlerden ve takım arkadaşından gelen baskılar ve iyi performans sergilemek için diğer dış güçler olarak örneklendirilmektedir (Mckay ve ark., 2008). Ayrıca, sporcunun hazırlıkları, düşük performans göstermesi, beklentileri, kendini temsil etmesi, rekabetle ilişkilendirilen stres faktörler arasındadır (Neil, Hanton, Mellalieu ve Fletcher, 2011). Sakatlanma riskine karşı baskı hissedilmesi, sakatlığın devam etme riski, rakibin eylemleri nedeniyle kasıtlı olarak sakatlanma riski, antrenman yapamama, önemli müsabakaları kaçırmama, kondisyon kaybı, sakatlandığı halde rekabet etme ve iyi performans gösterme baskısı gibi durumlar önemli etkileri beraberinde getiren çevresel talepler olarak değerlendirilmektedir (Sarkar ve Fletcher, 2013).

Örgütsel stresörler. Örgütsel stresörler, spor yapanların faaliyet gösterdiği kurum veya takım ile ilişkili stresörlerdir (Fletcher ve ark., 2006). Elit sporcular, rekabetçi performanstan ziyade öncelikle spor organizasyonu ile ilgili taleplerle karşı karşıya gelmektedirler (Hanton ve ark., 2005). Arnold ve Fletcher (2012) örgütsel stres etkeninin dört bileşeni olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bunlar liderlik ve kişisel konular (yani, antrenörlerin davranışları ve etkileşimleri, antrenörün kişiliği ve tutumları ile dış beklentiler, vb.), kültürel ve ekiple ilgili konular (yani, takım arkadaşlarının davranışları ve etkileşimleri, iletişim sorunları, takım atmosferi ve kültürel normlar vb.), lojistik ve çevresel konular (yani tesisler ve ekipman, eğitim yapısı, seyahat, konaklama, kurallar ve düzenlemeler vb.), performans ve kişisel konular (yani sakatlanmalar, diyet ve hidrasyon, finansal konular ve kariyer geçişleri) olarak belirtilmiştir. Tabei, Fletcher ve Goodfer (2012) futbol takımındaki üniversite öğrencilerinin örgütsel stres faktörleri ile tükenmişlik oranları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Örgütsel stresörlerin yaygın türlerinin (örneğin, rekabetin duygusal ve psikolojik yükü, seyahat sıklığı, sakatlanma riski, sosyal destek eksikliği) daha yüksek tükenmişlik düzeyleriyle ilişkili bulunmuştur.

Kişisel Stresörler. Kişisel stresörler, öncelikle ve doğrudan spor dışı yaşam olaylarıyla ilgili olan, çevrenin bireylere yüklediği stresörlerdir (Sarkar ve Fletcher, 2014a). Yaygın kişisel stresörler, kişisel ilişkiler, aile sorunları ve sorumlulukları, bir aile üyesinin veya önemli bir kişinin kaybı, eğitim ve kariyer hedefleri ile kişisel ilişkilerin dengelenmesi olarak belirtilmiştir (Mckay ve ark., 2008). Ayrıca Thelwell ve ark. (2007), spor yapanların ailelerinin geçimini sağlamak için finansal baskılar yaşadıklarını ileri sürmektedir.

Koruyucu Faktörler. Spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalarda, yalnızca rekabetçi spor yapanların deneyimledikleri ortak stresörler incelenmez; araştırmalarda zorluklarla başa çıkan bireylerin özelliklerini neler olduğu incelenir. Koruyucu faktörler, bir kişinin çevresel taleplere tepkisini değiştiren etkilere (Rutter, 1985; Sarkar ve Fletcher, 2013). Fletcher ve Sarkar'ın (2012) psikolojik dayanıklılık modeline göre, en iyi sporcular, deneyimledikleri stresörlere (örneğin, pozitif kişilik, motivasyon, güven, odaklanma ve algılanan sosyal destek) dayanmak için beş ana koruyucu faktör kategorisini kullanır.

Olumlu Kişilik Özellikleri. Olumlu kişisel özellikler, bireylerin stresli koşullar altında olumlu tepki vermelerine yardımcı olan düşünce, duygu ve davranış kalıplarıdır (Roberts, 2009). Fletcher ve Sarkar (2012) altın madalya sahiplerinin spor kariyerlerinde proaktif olduklarını ve bu durumun onlara çevredeki fırsatları değerlendirme ve anlamlı bir değişim yaratmak için harekete geçme eğilimleri olduğu belirtilmiştir. Olumlu kişilik özellikleri içinde, sporcularda psikolojik dayanıklılıkla ilgili özellikleri de yer almaktadır. Bunlar iyimserlik, adaptif mükemmeliyetçilik, rekabetçilik, proaktiflik ve umuttur. İyimserlik, başarılı sonuçlar için kişilerin beklentileriyle ilişkilidir. İyimserlik, rekabet kaygısının daha az oluşu, duygusal tutarlılık ve kendine güven duygusuyla bağlantılıdır (Sarkar ve Fletcher, 2013; Martin-Krumm ve ark. ., 2003).

Adaptif mükemmeliyetçilik, kişilerin yüksek standartlara ve mükemmellik için çaba gösterme konusunda istekli; fakat olası olumsuz durumlar ve hatalara karşı kaygılanmadıkları işlevsel düzeyde bir mükemmeliyetçilik duygusal (Stoeber ve Otto, 2006). Bu olumlu kişilik, düşük düzeyde kaygı (Stoeber ve ark., 2007). Rekabetçilik, kazanma arzusuyla ilişkilidir. MacNamara ve ark., (2010a) tarafından elit sporcularla yapılan araştırmada, daha yüksek rekabet gücüne sahip sporcuların sakatlanma veya performans düşüşü gibi aksiliklere daha iyi uyum sağladıkları bulunmuştur.

Proaktivite, bireylerin çevrelerini etkilemek için hemen harekete geçebilme yetkinliğidir (Bateman ve Crant, 1993). Proaktif kişilik, sporda başarıyla ilişkilendirilmiş ve elit düzeyde performansla ilgili baskılara dayanmak için önemli bir bileşen olarak kabul edilmiştir (Sarkar ve Fletcher, 2012).

Umut, hedefe yönelik başarının bilişsel bir temsili ve bireysel hedeflere ulaşmanın bir yoludur. Umutlu olan sporcuların, zorlukların üstesinden gelmek için stratejiler geliştirmesi daha olasıdır ve hedeflerine ulaşma konusunda adanmışlık düzeyleri daha yüksektir. Umut duygusu yüksek olan sporcuların tükenmişlik algıları daha düşüktür (Podlog ve Dionigi 2010).

Motivasyon. Yüksek düzeyde motivasyon, elit sporcular için stresli durumlara dayanma yeteneğini ifade eder. Olimpiyat şampiyonlarının en üst düzeyde yarışmak için birçok güdüsü vardır ve bu nedenle zorlu ve yüksek spor ortamlarında performans göstermeyi seçerek dış talepleri önemli bulur ve karşılayabilirler (Fletcher ve Sarkar, 2012). Elit sporcuların motivasyonunu araştıran Mallet ve Hanrahan (2004), Avustralya'daki elit atletizm sporcularının motivasyonel süreçlerini yarı yapılandırılmış görüşmeler kullanarak incelemiştir. Bulgular, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcuların, sporun çevresel taleplerini değerlendirmenin ve dikkate almanın önemini farkında oldukları için, dışsal motivasyonel süreçleri içselleştirebildiklerini ve entegre edebildiklerini ortaya koymaktadır.

Kendine Güven. Güven, kişinin stres ve baskıya karşı koyarken sporda başarılı olma konusunda kendisi hakkındaki algı ve tahminleridir (Galli ve Vealey, 2008). Kendine güven, atletik performans üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Woodman ve Hardy, 2003). Kendine güveni yüksek sporcular, daha fazlasını başarmak için daha çok çalışırlar ve görevlerde daha uzun süre devam edebilirler. Olimpiyat şampiyonlarında stres-dayanıklılık-performans ilişkisine bakıldığında kendine güven özelliği oldukça önemlidir. Fletcher & Sarkar (2012), Olimpiyat şampiyonlarının çoğunun kariyerlerinin zirvesinde son derece yüksek düzeyde özgüvene sahip olduğunu buldu. Perez'e (2007) göre, teniste ilk setin mağlubiyetinin üstesinden gelmek, sporcunun negatif momentumu yenme kabiliyetiyle ilgilidir. Psikolojik ivme, performansı etkileyen olaylar dizisinin neden olabileceği bilişte olumlu veya olumsuz bir değişiklik olarak tanımlanır (Taylor ve Demick, 1994). Bazı sporcular ya olumlu psikolojik ivme ile zorlukların üstesinden gelirler ya da olumsuz psikolojik ivme yoluyla olumsuzluk sonuçlardan daha fazla

etkilenirler. Kendine güven ve sportif performans ile ilgili bulgular göz önüne alındığında, Perez (2007), yüksek düzeyde özgüvene sahip tenisçilerin ilk yenilgi setinin ardından bir maçı kazanma olasılığının daha yüksek olacağını öngörmüştür. Tenisçiler arasında yapılan karşılaştırmalarda, spor yapan kadınların atletik olmayan kadınlara göre daha yüksek özgüvene, daha yüksek benlik saygısına ve fiziksel yeterliliklerine ilişkin olumlu değerlendirmelere sahip olduğu sonucu elde edilmiştir (Miller & Levy, 1996). Bununla birlikte, erkek sporcuların, kadın sporculara göre daha düşük düzeyde kaygı ve daha yüksek düzeyde özgüvene sahip olduğu ileri sürülmüştür (Scanian ve Passer, 1979). Bu ilginç karşılaştırma, tenisçinin ilk set kaybından sonra kendini toparlama yeteneğinin özgüvenle ilgili olduğunu göstermektedir (Perez, 2007). Erkekler daha düşük düzeyde kaygı ve daha yüksek düzeyde özgüven sergilediklerinden, ilk set kaybına karşı daha dayanıklı olabilirler.

Odaklanma kabiliyeti. Fletcher ve Sarkar (2012) elit sporcuların dayanıklılık düzeylerini incelerken odaklanma yeteneğinin önemli olduğunu bulmuşlardır. Odak, bir bireyin belirli bir durumda kendileri için en önemli olan şey üzerinde zihinsel çaba sarf etmesidir (Moran, 1996). Sonuç yerine sürece odaklanmak önemlidir ve süreç odaklı olmak dikkat dağınıklığını azalttığı için sporda başarıya büyük katkı sağlamaktadır. En önemlisi, spor performansını olumsuz yönde etkilediği algılanan sakatlanma riskini en aza indirmektedir (Greenleaf, Gould ve Dieffenbach, 2001). Araştırmalar, görevle ilgili ipuçlarına odaklanmanın, elit sporcuların aksiliklere uyum sağlamasına yardımcı olan zihinsel özellikler olduğunu bulmuştur (MacNamara & Collins, 2010). Ek olarak, Mallet ve Hanrahan (1997), yarış planlarını değerlendirmek ve odaklanmak üzere eğitilmiş sprinterlerinin kontrol grubundaki sporculardan daha hızlı koştuğunu bulmuşlardır. Bu doğrultuda, müsabaka sırasında odaklanmanın sporcunun bilişsel süreçleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğu için psikolojik dayanıklılığı arttırdığı tahmin edilmektedir.

Algılanan Sosyal Destek. Sosyal destek, algılanan stres üzerinde önemli bir unsur ve tampon olarak değerlendirilmektedir. Ebeveynlerden, aileden veya dış kaynaklardan gelen sosyal destek, sporcuların zorluklarla başa çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Algılanan sosyal destek, bireylerin sahip oldukları sosyal çevre ve yardıma ihtiyaç duyulduğunda arkadaşlarından, takım arkadaşlarından ve aileden sosyal destek alma durumudur (Freeman, Coffee ve Rees, 2011). Fletcher ve Sarkar (2012), çeşitli sosyal desteğe yönelik algının, elit sporcularda stres-dayanıklılık-performans ilişkisini

güçlendiren bir faktör olduğunu ve bunun dayanıklılık özelliğinin önemli bir bileşeni olduğunu öne sürmüşlerdir. Sakatlanma yaşayan sporcular için, antrenörler de dahil olmak üzere birden fazla kaynaktan gelen sosyal desteğin, iyileşme sonrası başarı üzerinde önemli etkisi olduğu kanıtlanmıştır. Bununla birlikte, sporcuların kendilerini diğerlerinden izole etmek yerine yardım aramalarının performansı destekleyen bir unsur olabileceği ifade edilmektedir. Brown, Lafferty ve Triggs (2012) çalışmasında, tüm katılımcıları psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilişkili unsurun dış destek sistemleri olduğunu belirtmişlerdir. Ek olarak, sporcular erişilebilir desteğe sahip olduklarını düşündüklerinde, daha az stresli ve daha fazla dayanıklılık özelliklerine sahip olabilirler.

2.3.3. Sporcularda Psikolojik Dayanıklılık

Sporcuların yaralanma ve performans başarısızlığı gibi karşılaştıkları ortak olumsuzluklar, tartışmalı olarak yoksullukta büyüyen gençlerin veya travma geçiren yetişkinlerin yaşamı tehdit eden olumsuzlukları kadar şiddetli olmasa da Bonanno ve Diminich tarafından önerilen dayanıklılık kavramı içerisinde değerlendirilmektedir. Spor bağlamında, ortaya çıkan dayanıklılık, üniversiteler arası öğrenci-atlet olmanın gerektirdikleri daha uzun süredir devam eden stres faktörleri için koruyucu bir özellik olabilmektedir (Gould ve Whitley, 2009). Buna karşılık, minimal etki dayanıklılığı, önemli bir yarışmada mağlubiyet veya bir takım arkadaşının ölümü gibi akut bir stresör yaşayan sporcular için önemli bir bireysel faktör olabilmektedir (Henschen ve Heil, 1992).

Uzun bir süre yüksek bir seviyede profesyonel spor yapanlar bir dizi stres, sıkıntı ve başarısızlığa maruz kalabilmektedir (Mellalieu, Neil, Hanton ve Fletcher, 2009). Örneğin, en iyi beyzbol ve voleybol oyuncuları vurma şanslarının yarısından fazlasında başarısız olurlar. Profesyonel sporlardaki en iyi takımlar oyunlarının %40'ını kaybedebilir. Minimum performans başarısızlığı yaşayan elit sporcular için bile yaralanmalar (Podlog ve Eklund, 2006), gerginlik, örgütsel talepler (Fletcher ve Hanton, 2003), kötüye kullanım (Stirling ve Kerr, 2008) ve zihinsel sağlık endişeleri (Papathomas ve Lavalley, 2012) süreçte zorlayıcı olabilmektedir. Dolayısıyla, bir sporcunun sporda sıkıntı ile karşılaşp karşılaşmayacağı değil, bunun yerine, olumsuzluk ortaya çıktığında nasıl tepki vereceği oldukça önemlidir. Talihsizliklerinden başarılı bir şekilde sıyrılabilen sporcular genellikle psikolojik dayanıklılıklarından dolayı hayran bırakırlar. Son on yılda, spor konusundaki araştırmacılar, spor ortamında psikolojik dayanıklılığın nasıl

işlediğine odaklanmışlardır. Performans açısından bakıldığında, araştırmacılar ve uygulayıcılar, dayanıklılığı yordayan faktörleri ve sporcuların nasıl daha dayanıklı olabileceğini belirlemek konusunda çalışmalar yürütmektedirler (Mummery, Schofield ve Perry, 2004).

Fletcher ve Sarkar (2012), sporculara yönelik psikolojik dayanıklılık kavramını ilk kez literatüre kazandırmıştır. Tanımı itibariyle, dayanıklılık “kişisel varlıkların geliştirilmesinde ve bir bireyi stres faktörlerinin potansiyel olumsuz etkilerinden korumada zihinsel süreçlerin ve davranışların rolü”dür.

Psikolojik dayanıklılık araştırmalarındaki bazı ilerlemelere rağmen, tanımlayıcı ve kavramsal belirsizlikler, sporda dayanıklılık konusundaki araştırmaları ve uygulamaları sınırlandırmıştır. Birçok araştırmacı, spor ve spor dışı ortamlarda psikolojik dayanıklılığı operasyonel hale getirme ve ölçmeyle ilgili sorun yaşadıklarını öne sürmüşlerdir (Atkinson, Martin ve Rankin, 2009; FletcWindle, 2011). Ayrıca, psikolojik dayanıklılık, katılık, başa çıkma (ü Rutter, 2012), zihinsel tatmin (Gucciardi ve Gordon, 2009) ve travma sonrası büyüme (Westphal ve Bonanno, 2007) gibi faktörlerle ilişkilendirilmektedir.

Son zamanlarda yapılan bazı incelemeler genel olarak esneklik çalışmasını netleştirmeye yardımcı olmuştur (Windle, 2011). Bununla birlikte, direncin en iyi spesifik alanlar (ör. Eğitim ve meslek) bağlamında anlaşıldığı öne sürülmüştür (Luthar ve Cichetti, 2000). Spor, dayanıklılığı incelemek için özellikle eşsiz bir mekandır, çünkü ciddi yaralanmalar gibi beklenmedik olumsuzluklara ek olarak, katılımcılar kendilerini bilerek ve isteyerek kazanma ve kaybetmenin sonuçlarının açık olduğu eleştirel ortamlara maruz kalabilmektedirler.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubunun özellikleri, veri toplama araçları ve verilerin analizlerinde kullanılan yöntemlere ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmanın modeli betimleyici ve karşılaştırmalı model olarak belirlenmiştir. Numerik verilerin yer aldığı çalışmada, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin arasındaki ilişkinin betimlemesinin ve karşılaştırılmasının yapıldığı çalışmada bağımlı değişken psikolojik belirtiler olarak belirlenmiş olup, bağımsız değişkenler sosyo-demografik özellikler, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme becerileridir.

3.1.1. Araştırma Grupları

Araştırmanın evrenini milli yüzücüler oluşturmaktadır. Araştırma için Fenerbahçe Spor Kulübü'ndeki milli yüzücüleriyle çalışılmıştır. Milli yüzücülerle araştırma yürütmek için kurum izni ve katılımcılardan alınmış ve bilgilendirilmiş onamlar sonrasında araştırmacı tarafından anket çalışması yürütülmüştür. Ayrıca, sosyodemografik özellikler bakımından eşitlenen ve profesyonel sporcu olmayan kontrol grubu araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın örneklemini 200 kişiden oluşmaktadır. 200 kişiden oluşan örneklemden verileri geçerli olan 178 kişi dahil edilmiştir.

3.2. VERİ ÖLÇÜM ARAÇLARI

Araştırmada, katılımcıların bilgilendirilmiş onamları alınarak doldurulması gereken değerlendirme formları bulunmaktadır. Aşağıda yer alan başlıklarda değerlendirme formlarının psikometrik özelliklerine ilişkin bilgiler verilmiştir.

Araştırmada kullanılması planlanan ölçekler aşağıdaki gibidir:

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Milli yüzücüler ve sporcu olmayan erişkin katılımcıların, yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum, kaç yıldır profesyonel olarak yüzücülük yaptığı değişkenlerine yönelik soruların yer aldığı özbildirim formudur.

3.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş olup 'kişisel güç', 'yapısal stil', sosyal yeterlilik', 'aile uyumu' ve 'sosyal kaynaklar' boyutlarını içermektedir. Daha sonra yapılan bir çalışma (Friborg ve ark. 2005) ölçeğin altı boyutlu yapısıyla psikolojik dayanıklılık modelini daha iyi açıkladığını göstermektedir. Friborg ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada 'kişisel güç' boyutu 'kendilik algısı' ve 'gelecek algısı' biçiminde ikiye ayrılmış ve toplam altı boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçekte, 'yapısal stil' (3,9,15,21) ve 'gelecek algısı' (2,8,14,20) 4'er madde; 'aile uyumu' (5,11,17,23,26,32), 'kendilik algısı' (1,7,13,19,28,31,) ve 'sosyal yeterlilik' (4,10,16,22,25,29) 6'şar madde, ve 'sosyal kaynaklar' (6,12,18,24,27,30,33) ise 7 madde ile ölçülmektedir (ölçek ekte sunulmuştur). Ölçekte, maddelerin tercih edilmesinde önyargılı değerlendirmelerden kaçınmak için, olumlu ve olumsuz özelliklerin farklı taraflarda olduğu, yanıtlar için ise beş ayrı kutucuğun yer aldığı bir format kullanılmaktadır. Şematik biçimde yapılan değerlendirmede psikolojik dayanıklılığın yüksek veya düşük ölçülmesinde puanlama şekli serbest bırakılmıştır.

Ölçeğin geçerlilik çalışması için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve altı faktörlü yapı toplam %57'lik varyans açıklamıştır. Ayırt edici ve örtüşme geçerliliği için Kişilik Ölçeği (Engvik 1993) ile Sosyal Zeka Ölçeği (Silvera ve ark. 2001) kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için yapısal eşitlik modelinin iç tutarlılık değerleri; 'Kendilik Algısı' için 0.80, 'Gelecek Algısı' için 0.75, 'Sosyal Yeterlilik' için 0.82, 'Aile Uyumu' için 0.86, 'Sosyal Kaynaklar' için 0.84 ve 'Yapısal Stil' için 0.76 olarak bulunmuştur (Friborg ve ark. 2005). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin psikometrik özelliklerinin ortaya çıkarılmasının amaçlandığı bu doğrultuda ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapıldığı bu çalışmada, iki ayrı ulusal örneklemden elde edilen verilerin güvenilirlik ve geçerlilik değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.

3.2.3. Duygu Düzenleme Güçlükleri Anketi (DERS)

DERS, Gratz ve Roemer (2004) tarafından duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilen bir öz bildirim ölçeğidir. 36 maddeden oluşan ölçek 5'li Likert tipi (1= hemen hemen hiç 5= hemen hemen her zaman) olarak derecelendirilirken, herhangi bir kesme puanı belirtilmemiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar daha fazla duygu düzenleme güçlüklerine işaret etmektedir. Ölçek, duygusal tepkilere karşı farkındalığın olmaması 'Farkındalık' duygusal tepkilerin anlaşılması

'Açıklık' duygusal tepkilerin kabul edilmemesi 'Kabul etmeme' uyumlu duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim 'Stratejiler' olumsuz duygular yaşandığı sırada dürtü kontrolünde yaşanan güçlük 'Dürtü' ve olumsuz duygular yaşandığı sırada amaç odaklı davranmada yaşanan güçlük 'Amaçlar' olmak üzere 6 alt boyuta sahiptir. Ölçeğin özgün formunda iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmakla birlikte alt boyutlarına ilişkin iç tutarlık katsayılarının .88 ile .89 arasında değiştiği, test-tekrar test güvenilirliğinin ise .88 olduğu bildirilmiştir (Gratz ve Roemer, 2004).

Rugancı (2008) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği sınılandıktan sonra Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından gözden geçirilmiş ve son halini almıştır. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlık katsayısı .94 olarak hesaplanmış, alt boyutlarının iç tutarlık katsayılarının ise .75 ile .90 arasında değiştiği bildirilmiştir.

Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği .83, iki yarım test güvenilirliği ise .95 olarak saptanmıştır. Ölçeğin özgün formunda bulunan 10. madde ile tüm ölçek arasında çok düşük bir korelasyon ($r = .06$) olması sebebiyle bu madde ölçekten çıkarılmış ve onun yerine aynı içeriğe sahip yeni bir madde eklenmiştir. Böylelikle ölçeğin özgün formuyla aynı faktör yapısına sahip olduğu bulunmuştur (Rugancı ve Gençöz, 2010).

3.2.4. Belirti Tarama Listesi (SCL-90R)

Çalışmada araç olarak John Hopkins Üniversitesi'nce geliştirilen Symptom Check List-90-Revised (SCL90-R) kullanılmıştır. SCL-90-R, toplam 90 soruluk bir test olup, sorular 9 alt grupta toplanmaktadır. Somatizasyon (12 madde), obsesif-kompulsif belirtiler (10 madde), kişiler arası duyarlılık (9 madde), depresyon (13 madde), anksiyete (10 madde), öfke-düşmanlık (6 madde), fobik anksiyete (7 madde), paranoid düşünceler (6 madde), psikotik belirtiler (10 madde) ve daha çok uyku ve yeme, sorunlar ı ile ilgili 7 maddelik bir ek skala. Sorular, katılımcılar tarafından 0'dan 4'e kadar puanlanmıştır. (0: hiç, 1: çok az, 2: orta derecede, 3: oldukça fazla, 4: ileri derece). Alt ölçek puanları ile semptom dağılımı değerlendirilmektedir. 90 soruya verilen yanıtların toplam puanının soru sayısına bölünmesi genel şiddet puanını (GSI; ruhsal belirti düzeyi) oluşturmaktadır. GSI'nin 1'in üzerinde bulunması, belirtilerin psikopatolojik düzeyde olduğunu göstermektedir.

3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN İSTATİSTİKSEL YÖNTEMLER

Araştırmanın veri toplama tekniği kağıt-kalem ve anket formları şeklinde olup, tarama modeli benimsenerek katılımcıların verileri değerlendirilmiştir. Fenerbahçe Spor Kulübü'ndeki milli yüzücülerin dahil edileceği araştırmada, kurum izni ve

katılımcılardan alınan bilgilendirilmiş onamlar sonrasında araştırmacı tarafından anket çalışması yürütülmüştür. Katılımcılara, “Demografik Bilgi Formu”, “Duygu Düzenlemede Güçlükler leği” ve “SCL-90R Psikolojik Belirti Tarama Testi” ve “Yetişkinler için Dayanıklılık leği” uygulanmıştır. Katılımcılardan alınacak veriler, SPSS 26.0 paket yazılımına girmiş, araştırmacı tarafından karşılaştırmalı ve ilişkisel analiz yöntemleri uygulanmıştır. Kullanılan analizler, örneklem sağladığı verilerin normallik ölçütünü karşılaması halinde Bağımsız rneklem t Testi, oklu Varyans Analizi (MANOVA), Pearson Korelasyon Analizi şeklinde belirlenmiştir.. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma değişkenlerine ilişkin istatistiksel bulgular yer almaktadır. Araştırma değişkenlerini ölçmek için, yapılan normallik testi sonucunda, değişkenlerin normal dağılım gösterdiği ve parametrik ölçümler için uygun olduğu bulunmuştur. Araştırma, betimleyici ve karşılaştırmalı çalışma olarak araştırma soru ve hipotezlerine yanıt bulmuştur.

4.1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmada, katılımcılara verilen “Kişisel Bilgi Formu” içerisinde yer alan demografik değişkenlerin frekans dağılımları Tablo 1’de verilmiştir:

Tablo 1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Özellikler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	105	59.0
	Erkek	73	41.0
Milli yüzücü mü?	Evet	86	48.3
	Hayır	92	51.7
	Düşük	50	28.1
Gelirdüzeyi	Orta	119	66.9
	Yüksek	9	5.1
Başka spor dalı	Evet	7	3.9
	Hayır	171	96.1
Medeni durum	Evli	24	13.5
	Bekar	154	86.5
Daha önce psikolojik destek	Evet	13	7.3
	Hayır	165	92.7
	Toplam	178	100.0

Tablo 1’de demografik değişkenlerin dağılımı incelendiğinde, 178 katılımcının 86’sı milli yüzücü ve 92’si milli yüzücü değildir. Katılımcıların 105’i kadın ve 73’ü erkektir. Başka spor dalıyla ilgilenen 7 kişi bulunmaktadır. Gelir düzeyi düşük 50 kişi; orta olan 119 kişi ve yüksek olan 9 kişi vardır. Evli 24 kişi ve bekar 154 kişi bulunmaktadır. Daha önce psikolojik destek aldığını belirten 13 kişi bulunmaktadır.

Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçek alt boyutlarının milli yüzücüler ve karşılaştırma grubuna göre puan ortalamalarının betimsel istatistikleri

	Milli yüzücüler / Milli Yüzücü Olmayanlar														
	Evet					Hayır					Toplam				
	Ort.	N	SS	Çarpıklık	Basıklık	Ort.	N	SS	Çarpıklık	Basıklık	Ort.	N	SS	Çarpıklık	Basıklık
Yaş	18.453	86	3.654	1.929	4.609	24.1304	92	5.630	.733	-.462	21.38	178	5.550	1.101	.469
Psikolojik Dayanıklılık	110.57	86	14.633	.377	-.256	105.00	92	13.855	.373	.392	107.69	178	14.468	.382	.041
Farkındalık	14.43	86	2.178	-.362	.825	14.65	92	2.078	.087	-.442	14.54	178	2.124	-.151	.242
Açıklık	13.40	86	2.328	-1.228	.848	14.30	92	1.802	-.446	1.029	13.87	178	2.116	-1.072	1.574
Kabulsüzlük	15.47	86	2.889	-.455	1.374	16.49	92	2.548	.424	-.286	15.99	178	2.759	-.146	.993
Dürtü kontrolü	13.93	86	2.669	-1.208	1.896	14.20	92	2.007	-.483	1.514	14.07	178	2.347	-1.044	2.238
Amaca yönelik davranışlar	13.65	86	1.826	.013	.756	14.37	92	2.276	.199	.327	14.02	178	2.096	.242	.611
Stratejiler	15.07	86	2.355	.313	-.223	16.03	92	2.591	.049	-.314	15.57	178	2.520	.201	-.339
Somatizasyon	-.74	86	.353	.765	-.821	-.89	92	.242	1.461	1.208	-.81	102	.310	1.140	.097
OKB	-.76	86	.325	1.450	1.470	-.85	92	.288	2.107	3.741	-.81	117	.310	1.693	2.125
Kişilerarası duyarlılık	-.61	86	.288	.015	-1.382	-.74	92	.325	1.322	.392	-.67	45	.308	.529	-1.099
Depresyon	-.84	86	.314	1.010	.034	-.88	92	.244	.711	-.146	-.86	157	.279	.960	.244
Anksiyete	-.73	86	.264	.454	-.977	-.93	92	.176	2.481	5.422	-.83	64	.244	1.120	-.021
Düşmanlık	-.59	86	.260	.975	-.468	-.68	92	.160	1.330	.275	-.64	35	.217	1.302	.619
Fobik Anksiyete	-.75	86	.201	1.779	1.406	-.75	92	.186	1.705	1.690	-.75	18	.189	1.588	.736
Paranoid düşünceler	-.59	86	.247	.771	-1.005	-.62	92	.299	1.506	.426	-.60	55	.267	1.093	-.394
Psikotizm	-.81	86	.244	1.012	.112	-.71	92	.308	.360	-1.721	-.76	22	.276	.648	-1.082
Ek skala	-.70	86	.242	1.474	.951	-.73	92	.214	2.080	4.779	-.71	87	.228	1.704	2.200
SCL-90 Toplam	-1.16	86	.386	1.005	-1.101	-1.26	92	.298	1.411	3.759	-1.22	177	.346	1.230	1.267

Tablo 2’de araştırmada kullanılan ölçeklerin gruplara göre puan ortalamaları verilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılıma yaklaşması için SCL-90 toplam ve alt boyutlarının logaritması alınarak yeniden hesaplanmıştır.

4.2. Karşılaştırma Analizleri

4.2.1. Milli Yüzücüler ve Karşılaştırma Grubunun Psikolojik Dayanıklılık Karşılaştırılması

Milli yüzücüler ve karşılaştırma grubunun psikolojik dayanıklılık toplam puanının karşılaştırılması için MANOVA uygulanmıştır. Analizlerde milli yüzücü olma durumu ve cinsiyetin etkileşimi bakımından psikolojik dayanıklılık düzeyi karşılaştırılmıştır. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ve cinsiyetin tek başına etkisi incelenmiştir. Analizlerde anlamlılık değeri 0,01 ve 0,05 düzeyinde alınmıştır.

Tablo 3. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)

Milli Sporcu / Milli Sporcu Olmayan	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Evet	111.41	14.66	108.74	14.670
Hayır	100.96	11.65	109.04	14.802
	<i>F</i>	η^2		
Cinsiyet*Milli yüzücü	6,06*	.03		
Milli yüzücü	5,40*	.03		
Cinsiyet	1,54	.01		

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, η^2 = Kısmi eta değeri,

Bağımlı değişken: Psikolojik Dayanıklılık

Tablo 3'te psikolojik dayanıklılık toplam puanının cinsiyet ve milli yüzücü olma durumuna bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri incelendiğinde, cinsiyet ve milli yüzücü olma durumu değişkeninin etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan önemli ($F[3,174] = 6,06$, $p < .05$) olduğunu göstermiştir. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ($F[1,177] = 5,40$, $p < .05$) bakımından psikolojik dayanıklılık toplam puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Bununla birlikte, cinsiyetin temel etkisi ($F[1,177] = 1,54$, $p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır. Bulgulara göre, milli yüzücü olan kadınların psikolojik dayanıklılık puanları milli yüzücü olan erkeklerden

ve milli yüzücü olmadığı belirten katılımcılara kıyasla daha fazla olduğu belirlenmiştir. Milli yüzücü olma durumu ve psikolojik dayanıklılığın arasındaki ilişkinin, cinsiyete göre nasıl farklılaştığını incelemek amacıyla basit temel etki analizi yapılmıştır. Basit temel etki analizi milli yüzücü kadınların milli yüzücü erkekler ve milli yüzücü olmayan kadın ve erkeklere kıyasla psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha yüksektir. Bununla birlikte, kısmi eta (η^2) değerleri bu etkilerin düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

4.2.2. Milli Yüzücüler ve Karşılaştırma Grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutlarının Karşılaştırılması

Milli yüzücüler ve karşılaştırma grubunun duygu düzenlemede güçlük alt boyutlarının karşılaştırılması için MANOVA uygulanmıştır. Analizlerde milli yüzücü olma durumu ve cinsiyetin etkileşimi bakımından psikolojik belirti alt boyut puanları karşılaştırılmıştır. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ve cinsiyetin tek başına etkisi incelenmiştir. Analizlerde anlamlılık değeri 0,01 ve 0,05 düzeyinde alınmıştır.

Tablo 4. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre duygu düzenleme güçlüğü farkındalık alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)

Milli Sporcu / Milli Sporcu Olmayan	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Evet	14,44	1,87	14,41	2,76
Hayır	14,96	1,76	14,35	2,33
	<i>F</i>	η^2		
Cinsiyet*Milli yüzücü	,75	.00		
Milli yüzücü	,47	.00		
Cinsiyet	,93	.00		

*** p < .001, **p < .01, *p < .05, η^2 = Kısmi eta değeri

Bağımlı değişken: Duygu düzenleme güçlüğü farkındalık alt boyutu

Tablo 4'te duygu düzenleme güçlüğü farkındalık puanının cinsiyet ve milli yüzücü olma durumuna bağlı olarak farklılaşmadığı gözlenmiştir. F değerleri incelendiğinde, cinsiyet ve milli yüzücü olma durumu değişkeninin etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan önemli ($F[3,174] = .75, p > .05$) olmadığını göstermiştir. Ayrıca, cinsiyet ($F[1,177] = ,47, p > .05$) bakımından duygu düzenleme güçlüğü farkındalık puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bununla birlikte, milli yüzücü olma durumunun temel etkisi ($F[1,177] = ,93, p > .01$) istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır.

Tablo 5. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)

Milli Sporcu / Milli Sporcu Olmayan	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Evet	13,63	2,24	12,89	2,47
Hayır	14,50	1,57	14,11	2,00
	F	η^2		
Cinsiyet*Milli yüzücü	,29	.00		
Milli yüzücü	10,53**	.06		
Cinsiyet	3,06	.02		

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, η^2 = Kısmi eta değeri

Bağımlı değişken: Duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt boyutu

Tablo 5'te duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt boyutu puanının cinsiyet ve milli yüzücü olma durumuna bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri incelendiğinde, cinsiyet ve milli yüzücü olma durumu değişkeninin etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan önemli ($F[3,174] = .29, p > .05$) olmadığını göstermiştir. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ($F[1,177] = 10,53, p < .05$) bakımından duygu düzenleme güçlüğü açıklık puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Bununla birlikte, cinsiyetin temel etkisi ($F[1,177] = 3,06, p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır. Bulgulara göre, milli yüzücü olmayan kadın ve erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü

duygular konusunda açık olmada güçlük puanları daha yüksektir. . Basit temel etki analizi milli yüzücü kadın ve erkeklerin ve milli yüzücü olmayan kadın ve erkeklere kıyasla duyguların açıklığı konusunda daha az güçlük yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, kısmi eta (η^2) değerleri bu etkilerin düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tablo 6. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre duygu düzenleme güçlüğü kabulsüzlük alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)

Milli Sporcu / Milli Sporcu Olmayan	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Evet	15,73	2,73	14,89	3,18
Hayır	16,20	2,40	16,78	2,68
	<i>F</i>	η^2		
Cinsiyet*Milli yüzücü	2,84	.02		
Milli yüzücü	7,78**	.04		
Cinsiyet	,09	00		

*** p < .001, **p < .01, *p < .05, η^2 = Kısmi eta değeri

Bağımlı değişken: Duygu düzenleme güçlüğü kabulsüzlük alt boyutu

Tablo 6’da duygu düzenleme güçlüğü kabulsüzlük alt boyutu puanının cinsiyet ve milli yüzücü olma durumuna bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri incelendiğinde, cinsiyet ve milli yüzücü olma durumu değişkeninin etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan önemli ($F[3,174] = 2,84, p > .05$) olmadığını göstermiştir. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ($F[1,177] = 7,78, p < .05$) bakımından duygu düzenleme güçlüğü kabulsüzlük puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Bununla birlikte, cinsiyetin temel etkisi ($F[1,177] = ,09, p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır. Bulgulara göre, milli yüzücü olmayan kadın ve erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü duygularını Kabullenmede etmede güçlük puanları daha yüksektir. Basit temel etki analizi milli yüzücü kadın ve erkeklerin, milli yüzücü olmayan kadın ve erkeklere kıyasla

duygularını kabul etme konusunda az güçlük yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, kısmi eta (η^2) değerleri bu etkilerin düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tablo 7. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre duygu düzenleme güçlüğü dürtü kontrolü alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)

Milli Sporcu / Milli Sporcu Olmayan	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Evet	14,31	2,39	13,11	3,08
Hayır	14,39	1,88	14,00	2,13
	<i>F</i>	η^2		
Cinsiyet*Milli yüzücü	1,22	.01		
Milli yüzücü	1,80	.01		
Cinsiyet	4,76*	.03		

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, η^2 = Kısmi eta değeri

Bağımlı değişken: Duygu düzenleme güçlüğü dürtü kontrol alt boyutu

Tablo 7’de duygu düzenleme güçlüğü dürtü kontrol güçlüğü puanının cinsiyet ve milli yüzücü olma durumuna bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri incelendiğinde, cinsiyet ve milli yüzücü olma durumu değişkeninin etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan önemli ($F[3,174] = 1,22$, $p > .05$) olmadığını göstermiştir. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ($F[1,177] = 1,80$, $p > .05$) bakımından duygu düzenleme güçlüğü dürtü kontrol güçlüğü alt boyutu puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bununla birlikte, cinsiyetin temel etkisi ($F[1,177] = 4,76$, $p < .01$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bulgulara göre, hem milli yüzücüler hem de milli yüzücü olmayan gruptaki kadınların dürtü kontrol güçlüğü alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Tablo 8. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre duygu düzenleme güçlüğü amaca yönelik davranışlar alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)

Milli Sporcu / Milli Sporcu Olmayan	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Evet	13,83	1,69	13,26	2,07
Hayır	14,50	1,92	14,24	2,60
	<i>F</i>	η^2		
Cinsiyet*Milli yüzücü	,23	.00		
Milli yüzücü	6,50*	.04		
Cinsiyet	1,65	.01		

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, η^2 = Kısmi eta değeri

Bağımlı değişken: Duygu düzenleme güçlüğü amaca yönelik davranışlar alt boyutu

Tablo 8’de duygu düzenleme güçlüğü amaca yönelik davranışlar sergilemede güçlük alt boyutu puanının cinsiyet ve milli yüzücü olma durumuna bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri incelendiğinde, cinsiyet ve milli yüzücü olma durumu değişkeninin etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan önemli ($F[3,174] = .23$, $p > .05$) olmadığını göstermiştir. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ($F[1,177] = 6,50$, $p < .05$) bakımından duygu düzenleme güçlüğü amaca yönelik davranışlar alt boyutu puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Bununla birlikte, cinsiyetin temel etkisi ($F[1,177] = 1,65$, $p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır. Bulgulara göre, milli yüzücü olmayan kadın ve erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü amaca yönelik davranışlarda sergilemede güçlük puanları daha yüksektir. Basit temel etki analizi milli yüzücü kadın ve erkeklerin, milli yüzücü olmayan kadın ve erkeklere kıyasla duygularına uygun davranışlar sergileme konusunda az güçlük yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, kısmi eta (η^2) değerleri bu etkilerin düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tablo 9. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre duygu düzenleme güçlüğü stratejiler alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)

Milli Sporcu / Milli Sporcu Olmayan	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Evet	15,29	2,38	14,59	2,27
Hayır	16,26	2,44	15,80	2,74
	F	η^2		
Cinsiyet*Milli yüzücü	,09	.00		
Milli yüzücü	7,97**	.04		
Cinsiyet	2,22	.01		

*** p < .001, **p < .01, *p < .05, η^2 = Kısmi eta değeri

Bağımlı değişken: Duygu düzenleme güçlüğü stratejiler alt boyutu

Tablo 9’da duygu düzenleme güçlüğü strateji geliştirmede güçlük alt boyutu puanının cinsiyet ve milli yüzücü olma durumuna bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri incelendiğinde, cinsiyet ve milli yüzücü olma durumu değişkeninin etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan önemli ($F[3,174] = .09, p > .05$) olmadığını göstermiştir. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ($F[1,177] = 7,97, p < .05$) bakımından duygu düzenleme güçlüğü strateji geliştirme güçlüğü alt boyutu puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Bununla birlikte, cinsiyetin temel etkisi ($F[1,177] = 2,22, p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır. Bulgulara göre, milli yüzücü olmayan kadın ve erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü duygusal stratejiler geliştirmede güçlük puanları daha yüksektir. Basit temel etki analizi milli yüzücü kadın ve erkeklerin, milli yüzücü olmayan kadın ve erkeklere kıyasla duygusal strateji geliştirme konusunda az güçlük yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, kısmi eta (η^2) değerleri bu etkilerin düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

4.2.3 Milli Yüzücüler ve Karşılaştırma Grubunun Psikolojik Belirtiler Boyutlarının Karşılaştırılması

Milli yüzücüler ve karşılaştırma grubunun psikolojik belirtiler alt boyutlarının karşılaştırılması için MANOVA uygulanmıştır. Analizlerde milli yüzücü olma durumu ve cinsiyetin etkileşimi bakımından psikolojik belirti alt boyut puanları karşılaştırılmıştır. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ve cinsiyetin tek başına etkisi incelenmiştir. Analizlerde anlamlılık değeri 0,01 ve 0,05 düzeyinde alınmıştır.

Tablo 10. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 somatizasyon alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)

Milli Sporcu / Milli Sporcu Olmayan	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Evet	.13	.18	.21	.31
Hayır	.09	.13	.09	.12
	F	η^2		
Cinsiyet*Milli yüzücü	2,45	.00		
Milli yüzücü	7,85**	.04		
Cinsiyet	2,04	.01		

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, η^2 = Kısmi eta değeri

Bağımlı değişken: SCL-90 Somatizasyon alt boyutu

Tablo 10'da SCL-90 somatizasyon alt boyutu puanının cinsiyet ve milli yüzücü olma durumuna bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri incelendiğinde, cinsiyet ve milli yüzücü olma durumu değişkeninin etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan önemli ($F[3,174] = 2,45$, $p > .05$) olmadığını göstermiştir. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ($F[1,177] = 7,85$, $p < .05$) bakımından somatizasyon alt boyutu puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Bununla birlikte, cinsiyetin temel etkisi ($F[1,177] = 2,04$, $p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır. Bulgulara göre, milli yüzücü olmayan kadın ve erkeklerin SCL 90 somatizasyon puanları milli yüzücü olmayan karşılaştırma grubundaki kadın ve erkeklerden daha yüksektir. Basit temel etki analizi

milli yüzücü kadın ve erkeklerin, milli yüzücü olmayan kadın ve erkeklere kıyasla daha fazla somatizasyon belirtisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, kısmi eta (η^2) değerleri bu etkilerin düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tablo 11. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 OKB alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)

Milli Sporcu / Milli Sporcu Olmayan	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Evet	.16	.27	.22	.31
Hayır	.12	.23	.12	.20
	<i>F</i>	η^2		
Cinsiyet*Milli yüzücü	.41	.00		
Milli yüzücü	3,93	.02		
Cinsiyet	.74	.00		

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, η^2 = Kısmi eta değeri

Bağımlı değişken: SCL-90 OKB alt boyutu

Tablo 11’de SCL 90 OKB alt boyut puanının cinsiyet ve milli yüzücü olma durumuna bağlı olarak farklılaşmadığı gözlenmiştir. F değerleri incelendiğinde, cinsiyet ve milli yüzücü olma durumu değişkeninin etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan önemli ($F[3,174] = .41$, $p > .05$) olmadığını göstermiştir. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ($F[1,177] = .74$, $p > .05$) bakımından duygu düzenleme güçlüğü farkındalık puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bununla birlikte, cinsiyetin temel etkisi ($F[1,177] = 3,93$, $p > .01$) istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır.

Tablo 12. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 kişilerarası duyarlılık alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)

Milli Sporcu / Milli Sporcu Olmayan	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Evet	.06	.14	.15	.21
Hayır	.03	.08	.07	.20
	F	η^2		
Cinsiyet*Milli yüzücü	.95	.00		
Milli yüzücü	4,85*	.03		
Cinsiyet	6,82*	.04		

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, η^2 = Kısmi eta değeri

Bağımlı değişken: SCL-90 kişilerarası duyarlılık alt boyutu

Tablo 12’de SCL-90 kişilerarası duyarlılık alt boyutu puanının cinsiyet ve milli yüzücü olma durumuna bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri incelendiğinde, cinsiyet ve milli yüzücü olma durumu değişkeninin etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan önemli ($F[3,174] = .95$, $p > .05$) olmadığı görülmektedir. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ($F[1,177] = 4,85$, $p < .05$) bakımından kişilerarası duyarlılık alt boyutu puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Bununla birlikte, cinsiyetin temel etkisi ($F[1,177] = 6,82$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlıdır. Bulgulara göre, milli yüzücü olan ve olmayan erkeklerin SCL 90 kişilerarası duyarlılık alt boyut puanları, milli yüzücü olan ve olmayan kadınlardan daha yüksektir. Ayrıca, milli yüzücü olan grubun milli yüzücü olmayan gruba göre kişilerarası duyarlılık puanları daha yüksektir. Basit temel etki analizi milli yüzücü erkekler ve kadınlar, milli yüzücü olmayan kadın ve erkeklere kıyasla daha fazla kişilerarası duyarlılık belirtisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan her iki grupta cinsiyete göre farklılık bulunmaktadır. Milli yüzücü olmayan grupta kadınların ve milli yüzücü olan grupta erkeklerin kişilerarası puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur Bununla birlikte, kısmi eta (η^2) değerleri bu etkilerin düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tablo 13. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 depresyon alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)

Milli Sporcu / Milli Sporcu Olmayan	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Evet	.14	.15	.23	.25
Hayır	.15	.10	.14	.13
	<i>F</i>	η^2		
Cinsiyet*Milli yüzücü	4,32*	.02		
Milli yüzücü	3,75	.02		
Cinsiyet	2,99	.02		

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, η^2 = Kısmi eta değeri

Bağımlı değişken: SCL-90 depresyon alt boyutu

Tablo 13'te SCL-90 depresyon alt boyutu puanının cinsiyet ve milli yüzücü olma durumuna bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri incelendiğinde, cinsiyet ve milli yüzücü olma durumu değişkeninin etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan önemli ($F[3,174] = 4,32$, $p < .05$) olduğunu göstermiştir. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ($F[1,177] = 3,75$, $p < .05$) bakımından depresyon alt boyutu puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bununla birlikte, cinsiyetin temel etkisi ($F[1,177] = 2,99$, $p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır. Bulgulara göre, milli yüzücü olan erkeklerin SCL 90 depresyon alt boyut puanları, milli yüzücü olan kadınlardan ve milli yüzücü olmayan karşılaştırma grubundaki kadın ve erkeklerden daha yüksektir. Basit temel etki analizi milli yüzücü erkeklerin, milli yüzücü olan kadınlar ve olmayan kadın ve erkeklere kıyasla daha fazla depresyon belirtisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, kısmi eta (η^2) değerleri bu etkilerin düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tablo 14. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 anksiyete alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)

Milli Sporcu / Milli Sporcu Olmayan	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Evet	.06	.12	.14	.18
Hayır	.03	.06	.06	.09
	<i>F</i>	η^2		
Cinsiyet*Milli yüzücü	3,08	.02		
Milli yüzücü	9,40**	.05		
Cinsiyet	9,10**	.05		

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, η^2 = Kısmi eta değeri

Bağımlı değişken: SCL-90 kişilerarası anksiyete alt boyutu

Tablo 14'te SCL-90 anksiyete alt boyutu puanının cinsiyet ve milli yüzücü olma durumuna bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri incelendiğinde, cinsiyet ve milli yüzücü olma durumu değişkeninin etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan önemli ($F[3,174] = 3,08$, $p > .05$) olmadığı görülmektedir. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ($F[1,177] = 9,40$, $p < .05$) bakımından anksiyete alt boyutu puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Bununla birlikte, cinsiyetin temel etkisi ($F[1,177] = 9,10$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlıdır. Bulgulara göre, milli yüzücü olan ve olmayan erkeklerin SCL 90 anksiyete alt boyut puanları, milli yüzücü olan ve olmayan kadınlardan daha yüksektir. Ayrıca, milli yüzücü olan grubun milli yüzücü olmayan gruba göre anksiyete puanları daha yüksektir. Basit temel etki analizi milli yüzücü erkekler ve kadınlar, milli yüzücü olmayan kadın ve erkeklere kıyasla daha fazla anksiyete belirtisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan her iki grupta cinsiyete göre farklılık bulunmaktadır. Milli yüzücü olmayan ve olan grupta erkeklerin anksiyete anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur Bununla birlikte, kısmi eta (η^2) değerleri bu etkilerin düşük düzeyde olduğunu göstermektedir

Tablo 15. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 düşmanlık alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)

Milli Sporcu / Milli Sporcu Olmayan	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Evet	.05	.14	.09	.19
Hayır	.03	.08	.05	.11
	<i>F</i>	η^2		
Cinsiyet*Milli yüzücü	.11	.00		
Milli yüzücü	1,50	.01		
Cinsiyet	1,94	.01		

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, η^2 = Kısmi eta değeri

Bağımlı değişken: SCL-90 kişilerarası düşmanlık alt boyutu

Tablo 15'te SCL 90 düşmanlık alt boyut puanının cinsiyet ve milli yüzücü olma durumuna bağlı olarak farklılaşmadığı gözlenmiştir. F değerleri incelendiğinde, cinsiyet ve milli yüzücü olma durumu değişkeninin etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan önemli ($F[3,174] = .11$, $p > .05$) olmadığını göstermiştir. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ($F[1,177] = 1,50$, $p > .05$) bakımından duygu düzenleme güçlüğü farkındalık puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bununla birlikte, cinsiyetin temel etkisi ($F[1,177] = 1,94$, $p > .01$) istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır.

Tablo 16. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 fobik anksiyete alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)

Milli Sporcu / Milli Sporcu Olmayan	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Evet	.02	.07	.03	.09
Hayır	.02	.07	.02	.05
	F	η^2		
Cinsiyet*Milli yüzücü	.50	.00		
Milli yüzücü	.61	.00		
Cinsiyet	.18	.00		

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, η^2 = Kısmi eta değeri

Bağımlı değişken: SCL-90 fobik anksiyete alt boyutu

Tablo 16’da SCL 90 fobik anksiyete alt boyut puanının cinsiyet ve milli yüzücü olma durumuna bağlı olarak farklılaşmadığı gözlenmiştir. F değerleri incelendiğinde, cinsiyet ve milli yüzücü olma durumu değişkeninin etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan önemli ($F[3,174] = .50, p > .05$) olmadığını göstermiştir. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ($F[1,177] = .61, p > .05$) bakımından duygu düzenleme güçlüğü farkındalık puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bununla birlikte, cinsiyetin temel etkisi ($F[1,177] = .18, p > .01$) istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır.

Tablo 17. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 paranoid düşünceler alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)

Milli Sporcu / Milli Sporcu Olmayan	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Evet	.11	.17	.14	.23
Hayır	.05	.15	.10	.24
	<i>F</i>	η^2		
Cinsiyet*Milli yüzücü	.02	.00		
Milli yüzücü	2,50	.01		
Cinsiyet	1,62	.01		

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, η^2 = Kısmi eta değeri

Bağımlı değişken: SCL-90 paranoid düşünceler alt boyutu

Tablo 17’de SCL 90 paranoid düşünce alt boyut puanının cinsiyet ve milli yüzücü olma durumuna bağlı olarak farklılaşmadığı gözlenmiştir. F değerleri incelendiğinde, cinsiyet ve milli yüzücü olma durumu değişkeninin etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan önemli ($F[3,174] = .02$, $p > .05$) olmadığını göstermiştir. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ($F[1,177] = 2,50$, $p > .05$) bakımından duygu düzenleme güclüğü farkındalık puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bununla birlikte, cinsiyetin temel etkisi ($F[1,177] = 1,62$, $p > .01$) istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır.

Tablo 18. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 psikotizm alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)

Milli Sporcu / Milli Sporcu Olmayan	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Evet	.02	.08	.03	.05
Hayır	.01	.06	.05	.12
	<i>F</i>	η^2		
Cinsiyet*Milli yüzücü	1,10	.01		
Milli yüzücü	.15	.00		
Cinsiyet	1,78	.01		

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, η^2 = Kısmi eta değeri

Bağımlı değişken: SCL-90 psikotizm alt boyutu

Tablo 18’de SCL 90 psikotizm alt boyut puanının cinsiyet ve milli yüzücü olma durumuna bağlı olarak farklılaşmadığı gözlenmiştir. F değerleri incelendiğinde, cinsiyet ve milli yüzücü olma durumu değişkeninin etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan önemli ($F[3,174] = 1,10, p > .05$) olmadığını göstermiştir. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ($F[1,177] = .15, p > .05$) bakımından duygu düzenleme güçlüğü farkındalık puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bununla birlikte, cinsiyetin temel etkisi ($F[1,177] = 1,78, p > .01$) istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır.

Tablo 19. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 ek skala alt boyutu puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)

Milli Sporcu / Milli Sporcu Olmayan	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Evet	.12	.17	.14	.21
Hayır	.10	.21	.10	.13
	<i>F</i>	η^2		
Cinsiyet*Milli yüzücü	.14	.00		
Milli yüzücü	1,15	.01		
Cinsiyet	.24	.00		

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, η^2 = Kısmi eta değeri

Bağımlı değişken: SCL-90 Ek skala alt boyutu

Tablo 19’da SCL 90 ek skala alt boyut puanının cinsiyet ve milli yüzücü olma durumuna bağlı olarak farklılaşmadığı gözlenmiştir. F değerleri incelendiğinde, cinsiyet ve milli yüzücü olma durumu değişkeninin etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan önemli ($F[3,174] = .14, p > .05$) olmadığını göstermiştir. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ($F[1,177] = 1,15, p > .05$) bakımından duygu düzenleme güçlüğü farkındalık puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bununla birlikte, cinsiyetin temel etkisi ($F[1,177] = ,24, p > .01$) istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır.

Tablo 20. Milli yüzücü olma durumu ve cinsiyete göre SCL-90 toplam puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri (n=178)

Milli Sporcu / Milli Sporcu Olmayan	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Evet	.09	.11	.15	.17
Hayır	.07	.09	.08	.10
	<i>F</i>	η^2		
Cinsiyet*Milli yüzücü	1,43	.00		
Milli yüzücü	5,79*	.03		
Cinsiyet	3,86	.02		

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, η^2 = Kısmi eta değeri

Bağımlı değişken: SCL-90 Toplam puan

Tablo 20’de SCL-90 toplam puanının cinsiyet ve milli yüzücü olma durumuna bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri incelendiğinde, cinsiyet ve milli yüzücü olma durumu değişkeninin etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan önemli ($F[3,174] = 1,73$, $p > .05$) olmadığını göstermiştir. Ayrıca, milli yüzücü olma durumu ($F[1,177] = 4,79$, $p < .05$) bakımından toplam puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Bununla birlikte, cinsiyetin temel etkisi ($F[1,177] = 3,86$, $p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır. Bulgulara göre, milli yüzücü olmayan kadın ve erkeklerin SCL 90 toplam puanları milli yüzücü olmayan karşılaştırma grubundaki kadın ve erkeklerden daha yüksektir. Basit temel etki analizi milli yüzücü kadın ve erkeklerin ve milli yüzücü olmayan kadın ve erkeklere kıyasla daha fazla genel psikolojik belirtisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, kısmi eta (η^2) değerleri bu etkilerin düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

4.3. Korelasyon Bulguları

Araştırmada, milli yüzücülerin psikolojik dayanıklılık, duygu durum düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirti düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyonu yapılmıştır. Analizin bulguları Tablo 20'dedir:

Tablo 21. Milli yüzücülerin yaş, psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirti boyutlarının Pearson korelasyon bulguları

	M	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1. Yaş	18.45	3.654	1																		
2. Psikolojik Dayanıklılık	110.57	14.633	.064	1																	
3. Farkındalık	14.43	2.178	.024	-.227*	1																
4. Açıklık	13.40	2.328	-.038	-.342**	.423**	1															
5. Kabulsüzlük	15.47	2.889	-.014	-.326**	.209	.497**	1														
6. Dürtü kontrolü	13.93	2.669	-.087	-.351**	.370**	.586**	.732**	1													
7. Amaca yönelik davranışlar	13.65	1.826	.110	-.119	.094	.279**	.354**	.309**	1												
8. Stratejiler	15.07	2.355	.134	-.205	.065	.265*	.536**	.508**	.375**	1											
9. Somatizasyon	.15	.233	.343**	-.146	.223*	-.095	-.147	-.211	-.046	.101	1										
10. OKB	.18	.287	.267*	.030	-.052	-.075	-.264*	-.368**	.199	-.094	.493**	1									
11. Kişilerarası duyarlılık	.09	.173	.363**	-.050	.020	-.175	-.248*	-.358**	-.077	-.086	.653**	.437**	1								
12. Depresyon	.17	.190	.365**	-.175	.089	-.103	-.046	-.128	.069	.143	.619**	.411**	.707**	1							
13. Anksiyete	.08	.142	.413**	-.141	.053	-.112	-.116	-.189	.078	.144	.725**	.566**	.615**	.771**	1						
14. Düşmanlık	.06	.160	.311**	-.224*	.182	.118	-.017	-.077	.263*	.067	.565**	.386**	.703**	.496**	.554**	1					
15. Fobik Anksiyete	.02	.075	.382**	-.036	-.103	-.158	-.089	-.259*	.218*	.151	.394**	.405**	.381**	.459**	.615**	.413**	1				
16. Paranoid düşünceler	.12	.194	.398**	.120	-.029	-.234*	-.291**	-.384**	-.021	-.014	.508**	.508**	.723**	.647**	.652**	.445**	.574**	1			
17. Psikotizm	.02	.075	.297**	.153	-.127	-.196	-.274*	-.275*	.155	.084	.291**	.134	.322**	.335**	.302**	.239*	.440**	.416**	1		
18. Ekskala	.13	.183	.236*	-.146	.099	-.024	-.071	-.147	.113	.124	.646**	.423**	.422**	.437**	.527**	.545**	.447**	.450**	.349**	1	
19. SCL-90 Toplam	.11	.133	.438**	-.099	.073	-.132	-.211	-.320**	.103	.065	.840**	.714**	.812**	.821**	.869**	.696**	.614**	.777**	.425**	.691**	1

** $p < 0,01$ * $p < 0,05$

Tablo 21'e göre, milli yüzücülerin psikolojik dayanıklılık puanları ile duygu durum düzenleme farkındalık ($r = -.23$; $p < 0,01$), açıklık ($r = -.34$; $p < 0,01$), kabulsüzlük ($r = -.33$; $p < 0,01$), dürtü kontrolü ($r = -.35$; $p < 0,01$) ve SCL-90 düşmanlık ($r = -.22$; $p < 0,01$) alt boyutları negative yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulguların daha önce yapılan araştırmalarla karşılaştırılması ve sonuçların değerlendirilmesine yönelik bilgiler yer almaktadır.

5.1. Karşılaştırma Bulgularının Tartışılması

Araştırmada, milli yüzücüler ve sporcu olmayan erken erişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik belirtileri arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Araştırmada hem milli sporcu olmak hem de cinsiyet farklılığı etkileşiminin anlamlı ilişkisinin saptandığı araştırmada, yalnızca cinsiyet ya da milli sporcu olup olmama durumuna yönelik anlamlı bulgular elde edilmiştir.

İlk olarak, psikolojik dayanıklılık ölçeğinin ters kodlanması gereken maddelerinin düzenlenmesiyle birlikte, yükselen puanların dayanıklılığı arttırması olarak sonuçlar değerlendirilmiştir. Bulgulara göre, milli yüzücü kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin milli yüzücü erkeklere ve spor yapmayan gruba göre daha yüksek bulunmuştur.

Duygu düzenleme becerilerine yönelik grupların puanları karşılaştırıldığında, duygu düzenlemede güçlük duyguların farkında olmada güçlük alt boyutunun cinsiyet ve milli sporcu olma durumu bakımından farklı olmadığı görülmüştür. Milli yüzücülerin duygularını kabul etme konusunda karşılaştırma grubuna kıyas daha yüksek düzenleme becerisine sahip olduğu bulunmuştur. Hem milli sporcularda hem de sporcu olmayan grupta dürtü kontrolüne ilişkin güçlükler daha fazladır. Milli yüzücüler amaca yönelik davranışlar sergileme becerisi karşılaştırma grubuna kıyasla daha fazladır. Milli yüzücüler duygu düzenlemeye yönelik etkili stratejiler geliştirme becerisi karşılaştırma grubuna kıyasla daha fazladır.

Araştırmanın diğer bir değişkeni olan psikolojik belirtiler SCL-90 ile değerlendirilmiş olup, ölçeğin alt boyutları gruplarda karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre, somatizasyon alt boyutu hem kadın hem de erkek milli yüzücülerde, karşılaştırma grubuna kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık kişilerarası duyarlılık boyutu her iki grupta erkek katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, milli yüzücülerin grubundaki erkeklerin puanları ise diğer grupla kıyaslandığında daha yüksek

bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık anksiyete boyutu her iki grupta erkek katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, milli yüzücülerin grubundaki erkeklerin anksiyete puanları ise diğer grupla kıyaslandığında daha yüksek bulunmuştur.

İlgili literatür incelendiğinde, kızlarda daha yüksek düzeyde somatik kaygı, erkeklerde ise bilişsel kaygı bulunmuştur. Literatür, kızların neden erkeklerden daha yüksek düzeyde kaygıya sahip olduklarına dair farklı açıklamalar sunmaktadır. Abrahamsen ve ark. (2008) cinsiyetler arasındaki farkı erkeklerin performans algısına bağlamış; Brunet ve Sabiston (2008) erkeklerde daha fazla yeterlilik ve motivasyon algısına olduğuna bağlanmış; León-Prados, Fuentes ve Calvo (2011) bunu, kızların düşük performansın neden olduğu itibar kaybı konusunda daha fazla endişe duymasına bağlamıştır. Kendine güven ve cinsiyet açısından ise bildirilen sonuçlardan farklılık gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Çalışmanın sonuçları ile literatürde bulunanlar arasındaki çelişki, analiz edilen örneklemin yaş farkından kaynaklanıyor olabilir. Nitekim bu araştırmada da somatizasyon ve anksiyete puanlarının erkek milli yüzücülerde daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Elde edilen sonuçları sosyokültürel ve gelişimsel faktörler bağlamında ele alınabileceği düşünülmektedir.

Diğer psikolojik belirti boyutları incelendiğinde, psikolojik belirtiler düşmanlık, OKB, fobik anksiyete, paranoid düşünceler, psikotizm ile ek skala alt boyutu kadın ve erkek milli yüzücülerle karşılaştırma grubuna anlamlı farklılık göstermemektedir. Bununla birlikte, toplam puan incelendiğinde, SCL-90 toplam puanı milli yüzücülerde karşılaştırma grubuna kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Spor müsabakalarında, somatik kaygı genellikle, kontrol edilemeyen unsurların görülmesi olarak kalp atım hızı, kas gerginliği ve tükürükte artan kortizol seviyeleri gibi sosyal değerlendirme koşullarının söz konusu olduğu durumlarda görülebilmektedir (Arruda ve ark., 2014)

Kaygı, çok boyutlu olması nedeniyle spor ile ilişkili olarak yaş ve cinsiyet gibi sosyodemografik değişkenlerle de ilişkilidir. Spor bağlamında yürütülen farklı araştırmalar, sporcu ne kadar ileri yaştaysa branşı konusunda deneyim ve rekabet düzeyinin o kadar büyük olduğunu ve kaygı düzeylerinin düşük olduğunu göstermiştir. Bir anlamda, daha deneyimli sporcular duyguları üzerinde daha iyi kontrole sahip olduklarından, daha fazla ustalık, kendine güven ve bilişsel yetkinlikleri destekleyen

özelliklerini stresli ve olumsuz rekabet durumlarında kullanabilir (Mellalieu, Hanton & O'Brien, 2004). Cinsiyetle ilgili olarak, literatürün kapsamlı bir incelemesinden sonra, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösteren hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır, ancak bazı çalışmaların kadınların erkeklere göre daha yüksek kaygı düzeylerine ve daha az özgüvene sahip olduğunu gösterdiği ve kadınların erkeklere göre daha az özgüvene sahip olduğunu gösterdiği doğrudur. Kadın ve erkekte kaygı farklı sebeplerden kaynaklanabilir. Erkeklerde bir durumun kötü yönetimi, kadınlarda ise motivasyon düzeyleri tarafından etkilenmektedir (Brunet ve Sabiston, 2009). Benzer şekilde, yapılan spor türü ile ilgili olarak, literatür taraması sonuçları, fiziksel temasın olduğu takım sporlarını yapan sporcuların, bireysel spor yapan sporculara göre daha yüksek düzeyde kaygı gösterdiklerini göstermektedir (Mellalieu, Hanton ve O'Brien, 2004).

5.2. Milli Yüzücülerin Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkili Faktörlerin Tartışılması

Milli yüzücülerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile milli yüzücülerin psikolojik dayanıklılık puanları ile duygu durum düzenleme farkındalık açıklık kabulsüzlük dürtü kontrolü ve SCL-90 düşmanlık alt boyutları negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Antrenörler ve sporcular için müsabaka sırasında optimal ve istikrarlı bir psikolojik durumu sürdürebilmek son derece önemlidir (Galli ve ark., 2015; Gomez-Lopez ve ark., 2020). Fiziksel, sosyal, bilişsel ve duygusal faktörler, bir sporcu sıkıntıyla karşı karşıya kaldığında, sahip olduğu kaynaklarla dengeyi yeniden sağlamasıyla işlevine devam edebilir (White & Bennie, 2015). Bu anlamda kaygı tetiklediği ve sporcuların performansını ve dayanıklılığı etkileyebilen duygusal tepkiler nedeniyle en önemli değişkenler arasında yer almaktadır (Yerlikaya ve ark., 2016).

Sporcunun tepkisi ile çevrenin talepleri arasındaki farklılıklar sonucu ortaya çıkan ve yüksek derecede psikofizyolojik aktivasyonun eşlik ettiği psikolojik bir tepki olarak kabul edilen kaygı, uyumu kolaylaştıran fonksiyonel koşulların yanı sıra uyumu ve dayanıklılığı düşüren diğer işlev bozukluklarını tetikleyebilir (Smith, 2008).

Somatik kaygıyı (bir kişinin stresli bir durumla karşılaştığında algıladığı fizyolojik aktivasyon) ve bilişsel kaygıyı (olumsuz beklentiler ve kendisi ve kendisiyle

ilgili endişeleri) ayırmak gerektiği ileri sürülmektedir (Hardy ve ark., 2007). Bu çalışmada da görüldüğü üzere, somatizasyon ve anksiyete bozuklukları ayrı ayrı değerlendirilmiş ve milli sporcuların puanlarının spor yapmayan gruba kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kaygı ile, dayanıklılık, sporcuları stresli veya tehdit edici durumlardan koruyarak sporculara bunlardan kaçınmanın yollarını sunar (Pedro, 2015). Dayanıklılığın birçok tanımı arasında, Deen, Truner ve Wong (2017), bilişsel yön ve akut veya kronik sıkıntıya karşı davranışsal tepkiler tanımı yer almaktadır. Luthar, Cichetti ve Becker (2000), psikolojik dayanıklılığı, olumsuz koşullar altında, dinamik bir pozitif adaptasyon süreci olarak tanımlamışlardır. Fletcher ve Sarkar (2012) dayanıklılığın zorlukların üstesinden gelmeye ve olumlu adaptasyona dayandığını öne sürmüştür. Öte yandan Wu ve ark. (2013) çevresel zorluklara yönelik etkin çabaları ve stresin sağlıksız etkilerine karşı dayanıklılığı vurgulamıştır.

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili olarak, sonuçlar erkeklerde kabul düzeylerinin daha yüksek, yetkinlik düzeylerinin ise kızlarda daha yüksek olduğunu göstermiştir. Literatür, fiziksel benlik kavramındaki artış nedeniyle daha yüksek düzeyde dayanıklılık gösterenlerin genellikle erkekler olduğunu ve kızların spor bağlamından çok daha fazla etkilendiğini göstermektedir (Leon-Prados, Fuentes & Calvo, 2011). Elde edilen sonucun bu araştırmadan farklı olduğu görülmekle birlikte, bu araştırmada, milli yüzücü kadınların psikolojik dayanıklılık puanlarının milli yüzücü olan erkekler ve sporcu olmayan karşılaştırma grubuna kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumun yaş, branş ve kültürel faktörlere göre değişkenlik gösterebileceği tahmin edilmektedir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçları ve gelecekte yapılacak çalışmalara yönelik araştırmacının elde ettiği sonuçlar çerçevesinde belirlenmiş öneriler yer almaktadır.

6.1. Araştırmanın Bulguları

Araştırmada elde edilen bulgulara göre,

- Milli sporcu olma durumu ve cinsiyet etkileşimi sonucunda, kadın milli yüzücülerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri erkek milli yüzücülerden ve sporcu olmayan gruptan daha yüksektir. Ayrıca, milli yüzücülerden oluşan grubun psikolojik dayanıklılık puanları karşılaştırma grubuna göre daha fazladır.
- Duygu düzenlemede günlük duyguların farkındalı olmada güçlük alt boyutunun cinsiyet ve milli sporcu olma durumu bakımından farklı olmadığı görülmüştür.
- Milli yüzücülerin duygularını kabul etme konusunda karşılaştırma grubuna kıyasla daha yüksek düzenleme becerisine sahip olduğu bulunmuştur.
- Hem milli sporcularda hem de sporcu olmayan grupta dürtü kontrolüne ilişkin güçlükler daha fazladır.
- Milli yüzücüler amaca yönelik davranışlar sergileme becerisi karşılaştırma grubuna kıyasla daha fazladır.
- Milli yüzücüler duygu düzenlemeye yönelik etkili stratejiler geliştirme becerisi karşılaştırma grubuna kıyasla daha fazladır.
- Psikolojik belirtiler somatizasyon alt boyutu hem kadın hem de erkek milli yüzücülerde, karşılaştırma grubuna kıyasla daha yüksek bulunmuştur.
- Psikolojik belirtiler OKB alt boyutu kadın ve erkek milli yüzücülerle karşılaştırma grubuna anlamlı farklılık göstermemektedir.
- Psikolojik dayanıklılık kişilerarası duyarlılık boyutu her iki grupta erkek katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, milli yüzücülerin grubundaki erkeklerin puanları ise diğer grupla kıyaslandığında daha yüksek bulunmuştur.
- Psikolojik dayanıklılık anksiyete boyutu her iki grupta erkek katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, milli yüzücülerin grubundaki erkeklerin anksiyete puanları ise diğer grupla kıyaslandığında daha yüksek bulunmuştur.

- Psikolojik belirtiler düşmanlık alt boyutu kadın ve erkek milli yüzücülerle karşılaştırma grubuna anlamlı farklılık göstermemektedir.
- Psikolojik belirtiler fobik anksiyete alt boyutu kadın ve erkek milli yüzücülerle karşılaştırma grubuna anlamlı farklılık göstermemektedir.
- Psikolojik belirtiler paranoid düşünceler alt boyutu kadın ve erkek milli yüzücülerle karşılaştırma grubuna anlamlı farklılık göstermemektedir.
- Psikolojik belirtiler psikotizm alt boyutu kadın ve erkek milli yüzücülerle karşılaştırma grubuna anlamlı farklılık göstermemektedir.
- Psikolojik belirtiler ek skala alt boyutu kadın ve erkek milli yüzücülerle karşılaştırma grubuna anlamlı farklılık göstermemektedir.
- SCL-90 toplam puanı milli yüzücülerde karşılaştırma grubuna kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Milli yüzücülerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile milli yüzücülerin psikolojik dayanıklılık puanları ile duygu durum düzenleme farkındalık açıklık kabulsüzlük dürtü kontrolü ve SCL-90 düşmanlık alt boyutları negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

6.2. Gelecekteki Çalışmalar için Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, milli yüzücülerin pozitif psikolojik değişkenler olarak değerlendirilebilecek psikolojik dayanıklılık (resilience) ve duygu düzenleme becerilerinin karşılaştırma grubuna kıyasla daha yüksek oluşuna rağmen psikolojik belirtiler arasındaki somatizasyon, depresyon, kişilerarası duyarlılık ve anksiyete boyutlarının milli sporcularda daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, sporcuların duygu durumuna yönelik iyileştirici yaklaşımların geliştirilmesi için bu gibi araştırmaların literatüre katkı sunması beklenmektedir. İlgilendikleri spor dalının özelliklerinin nasıl bir fark oluşturduğunu incelemek amacıyla, yapılacak ileri araştırmalarda farklı spor dallarında elit sporcu olan kişiler karşılaştırılabilir. Böylelikle spor branşına göre psikososyal ihtiyaçların kapsamı hakkında daha ayrıntılı bilgi edinilebileceği düşünülmektedir. İkinci olarak, COVID 19 pandemi sürecinde kısıtlamaya maruz kalan sporcuların bu süreci nasıl geçirdiğine yönelik zaman aralıklı çalışmaların yapılabileceği önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abrahamsen, F.A., Roberts G.C., Pensgaard A.M. Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychol. Sport Exerc.* 2008;9:449–464
- Arruda A., Aoki M.S., Freitas C.G., Drago G., Oliveira R., Crewther B.T., Moreira A. Influence of competition playing venue on the hormonal responses, state anxiety and perception of effort in elite basketball athletes. *Physiol. Behav.* 2014;130:1–5.
- Bateman, T. S., & Crant, J. M. (1993). The proactive component of organizational behavior: A measure and correlates. *Journal of Organizational Behavior*, 14, 103-118.
- Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual Research Review: Positive adjustment to adversity--trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 54(4), 378–401. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12021>
- Brunet J., Sabiston C.M. Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychol. Sport Exerc.* 2009;10:329–335.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Deen, S., Turner, M.J., Wong, R. The effects of REBT, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *Sport Psychol.* 2017;31:249–263.
- Egan, K. (2019). Supporting mental health and well-being among student-athletes. *Clinical Sports Medicine*, 38, 537-544. doi: 10.1016/j.csm.2019.05.00
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678. Doi:10.1016/j.psych-sport.2012.04.007
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*, 18, 12-23.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence -based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sports Psychology In Action*, 7(3), 135-15
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related

anxiety: current insights. *Open access journal of sports medicine*, 8, 205–212.
doi:10.2147/OAJSM.S125845

- Freeman, P., Coffee, P., & Rees, T. (2011). The PASS-Q: The perceived available support in sport questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 54-74.
- Galli, N., Gonzalez, S.P. Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *Int. J. Sport Exerc. Psychol.* 2015;13:243–257.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335.
- Gómez-López M., Borrego C.C., da Silva C.M., Granero-Gallegos A., González-Hernández J. Effects of motivational climate on fear of failure and anxiety in teen handball players. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020;17:592.
- Greenleaf, C., Gould, D., Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano US Olympians. *Applied Sport Psychology*, 13, 154-184.
- Gucciardi, D. F., & Jackson, B. (2015). Understanding sport continuation: An integration of the theories of planned behavior and basic psychological needs. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18, 31-36.
- Hagan, J. E., Jr, Pollmann, D., & Schack, T. (2017). Elite Athletes' In-event Competitive Anxiety Responses and Psychological Skills Usage under Differing Conditions. *Frontiers in psychology*, 8, 2280. doi:10.3389/fpsyg.2017.02280
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23, 1129-1141
- Hardy, L., Beattie, S., Woodman, T. Anxiety-induced performance catastrophes: Investigating effort required as an asymmetry factor. *Br. J. Psychol.* 2007;98:15–31. doi: 10.1348/000712606X103428.
- Hilliard, R. C., Watson, J. C., 2nd, & Zizzi, S. J. (2020). Stigma, attitudes, and intentions to seek mental health services in college student-athletes. *Journal of American College Health*, 1–10. doi: 10.1080/07448481.2020.1806851
- León-Prados J.A., Fuentes I.G., Calvo A.L. Pre-competitive anxiety state and self-confidence in gymnasts. *RICYDE. Rev. Int. Cienc. Deporte*. 2011;7:76–91
- Luthar, S., Cicchetti, D., Becker, B. The construct of resilience: A critical evaluation

and guidelines for future work. *Child Dev.* 2000;71:543–562

Luthar S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev.* 2000;71:543–562

Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.

MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010a). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 52-73.

Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: Why does the ‘fire’ burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 183-200.

Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J-P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and Individual Differences*, 35, 1685-1695.

McKay, J., Niven, A. G., Lavalley, D., & White, A. (2008). Sources of strain among UK elite athletes. *The Sport Psychologist*, 22, 143–163

McLester, C. N., Hardin, R., & Hoppe, S. (2014). Susceptibility to eating disorders among collegiate female student-athletes. *Journal of athletic training*, 49(3), 406–410. doi: 10.4085/1062-6050-49.2.16

Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27, 729-744.

Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 460-470.

Pedro, S.D.G. Exploring resilience in sports. Coach’s autonomy support and athletes engagement—A contribute to literature. *Cuad. Psicol. Deporte.* 2017;18:151–160

Perez, M.G. (2007). Gender and resilience in sports: Overcoming a first set loss in tennis. Master of Arts and Psychology. Thesis.

Podlog, L., & Dionigi, R. (2010) Coach strategies for addressing psychological challenges during the return to sport from injury. *Journal of Sports Sciences*, 28(11), 1197-1208

- Putukian, M. (2016). The psychological response to injury in student athletes: a narrative review with a focus on mental health. *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 145–148. doi: 10.1136/bjsports-2015-095586
- Reich, JW., Zautra, AJ., Hall, S. (2010). *Handbook of Adult Resilience*. The Guildford Press: New York, NY.
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebarga, V., ... Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 722–730. doi:10.1136/bjsports-2019-100620
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebarga, V., Reardon, C., Hitchcock, M., Brian Hainline, & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 722. doi: 10.1136/bjsports-2019-100620
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(9), 1333–1353. doi:10.1007/s40279-016-0492-2
- Roberts, B. W. (2009). Back to the future: *Personality and Assessment* and personality development. *Journal of Research in Personality*, 43, 137-145
- Rutter M (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry* 57, 316–331
- Ryan, H., Gayles, J. G., & Bell, L. (2018). Student- Athletes and Mental Health Experiences. *New Directions for Student Services*, 2018(163), 67–79. doi: 10.1002/ss.2027
- Sarkar, M. (2016). The assessment of psychological resilience in sport performers. Loughborough University of Institutional Repository. Thesis.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2012, October). Developing resilience: Lessons learned from Olympic champions. *The Wave*, 36-38.
- Sarkar, M., Fletcher, D. (2013). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1234.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 102-120.

- Smith, R.E. Advances in cognitive-social personality Theory: Applications to sport Psychology. *Rev. Psicol. Deporte*. 2008;17:253–276
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959-969.
- Tabei, Y., Fletcher, D., & Goodger, K. (2012). The relationship between organizational stressors and athlete burnout in soccer players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6, 146-165
- Taylor, A. H., & May, S. (1996). Threat and coping appraisal as determinants of compliance with sports injury rehabilitation: An application of protection motivation theory. *Journal of Sports Sciences*, 14, 471-482. Doi: 10.1080/02640419608727734
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8, 311-333. doi:10.1007/s10902-006-9015-4
- Weber, S., Puta, C., Lesinski, M., Gabriel, B., Steidten, T., Bär, K. J., ... Gabriel, H. (2018). Symptoms of Anxiety and Depression in Young Athletes Using the Hospital Anxiety and Depression Scale. *Frontiers in physiology*, 9, 182. doi:10.3389/fphys.2018.00182
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- White, R.L., Bennie, A. Resilience in youth sport: A qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions. *Int. J. Sports Sci. Coach*. 2015;10:379–393
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology* 21, 152–169
- Woodman, T., Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*, 21, 443-457.
- Wu G., Feder A., Cohen H., Kim J.J., Calderon S., Charney D.S., Mathé A.A. Understanding resilience. *Front. Behav. Neurosci*. 2013;7:1–15.
- Yerlikaya, K., Tok S., Tatar A., Binboga E., Balyan, M. The relationship among personality, competitive anxiety, somatic anxiety, physiological arousal, and performance in male athletes. *J. Clin. Sport Psychol*. 2016;10:48–58

EKLER
Demografik Bilgi Formu

Yaşınız: ____

Cinsiyet:

1. Kadın
2. Erkek

Milli yüzücü müsünüz?

1. Evet
2. Hayır

Medeni durum

1. Evli
2. Bekar

İlgilenilen başka spor dalı

1. Evet
2. Hayır

Gelir düzeyi

1. Düşük
2. Orta
3. Yüksek

Daha önce psikolojik destek

1. Evet
2. Hayır

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
YETİŞKİNLER İÇİN DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...

Her zaman bir çözüm bulurum						Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
-----------------------------	--	--	--	--	--	-----------------------------------

2. Gelecek için yaptığım planların...

Başarılması zordur						Başarılması mümkündür
--------------------	--	--	--	--	--	-----------------------

3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...

Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda						Tam bir günlük boş vaktim olduğunda
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------

4. ... olmaktan hoşlanıyorum

Diğer kişilerle birlikte						Kendi başıma
--------------------------	--	--	--	--	--	--------------

5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...

Benimkinden farklıdır						Benimkiyle aynıdır
-----------------------	--	--	--	--	--	--------------------

6. Kişisel konuları

Hiç kimseyle tartışmam						Arkadaşlarımla/Aile üyeleriyle tartışabilirim
------------------------	--	--	--	--	--	---

7. Kişisel problemlerimi...

Çözmem						Nasıl çözülebileceğini bilirim
--------	--	--	--	--	--	--------------------------------

8. Gelecekteki hedeflerimi

Nasıl başaracağımı bilirim						Nasıl başaracağımdan emin değilim
----------------------------	--	--	--	--	--	-----------------------------------

9. Yeni bir işe/projeye başladığımda...

İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım						Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
--	--	--	--	--	--	--

10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak...

Önemli değildir						Çok önemlidir
-----------------	--	--	--	--	--	---------------

11. Ailemle birlikteyken kendimi... hissederim

Çok mutlu						Çok mutsuz
-----------	--	--	--	--	--	------------

12. Beni...

Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir						Hiç kimse cesaretlendiremez
---	--	--	--	--	--	-----------------------------

13. Yeteneklerim

Olduğuna çok inanırım						Konusunda emin değilim
-----------------------	--	--	--	--	--	------------------------

14. Geleceğin ... olduğunu hissediyorum

Ümit verici						Belirsiz
-------------	--	--	--	--	--	----------

15. Şu konuda iyiyimdir...

Zamanımı planlama						Zamanımı harcama
-------------------	--	--	--	--	--	------------------

16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir

Kolayca yapabildiğim						Yapmakta zorlandığım
----------------------	--	--	--	--	--	----------------------

17. Ailem şöyle tanımlanabilir...

Birbirinden bağımsız						Birbirine sıkı bir biçimde kenetlenmiş
----------------------	--	--	--	--	--	--

18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler

Zayıftır						Güçlüdür
----------	--	--	--	--	--	----------

19. Yargılarıma ve kararlarıma

Çok fazla güvenmem						Tamamen güvenirim
--------------------	--	--	--	--	--	-------------------

20. Geleceğe dönük amaçlarım...

Belirsizdir						İyi düşünülmüştür
-------------	--	--	--	--	--	-------------------

21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar...

Günlük yaşamımda yoktur						Günlük yaşamımı kolaylaştırır
-------------------------	--	--	--	--	--	-------------------------------

22. Yeni insanlarla tanışmak...

Benim için zordur						Benim iyi olduğum bir konudur
-------------------	--	--	--	--	--	-------------------------------

23. Zor zamanlarda, ailem...

Geleceğe pozitif bakar						Geleceği umutsuz görür
------------------------	--	--	--	--	--	------------------------

24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...

Bana hemen haber verilir						Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
--------------------------	--	--	--	--	--	--------------------------------------

25. Diğerleriyle beraberken

Kolayca gülerim						Nadiren gülerim
-----------------	--	--	--	--	--	-----------------

26. Başka kişiler söz konusu olduğunda ailem şöyle davranır:

Birbirlerini desteklemez biçimde						Birbirlerine bağlı biçimde
----------------------------------	--	--	--	--	--	----------------------------

27. Destek alırım

Arkadaşımdan/aile üyelerinden						Hiç kimseden
-------------------------------	--	--	--	--	--	--------------

28. Zor zamanlarda... eğilimim vardır

Her şeyi umutsuzca gören bir						Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
------------------------------	--	--	--	--	--	---

29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için...

Zordur						Kolaydır
--------	--	--	--	--	--	----------

30. İhtiyacım olduğunda...

Bana yardım edecek kimse yoktur						Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
---------------------------------	--	--	--	--	--	--

31. Hayatımda kontrol edemediğim olaylar (ile)

Başa çıkmaya çalışırım						Sürekli bir endişe ve kaygı kaynağıdır.
------------------------	--	--	--	--	--	---

32. Ailemde şunu severiz...

İşleri bağımsız olarak yapmayı						İşleri hep beraber yapmayı
--------------------------------	--	--	--	--	--	----------------------------

33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri...

Yeteneklerimi beğenirler						Yeteneklerimi beğenmezler
--------------------------	--	--	--	--	--	---------------------------

Duygu Durum Düzenleme G cl kleri Anketi

TURKISH VERSION OF DIFFICULTY OF EMOTION REGULATION SCALE

Aşaşıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu artlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her bir cümlenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakkamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen Bazen Yaklaşık yarı çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen Bazen Yaklaşık yarı çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen Bazen Yaklaşık yarı çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

4. Ne hissettiğim konusunda hiç bir fikrim yoktur.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

5. Duygulanma bir anlam vermekte zorlanırım.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

6. Ne hissettiğime dikkat ederim.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her

(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-%100)

8. Ne hissettiğimi önemserim.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-%100)

9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-%100)

10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-%100)

11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her

(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-%100)

12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-%100)

13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-%100)

14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-%100)

15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her

(%0-%10) (36-%65) zaman (%91-
%100)

16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşam.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

20. Kendimi kötü hissediyorsa da çalışmayı sürdürebilirim.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygudan dolayı kendimden utanırım.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılıyorum

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolümün altındadır.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre otamakta zorlanırım.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımdaki üzerindeki kontrolümü kaybederim.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

Hemen Bazen Yaklaşık yarı Çoğu zaman hemen
hemen hiç (%11-%35) yarıya (%66-%90) hemen her
(%0-%10) (%36-%65) zaman (%91-
%100)

34. Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Hemen	Bazen	Yaklaşık yarı	Çoğu zaman	hemen	
hemen hiç	(%11-%35)	yarıya	(%66-%90)	hemen	her
(%0-%10)		(%36-%65)		zaman	(%91-
%100)					%100)



Belirti Tarama Listesi

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. Sonra bu durumun bugün de dahil olmak üzere son bir ay içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak aşağıda belirtilen tanımlamalardan uygun olanının numarasını karşısındaki boşluğa yazınız. Düşüncenizi değiştirirseniz ilk yazdığınız numarayı tamamen siliniz. Lütfen başlangıç örneğini dikkatle okuyunuz ve anlamadığınız bir cümle ile karşılaştığınızda uygulayan kişiye danışınız.

Örnek :

Aşağıda belirtilen sorundan
ne ölçüde rahatsız olmaktadır?

Cevap

Tanımlama :

0 Hiç

1 Çok az

2 Orta derecede

3 Oldukça fazla

4 Aşırı düzeyde

Örnek : Bel ağrısı ... 3 ...

1. Baş ağrısı
2. Sinirlilik ya da içinin titremesi
3. Zihinden atamadığınız yineleyici (tekrarlayıcı) hoş gitmeyen düşünceler
4. Baygınlık ve baş dönmele

5. Cinsel arzuya ilginin ka
6. Başkaları tarafından eleştirilme duygusu
7. Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri
8. Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği fikri
9. Olayları anımsamada (hatırlamada) güçlülük
10. Dikkatsizlik veya sakarlıkla ilgili endişeler
11. Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi
12. Göğüs veya kalp bölgesinde ağrılar
13. Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi
14. Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali
15. Yaşamınızın sona ermesi düşünceleri
16. Başka kişilerin duymadıkları sesleri duym

17. Titrem
18. Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği düşüncesi
19. İştah azalması
20. Kolayca ağlama
21. Karşı cinsten kişilerle ilgili utangaçlık ve rahatsızlık hissi
22. Tuzağa düşürülmüş veya tuzağa yakalanmış hissi
23. Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma
24. Kontrol edilmeyen öfke patlamaları
25. Evden dışarı yalnız çıkma korkusu
26. Olanlar için kendini suçlama
27. Belin alt kısmında ağrılar
28. İşlerin yapılmasında erteleme düşüncesi

29. Yalnız hissi
30. Karamsarlık hissi
31. Her şey için çok fazla endişe duyma
32. Her şeye karşı ilgisizlik hali
33. Korku hissi
34. Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hal
35. Diğer insanların sizin düşündüklerinizi bilmesi hissi
36. Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu
37. Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi
38. İşlerin doğru yapıldığından emin olabilmek için çok yavaş yapmak
39. Kalbin çok hızlı çarpması
40. Bulantı veya midede rahatsızlık hissi

41. Kendini başkalarından aşağı görme
42. Adele (kas) ağrıları
43. Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi
44. Uykuya dalmada güçlük
45. Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme
46. Karar vermede güçlük
47. Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu
48. Nefes almada güçlük
49. Soğuk ve sıcak basması
50. Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelere kaçınma durumu
51. Hiçbir şey düşünmeme hali
52. Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması
53. Boğazınıza bir yumru tıkanmış hissi

54. Gelecek konusunda
ümitsizlik
55. Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada
güçlülük
56. Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık
hissi
57. Gerginlik veya coşku
hiss
58. Kol ve bacaklarda ağırlık
hissi
59. Ölüm ya da ölme
düşünceleri
60. Aşırı yemek
yeme
61. İnsanlar size batığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık
duyma
62. Size ait olmayan düşüncelere sahip
olma
63. Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin
olması
64. Sabahın erken saatlerinde
uyanma
65. Yıkanma, sayma, dokunma gibi bazı hareketleri yenileme
hali

66. Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama
67. Bazı şeyleri kırıp dökme isteği
68. Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme
69. Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme
70. Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hiss
71. Her şeyin bir yük gibi görünmesi
72. Dehşet ve panik nöbetleri
73. Toplum içinde yer içerken huzursuzluk hissi
74. Sık sık tartışmaya girme
75. Yalnız bıraktığımızda sinirlilik hali
76. Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu
77. Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetm

78. Yerinizde durmayacak ölçüde rahatsızlık duyma
79. Değersizlik duygusu
80. Size kötü bir şey olacakmış duygusu
81. Bağırma ya da eşyaları fırlatma
82. Topluluk içinde bayılacağınız korkusu
83. Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu
84. Cinsellik konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerinizin olması
85. Günahlarınızdan dolayı cezalandırmanız gerektiği düşüncesi
86. Korkutucu türden düşünce ve hayaller
87. Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi
88. Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama
89. Suçluluk duygusu

90. Aklınızda bir bozukluğun olduğu
düşüncesi



