



**T.C.**  
**BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
TR, Balıkesir University, Institute of Health Sciences

**STRESLİ DURUMLARDA BİLİŞSEL  
KONTROL VE BİLİŞSEL ESNEKLİK  
DÜZEYLERİNİN BAŞA ÇIKMA  
TUTUMLARINA ETKİSİ: ORYANTİRİNG  
SPORU YAPAN OKUL ÇAĞINDAKİ  
SPORCULAR ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**FATİH TURGUT**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**  
**Bilim Alan Kodu: 130108**

**BALIKESİR**  
**2025**



**T.C.  
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**STRESLİ DURUMLARDA BİLİŞSEL KONTROL VE BİLİŞSEL  
ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN BAŞA ÇIKMA TUTUMLARINA  
ETKİSİ: ORYANTİRİNG SPORU YAPAN OKUL ÇAĞINDAKİ  
SPORCULAR ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**FATİH TURGUT**

**TEZ DANIŞMANI**

**Doç. Dr. Hale KULA**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Bilim Alan Kodu: 130108**

**BALIKESİR**

**2025**



T.C.  
**BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**TEZ KABUL VE ONAY**

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programında  
**Fatih TURGUT** tarafından yürütülmüş ve tamamlanmış olan

**“Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin  
Başa Çıkma Tutumlarına Etkisi: Oryantiring Sporu Yapan Okul  
Çağındaki Sporcular Üzerine Bir Araştırma”**

başlıklı tez çalışması,  
Balıkesir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin  
ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki jüri tarafından  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

olarak kabul edilmiştir.

**Tez Savunma Tarihi: 03/06/2025**

**TEZ SINAV JÜRİSİ**

**Prof.Dr.Ahmet Haktan**  
**Sivrikaya**  
Balıkesir Üniversitesi  
**(Başkan)**

**Doç.Dr.Büşra SÜNGÜ**  
Bandırma Onyediy Eylül  
Üniveristesi  
Üye

**Doç. Dr. Hale KULA**  
Balıkesir Üniversitesi  
Üye **(Danışman)**

Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi,  
sınav jüri üyeleri tarafından imzalanarak 12/06/2025 tarihinde teslim  
edilmiştir.

**Prof. Dr. Şükrü Metin PANCARCI**  
Enstitü Müdürü

## BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıpları kabullendiğimi beyan ederim.

12/06/2025

İMZA

Fatih TURGUT

## TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının hazırlanmasında desteklerini esirgemeyen birçok kişi ve kuruma içten teőekkürlerimi sunmak isterim.

Öncelikle, tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Hale Kula'ya, bilgi, deneyim ve yönlendirmeleriyle bana rehberlik ettiği için teşekkür ederim. Her aşamada sabırla yol gösterdiği ve yapıcı eleőtirileriyle çalıőmama katkı sağladığı için minnettirim.

Akademik hayatım boyunca bana destek olan Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakóltesi öğretim üyelerine ve araştırma sürecinde katkı sunan tüm akademik ve idari personele teşekkür ederim.

Ayrıca, halen görev yapmakta olduğum Bursa Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Hizmetleri Dairesi Başkanlığı'na ve özellikle değerli Başkanım Sayın Gökay Azak'a, bu süreçte bana verdiği destek, anlayıő ve teővik edici yaklaşımı için içtenlikle teşekkür ederim. Katkıları, bu çalışmanın hayata geçirilmesinde önemli bir rol oynamıőtır.

Bu süreçte manevi desteklerini her zaman hissettiren sevgili eőime sonsuz teőekkürlerimi sunuyorum. Sabırları, anlayıőları ve verdikleri moral sayesinde bu süreci tamamlayabildim.

Son olarak, araştırma sürecinde birlikte çalıőtıėım, fikir alışveriőinde bulunduğum tüm arkadaşlarıma ve katkı sunan herkese teşekkür ederim.

# İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>i</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Konusu .....	2
1.2. Araştırmanın Amacı .....	3
1.3. Araştırmanın Önemi .....	3
1.4. Araştırmanın Problem Cümlesi .....	3
1.4.1. Alt Problemler .....	3
1.5. Araştırmanın Hipotezleri .....	4
1.6. Sayıtlar .....	4
1.7. Sınırlılıklar.....	4
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>5</b>
2.1. Spor .....	5
2.1.1. Sporun Psikolojik Katkıları .....	5
2.2. Oryantiring Sportu ve Genel Özellikleri .....	6
2.3. Stres Kavramı .....	7
2.3.1. Stresin Evreleri .....	8
2.3.2. Strese Neden Olan Faktörler.....	9
2.3.3. Stresin Sonuçları.....	11
2.3.4. Stresle Başa Çıkma Kavramı .....	14
2.4. Bilişsel Kontrol.....	16
2.4.1. Bilişsel Kontrolün Bileşenleri.....	17
2.5. Bilişsel Esneklik .....	19
2.5.1. Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler .....	20
2.6. Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik.....	21
2.7. Sporda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik .....	22

2.8. Stres ve Başa Çıkma Süreci.....	23
2.9. Başa Çıkma Tutumları ve Bilişsel Süreçler .....	24
2.10. Sporda Başa Çıkma Tutumları ve Bilişsel Süreçler .....	24
2.11. Literatür Taraması ve Kuramsal Arka Plan.....	25
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>	<b>35</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	35
3.2. Araştırma Grubu.....	35
3.3. Veri Toplama Araçları.....	37
3.4. Verilerin Analizi.....	38
3.5. Araştırmanın Etik İlkeleri.....	39
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>40</b>
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>55</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>60</b>
6.1. Sonuç.....	60
6.2. Öneriler.....	61
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>63</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>78</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>79</b>
EK-1: Etik Kurul Onayı .....	79
EK-2: Kişisel Bilgi Formu .....	80
EK-3. Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği .....	81
EK-4: Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği .....	82

## ÖZET

### **STRESLİ DURUMLARDA BİLİŞSEL KONTROL VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN BAŞA ÇIKMA TUTUMLARINA ETKİSİ: ORYANTİRİNG SPORU YAPAN OKUL ÇAĞINDAKİ SPORCULAR ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Bu çalışma, oryantiring sporuyla ilgilenen okul çağındaki bireylerin stresli durumlar karşısında sergiledikleri bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin, başa çıkma tutumları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma kapsamında, yaşları 10 ile 16 arasında değişen ve oryantiring branşında aktif olarak yer alan 228 kadın ve 164 erkek olmak üzere toplam 392 sporcu çalışmaya dâhil edilmiştir.

Veri toplama sürecinde, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgileri elde etmek amacıyla hazırlanan kişisel bilgi formuna ek olarak; bireylerin stresli durumlar karşısındaki Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik düzeylerini ölçmek üzere Demirtaş (2019) tarafından geliştirilen “Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği” ile başa çıkma tutumlarını belirlemek amacıyla Dicle ve Ersanlı (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır.

Toplanan verilerin analizinde SPSS 25.0 istatistik programı kullanılmış; veriler Independent Samples T-Test, One Way ANOVA, Pearson Korelasyon ve Çoklu Doğrusal Regresyon analizleri ile değerlendirilmiştir.

Araştırma bulguları doğrultusunda, oryantiring sporu yapan bireylerin stresli durumlarda sergiledikleri bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin, başa çıkma tutumlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ( $p < 0.05$ ). Ayrıca, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin yaş grubu, öğrenim görülen sınıf düzeyi ve spor yaşı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği; ancak cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı saptanmıştır ( $p > 0.05$ ). Buna ek olarak, başa çıkma tutumlarının yaş, cinsiyet, spor yaşı ve öğrenim görülen sınıf gibi demografik değişkenlere bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ).

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, oryantiring sporu ile ilgilenen bireylerde stresli durumlara karşı geliştirilen başa çıkma tutumlarının, bireylerin bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyleriyle anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu ve bu değişkenlerin birbirlerini karşılıklı olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, oryantiring sporunun yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel ve psikolojik becerilerin gelişimine katkı sağlayan çok yönlü bir spor dalı olduğunu ortaya koymaktadır.

***Anahtar Kelimeler:** Başa çıkma tutumu, bilişsel esneklik, bilişsel kontrol, oryantiring.*

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF COGNITIVE CONTROL AND COGNITIVE FLEXIBILITY LEVELS ON COPING ATTITUDES IN STRESSFUL SITUATIONS: A STUDY ON SCHOOL AGED ATHLETES DOING ORIENTEERING**

This study aimed to examine the effect of cognitive control and cognitive flexibility levels on coping attitudes among school-aged individuals engaged in orienteering. The research sample consisted of a total of 392 athletes, including 228 female and 164 male participants, aged between 10 and 16, who actively participated in orienteering activities.

During the data collection process, in addition to a personal information form developed to gather demographic characteristics of the participants, two standardized instruments were utilized: the “Cognitive Control and Flexibility Questionnaire in Stressful Situations” developed by Demirtaş (2019), and the “Coping Attitudes Assessment Scale” adapted into Turkish by Dicle and Ersanlı (2015).

The data were analyzed using SPSS 25.0 statistical software. The analysis included Independent Samples T-Test, One-Way ANOVA, Pearson Correlation, and Multiple Linear Regression techniques.

The findings indicated that the levels of cognitive control and cognitive flexibility significantly predicted coping attitudes in athletes dealing with stressful situations ( $p < 0.05$ ). Moreover, it was determined that cognitive control and flexibility levels varied significantly according to age group, grade level, and years of sport participation, while no significant difference was found based on gender ( $p > 0.05$ ). Additionally, coping attitudes differed significantly in relation to age, gender, sport experience, and educational level variables ( $p < 0.05$ ).

Based on the results, it can be concluded that coping attitudes developed by athletes in response to stressful situations are significantly associated with their levels of cognitive control and cognitive flexibility. These findings suggest that orienteering, beyond its physical demands, also contributes meaningfully to the

development of cognitive and psychological skills, underscoring its multidimensional benefits.

*Keywords: Cognitive control, cognitive flexibility, coping attitude, orienteering.*

## SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

SPSS : Statical Package Social Sciences

SS : Standart Sapma

X : Aritmetik Ortalama

## TABLolar DİZİNİ

### Sayfa No

<b>Tablo 3.1.</b> Katılımcıların Yaş Gruplarına İlişkin Frekans ve Yüzdelerik Dağılımlar	36
<b>Tablo 3.2.</b> Katılımcıların Cinsiyetlerine İlişkin Frekans ve Yüzdelerik Dağılımlar	36
<b>Tablo 3.3.</b> Katılımcıların Eğitim Gördükleri Sınıflara İlişkin Frekans ve Yüzdelerik Dağılımlar	36
<b>Tablo 3.4.</b> Katılımcıların Spor Yaşlarına İlişkin Frekans ve Yüzdelerik Dağılımlar	37
<b>Tablo 3.5.</b> Ölçeklere İlişkin Güvenilirlik (A), Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	39
<b>Tablo 4.1.</b> Katılımcıların Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol Alt Boyut Maddelerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	40
<b>Tablo 4.2.</b> Katılımcıların Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği Değerlendirme ve Başa Çıkma Esnekliği Alt Boyut Maddelerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	41
<b>Tablo 4.3.</b> Katılımcıların Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	41
<b>Tablo 4.4.</b> Katılımcıların Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarının Yaş Grubu Değişkenine Göre Karşılaştırılması	42
<b>Tablo 4.5.</b> Katılımcıların Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması	42
<b>Tablo 4.6.</b> Katılımcıların Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarının Eğitim Görülen Sınıf Değişkenine Göre Karşılaştırılması	43
<b>Tablo 4.7.</b> Katılımcıların Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarının Spor Yaşı Değişkenine Göre Karşılaştırılması	44
<b>Tablo 4.8.</b> Katılımcıların Başa Çıkma Tutumları Ölçeği Kendine Yardım Alt Boyut Maddelerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	44
<b>Tablo 4.9.</b> Katılımcıların Başa Çıkma Tutumları Ölçeği Yaklaşım Alt Boyut Maddelerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	45
<b>Tablo 4.10.</b> Katılımcıların Başa Çıkma Tutumları Ölçeği Uyum Sağlama Alt Boyut Maddelerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	45

<b>Tablo 4.11.</b> Katılımcıların Başa Çıkma Tutumları Ölçeği Sakınma-Kaçınma Alt Boyut Maddelerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	46
<b>Tablo 4.12.</b> Katılımcıların Başa Çıkma Tutumları Ölçeği Kendine Ceza Alt Boyut Maddelerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	46
<b>Tablo 4.13.</b> Katılımcıların Başa Çıkma Tutumları Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	46
<b>Tablo 4.14.</b> Katılımcıların Başa Çıkma Tutumları Ölçeği Puanlarının Yaş Grubu Değişkenine Göre Karşılaştırılması	47
<b>Tablo 4.15.</b> Katılımcıların Başa Çıkma Tutumları Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması	48
<b>Tablo 4.16.</b> Katılımcıların Başa Çıkma Tutumları Ölçeği Puanlarının Eğitim Görülen Sınıf Değişkenine Göre Karşılaştırılması	49
<b>Tablo 4.17.</b> Katılımcıların Başa Çıkma Tutumları Ölçeği Puanlarının Spor Yaşı Değişkenine Göre Karşılaştırılması	50
<b>Tablo 4.18.</b> Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik ve Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	51
<b>Tablo 4.19.</b> Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esnekliğin Başa Çıkma Tutumlarından Kendine Yardım Alt Boyutuna Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	52
<b>Tablo 4.20.</b> Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esnekliğin Başa Çıkma Tutumlarından Yaklaşım Alt Boyutuna Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	52
<b>Tablo 4.21.</b> Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esnekliğin Başa Çıkma Tutumlarından Uyum Sağlama Alt Boyutuna Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	53
<b>Tablo 4.22.</b> Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esnekliğin Başa Çıkma Tutumlarından Sakınma-Kaçınma Alt Boyutuna Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	53
<b>Tablo 4.23.</b> Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esnekliğin Başa Çıkma Tutumlarından Kendine Ceza Alt Boyutuna Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	54
<b>Tablo 4.24.</b> Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esnekliğin Toplam Başa Çıkma Tutumlarına Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	54



## 1. GİRİŞ

Olumsuz çevresel koşullar, bireylerin psikolojik sağlık sorunları yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu sorunların başında ise "stres" yer almaktadır. Kavramsal açıdan stres, "bireyin kendisini huzursuz hissettiği koşullara uyum gösterme gayreti sırasında ortaya çıkan sıkıntı verici duygusal süreç" şeklinde ifade edilmektedir. Türk Dil Kurumu sözlüğünde stresin anlamı "zorlanma" olarak ifade edilmektedir (Işıtan ve Gökler, 2012). Stres, genel olarak insan yaşamını birçok yönden olumsuz etkileyen bir olgu olmasına rağmen, günlük yaşamda stres yaratan unsurlara maruz kalmamak mümkün değildir. Sürekli stresle karşı karşıya kalmak hem fiziksel hem de davranışsal açıdan çeşitli olumsuzlukları beraberinde getirdiği gibi, psikolojik sağlık sorunlarına ve kronik hastalıklara da yol açabilmektedir. İnsanların strese karşı verdikleri tepkiler, gündelik hayatlarını olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Stresin olumsuz etkileri, kişiden kişiye ve stresin neden olduğu unsurların özelliklerine göre değişiklik göstermektedir. Bireyler, karşılaştıkları koşullarda stresin olumsuz etkilerini azaltabilmek için çeşitli başa çıkma stratejileri geliştirmek durumundadır (Doğan-Laçın, 2015; Kaba, 2019; Sevindik, 2022).

Stresle başa çıkma, bireylerin kullandıkları tutum ve yaklaşımlar doğrultusunda şekillenir. Bazı bireyler stresle başa çıkmak için dine sığınma veya sosyal destek alma gibi yolları tercih ederken, diğerleri stresi etkili bir şekilde yönetme (aktif planlama) gibi becerilerden yararlanmaktadır (Fteiha ve Awwad, 2020; Karimzade ve Besharat, 2011). Stresle başa çıkma tutumları, bireylerin yaşlarına, cinsiyetlerine, eğitim düzeylerine ve yaşam deneyimlerine göre farklılık göstermektedir. Yapılan araştırmalar, demografik değişkenlerin stresle başa çıkma tutumları üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir (Matud, 2004; Melendez vd., 2012; Salavera vd., 2017).

Son yıllarda yapılan çalışmalarda, bazı psikolojik ve bilişsel faktörlerin de stresle başa çıkma tutumları üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir (Peruzzo vd., 2007). Stresle başa çıkma tutumlarını etkileyen bilişsel faktörlerin başında bilişsel kontrol yer almaktadır (Abelson vd., 2008; Compton vd., 2011).

Bilişsel kontrol, temel olarak bireyin hedeflerine odaklanmasına, belirli eylemleri gerçekleştirirken dikkatini dağıtan unsurları görmezden gelmesine ve birden fazla uyarının bulunduğu ortamda yalnızca ilgisini çeken uyarana odaklanmasına yardımcı olmaktadır (Gabrys vd., 2018; Ophir vd., 2009; Uçkun vd., 2012). Bu noktada, bilişsel kontrol becerisi gelişmiş olan kişilerin, stresle başa çıkma sürecinde etkili başa çıkma stratejileri geliştirmeleri muhtemel bir durumdur (Monninger vd., 2022).

Stresle başa çıkma tutumları üzerinde etkili olan diğer bir bilişsel faktör ise bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik, insanların stresli yaşam olayları ve olumsuz deneyimlerle başa çıkabilmek için geliştirmeleri gereken önemli bir beceridir. Bilişsel esneklik, bireyin duygularını, düşüncelerini ve geçmişte yaşadığı olayları değiştirmeye çalışmadan kabul etmesi, anda kalabilmesi, düşüncelerinden ayrışabilmesi ve değerlerini belirleyip onlara göre bir yaşam oluşturabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Aslan ve Türk, 2022).

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiğinde, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyinin stresle başa çıkma tutumları üzerindeki etkileri sınırlı bir şekilde ele alındığı görülmektedir. Spora katılımın bilişsel esneklik, bilişsel kontrol ve stresle başa çıkma tutumlarını olumlu yönde etkileyeceğini gösteren çalışmalara da rastlanmıştır. Ayrıca spora katılımın, psikolojik yapıyı olumlu yönde etkileyen bir faktör olduğu bilinmektedir (Bailey vd., 2015).

Bu kapsamda çalışmada, oryantiring sporuna katılan 10-16 yaş grubundaki okul çağındaki sporcuların stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin başa çıkma tutumlarına etkisi incelenmiştir.

### **1.1. Araştırmanın Konusu**

Bu tez çalışmasının konusu, Türkiye 'de Marmara bölgesinde yaşayan 10-16 yaş arasında yer alan okul çağındaki Oryantiring sporcularının stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, oryantiring sporu ile uğraşan okul çağında ki 10-16 yaş grubunda yer alan sporcuların stresli durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik düzeyleri ile başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesi amaçlanmaktadır.

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Bu tez çalışması, stresli durumlarla bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin başa çıkma tutumları üzerinde eşzamanlı etkisini inceleyerek literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Oryantiring sporu yapan okul çağındaki sporcular örnekleminde yürütölen araştırma, bilişsel süreçlerin sportif stresle başa çıkmadaki rolüne dair özgün veriler sunmaktadır. Elde edilen bulguların, sporcu eğitim programlarının geliştirilmesi, psikolojik dayanıklılık eğitimi ve stres yönetimi stratejilerinin yapılandırılması süreçlerine bilimsel katkı sağlaması beklenmektedir. Bu yönüyle çalışmanın, spor bilimleri, eğitim bilimleri ve gelişim psikolojisi alanlarında hem kuramsal hem uygulamalı olarak anlamlı katkılar sunma potansiyeline sahip olduğu düşünölmektedir.

## **1.4. Araştırmanın Problem Cümlesi**

Oryantiring sporu yapan okul çağındaki sporcuların stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin başa çıkma tutumlarına etkisi nedir?

### **1.4.1. Alt Problemler**

1. Öğrencilerin yaşlarına göre stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyleri ile başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyleri ile başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Öğrencilerin spor yaptıkları yıla göre stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyleri ile başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

4. Öğrencilerin okudukları sınıfa göre stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyleri ile başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

### **1.5.Araştırmanın Hipotezleri**

**H<sub>1</sub>:** Oryantiring sporu yapan sporcuların stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin, başa çıkma tutumları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

**H<sub>0</sub>:** Oryantiring sporu yapan sporcuların stresli durumlarda bilişsel kontrol düzeylerinin, başa çıkma tutumları üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

Bu tez kapsamında, Marmara Bölgesi'nde öğrenim gören 10–16 yaş arası lisanslı Oryantiring sporcularına uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler analiz edilmiş; bulguların, araştırmada tanımlanan problemlerin yanıtlarını destekleyip desteklemediği değerlendirilmiştir.

### **1.6.Sayıtlar**

- Bu araştırmada kullanılan yöntem ve tekniklerin, amaç doğrultusunda uygun biçimde belirlendiği kabul edilmiştir.
- Veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir nitelikte olduğu varsayılmıştır.
- Çalışmaya katılan okul çağındaki sporcuların, araştırmaya yönelik anket sorularını dikkatlice okuyup anlayarak cevapladıkları kabul edilmiştir.

### **1.7. Sınırlılıklar**

Bu araştırma, 2023/2024 eğitim-öğretim döneminde Türkiye'nin Marmara Bölgesi'nde yaşayan ve yaşları 10-16 arasında değişen 228'i kız, 164'ü erkek olmak üzere toplam 392 oryantiring sporcusu üzerinde yürütülmüştür. Çalışma, bağımsız değişken olarak "Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği" ve bağımlı değişken olarak "Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği" ile sınırlı tutulmuştur.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Spor

Çoban ve Ünveren'in (2007) tanımına göre spor; çoğunlukla rekabete dayalı olarak gerçekleştirilen, zihinsel, bedensel ve teknik açıdan yoğun bir çaba gerektiren, izleyenlerde estetik algı uyandıran ve fizyoloji, psikoloji ile biyomekanik gibi bilim alanlarının etkileşimi içinde değerlendirilen bir olgudur. Spor olgusu uygulanma biçimine göre bazı sınıflara ayrılmaktadır. Bireysel spor dalları yüzme, koşu ve bisiklet binme gibi bireysel olarak katılım sağlanan spor dalları arasında yer almaktadır. Takım sporları ise grup halinde yapılan ve diğer takıma karşı üstünlük sağlama amacı olan spor dallarından meydana gelmektedir. Bunun yanında insanların serbest zamanlarını değerlendirmek için yöneldikleri spor etkinlikleri "rekreasyon", okul takımlarında müsabakalara katılmaları ise "okul sporları" olarak ifade edilmektedir (Heper vd., 2012).

#### 2.1.1. Sporun Psikolojik Katkıları

Spora katılımın fiziksel ve fizyolojik açıdan birçok faydası olduğu (Malm vd., 2019; Warburton vd., 2006), bunun yanında hastalıklardan korunmada ve genel yaşam kalitesinin yükseltilmesinde sporun olumlu etkileri bulunduğu görülmektedir (Soundy vd., 2015; Su vd., 2014; Pedersen vd., 2017). Sporun fiziksel ve fizyolojik açıdan faydalarının yanında birtakım psikolojik faydalarının da olduğu bilinmektedir. Sporun psikolojik faydalarının başında stres ve kaygı oluşumunu azaltması, bunun yanında stres ve kaygı yönetimini olumlu yönde etkilemesi gelmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalarda da sporun stresle başa çıkmada etkili olduğu, bunun yanında düzenli olarak spor yapan bireylerde kaygı bozukluklarının daha az görüldüğü belirtilmektedir (Cai vd., 2021; Canan ve Ataoğlu, 2010; Johnston vd., 2021).

Spora yönelmenin depresyon ve diğer ruhsal sağlık sorunları üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalarda spor yapan insanlarda depresyon belirtilerine daha az rastlandığı belirtilmektedir. Bu durumun yaş ve cinsiyete göre farklılık göstermediği, bu kapsamda her yaş grubundan erkek ya da

kadının spora yönelmesinin depresyon riskini azalttığı görülmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda da düzenli olarak spor yapmanın depresyonun önlenmesinde önemli bir koruyucu faktör olduğuna vurgu yapılmaktadır (Gorham vd., 2019; Oguz ve Oguz, 2017).

Yukarıdaki bilgiler, sporun özellikle psikolojik sağlık sorunları üzerindeki olumlu etkilerinin sıkça vurgulandığını göstermektedir. Psikolojik sağlık sorunları ile başa çıkmada önemli bir role sahip olan sporun psikolojik yapının korunmasına ve zihinsel becerilerin de geliştirilmesine destek olduğu belirtilmektedir. Yapılan çalışmalarda spora katılımın bilişsel esnekliği, psikolojik dayanıklılığı ve problem çözme becerilerini geliştirdiği (Basak vd., 2014; Güngör ve Esentürk, 2020; Özdemir, 2019), bunun yanında bireyin karar verme stilleri ile empati becerisini olumlu yönde etkilediği vurgulanmaktadır (Shima vd., 2021; Turan, 2020).

## **2.2. Oryantiring Sporu ve Genel Özellikleri**

Oryantiring sporu son yıllarda dünyanın birçok ülkesinde katılımcı sayısının giderek arttığı bir spor dalı olarak karşımıza çıkmaktadır. Oryantiring sporunda katılımcılar az bilinen ya da katılımcıların daha önce bilmedikleri bir alanda harita üzerinde yer alan hedefleri bulmaya çalıştıkları görülmektedir (Çetinkaya, 2011). Sporun ilk olarak 20. Yüzyılın başlarında İskandinav ülkelerinde ortaya çıktığı görülmektedir. Günümüzde birçok ülkede hızlı gelişim gösteren oryantiring sporunun İskandinav ülkeleri için geleneksel bir spor dalı olduğu belirtilmektedir (Deniz vd., 2012). Oryantiring, diğer birçok spor dalında olduğu gibi zamana karşı yapılan bir disiplindir. Her ne kadar harita üzerinde yön bulma bu sporun odağında olsa da koşu performansı da sonuç üzerinde belirleyici rol oynar (Hébert-Losier vd., 2015).

Müsabaka esnasında sporcular haritada belirtiler yerlerdeki hedeflere kısa sürede ulaşmaya çalışmaktadır. Haritalarda hedeflerin gösterildiği yerler oryantiring sporuna özel simgeler ile belirtilmektedir. Müsabaka parkuru içinde de hedef noktaları turuncu ve beyaz renklerden oluşan işaretler ile belirtilmektedir. Sporcular ilk hedeften itibaren sırasıyla ulaştıkları her hedefte ellerindeki kartları okutmaktadır. Tüm hedeflere en kısa sürede ulaşan sporcu yarışı kazanmaktadır (Bird vd., 2002). Oryantiring sporu farklı biçimlerde yapılmakla beraber, yaygın olarak kullanılan

yöntem koşarak oryantiring şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Tanrıkulu, 2011). Bunun yanında kayaklı ve bisikletli oryantiring ile patika oryantiring yarışmaları da birçok ülkede yapılmaktadır. Diğer oryantiring türlerinden farklı olarak patika oryantiring sporu engelli bireyler tarafından tekerlekli sandalye üzerinde yapılmaktadır (Deniz vd., 2012; Karaca, 2008).

### **2.3. Stres Kavramı**

Stres kavramı birçok disiplinin ilgi odağıdır. Alanyazındaki araştırmalar, kavramın ilk olarak fizik alanında ortaya atıldığını ve zamanla farklı disiplinlerde yaygınlaştığını göstermektedir. Günümüzde ise stres, özellikle davranış bilimleri ve psikoloji alanlarında sıkça incelenmektedir (Çelik ve Tepe, 2021; Doğan ve Eser, 2013). Stres, günlük yaşamda sıkça karşılaşılan ve kişinin üzerinde hissettiği baskı ile gerginliği ifade eden bir kavramdır. Kişinin hayatında meydana gelen her türlü değişiklik, ister olumlu ister olumsuz olsun, stres kaynağı olabilir (Doğan ve Eser, 2013; Yirik vd., 2014).

Stres, zaman içerisinde farklı biçimlerde tanımlanmıştır. Başlangıçta çevresel bir baskı olarak görülen stres, ilerleyen dönemlerde bireyin içsel gerginliği şeklinde değerlendirilmiştir. Günümüzde ise genel olarak durum ile birey arasındaki etkileşim şeklinde kabul edilmektedir (Michie, 2002). Selye (1956), stres kavramına ilişkin birçok karmaşık tanım bulunduğunu ve bu yüzden stresin ne olmadığını açıkça ortaya koymanın daha doğru olacağını belirtmektedir. Ona göre stres; gerginlik, belirsiz bir sinirsel zarar hali ya da alarm tepkisine neden olan bir durum değildir. Bu tepkilerin kaynağı streştir, stresör faktördür. Dolayısıyla stres, belirsiz bir tepkiyi ifade etmediği gibi, yüksek düzeydeki stres unsurlarını da etkilememektedir. (Selye,1956, aktaran Yazıcıoğlu, 2011).

Stres kavramı, kişi ve çevre ile girilen etkileşim sonucunda meydana gelmektedir. Güdülenmiş duygu halinin daha fazla ortaya çıkmasına sebep olan faktör stres olarak açıklanmaktadır. Stres halinde belirli bir risk bulunmakta ve risk birey tarafından algılanmaktadır. Söz konusu durum bir bakıma kısıtlama, beklentiler ve imkanlar ile alakalıdır. Ayrıca stres canlı varlıkların hepsini etkileyen ve normal şartlarda kontrol altına alınabilir bir gelişim olmadığı söylenmektedir. Stres ile

alakalı yapılan tanımlamalar değerlendirildiğinde stresin temel yapısı aşağıdaki gibi açıklanmaktadır (Kraner vd., 2010);

a) Stres, birey ve çevresel etkenlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkar.

b) Strese her zaman bir risk faktörü eşlik eder; bu riskin önemi, bireyin olaya bakışına göre değişiklik gösterir.

c) Stres, organizmanın tek bir bölümünü değil, birden çok sistemi etkileyebilen bir olgudur. Bunun yanı sıra, strese eşlik eden fizyolojik tepkiler, kişinin kontrolüyle kolayca başlatılıp durdurulabilecek türde değildir (Ceylan, 2005).

### **2.3.1. Stresin Evreleri**

Stres halinde üç farklı evre bulunmaktadır. Bunlar; alarm evresi, tükenme ve direnç evresi olarak ifade edilmektedir (McCarty, 2016).

#### ***Alarm Evresi***

Stresin ilk aşaması olan alarm evresi, bireyin stres etkenlerinin farkına vardığı ve biyokimyasal tepkilerle kendini savunmaya çalıştığı dönemdir. Bu aşamada beden stres koşullarına uyum sağlamak amacıyla hormon salgılaması, kan basıncında artış, terleme ve göz bebeklerinin büyümesi gibi belirtiler gösterir. Kişi ise bu süreçte stresle baş etmeye veya stresten uzaklaşmaya odaklanır (Armağan ve Kubak, 2015). Bundan dolayı alarm evresi savaş veya kaçış tepkisinin meydana geldiği evre olarak da bilinmektedir (McCarty, 2016).

#### ***Direnç Evresi***

Stresin ikinci aşaması direnç evresidir, direnç evresini organizmanın denge haline erişmek adına mücadele ettiği evre şeklinde açıklanmaktadır (Usta, 2012). Direnç evresinde organizma karşılaştığı strese yönelik direnç seviyesini arttırmaktadır. Birey direnç evresindeyken strese yol açan problemleri etkin bir şekilde çözdüğünde, bedenin verdiği tepkiler ortadan kalkar ve alarm evresinde oluşan hasarlar onarılır; böylece vücut eski dengesine kavuşur. Ancak direnç evresinin başarısız olması durumunda, vücut gücünü kaybedebilir (Koolhaas vd., 2011). Strese yol açan etkenlere uyum sağlandığında, kaybedilen enerji tekrar

yükselir, alarm evresinde oluşan hasarlar onarılır ve vücut eski haline döner. Ancak stres hâlâ devam ediyorsa vücut tükenme evresine geçer (Balcı, 2014; McEwen ve Akil, 2020). Kişinin tükenme evresine ulaşması, stresin uzun vadeli olması ve bireye ciddi zarar vermesiyle kaçınılmaz hale gelir (Canpolat, 2006).

### ***Tükenme Evresi***

Tükenme evresi kişinin stres ile mücadele etmekte zorlandığı hatta artık mücadele edemeyeceğini ifade etmektedir (Usta, 2012). Ayrıca, şiddetli ve uzun süreli bir stres kaynağına maruz kalındığında organizma tükenme aşamasına geçer. Bu evrede, onarılması güç zararlar ortaya çıkabilir. Stres etkeni devam ettikçe bedensel yıpranma, çeşitli sakıncalar ve hatta ölüm görülebilir. Dolayısıyla tükenme aşaması, savunma gücünün azalmasıyla vücut kapasitesinin tükenmesi ve hastalıkların ortaya çıkması olarak tanımlanabilir (Ionescu, 2012; Kaba, 2019).

### ***Stresin Belirtileri***

Stres yaşayan bireyler genellikle sebepleri sorgulayarak çevrelerinde kusur arama eğilimindedir. Ancak, strese yol açan temel etken yalnızca sosyal çevre değildir; bireylerin çevreyi algılama biçimi de bu sürece katkı sunar. Bir diğer önemli unsur, uyarılmışlık düzeyine verilen tepkidir; bu durum yalnızca fizyolojik ve zihinsel aktivasyonu değil, aynı zamanda davranışsal yönü de etkiler. Sonuç olarak, stres yaşayan bireylerin psikolojik, davranışsal ve fizyolojik belirtilerinde çeşitli farklılıklar gözlenmektedir (Ceylan, 2005; Lu vd., 2021). Buna paralel olarak stres, fiziksel ve psikolojik bakımdan etkilendiğinde stresin belirtileri kişilerin bireysel özelliklerine, yaş düzeyine, cinsiyet değişkenine, kişinin stres algılamasındaki farklılıklara stres nedenine göre farklılık göstermektedir (Balcı, 2014).

### **2.3.2. Strese Neden Olan Faktörler**

Stresin, bireyin sosyal çevresince kendisine atfedilen talepleri algılaması ve bu taleplerle baş edebilmek için sahip olduğunu düşündüğü potansiyel arasındaki dengesizlikten kaynaklandığı ifade edilmektedir. Stres etkenleri, bir organizmanın gerçek veya algılanan ihtiyaçlarını karşılama becerisine yönelik gerçek ya da algılanan zorlukları içerir (Greenberg vd., 2002). Bu durum birey için önem teşkil etmektedir. Stresin bu çerçevede iç unsurları şunlardır:

1. Kişinin algılama biçimi,
2. Kişinin sosyal çevresi,
3. Kişinin bu çevre ve algı sonucunda yaşadığı uyarılma düzeyi (Ceylan, 2005).

Balcı'ya (2014) göre, strese neden olan her etken “stresör” olarak adlandırılmaktadır. Bazı stresörler, birey için daha önemli ve anlamlı hale gelebilmektedir; bu durum, kişinin aile yaşamı ve sosyal çevresiyle yakından ilişkilidir. Strese yol açan etmenler, bireyin uyum kapasitesini değiştiren iç ve dış uyarıcılar olarak tanımlanmakta ve çevreden veya bireyin kendi iç dünyasından gelen talep ya da baskıları kapsamaktadır.

***Bireysel Stres Faktörleri:*** Kişinin fiziksel, genetik ve psikolojik özellikleri ile yaşam tarzından kaynaklanan unsurlar bu başlık altında değerlendirilmektedir. Stresin ortaya çıkışı, stresörün niteliği kadar, bireyin algılama biçimine de bağlıdır. Bireysel stres unsurları, cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim geçmişi, çalışma durumu, beceriler, ekonomik seviye ve aile düzeni gibi farklı etkenlerle ilişkilidir (Erdal, 2009; Timmins ve Kaliszer, 2002).

***Örgütsel Stres Kaynakları:*** Örgütler, bir yandan bireysel değerleri, duyguları ve tutumları içeren toplumsal bir yapı, öte yandan malzeme, makineler ve sermayeden oluşan bir teknik sistem olarak ele alınmaktadır. İnsanların yaşamlarını sürdürdüğü, çalıştığı ve etkileşim kurduğu bu toplumsal çerçevede, örgütün kendine özgü psikolojik ve beşerî ortamı, iş görenlerin tüm duygusal ve bilişsel süreçlerini önemli ölçüde etkiler. Örgütsel çevrede oluşan stres ise, örgütün verimini ve performansını doğrudan etkileyen başlıca unsurlardan biridir. Buna bağlı olarak örgütsel stres unsurları; bir yandan işin yapısından kaynaklanan (fiziksel ortam, tehlikeli çalışma koşulları, iş yükü, otomasyon ve mesai saatleri), öte yandan örgüt içi stres öğeleri olmak üzere iki temel başlık altında ele alınmaktadır (Erdal, 2009).

Bireyin kişilik özellikleri, özel ve iş yaşamı, yaşam standartları, finansal sorunları, aile yapısı, üstler/astlar veya meslektaşlarıyla yaşadığı sorunlar, ülke koşulları, ruhsal ve fiziksel problemler, kurallar, kanunlar ve engeller gibi birçok kişisel ve çevresel etken, iş görenler üzerinde baskı oluşturmaktadır. Bu durum,

çeşitli hastalık türleri ile fizyolojik ve zihinsel işlev kayıplarına, depresyon ve engellenme gibi kişisel sorunlara, olumsuz tutumlar geliştirmeye ve örgütsel düzeyde verimlilik ile performansın düşmesi veya devamsızlık gibi sonuçlara yol açabilmektedir. Böylece iş görenlerin verim düzeyini olumlu ya da olumsuz etkileyen ve stres oluşturan bu faktörler arasındaki yakın ilişki, ortaya çıkardığı sonuçlar bakımından da benzerlik göstermektedir (Erdal, 2009; Hendrix vd., 1985; Van Praag, 2009).

### **2.3.3. Stresin Sonuçları**

Stresin ortaya çıkardığı sonuçlar uzun süredir araştırmacıların dikkatini çekmektedir. Aydın'a (2008) göre, toplumsal bir varlık olan insan, hızla gelişen ve sürekli yenilenen çağımızda ruhsal ve bedensel kapasitesini tehdit eden faktörlerle karşılaştığında, çeşitli tepkilerle bu duruma uyum sağlama eğilimi göstermektedir. Kişilerin toplumsal koşulları ve iş yükü göz ardı edilse bile, çoğunun kendi sınırlarını zorlayarak yaşamlarını sürdürdüğü bilinmektedir. Dolayısıyla herkes, bir biçimde stres altındayken hayatını devam ettirmek zorundadır. Böylelikle stres, günlük yaşamda sıkça karşılaştığımız bir kavram haline gelmiştir.

Balcı'ya (2014) göre, bireylerin stresten etkilenme düzeyleri farklılık gösterir. Buna ek olarak stresin zamanı, şiddeti ve sıklığı gibi etkenler de ortaya çıkacak sonuçları belirlemede önemli rol oynar. Bireylerin davranış normlarına ve algılama biçimlerine bağlı olarak strese neden olan durumlar karşısında panik, benimseme, kaygı ve geri çekilme gibi duygusal problemler gözlenebilir. Bu tepkiler, migren, hipertansiyon ve kalp rahatsızlıkları gibi fiziksel; depresyon, anksiyete ve panik atak gibi ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir.

Avşaroğlu ve Üre'ye (2007) göre, toplumsal ve biyolojik bir varlık olan insanın yaşamını sürdürebilmesi için çeşitli fizyolojik, sosyal ve psikolojik gereksinimlerini karşılaması gerekir. Bu sürece eşlik eden olumlu ya da olumsuz durumlar, bireyin uyum sürecini etkilemektedir. Birey, uyum aşamasında hem kendisine hem de çevresine yönelik tutumlar geliştirir. Kişisel özellikler, yaşam standartları, karar verme biçimleri, bilinçli olma düzeyi ve benlik saygısı gibi etmenlerse bireyin yaşamını doğrudan ya da dolaylı biçimde etkileyebilir. Günümüzde hemen herkesin yaşadığı bilinen stres, çağdaş yaşamın ayrılmaz bir

parçası hâline gelmiştir. Beklentilere yanıt vermedeki güçlükler, zaman kısıtlaması, başarı baskısı, sınavlar ve çeşitli zorlayıcı koşullar da bireylerin sürekli olarak maruz kaldığı başlıca stres kaynakları olarak ifade edilmektedir.

Yukarıdaki bilgilere dayanarak stres, olumlu ve olumsuz olmak üzere iki başlıkta ele alınabilir. Olumlu stres, bireyde tatmin ve yaşam sevinci uyandırarak kaygıyı azaltır ve genellikle arzu edilen olumlu gelişmelere paralel olarak ortaya çıkar. Olumsuz stres ise kişinin öz güvenini zayıflatır, çaresizlik ve umutsuzluk hislerini artırır ve çoğunlukla olumsuz yaşantılarla bağlantılı şekilde gelişir (Canpolat, 2006).

### ***Stresin Davranışsal Sonuçları***

Bireyin günlük hayatında yaşadığı olaylara bağlı olarak ortaya çıkan stres, kişisel davranış düzeyinde değerlendirilmektedir. Optimal karar verebilmek adına kişinin davranış biçimleri incelenir; fizyolojik ve psikolojik dengenin bozulmasıyla organizma “kaç veya savaş” tepkilerini başlatabilir. Böylece stres etkeninden uzaklaşmaya ve eski haline dönmeye çalışır. Ancak strese karşı etkili bir başa çıkma sağlanamadığında çeşitli davranışsal sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Balcı, 2014). Bu davranışsal sonuçlar arasında iştahsızlık, uyku hali, uykusuzluk, yeme bozukluğu, sigara ve alkol kullanımı gibi durumlar yer almaktadır (Erdal, 2009). Stresin neden olduğu psikolojik sorunlar aşağıda açıklanmaktadır:

a) *Unutkanlık ve Hafıza Kaybı*: Aşırı iş yükü altında kalan birey, görevlerin önceliğine göre bazılarını zamanında ve hatasız şekilde yerine getirmeyi unutabilir. Bu durum çoğunlukla yoğun stresten kaynaklanır.

b) *Düşünce Karmaşası*: Stres yaşayan bireyin olayları algılama düzeyi zayıflar; fiziksel değişimler sonucu sağlıklı düşünme becerisi gerileyebilir. Bu karmaşa, kişinin ne yapacağını bilemediği bir paniğe yol açabilir.

c) *Motivasyon Eksikliği*: Motivasyonsuzluk, kişinin güdülenme veya yoğunlaşma yoksunluğu şeklinde tanımlanabilir. Bireyin işe başlama ya da sürdürme isteğinin düşük olması, stresle motivasyon arasındaki karşılıklı etkileşimi yansıtır.

d) *Kararsızlık*: Konsantrasyon bozukluğu veya düşüncelerdeki karmaşa nedeniyle birey doğru ve uygun karar vermekte zorlanır. Özellikle zaman baskısı altında bu durum, kriz boyutuna ulaşabilir.

e) *Karamsarlık*: Olumsuz yaklaşım ve duyguların paylaşılmaması, kişinin iç dünyasında bir melodram hali oluşturur. Bu durum, bireyin psikolojik ve bilişsel yapısı ile hayata bakış açısıyla yakından ilişkilidir. Örneğin yağmurlu hava kiminde karamsarlığı tetiklerken kiminde romantik bir duygu uyandırabilir.

f) *Fobi Oluşması*: Olumsuz yaşantılar, deneyimler veya kazalar, çekingenlik ve korku temelli fobilerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Stres ve kaygı durumunun tekrar yaşanacağı düşüncesi de bireyde yeni fobilerin gelişmesine zemin hazırlar (Erdal, 2009).

g) *Depresyon*: Stresin bireyde psikolojik problemlerinden biri de depresyonun meydana gelmesidir. Depresyonun etkileri, bireylerin mesleki yaşamında da gözlemlenmektedir. Bu kapsamda, araştırma sonuçları göstermektedir ki uzun yıllar yönetici olarak görev yapanlar, depresif çalışanlar ve üst kademedeki yöneticilerle karşılaşma olasılığı oldukça yüksektir.

### ***Stresin Fizyolojik Sonuçları***

Stresin fizyolojik sonuçları incelendiğinde, hormonlar ve beynin devreye girerek bedensel gereksinimleri karşıladığı ve çevresel değişimlere uyum sağladığı görülmektedir. Ancak stres etmenlerine verilen bu fizyolojik tepkiler, herhangi bir organ veya sistemi doğrudan olumsuz etkileyebilir. Özellikle kalıtsal veya fiziksel zayıflığı bulunan kişilerde, stresin fizyolojik etkilerinin daha güçlü hissedilmesi muhtemeldir. Ayrıca, stresin psikosomatik sorunları tetiklediği, hastalıklara karşı direnç gücünü azalttığı ve bireyin savunma mekanizmalarını zayıflattığı düşünülmektedir (Erdal, 2009).

Stresin ana etmenlerinin devamlılığı ya da organizmanın korunma ve savunma kapasitesinin yetersiz kalması hâlinde, sürekli fizyolojik değişimler farklı hastalıkların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu duruma bağlı olarak psikosomatik kaynaklı fizyolojik sağlık sorunları gözlenir; söz konusu rahatsızlıklar arasında dolaşım sistemi, damar ve kalp sorunları, kalp krizi, sindirim problemleri, üreme sistemi bozuklukları ve iç salgı bezlerinden kaynaklanan hastalıklar yer alır. Ayrıca kronik strese maruz kalmak, bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve ciddi hastalıkların (örneğin kanser) gelişmesine yol açabilmektedir Stres, fizyolojik etkilerinin yanı sıra bireyin psikolojik yapısını da olumsuz etkiler. Özellikle stresli

bir yaşam tarzı, depresyon başta olmak üzere birçok psikolojik rahatsızlığın ortaya çıkmasına zemin hazırlar (Greenberg vd., 2002; Hendrix vd., 1985).

#### **2.3.4. Stresle Başa Çıkma Kavramı**

Bireyler, günlük yaşamları boyunca ruhsal ve psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyebilecek pek çok sorunla karşılaşabilmektedir. Bu sorunlar bazı bireylerde ümitsizlik ve karamsarlığa yol açarken, diğer bireyler çözüm yolları geliştirerek veya stresli tutumlarını değiştirerek bu durumla başa çıkmayı tercih etmektedir (Yıldız vd., 2015). Böylece “stresle başa çıkma” kavramı ortaya çıkmakta; kişinin kendi kaynaklarını aşan ya da zorlayan iç ve dış beklentilerle baş edebilmesi için duygusal, fiziksel, davranışsal ve psikolojik çabaları ifade etmektedir (Balcı, 2014).

Doğan ve Eser’e (2013) göre stresle etkili şekilde baş edilmesi zorunlu olsa da, bireysel bir olgu olması nedeniyle stres için herkese uyan tek bir çözüm yolu mevcut değildir. Her birey, stresle karşılaştığında savunmasız kaldığı bir yönü mutlaka barındırır ve bu zayıf noktalar kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Dolayısıyla bireylerin, kendi kişisel özelliklerine ve yaşam görüşlerine uygun stresle baş etme tekniklerini geliştirerek olgunlaştırmaları önemlidir. Benzer şekilde, Özmen ve Önen’in (2005) çalışması da stresle başa çıkmanın ruhsal ve bedensel açıdan büyük önem taşıdığını vurgulamaktadır.

Balcı’ya (2014) göre, stres karşısında sergilenen davranışlarda asıl önemli nokta, stresten kaçınmak yerine stresle etkili biçimde baş etmektir. Stresin uzun süreli seyri bedensel ve psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebileceğinden, stresle başa çıkma yöntem ve tekniklerinin öğrenilip hayata geçirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu yöntemler, stres kaynaklarını ortadan kaldırmayı veya kontrol altına almayı amaçlarken, bireylerin strese ilişkin duygusal tutumlarını da güçlendirmektedir. Böylelikle stresin olumsuz sonuçlarını hafifletmek ya da tamamen yok etmek hedeflenmektedir.

Stresle başa çıkma konusunda stres düzeyine gösterilen tepkileri öğrenmek gerekmektedir. Strese bilişsel, davranışsal, fiziksel cevaplar verilmektedir. Ağlama, gerginlik, umutsuzluk, huzursuzluk, endişe, üzüntü, öfke durumları affektif tepkileri arasında bulunmaktadır. Obsesif bozukluklar, dikkat dağınıklığı, karar verme güçlüğü, zihinsel sorunlar ve fobiler biçiminde ortaya çıkmaktadır. Davranışsal

tepkiler çerçevesinde ise zararlı madde kullanma eğilimi, fiziksel sorunlara daha fazla yönelme, saldırganlık ve aşırı yeme şeklinde açıklanmaktadır (Özmen ve Önen, 2005).

Fiziksel tepkiler, daha önce değinilen fizyolojik reaksiyonlara ek olarak kan basıncında artış, çarpıntı, baş ağrısı, uyuşma, göğüs ve sırt ağrıları, kas gerilmesi, bayılma, sık idrara çıkma, terleme, titreme, baş dönmesi ve istemsiz hareketler gibi belirtileri içerir. Bu nedenle stresle mücadelede; fiziksel, zihinsel, duygusal ve davranışsal boyutlar hedef alınmalıdır. Kişinin gerginliği arttıkça, fiziksel tepkiler de şiddetlenmekte ve bu durum ruhsal gerginliği daha da yükseltmektedir.

Stresle başa çıkmada ise öncelikle zararlı tepkilerin belirlenmesi ve bu tepkilere yol açan sorunların farkına varılması gereklidir. Stresle baş etme stratejileri, bireyin bu tepkileri düzenlemesine yardımcı olacak beceriler geliştirerek stres düzeyini azaltmayı amaçlar (Özmen ve Önen, 2005). Aynı zamanda stresle mücadele biçimleri, bireylerin daha mutlu ve sağlıklı olmalarına da katkı sunar (Yamaç, 2009).

### **Stresle Başa Çıkmada Kullanılan Yöntemler**

Bedene yönelik stres yönetimi yöntemleri, stresi tamamen ortadan kaldırmaktan ziyade, bu durumun olumlu sonuçlandırılmasına odaklanır. Kendini gözlemlenme, bireyin stres yaratan durumlar karşısındaki eğilimlerini ve bu durumların seyrini günlük tutarak fark etmesini sağlar. Bilişsel yapılandırma kapsamında, bilişsel davranışçı terapi teknikleri kullanılarak uyumu engelleyen algı, inanç ve tutumların farkına varılması ve değiştirilmesi hedeflenir. Gevşeme teknikleri, bireyin uyarılma seviyesini düşürüp kaslarını rahatlatmayı sağlayarak uyumu engelleyen durumları minimize eder. Zaman yönetimi ise gün içindeki faaliyetlerin planlanması, not alınması, düzen sağlanması, gerçekçi hedefler belirlenmesi ve öncelik sıralaması yapılarak stresi azaltmayı amaçlar (Önem-Akçakaya ve Çelik-Erden, 2014).

Stresle başa çıkmada uygulanan bedensel yöntemlerin en başında gevşeme teknikleri yer almaktadır. Kabul görmüş bazı gevşeme yöntemleri şunlardır:

- Bedensel hareketler,
- Sosyal destek,

- Zaman yönetimi,
- Gevşeme uygulaması,
- Meditasyon ve yoga,
- “Değiştir-kabul et-boş ver-yaşam tarzını yönet” modeli (Balcı, 2014).

*Zihne Yönelik Teknikler:* Bireyin kendini güvende hissetmesi, stres yaratan durumlara karşı direnç geliştirmesi ve inancının sağladığı güçle hareket etmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Çaresiz yaklaşım, bireyin yoğun stres ortamında kontrolü elinde tutamayacağına dair inancını kaybedip, olumsuz sonuçları kişisel eksikliklerine bağlaması ve çözüm üretmede yetersiz kalması durumunu ifade eder. Boyun eğici yaklaşımda ise, bireyin kaderci görüşler doğrultusunda stres kaynaklı olumsuzlukları kabullenmiş olduğu görülür. İyimser yaklaşım, stres yapıcı unsurlara karşı özdenetim geliştiren ve olayları akıl çerçevesinde değerlendiren tutumları yansıtmaktadır. Sosyal desteğe başvurma, stresin altında yatan nedenleri belirleyerek bunlarla etkili bir şekilde mücadele edebilmek için diğer bireylerin yardımını almayı ifade etmektedir (Özdemir vd., 2011). Buna ek olarak, stresle başa çıkma stratejilerinin kontrol altına alınması da birey için büyük önem taşımakta olup, bu süreçte beş temel becerinin kazandırılması hedeflenmektedir. Bunlar; bilişsel tekrar yapılandırma, kendini gözlemlenme, rahatlama teknikleri, problem çözme, zaman yönetimi (Önem-Akçakaya ve Çelik-Erden, 2014).

*Davranışa Yönelik Teknikler:* Stres ile başa çıkmada sergilenen davranışsal tepkiler “geri çekilme ve kabul etmeme” davranışı olarak tanımlanmaktadır. Kişi strese sebep olan faktörler ile karşılaştıktan sonra bunlarla mücadele etme yönetimi olarak geri çekilme veya kabul etmemeyi tercih edebilmektedir (Graham, 1999, aktaran, Ersarı ve Naktiyok, 2012).

#### **2.4. Bilişsel Kontrol**

Bilişsel kontrol kavramı son yıllarda üzerinde sıklıkla durulan bir kavram olmakla beraber, bilişsel kontrol kavramının ilk olarak 1959 yılında Gardner vd. tarafından ortaya atılmıştır. Günümüzde bilişsel kontrol kavramı oldukça farklı yetileri içinde barındıran bir olgu olarak nitelendirilmektedir. Nitekim bilişsel kontrol kavramının çalışma belleği, bilişsel esneklik, yönetici kontrol yetisi, problem çözme

becerisi, hedefi sürdürme ve uyarıların hedef odaklı olarak filtreden geçirilmesi gibi kavramlar ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Altmann ve Gray, 2008; Esen-Aygün, 2018; Gabrys vd., 2018; Gbadeyan vd., 2016; Miller ve Cohen 2001;).

Literatürde farklı bilişsel unsurlar ile yakından ilişkili olan bilişsel kontrolünün tanımını yapan araştırmacıların bilişsel kontrol kavramını farklı açılardan ele alarak tanımladıkları göze çarpmaktadır. MacDonald ve diğerleri (2000) bilişsel kontrol kavramını “karmaşık görevlerin yerine getirilmesini sağlayan işlevler” şeklinde tanımlamışlardır. Botvinick vd. (2001) ise bilişsel kontrol kavramını “beklenmedik uyarı ve durumlar ile eş zamanlı görevlerden kaynaklı çalışmalarını takip etme ve hataları denetleme becerisi” olarak açıklamışlardır. Yapılan tanımlardan da anlaşılacağı gibi bilişsel açıdan kendisini kontrol etme becerisi gelişmiş olan bireylerin kendi zihinsel durumlarını okuma yeteneklerinin gelişmiş olduğu görülmektedir (Uçkun vd., 2012).

#### **2.4.1. Bilişsel Kontrolün Bileşenleri**

Bilişsel kontrolün temel unsurları; hedefe odaklanma, esneklik, çalışma belleği, değişim, filtreleme ve ketleme olarak sıralanır (De Baene vd., 2012). Bilişsel kontrolü meydana getiren bileşenler arasında yer alan ketleme yetisinin günlük yaşamda sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Bilindiği gibi insanlar günlük yaşam döngüsü içinde birçok uyarana maruz kalmaktadır. Bireyin psikolojik açıdan sağlıklı olabilmesi için karşılaştığı uyarılardan kendisi ile ilgili uyarana odaklanması ve diğer uyarıların göz ardı edilmesi gerekmektedir. Diğer uyarıların dikkate alınmaması ve kişiyi ilgilendiren uyarıyı dikkate almayı sağlayan unsur ketleme ya da ketleyici kontrol olarak ifade edilmektedir (Simpson ve Riggs, 2007).

Bilişsel kontrolü meydana getiren filtreleme yetisi bilgi işleme süreçleri ile ilişkili temel algısal işlemler arasında yer almaktadır. Filtreleme yetisi ortamda birçok uyarı mevcut iken sadece dikkatin odaklanması gereken uyarıya verilmesini ifade etmektedir. Bu kapsamda filtreleme yetisinin gelişmesi ortamdaki gereksiz uyarıların dikkate alınmaması düzeyini de yükseltmektedir (Ophir vd., 2009). Geçmiş yıllarda insanların filtreleme yetilerini aşırı düzeyde kullanmadıkları, günümüzde ise filtreleme yetisinin günlük hayatta sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Özellikle dijitalleşmenin hız kazanması ile birlikte insanların günlük yaşam döngüsü

içerisinde maruz kaldığı uyaran sayısı artmıştır. Dijital teknolojilerin kullanım sıklığının artması da bireyin maruz kaldığı uyaran sayısını yükseltmektedir. Bu noktada insanlar dijital araçlar ile vakit geçirirken diğer çevresel uyaranları filtreden geçirmek durumundadır (De Baene vd., 2012). Dijitalleşmenin yanında günlük yaşamda yapılan birçok aktivite içerisinde de filtrelemenin sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Örneğin; spor salonunda diğer çalışanların seslerini ve yaptıkları hareketleri dikkate almadan kendi çalışmasına odaklanma filtreleme yetisini gerekli kılmaktadır (Çakmak, 2023).

Bilişsel kontrolü medyana getiren esneklik ve değişim yetisi ise bireyin hedeflenen davranışı farklı araçlar ile yapabilme yetisini ifade etmektedir. Örneğin; bireyin cep telefonu ile mesaj yazması ile bilgisayarın klavyesi ile mesaj yazması arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Ancak bireyin her iki eylemi de etkili bir biçimde gerçekleştirebilmesi için cihaz değiştirdiği zaman farklı tepkiler ortaya koyma becerisini ortaya koyması gerekmektedir. Bu noktada esneklik ve değişim yetisi gelişmiş olan kişiler değişen koşullarda bile yapacakları eylemi etkili bir biçimde yapabilmektedir (Mayr ve Keele, 2000).

Hedefe odaklanma becerisi de bilişsel kontrol becerileri arasında yer almakta olup, hedefe odaklanma becerisi temel olarak sürekli dikkat gerektiren durumlarda hedef odağını sürdürme yetisi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin yapacağı işlerin farklı hedefler doğrultusunda yapılması durumunda birden fazla hedefe odaklanma durumu ortaya çıkacaktır. Bireyin hedefe odaklanma yetisi ne kadar yüksek ise birden fazla hedefe de kolayca ulaşması mümkün hale gelmektedir. Benzer şekilde eş zamanlı olarak tamamlanması gereken hedeflere ulaşmada da hedefe odaklanma yetisinin gelişmiş olması gerekmektedir (Amer vd., 2016; De Baene vd., 2012).

Bilişsel kontrolün diğer bir önemli bileşeni, çalışma belleğidir. Çalışma belleği, kısa süreli bellekteki bilgiyi uzun süreli belleğe aktarmaya yarayan bir mekanizma şeklinde değerlendirilmektedir. Çalışma belleğinin gelişmiş olması bireyin birden fazla eylem esnasında dikkatini tüm eylemlere verebilmesine katkı sağlamaktadır. Örneğin; telefon sürerken cep telefonu ile konuşan bir kişinin çalışma belleğinin gelişmiş olması durumunda her iki eylemi de düzgün bir şekilde yapması mümkün hale gelmektedir (Baddeley, 1996). Çalışma belleği işitsel ve görsel

uyaranlar arasındaki dikkati bölüştürmenin yanında işitsel ve görsel uyaranların işlenmesine de katkı sağlamaktadır (Baddeley, 2002).

## 2.5. Bilişsel Esneklik

Bilişsel Esneklik teorisi, kapsamın oldukça basitleştirilmesi, ileri seviyede bilgi kazanımında ve bunların yeni durumlara aktarımında başarı sağlanamaması gibi problemlere çözüm sağlayabilmek için ortaya çıkmıştır (Karadeniz, 2004). Bilişsel esneklik, kişinin farklı yollar ve seçenekleri algılayarak değişen koşullara hızlıca uyum sağlayabilmesi ve bu doğrultuda kendini yeterli hissetmesi şeklinde tanımlanır (Önen ve Koçak, 2015).

Bilişsel esneklik, bireyin yeni durumlara uyum sağlamak veya bir sorunu çözmek amacıyla, mevcut durumlara ilişkin alternatifleri fark etmesi, çeşitli davranışsal seçenekleri istekli bir şekilde uygulayabilmesi ve bu süreçte kendini yeterli görmesi yeteneğini ifade eder. Bu nedenle bilişsel esneklik, önemli bir bilişsel yöntem olarak kabul edilmektedir (Buğa vd., 2018; Canas, 2006). Ayrıca, bu özellik, kişilerin çoklu görevler yürütmesi ve değişen gereksinimlere uyulanabilir çözümler geliştirmesi açısından büyük önem taşımaktadır; ancak, kapsamı henüz tam olarak anlaşılabilmiş değildir (Ionescu, 2012).

Dennis ve Vander Wal (2010), bilişsel esnekliği bireyin çevredeki değişimlere uyum sağlamak için düşünsel süreçlerini dönüştürebilmesi olarak tanımlarken; bu kavramın, zorlu koşulların yönetilebilir olduğunu algılama eğilimi, yaşam boyu karşılaşılan durumlara yönelik olası seçeneklerin farkındalığı ve güçlüklerin üstesinden gelebilmek için çeşitli çözüm yolları üretebilme kapasitesi olmak üzere üç temel boyutta incelenmesi gerektiğini belirtmektedir. Literatürde mevcut tanımlar değerlendirildiğinde, hepsinin kesiştiği noktada bilişsel esnekliğin kişilerin alışmış olduğu düşünce yapısına ve stabil görev yöntemlerine bağlı kalmadan gelişen bir zihinsel süreci kontrol edebilme becerisi olarak karşımıza çıktığı dikkati çekmektedir (Yavuz, 2019).

Bilişsel esneklik, farklı görevler arasında geçiş yaparken zihnimizi hızlı bir şekilde yeniden yapılandırma yeteneği anlamına gelir (Canas vd., 2006).

Buğa vd. (2018) göre de bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan genç erişkinler, karşı karşıya kaldıkları problem durumlarına ilişkin durumun çözülebileceği ve nasıl çözülebileceği noktasında ise daha rasyonel tutum benimsemektedirler. Buna bağlı olarak, bilişsel esneklik; bireylerin yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri problemlere yönelik etkili çözüm stratejileri geliştirmelerine olanak tanımakta ve bu yolla stres, öfke ve kaygı gibi ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek unsurların ortaya çıkış riskini azaltmaktadır.

Çelikkaleli (2014) yılında bilişsel anlamda esnekliğin aynı zamanda duyuşsal, davranışsal ve bilişsel alternatifleri görme ve/veya yeni çözüm yöntemleri geliştirme imkânı sunduğunu ifade etmiştir. Bilişsel Esneklik yaklaşımı, iyi yapılandırılmamış bilgi alanlarının gereksinimlerine yanıt olarak geliştirilmiştir. Bu alanlarda, iki ana özellik öne çıkar: İlk olarak, uygulamaya konulması gereken durumların karmaşık yapıda olması ve çok sayıda geniş kapsamlı kuramsal yapının eşzamanlı etkileşimini zorunlu kılması; ikincisi, söz konusu durumların benzer ögeler taşımaya karşın, birbirinden farklı ve düzensiz nitelikte ortaya çıkmasıdır (Canas, 2006).

### **2.5.1. Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler**

Bilişsel esneklik, bireylerin değişen koşullara uyum sağlama ve farklı düşünme stratejilerini etkin bir şekilde kullanabilme becerisidir. Olumlu kişilik özelliklerine sahip bireylerde bu becerinin daha yüksek olduğu; olumsuz kişilik yapıları bulunanlarda ise daha düşük seyrettiği görülmektedir (Asıcı ve İkiz, 2015; Musslick ve Bizyaeva, 2024). Aynı şekilde, spor faaliyetleri de bilişsel esneklik düzeyinin artmasına katkı sunmaktadır; çünkü sporcu, sürekli değişen koşullara uyum sağlama, hızlı karar verme ve eşzamanlı bilişsel süreçleri yönetme deneyimi kazanır (Bidzan-Bluma ve Lipowska, 2018; Gabrys vd., 2018; Król ve Gruszka, 2023).

Bağlanma stillerinin de bilişsel esneklik üzerinde belirleyici olduğu rapor edilmiştir. Güvenli bağlanma, olumlu benlik ve olumlu başkaları algısıyla ilişkilendirilirken; olumsuz bağlanma stillerinde (saplantılı, korkulu, kayıtsız) bilişsel esnekliğin zayıfladığı gözlenmektedir (Chung vd., 2012; Erözkan, 2010; Gündüz, 2013). Ayrıca, stres algısının yüksek olması durumunda bilişsel esneklik düzeyinin

düştüğü, düşük stres algısında ise bu becerinin yüksek seyrettiği ifade edilmektedir (Alexander vd., 2007; Demirtaş, 2019; Plessow vd., 2011).

Bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinde; yaş, cinsiyet ve ebeveyn eğitim durumu gibi çeşitli demografik faktörlerin etkileri de araştırılmıştır. Bu kapsamda, özellikle anne eğitim durumu ve cinsiyetin anlamlı farklılıklar yarattığı, baba eğitim düzeyi ile sosyoekonomik ve sosyokültürel faktörlerin ise istatistiksel açıdan anlamlı bir etki göstermediği belirtilmektedir (Esen-Aygun, 2018). Yine, bireyin spor yapma durumu veya cinsiyeti ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki saptamayan çalışmalar da mevcuttur (Kara vd., 2020). Bununla birlikte, eğitim seviyesi ve bireyin yaşam deneyimi arttıkça mevcut anlam duygusunun ve problemlere farklı bakış açısı geliştirebilme becerisinin güçlendiği görülmektedir (Çuhadaroğlu, 2013).

Bilişsel esnekliği etkileyen diğer önemli unsurlar arasında diyet ve ilaç kullanımı, hastalıklar, eleştirel düşünme, şekilsel yaratıcılık, psikolojik iyi olma hâli, sosyalleşme düzeyi ve öz farkındalık da bulunmaktadır (Yelpaze ve Yakar, 2019). Son olarak, ebeveyn tutumlarının da bilişsel esneklik gelişimini yakından etkilediği, özellikle demokratik tutumun bu beceriyi desteklediği, otoriter tutumun ise olumsuz etki yarattığı sonucuna varılmıştır (Bilgin, 2009; Karaman, 2019; Köker, 2024).

## **2.6. Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik**

Bilişsel esneklik, bireyin çevresel değişimlere uyum sağlama ve alternatif çözüm yolları geliştirme becerisidir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel kontrol ise dikkati uygun uyaranlara yönlendirme ve hedefe yönelik davranışları düzenleme kapasitesini ifade eder (Gabrys vd., 2018). Her iki yapı da stresli durumlarla başa çıkma sürecinde kritik rol oynar. Zihinsel esneklik, ruminasyon ve yoğun kaygı gibi bilişsel yükleri azaltarak çözüm odaklı stratejilerin gelişmesini kolaylaştırmaktadır (Robinson vd., 2010).

Bireyler, yaşadıkları olayları öngörülemez, kontrol edilemez ya da aşırı yük olarak değerlendirdiklerinde stres algırlar (Cohen vd., 1983). Farklı fiziksel, duygusal ve sosyal çevrelerdeki değişimler, uyum sağlama ve stresle başa çıkma becerilerini gerektirir (Coleman, 1993). Bu süreçte, bireyler hem sahip oldukları kaynakları hem de karşılaştıkları talepleri zihinsel olarak değerlendirmeye tabi tutarlar (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bilişsel esnekliğin tam bir uzlaşıyla kabul edilmiş tek bir tanımı bulunmasa da, genel olarak çevresel değişikliklere uyum amacıyla bilişsel yapıları yeniden düzenleme becerisi olarak görülür (Dennis ve Vander Wal, 2010). Martin ve Rubin (1995), bilişsel esnekliği alternatiflerin farkında olma, esneklik gösterme istekliliği ve öz-yetkinlik inancından oluşan çok boyutlu bir kavram şeklinde tanımlamıştır. Benzer biçimde, Garcia-Garcia vd. (2010), bireyin davranışını sürekli değişen taleplere göre uyarlamasını bilişsel esnekliğin temel niteliği olarak görmektedir. Bilişsel kontrol ise, amaca uygun olmayan bilgilere ket vurabilme ve hedefe yönelik uyarılara odaklanabilme becerisini yansıtmaktadır (Gabrys vd., 2018). Bu yapı, çalışma belleği, ketleme ve set değiştirme gibi yürütücü işlemlere dayanmaktadır (Mackie vd., 2013).

Bilişsel esneklik ve kontrol düzeyi yüksek olan bireylerin, stresli yaşam olaylarıyla daha etkili şekilde başa çıktıkları belirtilmektedir. Ancak bu yetilerin stresli koşullar altındaki işlevselliğinin tam olarak nasıl gerçekleştiği henüz netlik kazanmamıştır (Gabrys vd., 2018).

## **2.7. Sporda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik**

Spor, fiziksel performansı artırmanın yanı sıra, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik becerilerinin gelişiminde de önemli bir etkiye sahiptir (Bedir, 2023; Mazzocante vd., 2019).

Gabrys vd. (2018) yılında bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik, bireyin sürekli değişen ortamlara uyum sağlama becerisinde ve hedefe yönelik davranışlarında rol oynayan önemli bir özellik olarak ifade etmektedirler.

Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, karşılaştıkları sorunlarla etkili biçimde baş edebilir ve engelleyici düşünceler yerine duruma uygun çözümler üretebilirler (Küçüker, 2016). Özellikle mücadele gerektiren sporlarda, sporcuların anlık karar verme zorunluluğu göz önünde bulundurulduğunda, bilişsel esnekliğin hızlı ve doğru karar alma süreçlerini desteklediği bildirilmektedir (Turan vd., 2019). Spor alanındaki hedeflerin başarılı biçimde hayata geçirilmesinde ise, spor eğitimcileri ile bu alanda istihdam edilebilecek nitelikteki personelin rolü öne çıkmaktadır. Bu kişilerin, mesleki yeterliliklerin yanı sıra yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip olmaları, alanlarında fark yaratma potansiyellerini artırmaktadır (Karakuş vd., 2024).

Spor faaliyetleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin değerlendirildiği bir çalışmada, uzun süre düzenli spor yapan bireyler ile yalnızca bilgisayar ortamında spor temalı oyunlar oynayan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin karşılaştırıldığı ve e-spor oyuncularının bu alanda daha yüksek düzeye sahip olduğu saptanmıştır (Menteş ve Saygın, 2019). Benzer şekilde, yapılan diğer araştırmalar da düzenli sportif faaliyetlere katılımın bilişsel esneklik gelişimine olumlu katkı sunduğunu ve farklı spor türleriyle ilgilenmenin, bilişsel esneklik düzeylerinde çeşitli farklılıklara yol açtığını göstermektedir (Aslan, 2018; Masley vd., 2009; Themanson vd., 2008).

## **2.8. Stres ve Başa Çıkma Süreci**

Aşırı stres durumlarında bireylerin kaygı yaşamaları doğaldır. Böyle anlarda destekleyici bir kişi yardımcı olabilme ihtimalini varsaysak da çoğu zaman bireylerin stresle tek başına başa çıkmak zorunda kaldıkları bilinmektedir (Dacey ve Fiore, 2006).

Stres verici olayların olumsuz etkilerini azaltmak ya da tamamen ortadan kaldırmak amacıyla bireylerce geliştirilen bilişsel ve davranışsal stratejiler bütünü, başa çıkma kavramı olarak tanımlanmaktadır (Folkman, 1984; Folkman ve Moskowitz, 2004). Farklı çalışmalarda, başa çıkma sürecinin kişilik özellikleri, travma ve anksiyeteye bilinçli mücadele, sosyal ve çevresel faktörler gibi çok boyutlu unsurları kapsadığına işaret edilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1998).

Folkman ve Lazarus (1980), başa çıkma tutumlarını problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki ana kategoride değerlendirmiştir. Problem odaklı başa çıkma, tehdit edici unsuru değiştirmeye ya da ortadan kaldırmaya; duygu odaklı başa çıkma ise olumsuz duyguların etkisini hafifletmeye ve olumlu bir yöne odaklanmaya yönelik stratejileri içerir (Carver vd., 1989). Bazı araştırmacılar bu iki yaklaşımı genişleterek, kaçınma veya yeniden değerlendirme gibi ek boyutları da başa çıkma sürecine dâhil etmiştir (Ingledeu ve McDonagh, 1998).

Baş çıkma yöntemleri arasında aktif davranışsal, aktif bilişsel ve kaçınma stratejileri yer alır (Billings ve Moos, 1981). Bireyin stresle mücadeledeki yetkinliği ise zekâ, bilgi ve beceri düzeyi, kişilik özellikleri, fiziksel-ruhsal dayanıklılık, özsaygı ve etnik-kültürel bağlam gibi pek çok kişisel kaynağa bağlıdır. Etkin bir başa çıkma sürecinde problem odaklı ve duygu odaklı stratejiler, birbirini tamamlayan

bileşenler olarak işlemekte ve nefes kontrolü, gevşeme, hayal kurma gibi teknikler de stresin olumsuz etkilerini azaltmada önemli rol oynamaktadır (Lazarus, 2006).

### **2.9. Başa Çıkma Tutumları ve Bilişsel Süreçler**

Baş a çıkma davranışları; problem çözme, destek arayışı, yeniden değerlendirme, dikkat dağıtma ve kaçınma gibi çeşitli biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Bu stratejilerin işlevselliği, bireyin bilişsel kapasitesi, duygusal düzenleme becerisi ve çevresel uyaranlara karşı gösterdiği esneklik ile doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda, baş a çıkma tutumları sadece duygusal değil, aynı zamanda dikkat, sosyal etkileşim ve davranışsal süreçlerin koordinasyonunu da kapsamaktadır (Compas, 1987; Skinner ve Zimmer-Gembeck, 2007).

### **2.10. Sporda Baş a Çıkma Tutumları ve Bilişsel Süreçler**

Sporcuların psikolojik ve zihinsel sağlıklarına yönelik farkındalıkları, performanslarını doğrudan etkilemektedir (Purcell vd., 2019). Sportif faaliyetlerde bireyler, yoğun fiziksel efor kadar bilişsel yüklenmeye de maruz kalmaktadır. Duygusal, bilişsel ve psikomotor süreçler, spor performansının anlaşılmasında kritik öneme sahiptir (Tenenbaum vd., 2008).

Sporculardan çevresel baskı ve stres faktörleri karşısında hızlı, etkili ve stratejik tepkiler vermeleri beklenmektedir (Kopp ve Jekauc, 2018; Yıldız vd., 2023). Bu noktada, zihinsel dayanıklılık öne çıkmakta ve baş a çıkma becerileri ile doğrudan ilişkilendirilmektedir (Cowden, 2017; Dewhurst vd., 2012). Zihinsel dayanıklılığın gelişmesi, bilişsel esneklik ve kontrol mekanizmalarının etkinliğini artırmakta; bu da stresle mücadele sürecini güçlendirmektedir (Çetinkaya ve Kırtepe, 2018).

Spor psikolojisi literatüründe, baş a çıkma tutumlarının bağlama bağı olarak şekillendiği ve performansla yakından ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Holt ve Hogg, 2002; Tüdös ve Mitrache, 2011, aktaran Igorov, 2015). Nitekim, baş a çıkma kapasitesi yüksek sporcular, stresli durumlarda daha uyumlu davranışlar sergilemekte ve performans düzeylerini koruyabilmektedir (Kent, 2018; Nicholls ve Polman, 2007).

## 2.11. Literatür Taraması ve Kuramsal Arka Plan

Bu bölümde, çalışmanın kuramsal temellerini oluşturmak ve araştırma sorusunu daha iyi anlamlandırmak amacıyla konuya ilişkin farklı alt boyutları ve değişkenleri içeren geçmişten günümüze ulusal ve uluslararası literatürde yer alan temel çalışmalar sistematik bir biçimde incelenmiştir.

Unestahl (1982)'ye göre, bireyin hem içsel hem de dışsal; fiziksel hem de zihinsel davranış deneyimlerini kontrol altına alıp değiştirmeyi amaçladığı çalışmasında, tüm psikolojik faktörlerin eyleme dökülmeden önce zihinde kuvvetli biçimde canlandırılmasının gerekliliğine sonucuna ulaşmıştır.

Lazarus ve Folkman (1984), başa çıkmayı, içsel ve dışsal beklentilerin yarattığı stresi dengeleyebilmek için bireylerin dinamik zihinsel ve davranışsal çabalarına dayalı süreç olarak tanımlamışlardır. Ayrıca, değişen çevre koşullarının stres yaratıcı etkisini algılayabilmek ve etkili başa çıkma yöntemleri geliştirebilmek için belirli bir düzeyde bilişsel gelişmişliğe ihtiyaç duyulduğunu vurgulamışlardır.

Lazarus ve Folkman (1984) kişilerin içinde buldukları çevre koşulları farklı değişkenlerin etkisiyle (duyusal, bilişsel ve fiziksel vb.) değiştikçe kişiler çoğunlukla önceden tahmin edemedikleri ya da tahmin etse de başa çıkma stratejisi belirleyemediği kontrol edilemeyen bir baskı altında kendilerini hissedebilirler. Bu ortamda değişen çevre şartlarında ki her durumu stres olarak algırlar. Lazarus ve Folkman (1984) yılında değişen tüm koşullara uyum sağlama ya da başa çıkma stratejileri geliştirerek cevap verebilmek için bilişsel olarak belirli bir düzeyde gelişmişlik düzeyi gerektiğine vurgu yapmıştır. Çünkü insanlar değişen koşulları öncelikle bilişsel düzeyde değerlendirme becerisine sahip olduğunu ifade etmişlerdir.

Folkman ve Lazarus (1988) modelinde, başa çıkma stratejileri iki temel grupta ele alınmıştır: problem odaklı ve duygu odaklı yaklaşımlar. Problem odaklı yaklaşım, bilgi edinme ve etkili çözüm yolları üretme süreçlerine dayanırken; duygu odaklı yaklaşım, olumsuz duyguların kontrol altına alınması ve azaltılması yoluyla daha olumlu bir yönelim sağlanmasını amaçlar.

Holt ve Hogg (2002), bireylerin bir problemin farklı evrelerinde, o evrelerin özelliklerine bağlı olarak çeşitli başa çıkma yaklaşımları geliştirdiklerini ve

uyguladıkları tutumların etkinliğinin bulunduğu bağlamla belirlendiğini ifade etmiştir.

Karaca (2003), çalışmasında oryantiring sporunu; çeşitli arazi ortamlarında yüksek hızda koşma becerisini, aynı zamanda kritik karar alma ve problem çözme süreçlerini barındıran, çok yönlü bir spor dalı olarak tanımlamıştır. Ayrıca, spor branşının, fizyolojik yetenekler, teknik uzmanlık ve fiziksel zindelik özelliklerini içerdiğine de dikkat çekmiştir.

Eccles vd. (2006) yılında oryantiring tecrübesine sahip bireylerin bağlamsal anlamda hareket halindeyken haritaya üzerinde görsel dikkatlerindeki değişim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Dikkat faktörünün bireylerin performans düzeylerinde etkili olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Altıntaş ve Akalan (2008) yılında sporcuların eğitiminde kullanılan zihinsel antrenman yöntemlerinin genel gelişimi hakkında bilgi verme, yazılı materyallerde sporcuların performansındaki olumlu sonuçlar için bir kontrol çerçevesine yer vermek ve bu tür yöntemlerin temel olarak kullanılanlarını öğretmek amacıyla çalışma yapmışlardır. Çalışmalarında, beden eğitimi etkinlikleri ile sürdürülmesi gereken zihinsel antrenmanların sporcu performansını da olumlu yönde etkilediği hususuna vurgu yapmışlardır.

Aydın (2008), lise öğrencilerinin kişilik özelliklerini, stresle başa çıkma düzeylerini ve bazı değişkenleri incelemiştir. Araştırmaya İstanbul'da öğrenim gören 404 öğrenci (199 erkek, 205 kız) katılmıştır. Bulgular, sosyal, kişisel ve genel uyum düzeylerinin sosyal destek ve problem çözme yöntemlerine göre farklılaşmadığını, ancak kaçınma stratejilerinde değişim olduğunu göstermiştir. Erkek öğrencilerin kişisel ve genel uyum puanları, kız öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Ebeveyn eğitim düzeyi ile sınıf değişkenlerinin uyum üzerinde etkisi gözlenmezken, sosyoekonomik düzey kişisel ve genel uyumda anlamlı bir fark yaratmıştır. Sosyal uyum arttıkça problem çözme davranışının olumlu yönde etkilendiği ve kaçınma düzeyinin azaldığı belirlenmiştir.

Duman (2009), ergenlerin stresle başa çıkma düzeylerini spor yapma durumuna göre incelemiştir. Araştırmaya Kayseri'de öğrenim gören 200 öğrenci katılmış; bunların yarısı spor yapan, yarısı spor yapmayan bireylerden oluşmuştur.

Bulgular, aktif başa çıkma, iyimser yaklaşım, geri çekilme ve sosyal destek arama boyutlarında anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir. Ancak kadercı yaklaşım, kendini suçlama, doğaüstü güçlerden yardım isteme ve çaresiz yaklaşım boyutlarında, spor yapan ergenlerin daha düşük ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Dennis ve Vander-Wal (2010)'a göre, zihinsel yapıların yeniden düzenlenebilme yetisi, değişken çevresel uyarıcılara adapte olma sürecinde bilişsel esnekliğin temel unsuru olarak değerlendirilir.

Dias vd. (2010)'ya göre, kadın sporcular arasında hem bireysel spor dallarıyla hem de takım sporlarıyla ilgilenen bireyler, daha yüksek düzeyde kaygı ve tehdit hisleri yaşamakta ve problem çözmeye yönelik stratejilerle birlikte çeşitli duygu odaklı başa çıkma yöntemlerini daha sık kullanmaktadır. Ayrıca, takım sporlarına yönelen sporcularla kıyaslandığında, bireysel spora ilgi duyan sporcuların daha belirgin kaygı düzeyleri, yoğun tehdit algıları ve duygularını dışa vurma ihtiyacı duydukları bildirilmiştir. Yapılan çalışmalar, genç sporcuların uyguladıkları başa çıkma yöntemlerinin etkililik düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Taş (2010), oryantiring sporu yapan ve yapmayan 184 bireyin stresle başa çıkma becerilerini karşılaştırmıştır. Bulgular, oryantiring yapanların yapmayanlara; daha büyük yaştaki katılımcıların gençlere, erkeklerin ise kadınlara kıyasla iyimser ve kendine güvenen yaklaşımı daha sık kullandığını göstermiştir. Ayrıca spor yapmayan bireylerin stresle karşılaştıklarında kendine güvensiz yaklaşımı daha fazla tercih ettikleri belirlenmiştir.

Crust ve Clough (2011), başa çıkma kavramını, bireyin kendisini tehdit eden durumla arasındaki etkileşimi düzenleyebilme, kontrol edebilme, katlanabilme ve bu durumun fiziksel ya da zihinsel işleyiş üzerindeki olumsuz etkilerini minimize etme amacıyla geliştirdiği strateji ve davranış biçimleri şeklinde tanımlamıştır.

Alıncak (2012), bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen 360 sporcunun stresle başa çıkma düzeylerini karşılaştırmıştır. Sonuçlar, bireysel sporcuların boyun eğici ve kendine güvensiz yaklaşımlarda; takım sporcularının ise sosyal destek arama, kendine güvenli ve iyimser yaklaşımlarda daha yüksek puan aldığını göstermiştir. Cinsiyet değişkenine göre, erkeklerin iyimser yaklaşım, sakin değerlendirme ve

çözüm odaklı çaba boyutlarında daha başarılı olduğu belirlenmiş; yaş faktörünün ise stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde anlamlı bir etkisi saptanmamıştır.

Tazegül (2012), bireysel sporlarla uğraşan 350 erkek sporcunun stresle başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Kick boks, boks, halter, serbest güreş ve grekoromen güreş branşları arasında sosyal destek arama boyutunda farklar belirlenmiş ancak istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Öte yandan, halter ile grekoromen güreş ve halter ile serbest güreş spor dallarında kendine güvenli yaklaşım boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Erdoğan vd. (2014)'e göre, oryantiring sporcularının performanslarını geliştirebilmek, yarışma sırasında ortaya çıkan stres, korku ve kaygı gibi olumsuz psikolojik durumları denetleyebilmek, gelişen zorluklarla etkili biçimde baş edebilmek ve adaptasyonu sağlayabilmek amacıyla, zihinsel antrenmanın; teknik, taktik ve motor becerilerin geliştirilmesine yönelik performans antrenmanlarıyla eşdeğer derecede kritik olduğu ifade edilmiştir.

Tüdös ve Mitrache (2011)'ye göre (aktaran Igorov, 2015), başa çıkma stratejileri, bireyin olumsuz gerilimleri azaltmak, iyi oluş ve zihinsel kontrolü yeniden tesis etmek ya da stresten uzak durmak amacıyla devreye soktuğu aktif süreçler ve mekanizmaları içeren bir tutum davranışı biçimi olarak tanımlanmaktadır.

Tønnessen vd. (2015)'ye göre, antrenman bilimi alanında fiziksel performansı etkileyen faktörler üzerinde çok sayıda çalışma gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, interval antrenmanlar, yüksek yoğunluklu sürekli antrenmanlar ve yarışmalara yönelik uygulamaların temel bileşenler olduğu belirtilirken; en üst performansa ulaşmak amacıyla, yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda teknik, taktik ve zihinsel boyutları içeren antrenman türlerinin de zorunlu olduğu vurgulanmıştır.

Doğan-Laçın (2015), üniversite öğrencilerinin stresle mücadele metotları ve öz yeterlilik düzeylerinin bilişsel esneklik üzerindeki öngörü gücünü incelemiştir. Araştırmada, Ankara'da öğrenim gören 549 öğrenci yer almıştır. Elde edilen sonuçlar, bilişsel esnekliğin cinsiyete bağlı olarak farklılık göstermediğini ortaya koyarken; genel öz yeterlilik düzeyinin yanı sıra, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz tutum, boyun eğici tutum ve sosyal destek arama gibi stresle başa çıkma stratejilerinin de bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordadığını belirtmiştir.

Bedel ve Ulubey (2015), ergenlerdeki başa çıkma yöntemlerinin ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi analiz etmiştir. Araştırmaya 362 lise öğrencisi katılmıştır. Elde edilen sonuçlar, olumsuz ve aktif başa çıkma stratejilerinin bilişsel esneklikle anlamlı şekilde ilişkili olduğunu, kaçınan başa çıkma stratejisinin ise böyle bir ilişki göstermediğini ortaya koymuştur. Ayrıca, olumsuz başa çıkma stratejisinde bilişsel esnekliğin negatif yönde; aktif başa çıkma stratejisinde ise pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Atakurt vd. (2017)'de Oryantiring eğitiminin dikkat ve bellek üzerine etkisinin incelemiştir. çocukların dikkat düzeyleri üzerine Oryantiring eğitiminin olumlu etkisinin olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Altunkol (2017), lise öğrencilerinin algılanan stres seviyeleri, stresle başa çıkma yöntemleri ve bilişsel esneklik düzeyleri üzerindeki Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programı'nın (BEPP) etkisini incelemiştir. Araştırmaya 20 öğrenci katılmış; yarısı deney grubunu, yarısı kontrol grubunu oluşturmuştur. Deney grubuna uygulanan program sonucunda, bilişsel esneklik düzeyinin yükseldiği, iyimser ve kendine güvenli yaklaşımın arttığı, algılanan stresin ise azaldığı gözlenmiştir. Kontrol grubunda bu tür değişimler tespit edilmemiştir. Çalışma, BEPP'nin stresle başa çıkma ve bilişsel esnekliği geliştirmede etkin bir yöntem olabileceğini ortaya koymuştur.

Singh vd. (2018) otojenik antrenman ve progresif kas gevşetme (PMR) tekniklerinin kadın deneklerin zihinsel yetenekleri üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Araştırmalarının sonucunda ise otojenik eğitimin ve PMR'nin yalnızca dikkati odaklama yeteneğini önemli ölçüde artırdığını, diğer değişkenler için ise anlamlı bir fark gözlenmediği sonucuna ulaşmışlardır.

Bektaş (2019) milli takım seviyesinde oryantiring ile uğraşan ve eğitim hayatlarına devam eden sporcuların yoğun performans sonrasında dinlenme anı esnasında dikkat düzeylerini incelemeyi amaçladığı çalışmada: yoğun konsantrasyonla uygulanan yoğun egzersiz sonrasında sporcuların dikkat performanslarında pozitif farklılaşmanın olduğunu belirlemiştir.

Akyol (2019), sporcuların süregelen kaygı ve sportif güven düzeylerinin stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışmaya 389 sporcu (216

erkek, 173 kadın) katılmıştır. Bulgulara göre, sosyal geri çekilme ve olumsuz duyguların ifade edilmesi sportif güveni olumsuz yönde yordarken; zihinsel canlandırma, çaba gösterme, gevşeme, düşünce kontrolü, destek arama ve bilişsel analiz gibi başa çıkma stratejileri sportif güven düzeyini olumlu yönde etkilemiştir. Spor deneyimi haricinde, sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinde cinsiyete bağlı anlamlı farklar görülmüştür. Sonuç olarak, sürekli kaygı ve sürekli sportif güven seviyelerinin stresle başa çıkma süreçlerinde kritik bir rol oynadığı belirlenmiştir.

Doğan-Laçın ve Yalçın (2019), üniversitede eğitim gören öğrencilerin zihinsel esneklik seviyelerinin, stresle mücadele stratejileri ve öz yeterliliğini nasıl etkilediğini incelemiştir. Toplam 549 öğrencinin katıldığı araştırmada, cinsiyete bağlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca boyun eğici ve çaresiz yaklaşım, sosyal destek arama, kendine güvenli yaklaşım ve genel öz yeterlilik düzeyinin, bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Karabağ (2019), lise öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri, karar verme tarzları ve kişilik özelliklerini spor yapma durumuna göre karşılaştırmıştır. Çalışma, Ankara Altındağ ilçesinde 309 lise öğrencisi (188 erkek, 121 kız) üzerinde yürütülmüştür. Bulgular, katılımcıların çoğunun spor yaptığını ve uyumluluk düzeylerinin ortalamanın üzerinde; dışa dönüklük, nörotiklik, öz disiplin ve gelişime açıklık düzeylerinin ise orta seviyede olduğunu göstermiştir. Ayrıca kaçma yöntemi-nörotik kişilik, dine sığınma/destek arama-dışa dönük kişilik, aktif planlama/dine sığınma-öz disiplin ve uyumluluk arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Spor yapan öğrencilerin, yapmayanlara göre hem karar verme hem de stresle başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Batista vd. (2020) çalışmalarında, oryantiringi uzun mesafe performansına benzer bir karaktere sahip değişken fizyolojik strese ve mikro kırılmaları içinde barındıran bir spor olarak tanımlamışlardır. Bu doğrultuda, oryantiring branşında üst düzey bir performansın; fizyolojik olarak gelişmiş aerobik kapasiteyi, üst düzey bedensel dayanıklılığı ve anaerobik güç gerektiren aktiviteleri (örneğin sprint koşular, sıçrama hareketleri ve tırmanma becerileri gibi) kapsadığı belirtilmiştir. Ayrıca, fizyolojik taleplerin yanı sıra bilişsel kapasite ve deneyim oryantiring yarışmalarında başarı için belirleyici faktörlerin arasında yer aldığını, sporcuların

ihtiyaç duyduğu yüksek fiziksel ve bilişsel talep kontrol noktaları arasında koşarken harita okumak gibi eş zamanlı görevleri gerçekleştirmeyi gerektirdiğini vurgulamışlardır.

Geyik-Koç (2020), stresle başa çıkma stratejileri ile psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim gören toplam 708 katılımcıdan (124 erkek, 584 kadın) elde edilen bulgulara göre, katılımcıların en çok aktif planlama, destek arama ve dine sığınma stratejilerini kullandıkları; bilişsel esnekliklerinin orta, psikolojik sağlamlıklarının ise düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esnekliğin, psikolojik sağlık arttıkça yükseldiği ve stresle başa çıkma tarzlarının bilişsel esnekliğe bağlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca, stratejilerin yaş ve cinsiyete göre değiştiği; erkeklerde bilişsel esnekliğin, kadınlarda ise psikolojik sağlamlığın daha yüksek olduğu ve her iki değişkenin yaşla birlikte arttığı saptanmıştır.

Sulu-Tuğyanoğlu (2020), sporcuların öz yeterlik düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi araştırmış, yüksek öz yeterliğin; çaba sarf etme, imgeleme, gevşeme, sosyal destek alma gibi başa çıkma yöntemleriyle pozitif ilişkili olduğunu belirlemiştir. Ayrıca, öz yeterlik ve başa çıkma tarzlarının cinsiyet ve yapılan spor türüne göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Çomak (2021), 2005-2021 yılları arasında Türkiye'de hazırlanan oryantiring konulu lisansüstü tezleri incelemiştir. Araştırmada toplam 39 tez (36 yüksek lisans, 3 doktora) tespit edilmiş ve bu tezlerin büyük çoğunluğunun (%84,6) 2011 yılı sonrası döneme ait olduğu belirlenmiştir. Daha önceki tezlerin çoğunlukla spor ve sağlık odaklı olduğu, daha sonraki yıllarda ise eğitim, bilişim ve mühendislik gibi disiplinlerle ilişkili tezlerin hazırlandığı görülmüştür. Tezlerin genel olarak sporcu sağlığı ve performansı, oryantiringin eğitimsel faydaları, yön bulma becerileri, mekânsal algı ve harita okuma yeteneği gibi konuları içerdiği, sınırlı sayıda yazılım tabanlı çalışmanın da olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çomak (2021), elde edilen bulguların oryantiring sporunun eğitim ve öğretimle güçlü bir ilişki içinde olduğunu gösterdiğini vurgulamıştır.

Uzuner ve Şahin (2021), çalışmanın amacı, DEHB tanılı ilkökul öğrencilerinin dikkat düzeyleri ile oryantiring arasındaki ilişkinin incelemişlerdir.

Oryantiring ile uğraş veren öğrencilerin DEHB olan ilkokul öğrencilerinin dikkat gelişmesinde olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir.

Kalkavan ve arkadaşları (2021), spor liselerinde öğrenim görmekte olup yarışmalara katılan 207 sporcunun stresle başa çıkma düzeylerini incelemiş; katılımcıların stresle başa çıkma düzeylerinin cinsiyet, yaş, spor dalı ve spor yapma süresi açısından anlamlı farklılık göstermediğini saptamıştır. Sporcuların çoğunlukla kendine güvensizlik, boyun eğme ve sosyal destek arama stratejilerini kullandıkları belirlenmiştir.

Özkan (2021), oryantiring yapan ve yapmayan bireylerde stres algısı, hiperaktivite belirtileri ve dikkat eksikliğini karşılaştırmıştır. Çalışmaya oryantiring sporu yapan 184, yapmayan 138 kişi katılmıştır. Toplam stres algısı, stres rahatsızlığı ve hiperaktivite belirtileri açısından anlamlı bir fark saptanmamış; ancak stresin yetersiz öz yeterlik boyutunda spor yapanların daha iyi durumda olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında, stres algısı ve hiperaktivite belirtilerinin erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Sonuç olarak düzenli spor yapmanın stres algısı ve hiperaktivite belirtilerine olumlu katkı sağladığı ortaya konmuştur.

Arazoğlu (2022), tez çalışmasında sezon sonunda elde edilen yarışma puanlarıyla oryantiring sporcularının zihinsel ve fiziksel test sonuçlarını karşılaştırmış, deneyim ve aerobik dayanıklılığın performansa önemli derecede etki ettiğini ortaya koymuştur.

İbiş vd. (2022) günümüzde performansın önemli bir yordayıcısı olan ve önemi gittikçe artan spor ile ilişkili olarak sporcuların dikkat düzeyi ile ilgili ileride yapılacak olan çalışmaların spor bilimleri alanına katkı sağlayacağı savlarını ortaya koymuşlardır.

Karaoğlu (2022), sporcuların durumluk performans stresi, stresle başa çıkma yöntemleri ve duygu durumları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya toplam 412 sporcu (231 erkek, 181 kadın) katılmıştır. Bulgulara göre, sporcuların stresle başa çıkma düzeyleri üzerinde stresi nasıl değerlendirdiklerinin; duygu durumları üzerinde ise başa çıkma tarzlarının yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öz

performans alguları üzerinde, performans sırasında yaşanan duyguların anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır.

Akman ve Var (2023), aktif spor yapan lisanslı sporcuların stresle başa çıkma ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemiştir. Erzincan'da yürütülen çalışmaya toplam 241 sporcu (52 kadın, 189 erkek) katılmıştır. Erkeklerin stresle başa çıkma ve zihinsel dayanıklılık puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Millilik değişkenine göre fark görülmezken, stresle başa çıkma düzeyleri yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermiştir.

Akyol ve Taşkiran (2023), elit güreşçilerin bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma düzeylerini inceleyerek, 157 erkek güreşçinin katıldığı araştırmalarında sporcuların her iki değişken açısından orta seviyede olduklarını saptamışlardır. Katılımcıların yaşları, güreş stilleri ve spordaki deneyim süreleri ile bilişsel esneklik ve başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; bilişsel esneklik arttıkça stresle başa çıkma düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bedir (2023), sporcularda mental iyi oluş üzerinde bilişsel esneklik ve bilişsel kontrolün etkisini incelemiştir. Erzurum'da spor fakültelerinde öğrenim gören ve aktif spor yapan toplam 250 kişi çalışmaya katılmıştır. Bulgulara göre bilişsel esneklik, bilişsel kontrol ve mental iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunmuş; bu iki değişkenin mental iyi oluş üzerinde %40 oranında yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir.

Öztürk (2023), atış sporu ve oryantiring yapan sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini çeşitli demografik değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmaya toplam 225 lisanslı sporcu (178 erkek, 47 kadın) katılmıştır. Bulgulara göre; iyimser ve kendine güvenli yaklaşım boyutunda cinsiyet, medeni durum, spor branşı, gelir düzeyi ve yaşa bağlı olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür. Oryantiring yapan, erkek, evli, yüksek gelirlili ve yaşça daha tecrübeli sporcuların bu stratejileri daha sık kullandıkları belirlenmiştir.

Król ve Gruszka (2023) yılında Oryantiring sporunun iç dinamiklerinden kaynaklanan durum değişikliklerine tepki olarak; bu sporla uğraşanların davranış stratejilerinin sık sık değişmesi veya çeşitli zihinsel aktivitelerin eşzamanlı performansı gibi özellikleri kullanması gerekliliğinden yola çıkarak, oryantiring

sporu ile uğraşanların bilişsel esneklik seviyelerinin gelişimini destekleyebileceğini varsaymışlardır. Çalışmalarında, bilişsel işlevi, özellikle bilişsel esnekliği iyileştirmenin potansiyel bir yolu olarak spor katılımının önemini test etmeyi amaçlamışlardır. Araştırmalarının sonucun da değişen, karmaşık bir ortamda etkili bir şekilde uğraşmayı gerektiren spor eğitimi yoluyla bilişsel esnekliğin geliştirilebileceğini göstermektedir.

Yıldız ve çalışma arkadaşları (2023), elit düzeyde takım ve bireysel spor branşlarıyla ilgilenen sporcuların başa çıkma tutumları ile bireysel yaratıcılık düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma bulgularında kadın sporcuların bireysel yaratıcılık düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüş, bu farklılığın kadınların stresle başa çıkma tutumlarını olumlu yönde etkileyebileceğini ifade etmişlerdir.

### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırmada kullanılan modele, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına ve veri analiz sürecinde kullanılan yönteme ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Türkiye 'de Marmara bölgesinde yaşayan 10-16 yaş arasında yer alan okul çağındaki Oryantiring sporcularının stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin başa çıkma tutumları arasında ki ilişkinin incelenmesi planlanmaktadır. Bu çalışma kapsamında iki ve daha fazla bağımlı değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesinde yararlanılan genel tarama modeli türlerinden “İlişkisel Tarama Modeli” kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinden yararlanılan çalışmalarda hem değişkenler arasındaki ilişki düzeyi hem de değişkenler arasındaki ilişkinin yönü (pozitif yönlü ilişki, negatif yönlü ilişki) tespit edilebilmektedir (Can, 2014).

Araştırmada Marmara bölgesinde yaşayan okul çağındaki Oryantiring sporcularının stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin başa çıkma tutumlarına etkisinin cinsiyet, yaş, sınıfı, spor yaşı vb. değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır.

#### 3.2. Araştırma Grubu

Yapılan bu araştırmanın çalışma grubunu aktif olarak oryantiring sporu ile ilgilenen ve müsabakalara katılan sporcular meydana getirmektedir. Araştırmaya Marmara Bölgesinde yer alan şehirlerde yaşayan, 10-16 yaş grubu arasında oryantiring sporu ile ilgilenen 228 kadın ve 164 erkek olmak üzere toplam 392 sporcu katılmıştır. Araştırma grubunu oluşturan sporcuların demografik özelliklerine ilişkin bulgular aşağıda tablolar halinde açıklanmıştır.

**Tablo 3.1.** Katılımcıların yaş gruplarına ilişkin frekans ve yüzdeler dağılımları.

Yaş grubu	F	%
10-12	195	49,70
13-14	88	22,40
15-16	109	27,80
<b>Toplam</b>	<b>392</b>	<b>100,00</b>

Tablo 3.1 incelendiğinde, katılımcıların %49,7'sinin 10-12 yaş grubunda, %22,4'ünün 13-14 yaş grubunda, %27,8'inin 15-16 yaş grubunda olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.2.** Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin frekans ve yüzdeler dağılımları.

Cinsiyet	f	%
Kadın	228	58,20
Erkek	164	41,80
<b>Toplam</b>	<b>392</b>	<b>100,00</b>

Tablo 3.2 incelendiğinde, katılımcıların %58,2'sinin kadın, %41,82'nin erkek olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.3.** Katılımcıların eğitim gördükleri sınıflara ilişkin frekans ve yüzdeler dağılımları.

Sınıf	f	%
4-6	168	42,90
7-8	85	21,70
9-11	139	35,50
<b>Toplam</b>	<b>392</b>	<b>100,00</b>

Tablo 3.3 incelendiğinde, katılımcıların %42,9'unun 4-6. sınıf öğrencisi, %21,7'sinin 7-8. sınıf öğrencisi, %35,5'inin 9-11. sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.4.** Katılımcıların spor yaşlarına ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımlar.

Spor yaşı	f	%
1 yıl	79	20,20
2 yıl	125	31,90
3 yıl	70	17,90
3+ yıl	118	30,10
<b>Toplam</b>	<b>392</b>	<b>100,00</b>

Tablo 3.4. incelendiğinde, katılımcıların %20,2'sinin spor yaşının 1 yıl, %31,9'unun 2 yıl, %17,9'unun 3 yıl, %30,1'inin 3+ yıl olduğu görülmektedir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı üç ana bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde, katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri sınıf düzeyi ve spor yaşları (sporla toplam ilgilenme süresi) gibi demografik özelliklerine ilişkin bilgilerin yer aldığı kişisel bilgi formu bulunmaktadır.

İkinci bölümde, sporcuların stresli durumlar karşısındaki bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla Gabrys vd. (2018) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Demirtaş (2019) tarafından uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan “**Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği**” kullanılmıştır. Bu ölçek, bireylerin stres anında ortaya çıkan olumsuz düşünce ve duyguları kontrol edebilme ile bu durumlara esnek biçimde uyum sağlayabilme becerilerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, "duygular üzerinde bilişsel kontrol" ve "değerlendirme ve başa çıkma esnekliği" olmak üzere iki alt boyuttan oluşmakta olup, her bir alt boyutta dokuz, toplamda ise 18 madde yer almaktadır. Katılımcılar, ifadeleri 7'li Likert tipi bir değerlendirme ölçeği (1 = Hiç katılmıyorum, 2=Çoğunlukla Katılıyorum, 3=Biraz Katılıyorum, 4=Ne Katılıyorum Ne Katılıyorum, 5= Biraz Katılıyorum, 6= Çoğunlukla Katılıyorum, 7 = Tamamen Katılıyorum) üzerinden yanıtlamaktadır. Demirtaş (2019) tarafından yapılan analizlerde, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı bilişsel kontrol alt boyutu için 0.85, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği alt boyutu için 0.91 ve ölçeğin genel iç tutarlılığı ise 0.91 olarak belirlenmiştir. Bu bulgular, ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Veri toplama aracının üçüncü bölümünde, bireylerin stresli yaşam olayları karşısında geliştirdikleri başa çıkma tutumlarını belirlemek amacıyla “**Baş a Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği (COPE)**” kullanılmıştır. Ölçek, ilk olarak Carver vd. (1989) tarafından geliştirilmiş, daha sonra Zuckerman ve Gagne (2003) tarafından güncellenmiş ve Türk kültürüne uyarlama çalışması Dicle ve Ersanlı (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, beş alt boyut ve toplam 32 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Kendine Yardım ( $\alpha = ,969$ ), Yaklaşım ( $\alpha = ,989$ ), Uyum Sağlama ( $\alpha = ,980$ ), Sakınma-Kaçınma ( $\alpha = ,981$ ) ve Kendine Ceza ( $\alpha = ,983$ ) şeklindedir. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı oldukça yüksek düzeyde olup  $\alpha = ,979$  olarak hesaplanmıştır. Bu da ölçeğin güvenilirliğini ortaya koymaktadır.

Katılımcılar, ifadeleri 4'lü Likert tipi derecelendirme ölçeğiyle değerlendirmiştir. Bu ölçek;

1 = Asla Böyle Yapmam,

2 = Çok Az Böyle Yaparım,

3 = Böyle Yaparım,

4 = Çoğunlukla Böyle Yaparım şeklinde puanlanmaktadır.

COPE ölçeği, bireylerin stresli durumlara karşı sergiledikleri farklı başa çıkma eğilimlerini detaylı şekilde ortaya koymayı amaçlamaktadır ve bu yönüyle araştırma kapsamında önemli bir veri toplama aracı olarak varsayılmıştır.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamındaki verilerin analizinde SPSS (Statistical Package Social Sciences) 25.0 programı kullanılmıştır. Analizlerde ilk aşamada güvenilirlik analizi uygulanmıştır. İkinci aşamada ise verilerin normal dağılıma uygunluğu için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir.

**Tablo 3.5.** Ölçeklere ilişkin güvenilirlik ( $\alpha$ ), çarpıklık ve basıklık değerleri.

<b>Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik/Başa Çıkma Tutumları</b>	<b>A</b>	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	0,855	-0,188	-0,513
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	0,939	-10,062	0,720
<b>Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik</b>	0,885	-0,024	-0,985
Kendine yardım	0,789	-0,053	-0,282
Yaklaşım	0,838	-0,214	-0,983
Uyum sağlama	0,816	-0,053	-0,716
Sakinme-kaçınma	0,610	0,520	0,217
Kendine ceza	0,851	0,801	-0,068
<b>Baş çıkma tutumları</b>	0,818	0,480	-0,260

Tablo 3.5. incelendiğinde, araştırma kapsamında toplanan 2 ölçek verisinin de analiz için yeterli düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir ( $\alpha > 0,60$ ). Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, değerlerin normal dağılım için uygun olan -2 ile +2 arasında olduğu görülmektedir (Nakip ve Yaraş, 2017).

Araştırma kapsamında toplanan veriler normal dağılıma uygun olduğundan dolayı parametrik analizler kullanılmıştır. Ölçek verilerinin katılımcıların cinsiyete göre karşılaştırılmasında Independent Samples T-test kullanılırken, yaş grubu, sınıf ve spor yaşına göre karşılaştırılmasında One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Bilişsel kontrol ve esnekliğin başak çıkma tutumları üzerindeki etkisinin incelenmesinde Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır.

### **3.5. Araştırmanın Etik İlkeleri**

Araştırmanın Etik kurul onayı, Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonunca 22.06.2023 tarihli ve 2023/04 sayılı toplantısında alınan karar gereği uygun bulunmuştur.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde, oryantiring sporu yapan okul çağındaki sporcuların stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin başa çıkma tutumlarına etkisini incelemek amacıyla yapılan analizlerin bulguları sunulmaktadır. Katılımcıların duygular üzerinde bilişsel kontrol, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği, başa çıkma tutumları gibi değişkenlere ilişkin elde edilen tanımlayıcı istatistikler ve yapılan regresyon analizleri ışığında, bu değişkenler arasındaki ilişkiler ve gruplar arası farklılıklar detaylı bir şekilde incelenmiştir.

**Tablo 4.1.** Katılımcıların stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ölçeği duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyut maddelerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol Alt Boyut Maddeleri	X	SS
2. Düşüncelerim ve duygularım üzerindeki kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	4,39	1,89
4. Aniden ortaya çıkan düşüncelerden ve duygulardan kurtulmak benim için zordur.	4,34	2,04
7. Hoş olmayan düşüncelerden veya duygulardan kurtulmak benim için kolaydır.	4,91	1,99
8. Rahatsız edici düşünceleri görmezden gelmek benim için kolaydır.	4,94	1,83
11. Can sıkıcı düşünceler veya duygular yüzünden dikkatim kolaylıkla dağılır.	4,20	2,14
14. Düşüncelerimi ve duygularımı kontrol altında tutabilirim.	5,04	1,94
15. Duygularımı yönetmede zorlanırım.	4,90	1,94
16. Düşüncelerim ve duygularım bir işe odaklanabilmemi engeller.	4,98	2,02
18. Dikkatimi olumsuz düşüncelerden veya duygulardan başka yöne çevirmekte zorlanırım.	4,94	2,14

Tablo 4.1 incelendiğinde, duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutunda katılımcıların en düşük puanı  $X=4,20$  ile “11.Can sıkıcı düşünceler veya duygular yüzünden dikkatim kolaylıkla dağılır” maddesinde aldığı, en yüksek puanı  $X=5,04$  ile “14. Düşüncelerimi ve duygularımı kontrol altında tutabilirim” maddesinde aldığı görülmektedir.

**Tablo 4.2.** Katılımcıların stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ölçeği değerlendirme ve başa çıkma esnekliği alt boyut maddelerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

<b>Başa Çıkma Esnekliği Alt Boyut Maddeleri</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>
1. Nasıl bir adım atacağıma karar vermeden önce elimdeki seçenekleri tartarım	5,44	1,62
3. Duruma farklı bakış açılarından yaklaşırım.	5,37	1,79
5. Tepki vermeden önce çok yönlü bakış açısı ile durumu değerlendiririm.	5,08	1,77
6. Durumla en iyi şekilde başa çıkabilmek için harekete geçmeden önce farklı çözüm yolları düşünmeye çalışırım.	5,47	1,58
9. Nasıl bir tepki göstereceğime karar vermeden önce, kolaylıkla farklı başa çıkma stratejileri düşünebilirim.	4,90	1,68
10. Tepki vermeden önce olaylara farklı açılardan bakmaya çalışırım.	5,23	1,68
12. Soruna birden fazla çözüm yolu bulmak için uğraşırım.	5,46	1,72
13. Düşüncelerimi ve duygularımı, durumu içinde bulunduğu şartlara göre değerlendirerek kontrol ederim.	5,09	1,84
17. Düşüncelerimi veya duygularımı, durumu yeniden değerlendirerek yönetirim.	4,86	1,81

Tablo 4.2 incelendiğinde, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği alt boyutunda katılımcıların en düşük puanı  $X=4,86$  ile “17. Düşüncelerimi veya duygularımı, durumu yeniden değerlendirerek yönetirim” maddesinde aldığı, en yüksek puanı  $X=5,47$  ile “6. Durumla en iyi şekilde başa çıkabilmek için harekete geçmeden önce farklı çözüm yolları düşünmeye çalışırım” maddesinde aldığı görülmektedir.

**Tablo 4.3.** Katılımcıların stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ölçeği puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

<b>Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	42,63	12,21
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	46,92	12,70
Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik toplam	89,54	19,54

Tablo 4.3 incelendiğinde, katılımcıların duygular üzerinde bilişsel kontrol, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik toplam düzeyinin orta seviyenin üzerinde olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.4.** Katılımcıların stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ölçeği puanlarının yaş grubu değişkenine göre karşılaştırılması.

Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği	Yaş grubu	N	X	SS	F	p	Gruplar arası fark
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	10-12	195	43,12	11,53	4,852	,008	2>3
	13-14	88	45,02	14,38			
	15-16	109	39,81	11,03			
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	10-12	195	44,48	14,84	7,719	,001	1<2, 1<3
	13-14	88	48,55	10,93			
	15-16	109	49,96	8,35			
Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik toplam	10-12	195	87,60	20,44	2,866	,058	-
	13-14	88	93,57	21,15			
	15-16	109	89,77	15,84			

Tablo 4.4 incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre toplam bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ( $p>0,05$ ), ancak duygular üzerinde bilişsel kontrol ile değerlendirme ve başa çıkma esnekliğinde yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde, 13-14 yaş grubundaki katılımcıların duygular üzerinde bilişsel kontrol düzeyinin 15-16 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), değerlendirme ve başa çıkma esnekliğinde ise 13-14 yaş ile 15-16 yaş grubundaki katılımcıların değerlendirme ve başa çıkma esnekliği düzeyinin 10-12 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir.

**Tablo 4.5.** Katılımcıların stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması.

Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği	Cinsiyet	N	X	SS	T	P
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	Kadın	228	42,37	12,93	-,495	,621
	Erkek	164	42,99	11,17		
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	Kadın	228	47,63	11,47	1,309	,191
	Erkek	164	45,93	14,21		
Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik toplam	Kadın	228	90,00	19,04	,540	,590
	Erkek	164	88,91	20,25		

Tablo 4.5 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre duygular üzerinde bilişsel kontrol, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği, toplam bilişsel kontrol ve

bilişsel esneklik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.6.** Katılımcıların stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ölçeği puanlarının eğitim görülen sınıf değişkenine göre karşılaştırılması.

Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği	Sınıf	N	X	SS	F	p	Gruplar arası fark
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	4-6	168	43,46	11,69	11,746	,000	1<3, 2>3
	7-8	85	46,78	12,16			
	9-11	139	39,09	11,97			
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	4-6	168	43,25	15,23	13,750	,000	1<2, 1<3
	7-8	85	50,91	11,53			
	9-11	139	48,91	8,05			
Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik toplam	4-6	168	86,71	21,16	10,023	,000	1<2, 2>3
	7-8	85	97,68	19,54			
	9-11	139	87,99	15,95			

Tablo 4.6 incelendiğinde, katılımcıların eğitim gördükleri sınıflara göre duygular üzerinde bilişsel kontrol, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği, toplam bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ( $p<0,05$ ). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde, 4-6. sınıf ve 7-8. sınıfta eğitim gören katılımcıların duygusal üzerinde bilişsel kontrol düzeyinin 9-11. sınıflarda eğitim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), 7-8. ve 9-11. sınıflarda eğitim gören katılımcıların değerlendirme ve başa çıkma esnekliği düzeyinin 4-6. sınıflarda eğitim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), 7-8. sınıfta eğitim gören katılımcıların toplam bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyinin 4-6. ve 9-11. sınıflarda eğitim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir.

**Tablo 4.7.** Katılımcıların stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ölçeği puanlarının spor yaşı değişkenine göre karşılaştırılması.

Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği	Spor yaşı	N	X	SS	F	p	Gruplar arası fark
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	1 yıl	79	45,84	12,54	4,489	,004	1>4
	2 yıl	125	43,31	12,39			
	3 yıl	70	42,89	11,40			
	3+ yıl	118	39,60	11,74			
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	1 yıl	79	46,46	13,01	,848	,468	-
	2 yıl	125	46,14	14,71			
	3 yıl	70	46,21	13,40			
	3+ yıl	118	48,47	9,33			
Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik toplam	1 yıl	79	92,29	22,16	,757	,519	-
	2 yıl	125	89,45	20,43			
	3 yıl	70	89,10	19,44			
	3+ yıl	118	88,07	16,61			

Tablo 4.7 incelendiğinde, katılımcıların spor yaşlarına göre değerlendirme ve başa çıkma esnekliği ile toplam bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ( $p>0,05$ ), ancak duygular üzerinde bilişsel kontrolde spor yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde, spor yaşı 1 yıl olan katılımcıların duygular üzerinde bilişsel kontrol düzeyinin spor yaşı 4+ yıl olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir.

**Tablo 4.8.** Katılımcıların başa çıkma tutumları ölçeği kendine yardım alt boyut maddelerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

Kendine Yardım Alt Boyut Maddeleri	X	SS
1. Duygularımı ifade etmek için zaman ayırıyorum.	2,81	0,87
2. Duygularımı- hislerimi açığa vurmaya çalışırım.	2,56	1,07
3. Duygularımı başkalarıyla tartışırım.	2,43	1,03
4. Arkadaşlarımdan veya akrabalarımdan duygusal destek almaya çalışırım.	2,42	0,97
5. Ne hissettiğimi birileriyle paylaşıyorum.	2,59	1,04
6. Bir durumla ilgili daha fazla bilgi almak için birileriyle konuşurum.	3,08	0,94

Tablo 4.8 incelendiğinde, kendine yardım alt boyutunda katılımcıların en düşük puanı  $X=2,42$  ile “4. Arkadaşlarımdan veya akrabalarımdan duygusal destek almaya çalışırım” maddesinde aldığı, en yüksek puanı  $X=3,08$  ile “6. Bir durumla

ilgili daha fazla bilgi almak için birileriyle konuşurum” maddesinde aldığı görülmektedir.

**Tablo 4.9.** Katılımcıların başa çıkma tutumları ölçeği yaklaşım alt boyut maddelerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

<b>Yaklaşım Alt Boyut Maddeleri</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>
7. Bütün gücümle yaptığım işe yoğunlaşıyorum.	3,22	0,76
8. Problemi çözmek için farklı yolları denerim.	3,20	0,82
9. Problemin üstesinden gelebilmek için hemen harekete geçerim.	2,99	0,87
10. Bir şeyler yapacağım zaman adım adım ilerlerim.	3,02	0,88
11. Yapacağım işle ilgili bir strateji belirlemeye çalışırım.	3,14	0,80
12. Adımlarımı düşünerek atarım.	3,23	0,73
13. Yaptığım işe başka şeylerin engel olmasını önlemek için yoğun çaba harcarım.	3,15	0,74

Tablo 4.9 incelendiğinde, yaklaşım alt boyutunda katılımcıların en düşük puanı X=2,99 ile “9. Problemin üstesinden gelebilmek için hemen harekete geçerim” maddesinde aldığı, en yüksek puanı X=3,23 ile “12. Adımlarımı düşünerek atarım” maddesinde aldığı görülmektedir.

**Tablo 4.10.** Katılımcıların başa çıkma tutumları ölçeği uyum sağlama alt boyut maddelerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

<b>Uyum Sağlama Alt Boyut Maddeleri</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>
14. Her durumda iyimser olmaya çalışırım.	3,03	0,83
15. Her ne üzerinde çalışırsam çalışayım olumlu duygularla yola çıkarım.	2,93	0,90
16. Bir şeyler kötü gözükse bile yaptığım işe olumlu bakmaya devam ederim.	2,96	0,94
17. Yeni fikirlere çabuk uyum sağlarım.	3,05	0,76
18. Ortaya çıkan durumun gerçekliğini kabullenirim.	3,12	0,80
19. Bir şeyi daha olumlu göstermek için onu başka bir açıdan görmeye çalışırım.	2,96	0,83
20. Önemsediğim başka bir şeyler bulmaya çalışırım.	2,97	0,84

Tablo 4.10 incelendiğinde, uyum sağlama alt boyutunda katılımcıların en düşük puanı X=2,93 ile “15. Her ne üzerinde çalışırsam çalışayım olumlu duygularla yola çıkarım” maddesinde aldığı, en yüksek puanı X=3,12 ile “18. Ortaya çıkan durumun gerçekliğini kabullenirim” maddesinde aldığı görülmektedir.

**Tablo 4.11.** Katılımcıların başa çıkma tutumları ölçeği sakınma-kaçınma alt boyut maddelerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

Sakınma – Kaçınma Alt Boyut Maddeleri	X	SS
21. Kendime “bu durumun gerçek olmadığını” söylerim.	2,25	1,05
22. Ortaya çıkan durum gerçekten olmamış gibi davranırım.	1,80	0,81
23. Ortaya çıkan durumla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemeyi bırakırım.	1,79	0,93
24. İstedğim şeyi almak için girişimde bulunmam.	1,57	0,83
25. Başıma gelen bir işle ilgili başkalarını veya başka bir şeyi suçlarım.	1,67	0,90
26. Her şeyi unutmaya çalışırım.	2,08	0,92

Tablo 4.11 incelendiğinde, sakınma-kaçınma alt boyutunda katılımcıların en düşük puanı  $X=1,57$  ile “24. İstedğim şeyi almak için girişimde bulunma” maddesinde aldığı, en yüksek puanı  $X=2,25$  ile “21. Kendime ‘bu durumun gerçek olmadığını’ söylerim” maddesinde aldığı görülmektedir.

**Tablo 4.12.** Katılımcıların başa çıkma tutumları ölçeği kendine ceza alt boyut maddelerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

Kendine Ceza Alt Boyut Maddeleri	X	SS
27. Kendimi suçlarım.	1,84	0,87
28. Problemin kaynağı olarak kendimi görürüm.	1,93	0,90
29. Kendimi eleştirir veya azarlarım.	1,91	1,01
30. Bana sorun yaşatan şey zihnimi sürekli meşgul eder.	2,22	1,00
31. Bir problemi takıntı yapıp tekrar tekrar onu yaşarım.	1,97	1,09
32. Problemimi sürekli kara kara düşünürüm.	1,97	0,99

Tablo 4.12 incelendiğinde, kendine ceza alt boyutunda katılımcıların en düşük puanı  $X=1,84$  ile “27. Kendimi suçlarım” maddesinde aldığı, en yüksek puanı  $X=2,22$  ile “30. Bana sorun yaşatan şey zihnimi sürekli meşgul eder” maddesinde aldığı görülmektedir.

**Tablo 4.13.** Katılımcıların başa çıkma tutumları ölçeği puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

Baş Çıkma Tutumları Ölçeği	X	SS
Kendine yardım	15,88	4,13
Yaklaşım	21,95	3,99
Uyum sağlama	21,01	4,07
Sakınma-kaçınma	11,17	3,18
Kendine ceza	11,85	4,45
Baş çıkma tutumları toplam	81,85	11,20

Tablo 4.13 incelendiğinde, katılımcıların yaklaşım ile uyum sağlama tutumlarının orta düzeyin üzerinde olduğu, kendine yardım ve başa çıkma tutumları toplam düzeyinin orta seviyede olduğu, sakınma-kaçınma ile kendine ceza tutumlarının ise orta düzeyin altında olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.14.** Katılımcıların başa çıkma tutumları ölçeği puanlarının yaş grubu değişkenine göre karşılaştırılması.

Baş Çıkma Tutumları Ölçeği	Yaş grubu	N	X	SS	F	p	Gruplar arası fark
Kendine yardım	10-12	195	17,03	4,26	16,153	,000	1>2, 1>3
	13-14	88	14,83	4,17			
	15-16	109	14,68	3,24			
Yaklaşım	10-12	195	22,12	4,15	,662	,516	-
	13-14	88	21,53	4,06			
	15-16	109	21,96	3,62			
Uyum sağlama	10-12	195	21,33	4,33	3,648	,027	1>2
	13-14	88	19,99	4,36			
	15-16	109	21,27	3,15			
Sakınma-kaçınma	10-12	195	12,31	3,26	28,941	,000	1>2, 1>3
	13-14	88	9,83	2,49			
	15-16	109	10,20	2,80			
Kendine ceza	10-12	195	11,09	4,21	13,149	,000	1<3, 2<3
	13-14	88	11,31	4,17			
	15-16	109	13,64	4,61			
Başa çıkma tutumları toplam	10-12	195	83,88	12,96	10,367	,000	1>2, 2<3
	13-14	88	77,49	7,85			
	15-16	109	81,75	8,92			

Tablo 4.14 incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre yaklaşım tutum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ( $p>0,05$ ), ancak kendine yardım, uyum sağlama, sakınma-kaçınma, kendine ceza ve toplam başa çıkma tutumlarında yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde, kendine yardım ile sakınma-kaçınmada 10-12 yaş ile 13-14 yaş grubundaki katılımcıların tutum düzeylerinin 15-16 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), uyum sağlamada 10-12 yaş grubundaki katılımcıların tutum düzeyinin 13-14 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), kendine cezada 15-16 yaş grubundaki katılımcıların tutum düzeyinin 10-12 yaş ile 13-14 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha

yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), toplam başa çıkma tutumlarında ise 10-12 yaş ile 15-16 yaş grubundaki katılımcıların tutum düzeyinin 13-14 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir.

**Tablo 4.15.** Katılımcıların başa çıkma tutumları ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması.

Baş Çıkma Tutumları Ölçeği	Cinsiyet	N	X	SS	t	P
Kendine yardım	Kadın	228	16,49	4,37	3,459	,001
	Erkek	164	15,04	3,63		
Yaklaşım	Kadın	228	22,57	3,82	3,712	,000
	Erkek	164	21,08	4,07		
Uyum sağlama	Kadın	228	21,68	4,19	3,920	,000
	Erkek	164	20,08	3,72		
Sakınma-kaçınma	Kadın	228	11,52	3,40	2,633	,009
	Erkek	164	10,67	2,78		
Kendine ceza	Kadın	228	12,03	4,74	,965	,335
	Erkek	164	11,59	4,00		
Baş çıkma tutumları toplam	Kadın	228	84,29	11,36	5,257	,000
	Erkek	164	78,46	10,05		

Tablo 4.15 incelendiğinde, katılımcıların kendine ceza tutumlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ( $p>0,05$ ), ancak kadın katılımcıların kendine yardım, yaklaşım, uyum sağlama, sakınma-kaçınma ve toplam başa çıkma tutumlarının erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.16.** Katılımcıların başa çıkma tutumları ölçeği puanlarının eğitim görülen sınıf değişkenine göre karşılaştırılması.

Baş Çıkma Tutumları Ölçeği	Sınıf	N	X	SS	F	p	Gruplar arası fark
Kendine yardım	4-6	168	16,88	4,29	18,554	,000	1>3, 2>3
	7-8	85	16,60	4,35			
	9-11	139	14,24	3,23			
Yaklaşım	4-6	168	21,76	4,31	2,248	,107	-
	7-8	85	22,75	3,84			
	9-11	139	21,68	3,61			
Uyum sağlama	4-6	168	20,78	4,34	5,674	,004	1<2, 2>3
	7-8	85	22,29	4,12			
	9-11	139	20,51	3,54			
Sakınma-kaçınma	4-6	168	12,34	3,36	22,229	,000	1>2, 1>3
	7-8	85	10,38	2,58			
	9-11	139	10,23	2,83			
Kendine ceza	4-6	168	10,34	3,74	26,255	,000	1<3, 2<3
	7-8	85	11,62	4,55			
	9-11	139	13,81	4,46			
Başa çıkma tutumları toplam	4-6	168	82,09	12,50	2,195	,113	-
	7-8	85	83,65	11,82			
	9-11	139	80,47	8,78			

Tablo 4.16 incelendiğinde, katılımcıların eğitim gördükleri sınıflara göre yaklaşım ile toplam başa çıkma tutum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ( $p>0,05$ ), ancak kendine yardım, uyum sağlama, sakınma-kaçınma ve kendine ceza tutumlarında eğitim gördükleri sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde, kendine yardımda 4-6. ve 7-8. sınıflarda eğitim gören katılımcıların tutum düzeyinin 9-11. sınıflarda eğitim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), uyum sağlamada 7-8. sınıfta eğitim gören katılımcıların tutum düzeyinin 4-6. ve 9-11. sınıflarda eğitim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), sakınma-kaçınmada 4-6. sınıflarda eğitim gören katılımcıların tutum düzeyinin 7-8. ve 9-11. sınıflarda eğitim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), kendine cezada 9-11. sınıflarda eğitim gören katılımcıların tutum düzeyinin 4-6. ve 7-8. sınıflarda eğitim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir.

**Tablo 4.17.** Katılımcıların başa çıkma tutumları ölçeği puanlarının spor yaşı değişkenine göre karşılaştırılması.

Baş Çıkma Tutumları Ölçeği	Spor yaşı	N	X	SS	F	P	Gruplar arası fark
Kendine yardım	1 yıl	79	17,05	3,56	4,958	,002	1>4
	2 yıl	125	16,17	5,04			
	3 yıl	70	15,81	3,95			
	3+ yıl	118	14,84	3,24			
Yaklaşım	1 yıl	79	22,18	4,68	5,750	,001	2>3, 3>4
	2 yıl	125	22,93	3,67			
	3 yıl	70	20,64	4,18			
	3+ yıl	118	21,53	3,42			
Uyum sağlama	1 yıl	79	21,13	3,77	4,370	,005	2>3, 2>4
	2 yıl	125	21,97	4,67			
	3 yıl	70	20,61	4,07			
	3+ yıl	118	20,16	3,35			
Sakınma-kaçınma	1 yıl	79	11,22	2,46	6,241	,000	2>3, 2>4
	2 yıl	125	12,09	3,68			
	3 yıl	70	10,57	3,38			
	3+ yıl	118	10,51	2,68			
Kendine ceza	1 yıl	79	9,80	3,31	12,653	,000	1<2, 1<4, 3<4
	2 yıl	125	12,38	4,47			
	3 yıl	70	10,79	4,06			
	3+ yıl	118	13,28	4,69			
Baş çıkma tutumları toplam	1 yıl	79	81,37	10,48	7,880	,000	1<2, 2>3, 2>4
	2 yıl	125	85,54	13,78			
	3 yıl	70	78,43	10,30			
	3+ yıl	118	80,31	7,60			

Tablo 4.17 incelendiğinde, katılımcıların spor yaşlarına göre kendine yardım, yaklaşım, uyum sağlama, sakınma-kaçınma, kendine ceza ve toplam başa çıkma tutumlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde, kendine yardımda spor yaşı 1 yıl olan katılımcıların tutum düzeyinin spor yaşı 3+ yıl olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), yaklaşımda spor yaşı 2 yıl ve 3 yıl olan katılımcıların tutum düzeyinin spor yaşı 3+ yıl olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), uyum sağlamada ve sakınma-kaçınmada spor yaşı 2 yıl olan katılımcıların tutum düzeyinin spor yaşı 3 yıl ve 3+ yıl olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), kendine cezada spor yaşı 3+ yıl olan katılımcıların tutum düzeyinin spor yaşı 1 yıl ve 3 yıl olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), ayrıca spor yaşı 2 yıl olan katılımcıların kendine ceza tutum düzeyinin spor yaşı 1 yıl olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), toplam başa çıkma

tutum düzeyinde ise spor yaşı 2 yıl olan katılımcıların tutum düzeyinin spor yaşı 1 yıl, 3 yıl ve 3+ yıl olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir.

**Tablo 4.18.** Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Duygular üzerinde bilişsel kontrol	R	-								
	P									
2. Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	R	,230	-							
	P	,000								
3. Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik toplam	R	,775	,794	-						
	P	,000	,000							
4. Kendine yardım	R	-,070	,220	,100	-					
	P	,167	,000	,049						
5. Yaklaşım	R	,297	,560	,550	,311	-				
	P	,000	,000	,000	,000					
6. Uyum sağlama	R	,251	,485	,472	,332	,694	-			
	P	,000	,000	,000	,000	,000				
7. Sakınma-kaçınma	R	-,191	-,111	-,192	-,022	-,033	,195	-		
	P	,000	,028	,000	,666	,513	,000			
8. Kendine ceza	R	-,487	-,086	-,360	-,118	-,127	-,020	,276	-	
	P	,000	,089	,000	,019	,012	,698	,000		
9. Başa çıkma tutumları toplam	R	-,076	,391	,207	,548	,664	,781	,445	,380	-
	P	,131	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	

Tablo 4.18 incelendiğinde, katılımcıların duygular üzerinde bilişsel kontrol düzeyleri ile kendine yardım ve toplam başa çıkma tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ), duygular üzerinde bilişsel kontrol düzeyleri ile yaklaşım ( $r=,297$ ) ve uyum sağlama ( $r=,251$ ) tutum düzeyleri arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ( $p<0,05$ ), duygular üzerinde bilişsel kontrol düzeyleri ile kendine ceza tutum düzeyleri arasında ( $r=-,487$ ) negatif ve orta düzeyde, sakınma-kaçınma arasında ( $r=-,191$ ) negatif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir. Katılımcıların değerlendirme ve başa çıkma esnekliği düzeyleri ile kendine ceza tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ), değerlendirme ve başa çıkma esnekliği düzeyleri ile yaklaşım ( $r=,560$ ), uyum sağlama ( $r=,485$ ) ve toplam başa çıkma tutum ( $r=,391$ ) düzeyleri arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu ( $p<0,05$ ), değerlendirme ve başa çıkma esnekliği düzeyleri ile kendine yardım tutum düzeyleri arasında ( $r=,220$ ) pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ( $p<0,05$ ), değerlendirme ve başa çıkma esnekliği düzeyleri ile sakınma-kaçınma tutum

düzeyleri arasında ( $r=-,111$ ) negatif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir. Katılımcıların toplam bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyleri ile yaklaşım ( $r=,550$ ) ve uyum sağlama ( $r=,472$ ) tutum düzeyleri arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu ( $p<0,05$ ), toplam bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyleri ile kendine yardım ( $r=,100$ ) ve toplam başa çıkma tutum ( $r=,207$ ) tutum düzeyleri arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu ( $p<0,05$ ), toplam bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyleri ile kendine ceza tutum düzeyleri arasında ( $r=-,360$ ) negatif ve orta düzeyde, sakınma-kaçınma arasında ( $r=-,192$ ) negatif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir.

**Tablo 4.19.** Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin başa çıkma tutumlarından kendine yardım alt boyutuna etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.

Kendine Yardım Alt Boyutu	B	Std. Hata	B	t	P
Sabit	13,904	,952		14,613	,000
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	-,043	,017	-,127	-2,528	,012
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	,081	,016	,250	4,956	,000
$r=,253$ ; $r^2=,059$ $F(2, 389)=13,298$ ; $p=,000$					

Tablo 4.19 incelendiğinde, bilişsel kontrol ve esnekliğin kendine yardım üzerinde %5,9 etkisi olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $r^2=,059$ ;  $p<0,05$ ) görülmektedir. Alt boyutlar bazında incelendiğinde, değerlendirme ve başa çıkma esnekliğinin ( $\beta=,250$ ) etkisinin duygular üzerinde bilişsel kontrolden ( $\beta=-,127$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.20.** Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin başa çıkma tutumlarından yaklaşım alt boyutuna etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.

Yaklaşım Alt Boyutu	B	Std. Hata	$\beta$	t	P
Sabit	11,829	,768		15,392	,000
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	,058	,014	,178	4,216	,000
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	,163	,013	,519	12,286	,000
$r=,586$ ; $r^2=,340$ ; $F(2, 389)=101,652$ ; $p=,000$					

Tablo 4.20 incelendiğinde, bilişsel kontrol ve esnekliğin yaklaşım üzerinde %34 etkisi olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $r^2=,340$ ;  $p<0,05$ ) görülmektedir. Alt boyutlar bazında incelendiğinde, değerlendirme ve başa çıkma

esnekliğinin ( $\beta=,519$ ) etkisinin duygular üzerinde bilişsel kontrolden ( $\beta=,178$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.21.** Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin başa çıkma tutumlarından uyum sağlama alt boyutuna etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.

Uyum Sağlama Alt Boyutu	B	Std. Hata	$\beta$	t	P
Sabit	12,13 4	,835		14,52 6	,000
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	,049	,015	,147	3,264	,001
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	,145	,014	,452	10,05 2	,000
$r=,506$ ; $r^2=,252$ ; $F(2, 389)=66,931$ ; $p=,000$					

Tablo 4.21 incelendiğinde, bilişsel kontrol ve esnekliğin uyum sağlama üzerinde %25,2 etkisi olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $r^2=,252$ ;  $p<0,05$ ) görülmektedir. Alt boyutlar bazında incelendiğinde, değerlendirme ve başa çıkma esnekliğinin ( $\beta=,452$ ) etkisinin duygular üzerinde bilişsel kontrolden ( $\beta=,147$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.22.** Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin başa çıkma tutumlarından sakınma-kaçınma alt boyutuna etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.

Sakınma-Kaçınma Alt Boyutu	B	Std. Hata	$\beta$	t	P
Sabit	13,94 3	,741		18,81 6	,000
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	-,046	,013	-,175	-3,427	,001
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	-,018	,013	-,071	-1,394	,164
$r=,203$ ; $r^2=,036$ ; $F(2, 389)=8,386$ ; $p=,000$					

Tablo 4.22 incelendiğinde, bilişsel kontrol ve esnekliğin sakınma-kaçınma üzerinde %3,6 etkisi olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $r^2=,036$ ;  $p<0,05$ ) görülmektedir. Alt boyutlar bazında incelendiğinde, duygular üzerinde bilişsel kontrolün ( $\beta=-,175$ ) etkisinin değerlendirme ve başa çıkma esnekliğinden ( $\beta=-,071$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.23.** Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin başa çıkma tutumlarından kendine ceza alt boyutuna etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.

Kendine Ceza Alt Boyutu	B	Std. Hata	$\beta$	t	P
Sabit	19,049	,924		20,626	,000
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	-,179	,017	-,493	-10,836	,000
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	,010	,016	,027	,600	,549
$r=,487$ ; $r^2=,234$ ; $F(2, 389)=60,606$ ; $p=,000$					

Tablo 4.23 incelendiğinde, bilişsel kontrol ve esnekliğin kendine ceza üzerinde %23,4 etkisi olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $r^2=,234$ ;  $p<0,05$ ) görülmektedir. Alt boyutlar bazında incelendiğinde, duygular üzerinde bilişsel kontrolün ( $\beta=-,493$ ) etkisinin değerlendirme ve başa çıkma esnekliğinden ( $\beta=,027$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.24.** Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin toplam başa çıkma tutumlarına etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.

Değişken	B	Std. Hata	$\beta$	t	P
Sabit	70,859	2,408		29,427	,000
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	-,161	,043	-,176	-3,732	,000
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	,381	,042	,432	9,167	,000
$r=,427$ ; $r^2=,178$ ; $F(2, 389)=43,409$ ; $p=,000$					

Tablo 4.24 incelendiğinde, bilişsel kontrol ve esnekliğin toplam başa çıkma tutumları üzerinde %17,8 etkisi olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $r^2=,178$ ;  $p<0,05$ ) görülmektedir. Alt boyutlar bazında incelendiğinde, değerlendirme ve başa çıkma esnekliğinin ( $\beta=,432$ ) etkisinin duygular üzerinde bilişsel kontrolden ( $\beta=-,176$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.

## 5. TARTIŞMA

Araştırmanın tartışma bölümünde, okul çağındaki çocukların stres oluşturan durumlar karşısında bireylerin bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin, başa çıkma tutumlarına olan etkisine ilişkin elde edilen bulgular; alan yazındaki farklı araştırmalarla karşılaştırılarak değerlendirilmiş ve elde edilen sonuçlar aşağıda ayrıntılı biçimde sunulmuştur.

Tez çalışmasına katılan sporcuların stresli durumlarda bilişsel esneklik ve bilişsel kontrol düzeylerine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, katılımcıların duyguları yönetebilme, esnek biçimde değerlendirme ve stresle başa çıkma yeteneklerinin genel olarak orta düzeyin üstünde olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlar, sporun bireylerde bilişsel yetilerin güçlenmesine katkı sunduğu görüşünü desteklemektedir. Literatürde yer alan önceki araştırmalar da benzer şekilde, spor yapmanın bilişsel gelişime pozitif yönde etki ettiğini göstermiştir (Ploughman, 2008; Zeng vd., 2017).

Katılımcıların bilişsel esneklik ve kontrol düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediğine bakıldığında, genel puanlarda yaşa bağlı bir fark bulunmamıştır. Buna karşın, duyguları yönetme ve başa çıkma esnekliği alt boyutlarında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, 13-14 yaş aralığındaki sporcuların, duyguları yönetebilme becerileri 15-16 yaş grubuna göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır. Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği açısından ise, 10-12 yaş grubundaki sporcuların düzeyi, 13-14 ve 15-16 yaş gruplarına kıyasla daha düşük bulunmuştur. Bilişsel esneklik ve kontrol becerilerinde yaş gruplarına göre görülen bu farklılaşmanın temel sebebinin, bireylerin yaşa göre değişen bilişsel gelişim evrelerinden kaynaklandığı düşünülebilir. Ancak bu bulguların aksine, bazı çalışmalarda sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin yaşa bağlı olarak değişmediği sonucuna ulaşılmıştır (Akyol ve Taşkıran, 2023).

Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular ise, katılımcıların genel bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinde cinsiyete bağlı farklılıkların olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, alt boyutlar olan duygusal kontrol ve başa çıkma esnekliğinde de

cinsiyete göre anlamlı farklılıklar saptanmamıştır. Buna rağmen literatürde yer alan bazı çalışmalarda, bilişsel esneklik ve kontrol düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı bildirilmiştir (Kercood vd., 2017; Parvizi ve Özabacı, 2022). Araştırmalar arasındaki bu tutarsızlığın temel nedeni, katılımcıların farklı sosyo-kültürel ortamlarda yetişmeleri ve farklı yaş gruplarına ait olmaları olabilir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıflara göre bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyleri incelendiğinde ise, hem genel puanlarda hem de alt boyutlarda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Duygusal kontrol açısından, 4-6 ve 7-8. sınıfta öğrenim gören sporcular, diğer sınıflara göre daha yüksek puanlar alırken, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği açısından ise 7-8 ve 9-11. sınıf öğrencilerinin lehine anlamlı farklar tespit edilmiştir. Genel bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik puanlarında ise, 7-8. sınıf grubundaki sporcular, diğer gruplara göre daha yüksek düzeye sahip bulunmuştur. Literatürde yapılan benzer çalışmalar da, öğrenim görülen sınıf düzeylerinin bilişsel esneklik üzerinde farklılıklara neden olduğunu doğrulamaktadır (Başpınar, 2019; Yelpaze ve Yakar, 2019). Ancak sporcuların bilişsel kontrol düzeylerinin öğrenim görülen sınıf değişkenine göre ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır.

Araştırmada spor yaşının, sporcuların bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyleri üzerindeki etkisi incelendiğinde, anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuştur. Spor yaşları arasındaki farklılığın sadece duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan sonuçlara göre, iki ve daha uzun yıldır spor yapan sporculara kıyasla bir yıldır spor yapan sporcularda duygular üzerindeki bilişsel kontrol düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiği zaman küçük yaş gruplarında yer alan sporcularda spor yaşına göre bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyinin incelendiği araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu konuda yetişkin sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada spor yaşlarına göre sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Akyol ve Taşkiran, 2023). Menteş ve Saygın (2019) tarafından yapılan araştırmada ise spor yaşının zihinsel yapı ile ilişkili fonksiyonların gelişimini olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir.

Çalışmaya katılan sporcuların başa çıkma tutumlarına ilişkin bulgular incelendiği zaman, yaklaşım ile uyum sağlama tutumlarının orta düzeyin üzerinde

olduğu, kendine yardım ve başa çıkma tutumları toplam düzeyinin orta seviyede olduğu, sakınma-kaçınma ile kendine ceza tutumlarının ise orta düzeyin altında olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda sporcuların sakınma-kaçınma ve kendine ceza verme gibi pasif başa çıkma stillerini yaygın olarak kullanmadıkları görülmüştür. Literatürde yer alan araştırmalarda da spor yapan bireylerin spor yapma alışkanlığı olmayan kişilere göre aktif başa çıkma stillerini daha fazla kullandıkları belirtilmektedir (Bke, 2018; Karabağ, 2019).

Tez alışması yaş grubu değişkenine göre ele alındığı zaman, sporcuların başa çıkma tutumlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kendine yardım, uyum sağlama ve sakınma-kaçınma alt boyutlarında 10-12 yaş grubundaki sporcular, kendine ceza alt boyutunda ise 15-16 yaş grubundaki sporcular lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Farklı rneklem grupları üzerinde yapılan çalışma sonuçları da yaş grubu değişkeninin başa çıkma tutumları üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir (Karabağ, 2019). Sala-Razı vd. (2009) tarafından bu alanda gerçekleştirilen çalışmada 15-24 yaş aralığında yer alan bireylerde başa çıkma tutumlarının yaş grubu değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur.

Bu araştırmada cinsiyet değişkeni dikkate alındığında, sporcuların başa çıkma tutumlarının cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre hem ölçek alt boyutlarında hem de toplam başa çıkma tutumu puanlarında kadın katılımcıların lehine anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Akyol ve Taşkıran (2023) tarafından yrtlen bir başka çalışmada, yaş grupları temelinde sporcuların başa çıkma tutumları incelenmiş; farklı gruplar arasında bazı farklılıklar bulunsa da bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bildirilmiştir. Bununla birlikte, farklı örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilen bazı araştırmalarda, cinsiyetin başa çıkma tutumları üzerinde etkili bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Eschenbeck vd., 2007).

Eğitim düzeyine göre elde edilen bulgular incelendiğinde, sporcuların başa çıkma tutumlarının öğrenim gördükleri sınıf seviyelerine bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu farklılıkların, yalnızca kendine yardım, uyum sağlama, sakınma-kaçınma ve kendine ceza alt boyutlarında ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Kendine yardım alt boyutunda 4-6 ve 7-8'nci sınıflarda öğrenim gören katılımcılar, uyum sağlama alt boyutunda 7-8'nci sınıflarda öğrenim gören öğrenciler, sakınma-

kaçınma alt boyutunda 4-6. sınıflarda öğrenim gören öğrenciler ve kendine ceza alt boyutunda 9-11'nci sınıflarda öğrenim gören öğrenciler lehine anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre başa çıkma tutumları arasında farklılıklar olmasının temelinde öğrenim görülen sınıf değişkenine göre ders yüklerinin, derslerin zorluk derecelerinin ve eğitimden beklentilerinin birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, katılımcıların başa çıkma tutumlarının spor yaşı değişkenine bağlı olarak anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Spor yaşındaki artışa paralel olarak, bireylerin kendine yardım, yaklaşım, uyum sağlama ve sakınma-ceza gibi başa çıkma stratejilerini kullanma düzeylerinde azalma gözlemlenmiştir. Buna karşın, spor yaşı daha yüksek olan katılımcıların kendine ceza tutumunu benimseme oranlarının, spor yaşının daha kısa olduğu bireylere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulguların aksine, bazı araştırmalarda spor yaşının başa çıkma tutumları üzerinde anlamlı bir etki göstermediği rapor edilmiştir (Akyol ve Taşkıran, 2023). Bulgular arasındaki bu farklılıkların, çalışmaların farklı spor branşlarında yer alan bireyler üzerinde yürütülmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada, katılımcıların stresli durumlarla karşılaştıklarında sergiledikleri bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyleri ile başa çıkma tutumları arasında anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konmuştur. Alt boyutlara yönelik analizlerde, duygular üzerinde bilişsel kontrol ile yaklaşım ve uyum sağlama tutumları arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda, duygular üzerinde bilişsel kontrol ile kendini cezalandırma tutumu arasında negatif ve orta düzeyde; sakınma-kaçınma tutumu ile ise negatif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Öte yandan, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği ile yaklaşım, uyum sağlama ve toplam başa çıkma tutumları arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği ile kendine yardım tutumu arasında pozitif ve düşük düzeyde; sakınma-kaçınma tutumu arasında ise negatif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Literatürde yapılan benzer araştırmalarda da bilişsel esneklik ve kontrolün başa çıkma tutumlarıyla yakından ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Örneğin, Demirtaş (2019) tarafından yürütülen bir araştırmada, bilişsel esneklik ile duygusal başa çıkma

arasında negatif; çözüme yönelik başa çıkma ile ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Geyik-Koç (2020) ise bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri yükseldikçe, stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma kapasitelerinin de arttığını rapor etmiştir.

Akyol ve Taşkiran (2023) tarafından elit düzeyde güreşçilerle yürütülen başka bir çalışmada, bilişsel esneklik ile başa çıkma tutumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Yapılan bu çalışmada stresli durumlarda bilişsel kontrol ve esnekliğin başa çıkma tutumları üzerindeki etkileri incelendiği zaman, stresli durumlarda bilişsel kontrol ve esnekliğin başa çıkma tutumlarını kendine yardım alt boyutunda %5,9 oranında, yaklaşım alt boyutunda %34 düzeyinde, uyum sağlama alt boyutunda %25,2 oranında, saklanma-kaçınma alt boyutunda %3,6 düzeyinde, kendine ceza alt boyutunda ise %23,4 oranında etkilediği bulunmuştur. Bunun yanında bilişsel kontrol ve esnekliğin toplam başa çıkma tutumları üzerindeki etkisinin %17,8 düzeyinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu konuda yapılan çalışmalarda genellikle yetişkin bireylerde stresli durumlara verilen bilişsel tepkilerin ele alındığı görülmektedir. Sporcu ve ergenler üzerinde bu alanda yapılan çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Farklı örneklem grupları üzerinde yapılan çalışmalar değerlendirildiği zaman genellikle bilişsel kontrol ve esnekliğin başa çıkma tutumlarını etkilediği görülmekle beraber, genellikle bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olmasının başa çıkma tutumları üzerindeki etkilerinin pozitif yönlü olduğu vurgulanmaktadır (Cheng vd., 2014; Coppens vd., 2010). Bu konuda yapılan bir çalışmada bilişsel esneklik düzeyinin çözüme odaklı başa çıkma tutumunu %55 düzeyinde etkilediği rapor edilmiştir (Demirtaş, 2019). Elit güreş sporcuları üzerinde yapılan farklı bir çalışmada ise sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin problem odaklı başa çıkma tutumunu %52,4 düzeyinde, kaçınma tutumunu ise %16,3 düzeyinde etkilediği tespit edilmiştir (Akyol ve Taşkiran, 2023).

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma kapsamında ulaşılan bulgular doğrultusunda elde edilen sonuçlara ve araştırma problemi ile ilişkili olarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

### 6.1. Sonuç

Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, sporcuların stresli durumlarda başa çıkma tutumlarının, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyleriyle anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu belirlenmiş; bu çerçevede sonuç ve öneriler, alan yazındaki bulgularla birlikte değerlendirilerek bilimsel temellere dayalı olarak aşağıda sunulmuştur.

1. Araştırmaya katılan sporcuların yaş gruplarına göre stresli durumlarda gösterdikleri bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı biçimde farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

3. Eğitim görülen sınıf düzeyine göre sporcuların bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

4. Spor yaşı değişkeni dikkate alındığında, katılımcıların bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılık olduğu saptanmıştır.

5. Yaş gruplarına göre başa çıkma tutumlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

6. Cinsiyet değişkenine göre yapılan değerlendirmelerde, başa çıkma tutumlarının kadın katılımcılar lehine anlamlı biçimde farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

7. Eğitim görülen sınıf düzeyine göre başa çıkma tutumlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır.

8. Sporla ilgilenme süresine göre, başa çıkma tutumlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

## 6.2. Öneriler

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, gelecekte gerçekleştirilecek çalışmalara yön verebilecek, farklı değişkenlerin ele alındığı ve yeni bulguların ortaya konmasına katkı sağlayabilecek nitelikte bazı öneriler geliştirilmiş olup, aşağıda bu önerilere yer verilmiştir:

1. Sporcuların yer aldığı branşlara göre antrenman türleri, yarışmalarda maruz kaldıkları kaygı düzeyi ile fiziksel ve psikolojik yüklenmeler farklılık göstermektedir. Bu durum, bireylerin stres anlarında sergiledikleri bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyleri ile başa çıkma yaklaşımlarını etkileyebilmektedir. Bu nedenle, farklı spor dallarına göre sporcuların stresli durumlar karşısındaki bilişsel tepkilerinin karşılaştırıldığı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

2. Yetişkin bireyleri kapsayan örneklem gruplarıyla, stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin değerlendirildiği çalışmalara literatürde daha fazla yer verilmelidir.

3. Sporcuların bilişsel kontrol, esneklik ve başa çıkma becerilerinin; aile bireylerinin eğitim düzeyi, sosyoekonomik durum, öğrenim görülen okul türü gibi çeşitli demografik değişkenler çerçevesinde ele alındığı kapsamlı araştırmalar yapılması önerilmektedir.

4. Spora katılımın bilişsel yapıyı olumlu yönde etkilediği bilinmekle birlikte, bu etkileşimi ele alan araştırmaların sayısı sınırlıdır. Bu kapsamda, düzenli olarak spor yapan bireyler ile sporla ilgilenmeyen bireylerin bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyleri ile başa çıkma tutumları açısından karşılaştırılan çalışmaların gerçekleştirilmesi durumunun literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5. Stresli durumlarda sporcuların bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin başa çıkma tutumlarına etkisini inceleyen benzer çalışmaların farklı yaş gruplarında uygulanması, gelişimsel farkların belirlenmesine katkı sağlayacaktır.

6. Stresli durumlarla karşılaşan farklı spor branşlarındaki bireysel ve takım sporcuları üzerinde yapılacak araştırmalar, bilişsel değişkenlerin başa çıkma tutumlarıyla ilişkisini branşlara göre karşılaştırmalı olarak değerlendirme imkânı sunacaktır.

7. Sporcuların stresli durumlar karşısındaki başa çıkma tutumları ile bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin; cinsiyet, spor yaşı, antrenman düzeyi gibi demografik ve sportif faktörlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye yönelik kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

8. Spor ortamlarında stresle etkili başa çıkabilme becerisinin geliştirilmesi amacıyla, sporcuların bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerini artırmaya yönelik yapılandırılmış eğitim ve müdahale programları uygulanmalıdır.

## KAYNAKLAR

Abelson, J. L., Khan, S., Liberzon, I., Erickson, T. M. ve Young, E. A. (2008). Effects of perceived control and cognitive coping on endocrine stress responses to pharmacological activation. *Biological Psychiatry*, 64(8), 701-707. doi:10.1016/j.biopsych.2008.05.007

Akman, H., & Var, L. (2023). Aktif Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 233-246.

Akyol, A. (2019). *Sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesinde sürekli sportif güven ve sürekli kaygı düzeylerinin rolü.* (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Akyol, G. ve Taşkiran, C. (2023). Elit düzey güreşçilerin bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(4), 267-275. doi:10.53434/gbesbd.1318148

Alexander, J. K., Hillier, A., Smith, R. M., Tivarus, M. E. ve Beversdorf, D. Q. (2007). Beta-adrenergic modulation of cognitive flexibility during stress. *Journal of cognitive neuroscience*, 19(3), 468-478.

Alıncak, F. (2012). *Ferdi ve takım sporlarıyla uğraşan bireylerin strese karşı koyabilme düzeylerinin karşılaştırması.* (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.

Altmann, E. M. ve Gray, W. D. (2008). An integrated model of cognitive control in task switching. *Psychological review*, 115(3), 602-639. doi:10.1037/0033-295X.115.3.602

Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi.* (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana

Amer, T., Campbell, K. L. ve Hasher, L. (2016). Cognitive control as a double-edged sword. *Trends in cognitive sciences*, 20(12), 905-915.

Arazoğlu, M. (2022). Elit Oryantiring Sporcularının Fiziksel ve Zihinsel Test Parametrelerinin Yarışma Sonuçları İle Karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Armağan, E. ve Kubak, S. (2013). Satış elemanlarının stres düzeylerinin performanslarına etkisi üzerine bir uygulama. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 34-50.

Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.

Aslan, S. (2018). Examination of cognitive flexibility levels of young individual and team sport athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(8), 149-154. doi:10.11114/jets.v6i8.3266

Aslan, Ş. ve Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130. doi:10.18863/pgy.917360

Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.

Atakurt, E., Şahan, A., & Erman, K. A. (2017). Oryantiring eğitiminin dikkat ve bellek üzerine etkisinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 127-134.

Aydın, H. (2008). *Ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Baddeley, A. (1996). Exploring the central executive. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology Section A*, 49(1), 5-28.

Baddeley, A. D. (2002). Is working memory still working?. *European Psychologist*, 7(2), 85-97.

Bailey, R., Cope, E. ve Parnell, D. (2015). Realising the benefits of sports and physical activity: the human capital model. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, (28), 147-154.

Balcı, A. (2014). *Çalışanlarda stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri ve sağlık sektörü*. (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Baltas, A., & Baltaş, Z. (1987). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitabevi, Ankara.

Basak, T., Kok, G., Unver, V. ve Cevirmez, D. (2014). Effects of the sports activities of female nursing students on their problem-solving skills and academic achievement. *International Journal of Caring Sciences*, 7(2), 583-591.

Başpınar, Z. (2019). *Üstbilişsel ve bilişsel esneklik becerilerinin öğretmenlik mesleki yeterliliklerini yordama gücü*. (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Batista, M. M., Paludo, A. C., Gula, J. N., Pauli, P. H., & Tartaruga, M. P. (2020). Physiological And Cognitive Demands Of Orienteering: A Systematic Review. *Sport Sciences For Health*, 16(4), 591-600

Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.

Bedir, D. (2023). Sporcularda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik becerilerinin mental iyi oluş üzerine etkisinin incelenmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(1), 26-29. doi:10.5152/JPESS.2023.22063

Bektaş, F. (2019). Evaluation of D2 attention levels of orienteering national team athletes who are in education age. *Journal of Education and Training Studies*, 7(6), 49-55.

Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 800.

Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.

Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of behavioral medicine*, 4(2), 139-157.

Bird, S. R., George, M., Theakston, S., Smith, M., Burrows, M., Balmer, J. ve Davison, R. R. (2002). Age as a poor predictor of blood-lactate and heart-rate responses during club-level orienteering. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10(2),119-131. doi:10.1123/japa.10.2.119

Botvinick, M. M., Braver, T. S., Barch, D. M., Carter, C. S. ve Cohen, J. D. (2001). Conflict monitoring and cognitive control. *Psychological Review*, 108(3), 624-652. doi: 10.1037//0033-295X.108.3.624

Böke, İ. (2018). *Spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F. ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.

Cai, L., Wang, S., Huang, Z. ve Zhou, Q. (2021). Research on effects of sports as an auxiliary therapy to patients with anxiety. *Psychiatria Danubina*, 33(suppl 8), 570-576.

Canan, F. ve Ataoğlu, A. (2010). The influence of sports on anxiety, depression, and perceived problem solving ability. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-48.

Canas, J. J., Fajardo, I. ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1(3), 296-301.

Canpolat, Ö. (2006). *Çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkililiği*. (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.

Ceylan, M. (2005). *Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir.

Cheng, C., Lau, H. P. B. ve Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582.

Chung, S. H., Su, Y. F. ve Su, S. W. (2012). The impact of cognitive flexibility on resistance to organizational change. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 40(5), 735-745.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.

Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure research*, 25(4), 350-361.

Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological bulletin*, 101(3), 393-403.

Compton, R. J., Arnstein, D., Freedman, G., Dainer-Best, J., Liss, A. ve Robinson, M. D. (2011). Neural and behavioral measures of error-related cognitive control predict daily coping with stress. *Emotion*, 11(2), 379-390. doi:10.1037/a0021776

Coppens, C. M., de Boer, S. F. ve Koolhaas, J. M. (2010). Coping styles and behavioural flexibility: towards underlying mechanisms. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 365(1560), 4021-4028. doi:10.1098/rstb.2010.0217

Cowden, R.G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10, 1-14.

Crust L., & Clough P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2, 21-32.

Çakmak, C. S. (2023). Spor işletmelerinde çalışan bireylerin psikolojik sermaye ile bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Çetinkaya, T., Kırtepe, A. (2018). The investigation of attitudes to cope with stress in terms of different variables of physical education and sports students. *Turkish Journal of Sport and Exercises*, 20(12), 74-80.

Çelik, M. ve Tepe, M. (2021). Stres ve motivasyon ilişkisi: Kadın sağlık çalışanları örneği. *Al Farabi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 43-61. doi:10.46291/Al-Farabi.060104

Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354.

Çetinkaya, C. (2021). *Beden eğitimi derslerinde yürütülen sekiz haftalık oryantiring çalışmalarının görsel reaksiyon zamanına etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Çoban, B., & Ünveren, A. (2007). *Beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Oğuzhan Zirek (Editör). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Çomak, N. (2021). Türkiye’de Oryantiring Konulu Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi (2005-2021). *International Journal of Geography and Geography Education*, 44, 413-427.

Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.

Dacey, J. S., & Fiore, L. B. (2006). *The safe child handbook: How to protect your family and cope with anxiety in a threat-filled world*. Second Edition, John Wiley & Sons.

De Baene, W., Albers, A. M., & Brass, M. (2012). The what and how components of cognitive control. *Neuroimage*, 63(1), 203-211.

Demirtaş, A. S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 345-368. doi:10.26650/SP2019-0028

Deniz, E., Karaman, G., Bektaş, F., Yoncalık, O., Güler, V., Kılınç, A. ve Ateş, A. (2012). *Sporculara oryantiring eğitimi*. Kültür Ajans Yayınları, 7.

Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253. doi: 10.1007/s10608-009-9276-4

Dewhurst, S.A., Anderson, R.J., Cotter, G., Crust, L., & Clough, P.J.(2012). Identifying the cognitive basis of mental toughness: Evidence from the directed forgetting paradigm. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 587-590.

Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2010). Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age, and of sport, *Serbian Journal of Sports Sciences*, 4(1), 23-31.

Dicle A.N., ve Eranlı K. (2015). Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(16), 111-126.

Doğan, B. ve Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 3(4), 29-39.

Doğan-Laçın, B. G. (2015). *Üniversite öğrencilerinde özyeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Doğan-Laçın, B. G. ve Yalçın, İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371. doi: 10.16986/HUJE.2018037424

Duman, U. (2009). *Spor yapan ve yapmayan ergen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması (Kayseri ili örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

Erdal, M. B. (2009). *İşletmelerde stres kaynakları, sonuçları ve yönetim teknikleri ve bir uygulama*. (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

Erdoğan, N., Zekioğlu, A., Dorak, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. *International Journal of Sport Culture and Science*, Special Issue, 2(1), 194-207.

Erözkan, A. (2010). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 155-175.

Ersarı, G. ve Naktiyok, A. (2012). İş görenin içsel ve dışsal motivasyonunda stresle mücadele tekniklerinin rolü. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 81-101.

Eschenbeck, H., Kohlmann, C. W. ve Lohaus, A. (2007). Gender differences in coping strategies in children and adolescents. *Journal of individual differences*, 28(1), 18-26. doi: 10.1027/1614-0001.28.1.18

Esen-Aygun, H. (2018). The relationship between pre-service teachers' cognitive flexibility and interpersonal problem solving skills. *Eurasian Journal of Educational Research*, 18(77), 105-128. doi:10.14689/ejer.2018.77.6

Eccles, D. W., Walsh, S. E., & Ingledew, D. K. (2006). Visual attention in orienteers at different levels of experience. *Journal of Sports Sciences*, 24(1), 77-87.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of personality and social psychology*, 46(4), 839.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol.*, 55(1), 745-774.

Fteiha, M. ve Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*, 7(2), 1-9. doi:10.1177/2055102920970416

- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H. ve Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in psychology, 9*, 1-19. doi:10.3389/fpsyg.2018.02219
- Garcia-Garcia, M., Barceló, F., Clemente, I. C., & Escera, C. (2010). The role of the dopamine transporter DAT1 genotype on the neural correlates of cognitive flexibility. *European Journal of Neuroscience, 31*(4), 754-760.
- Gbadeyan, O., McMahon, K., Steinhauser, M. ve Meinzer, M. (2016). Stimulation of dorsolateral prefrontal cortex enhances adaptive cognitive control: A high-definition transcranial direct current stimulation study. *The Journal of neuroscience : the official journal of the Society for Neuroscience, 36*(50), 12530–12536. doi:10.1523/JNEUROSCI.2450-16.2016
- Geyik-Koç, G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Gorham, L. S., Jernigan, T., Hudziak, J. ve Barch, D. M. (2019). Involvement in sports, hippocampal volume, and depressive symptoms in children. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging, 4*(5), 484-492. doi:10.1016/j.bpsc.2019.01.011.
- Gökler, R. ve Işıtan, İ. (2012). Modern çağın hastalığı; Stres ve etkileri. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi, 1*(3), 154-168. doi:10.7596/taksad.v1i3.63
- Greenberg, N., Carr, J. A. ve Summers, C. H. (2002). Causes and consequences of stress. *Integrative and Comparative Biology, 42*(3), 508-516.
- Gündüz, B. (2013). The Contributions of Attachment Styles, Irrational Beliefs and Psychological Symptoms to the Prediction of Cognitive Flexibility. *Educational Sciences: Theory and Practice, 13*(4), 2079-2085.
- Güngör, N. B., & Esentürk, O. K. (2020). The effect of sports high school students' empathic tendency level on cognitive flexibility: A structural equality model. *International Journal of Education Technology & Scientific Researches, 5*(11), 131-159.
- Hébert-Losier, K., Platt, S., & Hopkins, W. G. (2015). Sources of variability in performance times at the world orienteering championships. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 47*(7), 1523-1530. doi: 10.1249/MSS.0000000000000558
- Hendrix, W. H., Ovalle, N. K. ve Troxler, R. G. (1985). Behavioral and physiological consequences of stress and its antecedent factors. *Journal of Applied Psychology, 70*(1), 188–201. doi:10.1037/0021-9010.70.1.188
- Heper, E., Sertkaya, Ö. G. Ö., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terekli, S., Karabudak, E., & Demirhan, G. (2012). Spor bilimlerine giriş. *Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Yayınları*.
- Holt, N.L., & Hogg, J.M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *Sport Psychologist, 16*, 251-271.

Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190-200.

Igorov, M., Predoiu, R., Predoiu, A., & Igorov, A. (2015). Creativity, resistance to mental fatigue and coping strategies in junior women handball players. 5th. International Congress of Physical Education Sports and Kinetohterapy, Bucrates, pp.10-13.

Ingledeu, D. K., & McDonagh, G. (1998). What coping functions are served when health behaviours are used as coping strategies?. *Journal of Health Psychology*, 3(2), 195-213.

İbiş, S., Kutlu, Z., Aka, H., & Aktuğ, Z. B. (2022). Spor ve Dikkat: Sporda Kullanılan Dikkat Testleri. *Her Yönüyle Hareket ve Antrenman Araştırmaları* (ss.124-152), Bingül M., & Akdeniz, H. (Eds.), Aralık, Çizgi Kitabevi (e-Kitap).

Johnston, S. A., Roskowski, C., He, Z., Kong, L. ve Chen, W. (2021). Effects of team sports on anxiety, depression, perceived stress, and sleep quality in college students. *Journal of American College Health*, 69(7), 791-797. doi:10.1080/07448481.2019.1707836

Kaba, İ. (2019). Stres, Ruh Sağlığı ve stres yönetimi: Güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), 63-81.

Kalkavan, A., Kadioğlu, H. C. ve Kayhan, R. F. (2021). Spor lisesindeki sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin araştırılması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(24), 124-137.

Kara, N. Ş., Cetin, M., Dönmez, A. ve Çağın, M. (2020). The relationship between cognitive flexibility and the meaning of life: A research on the students of the faculty of sport sciences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1), 142-149. doi:10.15314/tsed.656672

Karabağ, B. (2019). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın Üniversitesi, Bartın.

Karaca F. (2003), *Oryantiring Nedir?* Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Dağcılık Federasyonu Başkanlığı. 8-25.Ankara.

Karaca, F. (2008). *Oryantiring uygulamalarının ilköğretim programlarındaki fonksiyonelliği*. (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara

Karadeniz, S. (2004). Bilissel esneklik hiper metinleri ve hiper ortamları. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 3(2), 119-124.

Karakuş, E., İpekoğlu, G., Karakuş, K., & Çakıcı, H. A. (2024). Examining The Relationship Between Perceived Physical and Cognitive Fatigue and Cognitive Flexibility in Sports Higher Education Institution Students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 26(2), 306-319.

Karaman, S. (2019). Üst kuşak ebeveynlik tutumlarının kişilerin ebeveynlik tutumlarını yordayıcı etkisi. (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Karaoğlu, R. N. (2022). *Sporcuların performansla ilişkili stresi durumluk değerlendirmeleri, kullandıkları sporda stresle başa çıkma stratejileri ve duygu durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Karimzade, A. ve Besharat, M. A. (2011). An investigation of the relationship between personality dimensions and stress coping styles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 797-802. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.155

Kent, S., Devonport, T.J., Lane, A.M., Nicholls, W., & Friesen, A.P. (2018). The effects of coping interventions on ability to perform under pressure, *Journal of Sports Science and Medicine*, 17, 40-55

Kercood, S., Lineweaver, T. T., Frank, C. C. ve Fromm, E. D. (2017). Cognitive flexibility and its relationship to academic achievement and career choice of college students with and without attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 30(4), 329-344.

Koolhaas, J. M., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S. M., ve Fuchs, E. (2011). Stress revisited: A critical evaluation of the stress concept. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(5), 1291-1301. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.02.003

Kopp, A., & Jekauc, D. (2018). The influence of emotional intelligence on performance in competitive sports: A metaanalytical investigation. *Sports*, Basel, 6(4), 175.

Kranner, I., Minibayeva, F. V., Beckett, R. P., & Seal, C. E. (2010). What is stress? Concepts, definitions and applications in seed science. *New Phytologist*, 188(3), 655-673.

Król, W., & Gruszka, A. (2023). Is running a state of mind? Sports training as a potential method for developing cognitive flexibility. *Psychology of Sport and Exercise*, 67, 102425.

Köker, S. N. (2024). *Bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeyinin kariyer uyum yeteneği üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company, New York.

Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of personality*, 74(1), 9-46.

Lu, S., Wei, F. ve Li, G. (2021). The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell Stress*, 5(6), 76-85. doi:10.15698/cst2021.06.250

- MacDonald, A. W., Cohen, J. D., Stenger, V. A. ve Carter, C. S. (2000). Dissociating the role of the dorsolateral prefrontal and anterior cingulate cortex in cognitive control. *Science*, 288(5472), 1835-1838. doi: 10.1126/science.288.5472.1835
- Mackie, M. A., Van Dam, N. T., & Fan, J. (2013). Cognitive control and attentional functions. *Brain and cognition*, 82(3), 301-312.
- Malm, C., Jakobsson, J. ve Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: a review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127-155.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626.
- Masley, S., Roetzheim, R. ve Gualtieri, T. (2009). Aerobic exercise enhances cognitive flexibility. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16, 186-193. doi:10.1007/s10880-009-9159-6
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415. doi:10.1016/j.paid.2004.01.010
- Mayr, U., & Keele, S. W. (2000). Changing internal constraints on action: the role of backward inhibition. *Journal of Experimental Psychology: General*, 129(1), 4-26. doi:10.1037/0096-3445.129.1.4
- Mazzocante, R. P., Corrêa, H. D. L., Queiroz, J. L. D., Sousa, B. R. C. D., Sousa, I. R. C. D., Santos, M. A. B., ... & Melo, G. F. D. (2019). The relationship of sports practice with motor performance, selective attention, cognitive flexibility and processing speed in children aged 7 to 10 years. *Journal of Human Growth and Development*, 29(3), 365-372.
- McCarty, R. (2016). The alarm phase and the general adaptation syndrome: two aspects of Selye's inconsistent legacy. In *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 13-19). Academic Press. doi:10.1016/B978-0-12-800951-2.00002-9
- McEwen, B. S. ve Akil, H. (2020). Revisiting the stress concept: implications for affective disorders. *Journal of Neuroscience*, 40(1), 12-21. doi:10.1523/JNEUROSCI.0733-19.2019
- Meléndez, J. C., Mayordomo, T., Sancho, P. ve Tomás, J. M. (2012). Coping strategies: Gender differences and development throughout life span. *The Spanish journal of psychology*, 15(3), 1089-1098. doi:10.5209/rev\_SJOP.2012.v15.n3.39399
- Menteş, G. ve Saygın, Ö. (2019). E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 5(4), 238-250. doi:10.18826/useeabd.639062
- Michie, S. (2002). Causes and management of stress at work. *Occupational and Environmental Medicine*, 59(1), 67-72. doi:10.1136/oem.59.1.67

Miller, E. K. ve Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual review of neuroscience*, 24(1), 167-202. doi: 1047-006X/01/0301-0167\$14.00

Monninger, M., Pollok, T. M., Aggensteiner, P. M., Kaiser, A., Reinhard, I., Hermann, A., ... & Holz, N. E. (2022). Coping under stress: Prefrontal control predicts stress burden during the COVID-19 crisis. *European Neuropsychopharmacology*, 56, 13-23.

Musslick, S. ve Bizyaeva, A. (2024). Examining cognitive flexibility and stability through the lens of dynamical systems. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 57, 101375. doi:10.1016/j.cobeha.2024.101375

Nakip, M., & Yaraş, E. (2017). *Pazarlama Araştırma Teknikleri ve SPSS uygulamaları. Genişletilmiş ve Gözden Geçirilmiş* (4. Baskı). Seçkin Yayıncılık, Ankara.

Nicholls, A.R., & Polman, R.C.J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, January, 25(1), 11-31.

Oguz, A. G., & Oguz, O. (2017). Sports effect on depression level of elementary school students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(2), 216-221. doi:10.15314/tsed.333669

Ophir, E., Nass, C. ve Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106(37), 15583-15587. doi:10.1073/pnas.0903620106

Önem-Akçakaya, R. ve Çelik-Erden, S. (2014). Stres ve stresle baş etmede psikiyatrik yaklaşım. *Turkish Family Physician*, 5(2), 18-25.

Önen, A. S. and Koçak, C. (2015). The effect of cognitive flexibility on higher school students' study strategies. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 2346-2350.

Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z., Koleji, M., & Receptoğlu, E. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 3(3), 405-428.

Özdemir, N. (2019). The investigation of elite athletes' psychological resilience. *Journal of Education and Training Studies*, 7(10), 47-57. doi:10.11114/jets.v7i10.4323

Özkan, B. (2021). *Oryantiring sporu yapan ve yapmayan bireylerin stres algıları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite belirti düzeylerinin araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi), Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.

Özmen, M. ve Önen, B. (2005). Stresle başa çıkma yolları. *İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Medikal Açısından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi*, 47, 171-180.

Öztürk, S. (2023). *Oryantiring ve atış sporu ile uğraşan lisanslı sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.

Parvizi, G. ve Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.

Pedersen, M. T., Vorup, J., Nistrup, A., Wikman, J. M., Alström, J. M., Melcher, P. S. ve Bangsbo, J. (2017). Effect of team sports and resistance training on physical function, quality of life, and motivation in older adults. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(8), 852-864. doi:10.1111/sms.12823

Peruzzo, D. C., Benatti, B. B., Ambrosano, G. M., Nogueira-Filho, G. R., Sallum, E. A., Casati, M. Z. ve Nociti Jr, F. H. (2007). A systematic review of stress and psychological factors as possible risk factors for periodontal disease. *Journal of Periodontology*, 78(8), 1491-1504. doi:10.1902/jop.2007.060371

Plessow, F., Fischer, R., Kirschbaum, C. ve Goschke, T. (2011). Inflexibly focused under stress: acute psychosocial stress increases shielding of action goals at the expense of reduced cognitive flexibility with increasing time lag to the stressor. *Journal of cognitive neuroscience*, 23(11), 3218-3227.

Ploughman, M. (2008). Exercise is brain food: the effects of physical activity on cognitive function. *Developmental neurorehabilitation*, 11(3), 236-240.

Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S.M. (2019). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine-Open*, 5(46), 2-8

Robinson, M. J., Schmeichel, B. ve Inzlicht, M. (2010). A cognitive control perspective of self-control strength and its depletion. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 189-200

Sala-Razı, G., Kuzu, A., Yıldız, A. N., Ocakcı, A. F. ve Arifoğlu, B. Ç. (2009). Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1), 17-26.

Salavera, C., Usán, P., Pérez, S., Chato, A. ve Vera, R. (2017). Differences in happiness and coping with stress in secondary education students. *Procedia-social and Behavioral Sciences*, 237, 1310-1315. doi: 10.1016/j.sbspro.2017.02.215

Sevindik, E. (2022). Stresin günlük hayattaki avantajları: Stres üzerine genel bir bakış. *International Academic Social Resources Journal*, 7(43), 1420-1426. doi:10.29228/ASRJOURNAL.66025

Shima, T., Tai, K., Nakao, H., Shimofure, T., Arai, Y., Kiyama, K. ve Onizawa, Y. (2021). Association between self-reported empathy and sport experience in young adults. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(1), 66-72. doi:10.7752/jpes.2021.01009

Singh, A., Singh, T., Singh, H. (2018). Autogenic training and progressive muscle relaxation interventions: effects on mental skills of females. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(1), 134-141.

Simpson, A. ve Riggs, K. J. (2007). Under what conditions do young children have difficulty inhibiting manual actions? *Developmental Psychology*, 43(2), 417-428. doi:10.1037/0012-1649.43.2.417

Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annu. Rev. Psychol.*, 58(1), 119-144.

Soundy, A., Freeman, P., Stubbs, B., Probst, M., Roskell, C. ve Vancampfort, D. (2015). The psychosocial consequences of sports participation for individuals with severe mental illness: A metasynthesis review. *Advances in Psychiatry*, 2015(1), 1-8. doi:10.1155/2015/261642

Su, C. L., Lee, C. J. ve Shinger, H. S. (2014). Effects of involvement in recreational sports on physical and mental health, quality of life of the elderly. *The Anthropologist*, 17(1), 45-52.

Sulu-Tuğyanoğlu, B. (2020). *Sporcularda stresle başa çıkma ve öz-yeterlik arasındaki ilişki*. yüksek (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Tabachnick B. G., Fidell L. S. (2013) Using multivariate statistics, 6th ed. Boston, MA: Pearson.

Tanrıkulu, M. (2011). Harita ve Pusulanın Farklı Bir Kullanım Alanı: Oryantiring. *Milli Eğitim*, 40(191), 120-126.

Taş, M. Y. (2010). *Oryantiring sporcuları ile sporcu olmayan bireylerin stresle başa çıkabilme becerileri*. (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Tazegül, Ü. (2012). Bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 13-22.

Tenenbaum, G., Edmonds, W.A., Eccles, D.W. (2008). Emotions, coping strategies, and performance: A conceptual framework for defining affect-related performance zones. *Military Psychology*, 20(1), 11-37

Themanson, J. R., Pontifex, M. B. ve Hillman, C. H. (2008). Fitness and action monitoring: evidence for improved cognitive flexibility in young adults. *Neuroscience*, 157(2), 319-328. doi:10.1016/j.neuroscience.2008.09.014.

Timmins, F. ve Kaliszer, M. (2002). Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students—fact-finding sample survey. *Nurse Education Today*, 22(3), 203-211. doi:10.1054/nedt.2001.0698

Tønnessen, E., Svendsen, I. S., Rønnestad, B. R., Hisdal, J., Haugen, T. A., & Seiler, S. (2015). The annual training periodization of 8 world champions in orienteering. *International journal of sports physiology and performance*, 10(1), 29-38.

Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G., & Kuvan, D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Jaren*, 5(1), 59-66. doi:10.5222/jaren.2019.43265

Turan, S. (2020). The effect of participation in sports competitions on decision making style. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(2), 82-90. doi:10.14486/IntJSCS.2020.598

Uçkun, C. G., Demir, B. ve Yüksel, A. (2012). Meslek yüksek okullarında görevli akademik yöneticilerin üst bilişsel farkındalık düzeylerinin incelenmesi: Kocaeli Üniversitesi örneği. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (24), 51-74.

Unestahl, L. E. (1982, January). Inner Mental Training-A Systematic Self-Instructional Program For Self-Hypnosis. In *International Journal Of Clinical And Experimental Hypnosis*, 30(2), 209-209. 2455 Teller Rd, Thousand Oaks, Ca 91320: Sage Publications Inc.

Usta, N. (2012). *İş stresinin ilköğretim okullarında görev yapan yöneticilerin davranışlarına etkisi (Edirne ili örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trakya Üniversitesi, Edirne.

Uzuner, F. G., & Şahin, M. (2021). Examining the effect of orienteering on the development of attention, metacognitive awareness and problem-solving skills of primary school students with ADHD. *Journal of Educational Leadership and Policy Studies*

Van Praag, H. M. (2009). Can stress cause depression?. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 6(sup2), 5-22. doi:10.1080/15622970510030018

Warburton, D. E., Nicol, C. W. ve Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.

Yamaç, Ö. (2009). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki. (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray Üniversitesi, Aksaray.

Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği*. (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 913-935.

Yıldız, M., Güç, K. ve Erdem, S. (2015). Stresle başa çıkma tutumlarının insani değerler açısından incelenmesi: kamu kurumu çalışanları üzerine bir çalışma. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 25(1), 41-62.

Yıldız, N. O., Kula, H., Kaçay, Z., & Soyer, F. (2023). Bireysel yaratıcılığın başa çıkma tutumları üzerine etkisi: Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcular üzerine bir araştırma. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 63-74.

Yirik, S., Ören, D. ve Ekici, R. (2014). Dört ve beş yıldızlı otel işletmelerinde çalışan personelin örgütsel stres ve örgütsel tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin demografik değişkenler bazında incelenmesi. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 9(35), 6223-6234.

Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P. ve Gao, Z. (2017). Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: A systematic review. *BioMed Research International*, 2017(1), 2760716. doi:10.1155/2017/2760716

Zuckerman, M., & Gagne, M. (2003). The cope revised: Proposing a 5 factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*, 37,169-204.

## ÖZGEÇMİŞ

<b>Kişisel Bilgiler</b>	
<b>Adı Soyadı:</b>	Fatih TURGUT
<b>Eğitim</b>	
<b>Lise:</b>	Mustafakemalpaşa Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi (2005 )
<b>Lisans:</b>	Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (2006-2010)
<b>Yüksek Lisans:</b>	Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2023- 2025)
<b>Yabancı Dil Bilgisi</b>	
<b>İngilizce:</b>	Üniversite kendi sınavı (2011)
<b>Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar</b>	
<b>Kuruluş Adı:</b>	Türkiye Oryantiring Federasyonu Türkiye Futbol Federasyonu

## EKLER

### EK-1: Etik Kurul Onayı

T.C.  
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KOMİSYONU  
ONAY BELGESİ

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Fatih TURGUT'un Dr. Öğr. Üyesi Hale KULA'nın danışmanlığında yürüttüğü "**Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Başa Çıkma Tutumlarına Etkisi: Oryantiring Sporu Yapan Okul Çağındaki Sporcular Üzerine Bir Araştırma**" başlıklı çalışmalarını için bilimsel etik kurul onay belgesi talebi komisyonumuzca değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur.  
22.06.2023

Komisyon Başkanı  
Prof. Dr. Bayram ŞAHİN

(Görültü - İznli)  
Prof. Dr. Elif ÇİMEN  
Üye

Prof. Dr. Sebahattin KARAMAN  
Üye

Prof. Dr. Salim ÇONOĞLU  
Üye

Prof. Dr. Uğur GÜRGAN  
Üye

## EK-2: Kişisel Bilgi Formu

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1 Yaş:	
2 Cinsiyet:	K / E
3 Kaçınıcı Sınıfa Gidiyorsunuz ?	
4 Nerede Yaşıyorsunuz ?	
5 Spor Yaşı ( Kaç yıldır Oryantiring ile uğraşıyorsunuz ? )	

### EK-3. Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği

1	2	3	4	5	6	7
Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyorum Ne katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum

Bu ölçeğin amacı, stresli durumlar olumsuz düşünceleri ve duyguları tetiklendiğinde genel olarak ne düşündüğünüzü / ne hissettiğinizi / ne yaptığınızı belirlemektir. Elbette, duruma bağlı olarak farklı davranabilirsiniz, ancak stresli ya da üzgün olduğunuzda genellikle ne düşündüğünüzü / hissettiğinizi / ne yaptığınızı düşünmeye çalışın. Aşağıda yer alan ölçeği kullanarak, belirtilen ifadelere ne ölçüde katılıp katılmadığınızı belirtiniz.

Genellikle, stresli durumlarda...

1. Nasıl bir adım atacağıma karar vermeden önce elimdeki seçenekleri tartarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Düşüncelerim ve duygularım üzerindeki kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Duruma farklı bakış açılarından yaklaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Aniden ortaya çıkan düşüncelerden ve duygulardan kurtulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tepki vermeden önce çok yönlü bakış açısı ile durumu değerlendiririm.	1	2	3	4	5	6	7
6. Durumla en iyi şekilde başa çıkabilmek için harekete geçmeden önce farklı çözüm yolları düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Hoş olmayan düşüncelerden veya duygulardan kurtulmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
8. Rahatsız edici düşünceleri görmezden gelmek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Nasıl bir tepki göstereceğime karar vermeden önce, kolaylıkla farklı başa çıkma stratejileri düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Tepki vermeden önce olaylara farklı açılardan bakmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Can sıkıcı düşünceler veya duygular yüzünden dikkatim kolaylıkla dağılır.	1	2	3	4	5	6	7
12. Soruna birden fazla çözüm yolu bulmak için uğraşırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Düşüncelerimi ve duygularımı, durumu içinde bulunduğu şartlara göre değerlendirerek kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Düşüncelerimi ve duygularımı kontrol altında tutabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Duygularımı yönetmede zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Düşüncelerim ve duygularım bir işe odaklanabilmemi engeller.	1	2	3	4	5	6	7
17. Düşüncelerimi veya duygularımı, durumu yeniden değerlendirerek yönetirim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Dikkatimi olumsuz düşüncelerden veya duygulardan başka yöne çevirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7

Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol: 2, 4, 7, 8, 11, 14, 15, 16, 18

Değerlendirme ve Başa Çıkma Esnekliği: 1, 3, 5, 6, 9, 10, 12, 13, 17

Ters Maddeler: 2, 4, 11, 15, 16, 18

## EK-4: Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği

### COPE-R

#### Sevgili Katılımcı

Aşağıdaki ölçek ile insanların kendisi için stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini araştırmayı amaçlamaktayız. Sizden ölçekteki maddeleri dikkatli bir şekilde okuyarak maddelerden görüşlerinize en uygun seçeneği (“Asla Böyle Yapmam” için 1’i, “Çok Az Böyle Yaparım” için 2’yi, “Böyle Yaparım” için 3’ü, “Çoğunlukla Böyle Yaparım” için 4’ü) işaretlemeniz ve tüm maddeleri eksiksiz doldurmanız istenmektedir. İşaretlediğiniz seçeneğin doğruluğu ya da yanlışlığı söz konusu değildir. Toplanan veriler araştırmacılar tarafından araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır. Aşağıda verilen maddeleri içtenlikle yanıtlayacağınızı umar, yardımlarınız için teşekkür ederim. Saygılarımla.s

		Asla Böyle Yapmam	Çok Az Böyle Yaparım	Böyle Yaparım	Çoğunlukla Böyle Yaparım
1	Duyularımı ifade etmek için zaman ayırırım.	1	2	3	4
2	Duyularımı - hislerimi açığa vurmaya çalışırım.	1	2	3	4
3	Duyularımı başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
4	Arkadaşlarımdan veya akrabalarımdan duygusal destek almaya çalışırım.	1	2	3	4
5	Ne hissettiğimi birileriyle paylaşıyorum.	1	2	3	4
6	Bir durumla ilgili daha fazla bilgi almak için birileriyle konuşurum.	1	2	3	4
7	Bütün gücümle yaptığım işe yoğunlaşıyorum.	1	2	3	4
8	Problemi çözmek için farklı yolları denerim.	1	2	3	4
9	Problemin üstesinden gelebilmek için hemen harekete geçerim.	1	2	3	4
10	Bir şeyler yapacağım zaman adım adım ilerlerim.	1	2	3	4
11	Yapacağım işle ilgili bir strateji belirlemeye çalışırım.	1	2	3	4
12	Adımlarımı düşünerek atarım.	1	2	3	4
13	Yaptığım işe başka şeylerin engel olmasını önlemek için yoğun çaba harcarım.	1	2	3	4
14	Her durumda iyimser olmaya çalışırım.	1	2	3	4
15	Her ne üzerinde çalışırsam çalışayım olumlu duygularla yola çıkarım.	1	2	3	4
16	Bir şeyler kötü gözükse bile yaptığım işe olumlu bakmaya devam ederim.	1	2	3	4
17	Yeni fikirlere çabuk uyum sağlarım.	1	2	3	4

		Asla Böyle Yapmam	Çok Az Böyle Yaparım	Böyle Yaparım	Çoğunlukla Böyle Yaparım
18	Ortaya çıkan durumun gerçekliğini kabullenirim.	1	2	3	4
19	Bir şeyi daha olumlu göstermek için onu başka bir açıdan görmeye çalışırım.	1	2	3	4
20	Önemsediğim başka bir şeyler bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
21	Kendime “bu durumun gerçek olmadığını” söylerim.	1	2	3	4
22	Ortaya çıkan durum gerçekten olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4
23	Ortaya çıkan durumla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemeyi bırakırım.	1	2	3	4
24	İstedğim şeyi almak için girişimde bulunmam.	1	2	3	4
25	Başıma gelen bir işle ilgili başkalarını veya başka bir şeyi suçlarım.	1	2	3	4
26	Her şeyi unutmaya çalışırım.	1	2	3	4
27	Kendimi suçlarım.	1	2	3	4
28	Problemin kaynağı olarak kendimi götürürüm.	1	2	3	4
29	Kendimi eleştirir veya azarlarım.	1	2	3	4
30	Bana sorun yaşatan şey zihnimi sürekli meşgul eder.	1	2	3	4
31	Bir problemi takıntı yapıp tekrar tekrar onu yaşarım.	1	2	3	4
32	Problemimi sürekli kara kara düşünürüm.	1	2	3	4