

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi/The Journal of International Social Research

Cilt: 15 Sayı: 92 Nisan 2022 & Volume: 15 Issue: 92 April 2022

Received: Apr 01, 2022, Manuscript No. jisr-22-61131; Editor assigned: Apr 04, 2022, Pre QC

No. jisr-22-61131(PQ); Reviewed: Apr 18, 2022, QC No. jisr-22-61131; Revised: Apr 22, 2022,

Manuscript No. jisr-22-61131(R); Published: Apr 29, 2022, DOI: 10.17719/jisr.2022.61131

www.sosyalarastirmalar.com

Issn: 1307-9581

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Serdar ADIGÜZEL*
Baykal KARATAŞ**
Murat TAŞ****
Emre SERİN*****

Öz

Bu çalışma, bireysel ve takım sporunu aktif olarak gerçekleştiren sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya farklı spor branşlarından 396 (166 Bireysel ve 230 Takım) sporcu gönüllü şekilde katılım sağlamıştır. Araştırmada, araştırmacının oluşturduğu kişisel bilgi formu ile Işık'ın (2016) geliştirdiği 21 soru, meydan okuma (7 soru), kendini adanma (7 soru) ve kontrol (7 soru) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Psikolojik Dayanıklılık ölçeği Cronbach Alpha katsayısı .76 şeklinde belirlenmiştir. Çalışmanın Cronbach Alpha katsayısı ise .91 şeklinde saptanmıştır. Verilerin homojen şekilde dağılım gösterip göstermediğini saptamak amacıyla Skewness ve Kurtosis değerleri incelenmiştir. Bu bağlamda verilerin homojen şekilde dağıldığı tespit edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Çalışmada, cinsiyet ve spor türü değişkenleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri toplam puanları incelendiğinde, ortalamanın üstünde bir psikolojik dayanıklılık puanına sahip oldukları görülmüştür. Cinsiyet değişkeni baz alındığında, gruplar kıyaslandığında istatistiksel açıdan anlamlı farkın görülmediği belirlenmiştir. Spor türü değişkenine göre incelendiğinde ise, gruplar kıyaslandığında istatistiksel açıdan anlamlı farkın olduğu tespit edilmiştir. Bu açıdan psikolojik dayanıklılığın takım sporcularında bireysel sporculara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar ışığında bireysel sporculara müsabakalar sırasında karşılaştıkları yoğun baskılara karşı psikolojik dayanıklılıklarını geliştirici psikolojik beceri antrenmanları yaptırılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Bireysel sporlar, Takım sporları, Psikolojik dayanıklılık.

Examination of Psychological Hardiness Levels of Individual and Team Sportsmen

Abstract: This study was conducted to investigate the psychological hardiness levels of individual and team sportsmen. 396 (166 Individual and 230 Team) athletes voluntarily participated in the study from different sports branches. There search consists of 3 sub-dimensions; self-dedication (7 questions) and control (7 questions), 21 questions and challenge (7 questions) developed by there searcher and developed by Işık (2016). Psychological Hardiness scale Cronbach Alpha coefficient was .76. The Cronbach Alpha coefficient of this study was .91. When the values of Skewness and Kurtosis were examined to determine whether the data were homo geneously distributed, it was determined that the data were homogeneously distributed. In the analysis of the data, SPSS program was used. In the study, it was examined whether there is a meaning ful difference between the variables of gender and sport type. According to the results of the study, when the total scores of the athletes' psychological hardiness levels were examined, they were found to have a psychological hardiness core above the average. When analyzed by gender variable, it was determined that there was no statistically significant difference between the groups. When it is examined according to the sporty pevariable, it is determined that there is a statistically significant difference between the groups. According to this, it is seen that athletes who play sports have higher psychological hardiness than individuals who play sports. Individual athletes should receive psychological skills training to improve their psychological resilience against the intense pressures they will face during competitions, based on these findings.

Keywords: Individual sports, Team sports, Psychological toughness.

1. Giriş

Son yıllarda sporda en güncel konulardan biri olan psikolojik dayanıklılık, sporcunun stres, kaygı vb. durumlarla başa çıkma becerisini desteklemesi ve başarıyı artırması yönüyle önemli görülmektedir (Judkins ve Rind, 2005; Klag & Bradley, 2004). Belirtilmelidir ki, sporla ilgilenen her bireyin asıl amacı; beden ve ruh sağlığını geliştirerek, üst düzey performans elde etmektir (Bilge, 2000).

*Ondokuzmayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyoloji anabilim dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

**Prof. Dr. Ondokuzmayıs Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü Öğretim Üyesi



Bu bağlamda vurgulanması gereken esas nokta; sporcunun yalnızca fiziksel kapasitenin yeterli olmadığı, psikolojik kapasitenin de en az fiziksel kapasite kadar etkili olduğu gerçeğidir (Akarçeşme, 2004). Blumenstein ve Orbach' a (2012) göre sporcular üst düzey kapasiteye ulaşabilmek için fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik hazırlığı bir bütün halinde yapmalıdır.

Psikolojik dayanıklılık alan yazında, stresli durumlarda bireyin performans, sağlık ve ruh hallerinin olumlu kalmasını ifade eden kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir.(Maddi, 1994). Diğer bir deyişe psikolojik dayanıklılık, olumsuz olaylar karşısında yeniden güç elde edebilmek olarak tanımlanmaktadır (Olsson ve ark 2003). Ancak ifade etmek gerekir ki psikolojik dayanıklılık yalnızca olumsuz durumlarda gerekli olan bir beceri olarak görülmemelidir. Çünkü araştırmacılar kavramın çok yönlü bir yapıdan oluştuğu yönünde fikir beyan etmektedir (Crust, 2008; Jones, ve diğ., 2007).

Kavramın pek çok tanımı yapılsa da temelde "baskı ile etkili başa çıkma, psikolojik olarak güçlü olma, yüksek konsantrasyon becerisi, yüksek düzeyde kararlılık ve sağlam benlik yapısı" gibi kavramları içermektedir (Connaughton ve diğ., 2010; Perry ve diğ., 2013). En öz ifadeyle ise psikolojik dayanıklılık bir başarı veya uyum sağlama sürecini belirtmektedir (Hunter 2001).

Belirtmek gerekirse psikolojik dayanıklılık üç boyutta ele alınmaktadır. Bunlar "kendini adama, kontrol ve meydan okuma" dır. Kendini adama; bireyin aile, iş, sosyal çevresi vb. alanlarda hayatının farklı yönleriyle ilgilenme eğilimi olarak açıklanmaktadır. Bu açıdan birey stresli yaşam koşullarına karşı bir güç kaynağı oluşturmaktadır (Kobasa ve diğ., 1982). Kendini adama düzeyi yüksek olan bireylerin çevresine harcadığı zamanı iyi değerlendirdiği ve anlamlı hale getirdiği belirtilmektedir (Sinclair ve Tetrick, 2000).

Psikolojik dayanıklılığın bir diğer boyutu olan kontrol, bireyin hayatındaki farklı olayları etkileyebileceğine, bu olayları değiştirebileceğine inanması ve bu durumu davranışlarına yansıtma eğilimi olarak ifade edilmektedir (Holt ve diğ., 1987). Diğer bir deyişe yaşamındaki değişiklikleri kontrol altında tutmasıdır. Meydan okuma ise; yaşam akışındaki değişiklikleri doğal olarak karşılama, uyum sağlama ve değişimi kendini geliştirmek için fırsat olarak görme eğilimi olarak belirtilmektedir (Kobasa, 1982).

Psikolojik dayanıklılığı güçlü olan sporcular; yüksek düzeyde rekabetçi, azimli, kararlı, kendini motive edebilen, baskı yaratan durumlarda konsantrasyonu sağlayabilen ve bu durum ile etkili baş edebilen, artarak zorlaşan durumlara karşı direnç gösterme ve başarısızlıklardan sonra bile kendine olan inancını yüksek düzeyde koruyabilen bireyler olarak görülmektedir (Crust ve Clough, 2011).

Sporun bireysel ya da takım halinde yapılabildiği ifade edilirken, sporcunun da belirli kurallar etrafında araçlı ya da araçsız, bireysel ya da takım olarak kendini spora veren, deyim yerindeyse sporu meslek edinen, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgu içinde yer alan, fiziki ve psikolojik yönleri olan, yaptığı işten maddi ve manevi açıdan tatmin arayan sporun aktif elemanı olduğu ifade edilmektedir (Erkal 1981). Bu itibarla bakıldığında spor ister bireysel, ister takım olarak gerçekleştirilsin temelde bilinmesi gereken spor faaliyetlerinin/müsabakalarının fizyolojik ve psikolojik bir çabanın tezahürü olduğudur. Bu kapsamda çalışmanın amacı; bireysel ve takım sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem

1.1. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 23 badmintoncu, 118 futbolcu, 112 hentbolcu, 143 tenisçi olmak üzere 166 bireysel, 230 takım sporcusu toplam 396 kişiden oluşmaktadır. Çalışma protokolü Siirt Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylandı (07.06.2021-798) ve tüm katılımcılar katılmadan önce yazılı bilgilendirilmiş onam verdi.

1.2. Araştırmanın Veri toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak Friborg ve arkadaşları tarafından 2005 yılında geliştirilen "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 33 soru ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte, 'yapısal stil' (3,9,15,21) ve 'gelecek algısı' (2,8,14,20) 4'er madde; 'aile uyumu' (5,11,17,23,26,32), 'kendilik algısı' (1,7,13,19,28,31) ve 'sosyal yeterlilik' (4,10,16,22,25,29) 6'şar madde, ve 'sosyal kaynaklar'(6,12,18,24,27,30,33) ise 7madde ile ölçülmektedir. Elde edilen verilerin analizi SPSS 20,0 paket programında yapılmıştır.

1.1. Veri Toplama Yöntemi

Bu çalışmada araştırma modellerinden, olgu ve olayları somut bir şekilde araştırarak gözlemlenebilir, ölçülebilir ve sayısal olarak ifade edilebilen nicel araştırma modeli kullanılmıştır (Karasar, 2011). Araştırmada kullanılan veriler, soruların yüz yüze sorulması şeklinde elde edilmiştir. Sporculara; araştırmanın bilimsel nitelik taşıdığı, soruları yanıtlarken objektif olmaları gerektiği ve verecekleri bilgilerin doğru olmasının son derece önemli olduğu sözlü ve yazılı olarak beyan edilmiştir.

1.2. Verilerin Analizi

Verilerin homojen olarak dağılıp/dağılmadığını belirlemek için Skewness ve Kurtosis değerleri incelendiğinde verilerin homojen olarak dağıldığı tespit edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır.

2. Bulgular



Değişkenler	N	F	%
Cinsiyet	Erkek	208	52,5
	Kız	188	47,5
Branş	Badminton	23	5,8
	Futsal	118	29,8
	Hentbol	112	28,3
	Tenis	143	36,1
Spor Türü	Bireysel	166	41,9
	Takım	230	58,1

Tablo 1. Araştırma Grubunu Tanımlayıcı İstatistik Bilgiler.

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların cinsiyeti, branşları ve yaptıkları spor türlerine ilişkin tanımlayıcı istatiki bilgiler görölmektedir.

Psikolojik Dayanıklılık	N	Min.	Max.	A.O.	S.S.
Meydan Okuma	396	1	5	3,86	,76
Kendini Adama	396	1	5	3,71	,69
Kontrol	396	1	5	3,62	,76
Psikolojik Dayanıklılık Ortalama	396	1	5	3,75	,67
Psikolojik Dayanıklılık Toplam	396	21	105	78,3	14,2

Tablo 2. Sporculara Ait Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri.

Tablo 2’de sporcuların psikolojik dayanıklılık ölçeğinden elde ettikleri puan ortalaması verilmiştir. Buna göre sporcuların ölçekten elde ettikleri puan ortalaması açısından (=3,75) psikolojik dayanıklılıklarının ortalamasının üstünde olduğu belirlenmiştir.



	N Kız/Erkek	A.O.	S. S.	d f	t	P
MeydanOkuma	208	3,88	,74	394	44 6	0,656
	188	3,84	,79			
KendiniAdama	208	3,74	,67	394	1,132	0,258
	188	3,66	,71			
Kontrol	208	3,66	,75	394	1,208	0,228
	188	3,57	,78			
Psikolojik Dayanıklılık Ort.	208	3,76	,66	394	1,007	0,314
	188	3,69	,69			

Tablo 3. Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Bağlı Psikolojik Dayanıklılık Puanlarına Göre T Testi Sonuçları.

Tablo 3’de sporcuların cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları verilmektedir. Cinsiyet değişkenine göre, psikolojik dayanıklılık tüm alt boyutlarda ve genel ortalama da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

	N Bireysel/Takım	A.O.	S.S.	df	t	P
Meydan Okuma	166	3,3916	,74537	394	-12,247	0,000*
	230	4,2060	,57736			
Kendini Adama	166	3,2358	,58615	394	-14,035	0,000*
	230	4,0460	,55241			
Kontrol	166	3,0775	,69107	394	-14,926	0,000*
	230	4,0124	,55387			
Psikolojik Dayanıklılık Ort.	166	3,2349	,59131	394	-15,697	0,000*
	230	4,0881	,48798			

Tablo 4. Sporcuların Spor Türü Değişkenine Bağlı Psikolojik Dayanıklılık Puanlarına Göre T Testi Sonuçları.



Tablo 4'de sporcuların spor türü değişkenine göre t testi sonuçları verilmektedir. Cinsiyet değişkenine göre, psikolojik dayanıklılık tüm alt boyutlarda ve genel ortalama gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Buna göre, psikolojik dayanıklılık tüm alt boyutlarda ve genel ortalama takım sporu yapan sporcuların bireysel spor yapan sporculara göre daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları saptanmıştır.

3. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bireysel ve takım sporcularının cinsiyet değişkenine göre, psikolojik dayanıklılık tüm alt boyutlarda ve genel ortalama gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$). Bektaş ve ark 2016'da yapmış oldukları çalışma bunu destekler niteliktedir. (Bektas, Mahmut, and Şüheda Özben, 2016; Bayrakdaroğlu, 2014; Bildirici, 2014; Chan, 2003; Genç, 2014; Gökmen, 2014; Kırmoğlu, Filazoğlu- Çokluk ve Yıldırım, 2012; Maddi ve diğ., 2006; Sezgin, 2009, 2012; Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013; Tekin, 2011).

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre psikolojik dayanıklılık tüm alt boyutlarda ve genel ortalama takım sporu yapan sporcuların bireysel spor yapan sporculara göre daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları saptanmıştır. Bunun nedeni takım sporu ile ilgilenen sporcuların sadece kendi bireysel sorumluluklarının yanı sıra takımdaki diğer sporcularında sorumluluğunu üstlenmeleri takım olarak hareket edebilme ruhunun ve bu ağırlığın üstlerinde olması sebep olarak gösterilebilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre bireysel ve takım sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri katılımcıların branş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Belem ve arkadaşları (2014) elit plaj voleybolcuları üzerinde yaptıkları araştırmada, voleybolcuların farklı psikolojik dayanıklılık alt boyutları kullandıklarını belirtmişlerdir. Yapılan spor branşıyla ilişkisi olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, bireysel ve takım sporcuların düzenli antrenman ve maç tecrübeleri ile sezon boyunca branşın gerektirdiği tüm zorluklara katlanmaları, psikolojik dayanıklılık düzeylerine olumlu bir katkı sunmaktadır. Öte yandan takım sporu yapan sporcuların bireysel spor yapan sporculara göre daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları saptanmıştır. Bunun sebebinin takım ile beraber harekete geçmek ve bunun devamlılığını gösterebilmenin zorluğu olarak düşünülebilir.

Araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliği açısından yapılacak yeni araştırmalar literatüre katkı sağlayabilir. İncelenen konunun farklı demografik bilgiler açısından ayrıntılı ele alınması aradaki farklılıkların daha iyi tanınmasını sağlayabilir. Farklı branştaki sporcuların araştırma kapsamına alınarak aralarındaki farklılıklar ortaya konulup bu konudaki anlayışın değiştirilmesi literatüre katkı sağlayabilir. Sporcuların psikolojik dayanıklılıkla alakalı farkındalığı ve anlayışı düzenlenecek olan seminerler ile artırılabilir.

3.1. Finansal Kaynak

Bu araştırma, kamu, ticari veya kâr amacı gütmeyen sektörlerdeki finansman kuruluşlarından belirli bir hibe almamıştır.

3.2. Çıkar çatışmaları

Yazarların bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

REFERENCES

- Bayrakdaroğlu, S. (2014). Tekvandocuların psikolojik sağlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Bektaş, M., & Özben, Ş. (2016). Evli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Celal Bayar University Journal Of Social Sciences/Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14(1).
- Belem, I. C., Caruzzo, N. M., Nascimento Junior, Jrad., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2014). Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 16, 447-455.
- Bildirici, F. (2014). Özel eğitime gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerde aile yükü ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Blumenstein, B., & Orbach, I. (Eds.). (2012). Psychological skills in sport: Training and application. Nova Science Publisher's, Incorporated.
- Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stress–burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. Teaching and teacher education, 19(4), 381-395.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. The Sport Psychologist, 24(2), 168-193.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. Personality and individual differences, 45(7), 576-583.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. Journal of Sport Psychology in Action, 2(1), 21-32.
- Erkal, E.M. (1981). Sosyolojik Açıdan Spor, Formül Matbaası, Filiz Kitapevi, İstanbul.
- Gökmen, B., & Gökmen, B. (2014). Özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (İstanbul örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Holt, P., Fine, M. J., & Tollefson, N. (1987). Mediating stress: Survival of the hardy. Psychology in the Schools, 24(1), 51-58.



- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist*, 21(2), 243-264.
- Judkins, S., & Rind, R. (2005). Hardiness, job satisfaction, and stress among home health nurses. *Home Health Care Management & Practice*, 17(2), 113-118.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemleri.
- Kirimoğlu, H., Çokluk, G. F., & Yıldırım, Y. (2012). Türk Antrenörlerin Yılmazlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39), 115-127.
- Klag, S., & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British journal of health psychology*, 9(2), 137-161.
- Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and social Psychology*, 42(4).
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1).
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of personality*, 74(2), 575-598.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of adolescence*, 26(1), 1-11.
- Perry, J. L., Clough, P. J., Crust, L., Earle, K., & Nicholls, A. R. (2013). Factorial validity of the mental toughness questionnaire-48. *Personality and individual differences*, 54(5), 587-592.
- Sezgin, F. (2009). Relationships between teacher organizational commitment, psychological hardiness and some demographic variables in Turkish primary schools. *Journal of Educational Administration*, 47(5), 630-651.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Sinclair, R. R., & Tetrick, L. E. (2000). Implications of item wording for hardiness structure, relation with neuroticism, and stress buffering. *Journal of research in personality*, 34(1), 1-25.
- Soylu, Y. (2021). Farklı Formatlarda Oynatılan Futbola Özgü Oyunların Ruh Hali ve Zihinsel Yük Cevapları. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 167-179.
- Soylu, Y. Futbolda 4v4 Dar Alan Oyunlarına Verilen Psikolojik ve Bilişsel Cevaplar. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(2), 186-199.
- Soylu, Y. Futbolda Dar Alan Oyunlarında Zihinsel Yorgunluğun Psikofizyolojik Cevaplara ve Bilişsel Performansa Etkileri: SistematiK Derleme. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 132-144.
- Tumlu, G. U., & Recepoglu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213