

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



**TAKIM SPORUYLA UĞRAŞAN SPORCULARIN KENDİNE GÜVEN
DÜZEYLERİNİN MENTAL DAYANIKLILIK ÜZERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özgür AKTAŞ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mahmut GÜLLE

HATAY - 2019

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**TAKIM SPORUYLA UĞRAŞAN SPORCULARIN KENDİNE GÜVEN
DÜZEYLERİNİN MENTAL DAYANIKLILIK ÜZERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özgür AKTAŞ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mahmut GÜLLE

HATAY - 2019

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**TAKIM SPORUYLA UĞRAŞAN SPORCULARIN KENDİNE GÜVEN
DÜZEYLERİNİN MENTAL DAYANIKLILIK ÜZERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Özgür AKTAŞ

Bu tez aşağıda isimleri yazılı tez jürisi tarafından 09/ 08/ 2019 günü sözlü olarak yapılan tez savunma sınavında oybirliği ile kabul edilmiştir.

Tez Jürisi: Jüri başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Bereket KÖSE
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Mahmut GÜLLE
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Ümit Doğan ÜSTÜN



Bu tez, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında hazırlanmıştır.

..../..../2019

Prof. Dr. İbrahim Halil ÇERÇİ
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans serüvenimin başlama aşamasından tezimin son noktasına kadar bana yardımcı olan, emeğini esirgemeyen ve birçok noktada bende iz bırakan kıymetli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Mahmut GÜLLE' ye

Çocukluktan beri en sevdiğim şey olan spor ve spor bilimi yolunda beni hazırlayan, bu tezin yazım aşamasında emeklerini buram buram hissettiğim ve gerçekten idol aldığım insanlarla dolu olan Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu hocalarından Dr. Öğr. Üyesi Bilal BİÇER, Dr. Öğr. Üyesi Burhan ÇUMRALIĞİL, Doç. Dr. Yaşar SALCI, Doç Dr. Yıldız YAPRAK'a

Yine çalışmam için benimle tüm danışmanlık ortamını hazırlayan yüksek lisans öğrencisi Batuhan BÜLBÜL'e

Tez çalışmam için bana yardımcı olan Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi 2018/2019 futsal ve voleybol takımı oyuncularına

Desteklerini ve emeklerini her zaman üstümde hissettiğim daima sabırla bana yaklaşan ve beni değerli hissettiren canım annem ve babama

Her zaman yanımda olan geçemediğim ve geçemeyeceğim karanlık yollar olduğunu düşündüğümde bana adeta zekasıyla ışık tutan hayatımın anlamı kız arkadaşım Psikolog Şehyanur BAZ'a teşekkürlerimi sunuyorum. İyi ki varsınız...

Özgür AKTAŞ

İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay	II
TEŞEKKÜR.....	III
İÇİNDEKİLER	IV
ÇİZELGELER DİZİNİ	VI
ÖZET	VIII
ABSTRACT.....	IX
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Spor Kavramı.....	5
2.1.2.Takım Sporü	6
2.2. Spor Psikolojisi.....	7
2.3. Psikolojik Performans.....	10
2.3.1. Psikolojik Performansı ve Mental Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	11
2.4. Sportif Kendine Güven	13
2.4.2. Sportif Güvenin Dokuz Kaynağı	15
2.4.3. Sporda Güvenin Artırılması İçin Bazı Teknikler	16
2.4.4. Sürekli Sportif Kendine Güven	18
2.5. Mental Dayanıklılık	18
2.5.1. Mental Dayanıklılığın Geliştirilmesi	20
3. GEREÇ ve YÖNTEM	22
3.1. Araştırma Modeli.....	22
3.2. Araştırmanın Örnekleme	22
3.3. Veri Toplama Araçları.....	22
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	23
4. BULGULAR.....	25
5. TARTIŞMA	40
6. SONUÇ	44
7. KAYNAKLAR	46

EKLER.....	49
ÖZGEÇMİŞ.....	53



ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 2. 1.	4C Tablosu.....	21
Çizelge 3. 1.	Araştırma Grubuna Uygulanan Danışmanlık Teknikleri.....	23
Çizelge 4. 1.	Araştırmaya Katılanların Demografik Değerlerine İlişkin Frekans Değerleri.....	26
Çizelge 4. 2.	Araştırma Grubu Olarak Katılan Sporcuların Mental Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Öntest Sontest Sonuçları.....	26
Çizelge 4. 3.	Kontrol Grubu Olarak Katılan Sporcuların Mental Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Öntest Sontest Sonuçları.....	25
Çizelge 4. 4.	Araştırma Grubu Olarak Katılan Sporcuların Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Öntest- Sontest Sonuçları.....	27
Çizelge 4. 5.	Kontrol Grubu Olarak Katılan Sporcuların Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Öntest- Sontest Sonuçları.....	27
Çizelge 4. 6.	Araştırma Grubu Olarak Katılan Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Öntest Sontest Sonuçları.....	28
Çizelge 4.7.	Kontrol Grubu Olarak Katılan Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Öntest Sontest Sonuçları.....	29
Çizelge 4.8.	Araştırma Grubu Olarak Katılan Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Öntest Sontest Sonuçları.....	30
Çizelge 4.9.	Kontrol Grubu Olarak Katılan Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Öntest Sontest Sonuçları.....	32
Çizelge 4.10.	Araştırma Grubu Olarak Katılan Sporcuların Spor Yaşı Değişkenine Göre Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Öntest Sontest Sonuçları.....	33
Çizelge 4.11.	Kontrol Grubu Olarak Katılan Sporcuların Spor Yaşı Değişkenine Göre Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Öntest Sontest Sonuçları.....	34
Çizelge 4.12.	Araştırma Grubu Olarak Katılan Sporcuların Algılanan Antrenör İlişki Düzeylerine Göre Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Öntest Sontest Sonuçları.....	35
Çizelge 4.13.	Kontrol Grubu Olarak Katılan Sporcuların Algılanan Antrenör İlişki Düzeylerine Göre Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Öntest Sontest Sonuçları.....	36
Çizelge 4.14.	Araştırmaya Katılan Grupların Mental Dayanıklılık Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre	

	Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	37
Çizelge 4.15.	Araştırmaya Katılan Grupların Mental Dayanıklılık Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Yaş Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	37
Çizelge 4.16.	Araştırmaya Katılan Grupların Mental Dayanıklılık Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Spor Yaşı Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	38
Çizelge 4.17.	Araştırmaya Katılan Sporcuların Sportif Sürekli Kendine Güven Ve Mental Dayanıklılık Seviyelerinin ntest Korelasyon Analizi.....	39
Çizelge 4.18.	Araştırmaya Katılan Sporcuların Sportif Sürekli Kendine Güven Ve Mental Dayanıklılık Seviyelerinin Sontest Korelasyon Analizi.....	39



ÖZET

Takım Sporü İle Uğraşan Sporcuların Kendine Güven Düzeylerinin Mental Dayanıklılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Takım sporcularının mental dayanıklılık seviyelerinin, psikolojik performans danışmanlığı sonrası değişimini incelemek ve mental dayanıklılık ile sportif sürekli kendine güven düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla bu çalışma yürütölmüştür.

Araştırmanın örneklem grubunu Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi bünyesinde kurulan üniversite takım sporcularından 70 (40 erkek 30 kadın) kişi oluşturmaktadır. Bu 70 kişi 35 araştırma grubu 35 kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır.

Araştırmada Sheard (2009) tarafından geliştirilip Pehlivan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan 13 maddelik güven, bağlılık, kontrol alt boyutlarına sahip olan ‘‘Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği’’ ve Vealey (1986) tarafından geliştirilip Yıldırım (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan 13 maddelik ‘‘Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeği’’ kullanılmıştır.

Verilerin analizinde SPSS 17 paket programı kullanılmıştır. Veriler normallik testi sonucunda normal dağılmadığı saptanmış ve öntest sontest karşılaştırmaları için 2 Related Samples testlerinden Wilcoxon Testi, ikili bağımsız değişkenlerin mental dayanıklılık ölçeği puanlarını karşılaştırmak için Mann Whitney U uygulanmıştır. İki ölçek arasındaki ilişkiyi saptamak için korelasyon testlerinden Spearman Testi kullanılmıştır.

Çalışmanın sonuçları incelendiğinde Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği’nin alt boyutlarında araştırma grubu için öntest ve sontest karşılaştırmalarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Kontrol grubunun öntest sontest puanları incelendiğindeyse güven alt boyutu haricinde bağlılık ve kontrolde bir artış olduğu gözlenmiş ve bu iki alt boyut arasında öntest sontest açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Anahtar Kelime: Mental dayanıklılık, psikolojik performans, sportif sürekli güven

ABSTRACT

Exploration Of The Effect Of Self-Confidence Levels Of Team Players On Mental Toughness

The aim of this study to explore the change in mental performance level of team players after psychological performance counseling and to determine the relationship between mental stability and sporting self-confidence levels.

The sample group of the study consisted of 70 (40 male, 30 female) person who university team players established in Hatay Mustafa Kemal University. These 70 individuals were divided into two groups as 35 study group and 35 control groups.

In the study was used, Reliability, commitment, controls sub-dimensions and consist of 13 articles 'Mental Toughness Scale in Sports' developed by Sheard in 2013 and transcribed to Turkish by Pehlivan in 2015, and consist of 13 articles 'Continuous Sport Self-Confidence Scale' developed by Vealey in 1986 and transcribed to Turkish by Yıldırım in 2013.

Analysis of data was used SPSS 17 package program. As a result of normality test, data were not normally distributed. Wilcoxon Test from 2 Related Samples tests was used for pre-test and post-test comparisons and Mann Whitney U was used to compare the scores of mental independence scores of binary independent variables. Spearman Test, one of the correlation tests, was used to investigate the relationship between sportiveself-confidence and mental toughness.

According to the results of the study were examined, a significant difference was found between the pretest and the posttest comparisons for the study group of the Mental Toughness in Sports Scale. Based on the pretest posttest scores of the control group were examined, it is observed that there is an increase in the commitment and control except for the confidence sub-dimension and a significant difference is found between these two sub-dimensions in terms of pretest and posttest.

Key Words: Continuous sport self-confidence, mental toughness, psychological performance

1.GİRİŞ

Spor; bireyin ruhen ve bedenen sağlığının geliştirilmesi, içinde belli kuralları barındırıp rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecanı birebir hissetme, yarışma, rakibe karşı üstün gelme ve gerçek anlamda başarı hissiyatının ve gücünün arttırılması, kişisel anlamda en yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen çabalar bütünüdür (Aracı 1999). Yetim (2000)'in saptamasına göre (Yılmaz 2014) spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik açıdan sağlığına olumlu katkı yapan, sosyal anlamda davranışlarını düzenleyen, hem motorik olarak hem de zihinsel olarak belirli bir düzeye getiren biyolojik olmanın yanında sosyal ve de pedagojik bir olgudur.

Günümüzde sporcuların performanslarını arttırması adına teknik, kullandıkları malzemeler ve taktik antrenman önem kazanmıştır. Spor alanında bilimsel olarak araştırma yapanların ve teknik yardımcılarının bu alana katkısı da son derece önemli bir hale gelmiştir. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki sporda yarışmacıların performanslarını en üst düzeye çıkarabilmeleri için birbirine çok benzeyen antrenman ve programlarla çalışmalarına rağmen rakiplerine karşı küçük farklarla mücadele alanından mağlup olarak ayrıldığı ortaya çıkmıştır. Müsabakadan galip olarak ayrılan sporcuların durumları incelendiğinde, fiziksel olarak kapasitelerinin ve de tekniklerinin çok iyi olmasına ek olarak psikolojik açıdan da mücadelelere kendilerini hazırladıkları ve de performanslarına etki ettiği çeşitli araştırmalarla ispatlanan dışsal etkenleri en alt seviyede tutarak performans seviyelerini güçlü tuttıkları öğrenilmiştir (Civan 2001). Özoğlu (1979)'nun saptamasına göre (Çam 1990) performans sporuyla uğraşan sporcuların amacı; en iyisini, en güzelini, en doğrusunu, yapmak dolayısıyla belli bir derece kazanmak, şampiyon olmak, ödül elde etmek olduğuna göre olaya çok daha derin ve de detaylı bakmak gerekir. Öyleyse başarılı sporcu veya sporcular yetiştirmek adına işe doğal yeteneğinin yanı sıra fiziki uygunluğu olan sporcuları diğerlerinden ayırt etmekle başlanır. Bu kabiliyetli sporculara antrenman etkisiyle özel beceriler yüklenir. Ancak psikolojik uyum yoksa istenilen anlamda başarı beklenmez. Çünkü psikolojik olarak saydığımız etmenlerin performans

üzerinde oldukça büyük etkisi vardır. Bu açıdan sportif performansı etkileyen faktörleri ele aldığımızda; saf veya doğal yetenek (uygunluk) , kişisel (özel) beceriler, fiziki uygunluk ve psikolojik boyut olarak karşımıza çıkar. Günümüz dünyasında spor ortamında yüksek düzeyde performans sarf etmek için sporcunun fiziksel yeterliğine ek olarak psikolojik yeterliğinin de önem arz ettiği kabul edilmiş bir gerçektir (Jackson ve ark. 2001). Günümüzde sporcunun yüksek derecede istenilen performansının oluşmasında fiziksel becerileri kadar psikolojik kabul edilen becerilerinin de önemli olduğu tüm spor camiası tarafından kabul edilmektedir. Yüksek düzeyde spor performansı göstermenin bir dizi psikolojik ve de zihinsel etkenlere bağlı olduğu ve bu becerilerin de herhangi bir beceri gibi öğretilip, öğrenilebileceği üzerine vurgu yapılmıştır (Yeltepe 2007). Antrenörler sporcuların müsabaka veya antrenman sırasındaki istenmeyen olumsuz performanslarını, hatalarını genellikle daha yoğun fiziksel antrenman çalışmaları ile düzeltme girişiminde bulunmalarına rağmen; bu durumun tam aksine genellikle sorun fiziksel eksiklikler değil zihinsel becerilerin eksikliğidir (Bayköse ve ark. 2016). Loehr (1986)'in saptamasına göre (Sucan 2012) insanların spor müsabakalarında başarı elde edebilmeleri için yalnızca fiziksel çalışmaya ve yeteneğe değil, bunlara ek olarak psikolojik yeteneklere de ihtiyaç duydukları bilinmektedir. Mükemmel derecede bir performans göstermenin bir dizi psikolojik ve zihinsel faktörlere bağlı olduğu vurgulanmaktadır.

Sporcuların psikolojik olarak becerilerini araştıran çok sayıda araştırma mevcuttur. Yüksek düzeyde kabul edebileceğimiz performansın oluşmasına etki eden psikolojik etmenlerden bir tanesi de sporun içinde olan herkesin sık sık tekrarladığı kendine güven kavramıdır. Kendine güvenle ilgili yabancı araştırmacıların birçok araştırma olmasına rağmen ülkemizde bu sayı yabancılara nazaran oldukça azdır. Her ne kadar sporla uğraşan gençlerin az olduğu bir çevrede yaşıyor olsak da başarı elde etmiş sporcuları incelediğimiz zaman kendine güvenin önemli bir beceri olduğu net olarak ortaya çıkmaktadır (Yıldırım 2013). Spor alanlarında kazanmak adına oynamalısın ve kaybetmemek için oynamalısın cümleleri çok sıklıkla kullanılır. Bu cümleler gerçekte kendinden ve mücadeleyi kazanacağı yönünde emin olmayan, potansiyel anlamda performansının farkında olmadığı için kendine güvenmeyen yarışmacıları tanımlamada kullanılır. Kazanmak adına oynayan sporcular performanslarının, yeteneklerinin ve de en önem arz edeni başarabileceklerinin farkında olan yani kendine güvenen sporculardır. Bu sporcuların kendine güven düzeyleri, verecekleri mücadeleye daha kolay konsantre olmalarını sağlar. Ayrıca sporcuların

potansiyellerini ortaya çıkaracak hedefler saptamaları ve bu hedeflere ulaşmak için yaptıkları çalışmaları da yine başaracaklarına olan inanç ve kendine güven duygusunun bir ürünüdür (Yeltepe 2007).

Jones ve arkadaşları zihinsel dayanıklılığı iki şekilde açıklama girişiminde bulunmuşlardır. Bunlardan ilki genel olarak zihinsel dayanıklılıktır; yarışma anında rekabete girebilme ve antrenman gibi etkenlerle başa çıkmayı ifade etmektedir. İkincisiyse kişisel anlamda zihinsel dayanıklılıktır; diğerlerine nazaran daha yüksek odak seviyesi, müsabaka anında ya da müsabaka dışında yoğun stres altındayken kendini dizginleyebilme, iyi derecede konsantre olabilme, özgüven gibi becerilerin devamlılığına yarayan iki yönlü olarak doğuştan kişiye gelen ve geliştirilebilen bir psikolojik beceri olarak tanımlanmaktadır (Jones ve ark. 2002). Spor ortamı bilindiği üzere özellikle sporcular adına pek çok zorluk, stres, problem, hatta başarısızlık gibilerini içinde barındırabilmektedir. Bundan dolayı sporcuların başarı elde edebilmeleri ya da çabucak toparlanabilmeleri için bu tarz istenmeyen olumsuz durumlara karşı mental dayanıklılıklarını mümkün olduğu kadar yüksek seviyede tutmaları gerekmektedir (Altıntaş 2015).

Spor kavramını fiziksel aktivite ve beden eğitiminden ayıran en önemli özelliği içinde mücadele barındırıyor olmasıdır. Mücadele kavramı ise mücadele içinde olduğumuz rakiplerimizden daha iyi nasıl yapabileceğimiz üzerine düşünmemizi, tartışmamızı ve her geçen gün kendimizi bir önceki günden daha iyi seviyeye taşımamız gerektiğini bizlere sürekli hatırlatır. Spor günümüz dünyasının en büyük sektörlerinden biri olmuştur. Nitekim son yıllarda yapılan yatırımlar ve bu sektörde harcanan paralar göz önüne alındığında basit istatistiklerle bile günden güne büyüyen ve pozitif gelişen bir sektör olduğu net bir şekilde görülür. Yatırımcılar ve taraftarlar şüphesiz ki desteklediği takımın ya da ferdi sporcunun başarılı olmasını ister. Başarılı olması için bugün spor camiası fiziksel yeterliliğin yanı sıra psikolojik yeterliliğin de olması gerektiğinin net bir şekilde bilincindedir.

Amaç: Mental dayanıklılığı etkilediği alan yazın taranak belirlenen faktörlerin gerçekten mental dayanıklılığı etkileyip etkilemediğini ortaya çıkarmak ve mental dayanıklılık ile sportif sürekli kendine güven arasında bir ilişki olup olmadığını saptamak amacıyla bu tez çalışması yürütülmüştür.

Önem: Psikolojik etmenlerin en az fiziksel etmenler kadar önemli olduğunu vurgulayan çeşitli araştırmacılar vardır (Civan 2001, Jackson ve ark. 2001, Yeltepe 2007). Mental dayanıklılık psikolojik olarak mücadeleye hazırlanma konusunda en elzem faktörlerden biridir. Mental dayanıklılığı etkilediği alan yazın taranak belirlenen faktörlerde psikolojik performans danışmanlığıyla meydana gelecek değişimler mücadelenin seyrini değiştireceği düşünüldüğünden bu konunun çalışılması araştırmacı ve danışmanı tarafından önem arz etmektedir.



2.GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Kavramı

Spor; ferdi olarak veya bir takım oluşturarak yapılan, kendine has kurallar barındıran, genelde yarışma usulüne dayanan hem bedensel hem de zihinsel yeteneklerin gelişimini sağlayan, eğitici bir yandan da eğlendirici uğraşlar bütünüdür (Mengütay 1997). Günümüz dünyasında spor bireyin yaşadığımız sosyal çevreye uyumu, sporcunun ruhen ve bedenen sağlığı, yarışma kazanma öğelerini içermektedir. Bireyde kişiliğin oluşumu ve gelişimi açısından eğitimcilerin önerdikleri bir disiplin, kitlelerin hayranlıkla izlediği bir seyir, mevcut enerjiyi şekillendirmek ve dengeli, kişinin içinde mücadeleci bir anlayış uyandırmak için bizi yönetenlerin kullandıkları bir yöntem, bireye hazın yanı sıra doyum veren bir oyun güdüsünün gelişmiş kurallara bağlanmış anlatımıdır (Kat 2009). Yetim (2000)'in saptamasına göre (Yılmaz 2014) spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik açıdan sağlığına olumlu katkı yapan, sosyal anlamda davranışlarını düzenleyen, hem motorik olarak hem de zihinsel olarak belirli bir düzeye getiren biyolojik olmanın yanında sosyal ve de pedagojik bir olgudur. Başka bir ifadeyle spor, bireyin fikren, ruhen ve bedenen olumlu yönde gelişmesini, bu öğelerin birbiriyle koordinasyonunu ve içinde yaşadığımız çevreyle sosyalleşmeyi sağlayan bir olgudur. Spor, genel anlam itibariyle mükemmelliği ve önderliği simgelemekte olan sosyal bir oluşumdur. Spor; oyun ile mücadeleyi bir arada sunan, bedensel yeteneklerin daha fazla ön plana çıkması nedeni ile kazananları çeşitli şekillerde ödüllendiren üst seviyede oyun mücadele ve de sürekli çabayı gerektiren bir uğraştır (Fişek 1985). Spor; bireyin ruhen ve bedenen sağlığının geliştirilmesi, içinde belli kuralları barındırıp rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecanı birebir hissetme, yarışma, rakibe karşı üstün gelme ve gerçek anlamda başarı hissiyatının ve gücünün artırılması, kişisel anlamda en yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen çabalar bütünüdür (Aracı 1999).

2.1.2. Takım Sporü

Voleybol, futbol, buz hokeyi, basketbol, hentbol, gibi en az iki ve üzerinde sporcunun takım oluşturmasıyla yapılan sporsal etkinliklere takım sporları denir. Genelde taktik ön plana çıkmaktadır. Sporcuların strateji ve taktik bilincine sahip olmaları gerekmektedir. Başarılı sonuç ve başarısızlıkla sonlanan mücadele bütün takıma dağıldığı için sporcuların sorumlulukları ve ruhsal anlamda zorlanmaları daha azdır. Yardımlaşma, takım arkadaşlarını tanıma, onların mücadele sırasında neler yapabileceklerini düşünerek tahmin etme gibi özellikler elzemdir. Sonucun sorumluluğu paylaşıldığı için sporcular kendilerini müsabaka içinde duygusal yönden ferdi sporculara göre fazla yıpratmazlar. Ekip koordineli çalışabilme, başarılı sonucu veya başarısızlığı tüm takımla paylaşabilme gibi özellikler ön plana çıkar (Kat 2009). Herhangi bir spor branşında mücadelelere katılmak üzere geçici veya kalıcı olarak oluşturulmuş sporcular topluluğu ya da ekibidir: hentbol, basketbol, voleybol, futbol gibi (Şahin 2006). Zamanla kendi içinde büyük bir değişme gösteren spor, 1950'li yıllardan itibaren bütün dünyada takım sporlarıyla ön plana çıkıp insanları etkisi altına almış ve böylece ilgi alanını genişletmiştir. 1980'lerden sonra takım sporlarına olan ilgi daha da artış göstermiştir. Özellikle futbola artan yoğun ilgi diğer spor branşlarına da sıçrayarak devam etmektedir. Günümüz dünyasında en büyük spor organizasyonu olarak kabul edilen organizasyonlar olimpiyatlar ve dünya futbol şampiyonası olduğu net bir gerçektir. Futbolun başı çektiği basketbol, voleybol, hentbol, Amerikan futbolu, su topu, hokey gibi branşlar da spor camiasında son derece önemli bir yer tutmaktadır (Şahan 2007). Muhammed (2001)'in saptamasına göre (Yorulmaz 2019) takım sporları sporcuya içinde bulunduğu ekip çalışmasını, koordineli bir şekilde hareket edebilmeyi ve yenilgiyle sonuçlanan müsabakalar esnasında metaneti, mücadeleyi kazanan karşı tarafı tebrik etmeyi, tevazu ve memnuniyet erdemlerini kazandırır.

İdeal olarak kabul edebileceğimiz şartlarda, yapmakta olduğu spor faaliyetinin psikolojik yönden sevkini ve de idaresi sporcunun kendisi yapmalıdır. Birçok sporcu, özellikle de genç kabul ettiklerimiz, kendi faaliyetlerinin psikolojik yönden sevk ve idaresini kendileri yapamazlar. Ekibin içinde bulunan yönetici veya takım arkadaşlarından gelen aynı yöndeki sosyal dış uyaranlara gereksinim duyar. İnsanın kendi kişiliğinin, maddi ve sosyal çevrede bulunan faktörlerle etkileşmesi sonucunda geliştiği göz önüne alındığında, sporcunun kendisini psikolojik yönden mücadeleye ayarlaması da ancak

sporun içindeki bütün faktörler dikkate alındığında başarılı olur. Bu durum bireysel yapılan sporlar ve takım sporlarında farklılık gösterir. Ferdi olarak yapılan sporlarda, her sporcunun kendi psikolojik kabiliyetlerine uygunluk gösteren psikolojik şartların oluşturulması, tekniğine uygun olan psikolojik şartların oluşturulması, hareket tekniğinin kalitesiyle verilen taktiğe uygun hareket etmenin sevk ve idaresinin iyileştirilmesi ve bunun sürekli hale getirilmesi söz konusudur. Takım oluşturularak yapılan sporlardaysa, sporcunun takım arkadaşları ve rakip takım sporcularıyla birlikte oluşturduğu sosyal alan, eylemin sevkine ve idaresine ilave bir psikolojik faktördür (Baumann 1994).

2.2. Spor Psikolojisi

Koruç (1992)'un saptamasına göre (Doğan 2015) toplumun spora olan ilgisinin artmasıyla spor bir kazanç kapısı haline geldiği gibi bir ticari sektör de olmuştur. Bütün bunlar sporcuların performans düzeylerini, antrenman şekillerini, güdülenmelerini, verimliliklerini, kendi kişilik özelliklerini, sporcu seçimini bilimsel anlamda daha iyi ve yakından incelemeyi zorunlu kılmıştır. Spor psikolojisi bu zorunlulukları gidermek adına geliştirilmiştir. Spor psikolojisi, spor yapanlarda antrenmanların daha da verimli geçmesini sağlama, sporcunun öğrenme sürecini daha da hızlandırma, istenilen performansın önündeki ruhsal olarak kabul edebileceğimiz engelleri ortadan kaldırmayı amaç edinen bir spor bilimleri dalıdır. Dünyanın her tarafında, hemen hemen her uygarlıktaki pek çok insan sporu icra ederek ya da seyirci olarak ilgilenmektedir. İşte spor psikolojisi evrene yayıldığı kabul edilen bu faaliyet alanının birçok problemini ele alır, ortaya çıkardığı hem deneysel hem de teorik olarak sonuçları özellikle mücadele verecek sporcuların eğitiminde bilimsel metotların geliştirilmesine katkı amacıyla eğitimcilerin hizmetine sunar. Spor psikolojisi, özellikle son yıllarda büyük atılımlar gösteren bir bilim disiplini olarak sportif performansın istendik yönde artırılması veya mevcut durumun korunması yolunda destekleyici, canlandırıcı katkılar vermektedir. Spor psikolojisinin spor bilimlerindeki yerinin önemi gün geçtikçe büyük bir hızla artarken, kapsamı da aynı oranda genişlemeye devam etmektedir. Spor alanında istendik yönde performansın geliştirilmesi çabaları, bize sporcu ve spor camiasında bulunan insanların her yönüyle tanımada, kavramları iyi bilme gerekliliğini hatırlatmaktadır. Ülkemizde, her geçen yıla nazaran büyük bir ilgiyle bilimsel gelişme çabalarının artmakta olduğu spor psikolojisi, materyal olarak ele aldığı insan faktörünü tüm boyutlarıyla değerlendirebilmek adına, spora ve insan olgusuna ilişkin

kavramları iyi analiz etme durumunda olduğumuz için spor psikolojisine değinilmektedir (Ergü 2009).

a-) Spor Psikolojisinin Görevleri

Rakuvalvy (1980)'nin saptamasına göre (Ergü 2009) spor psikolojinin merkezi olarak kabul edeceğimiz problemi, hareket davranışı ve spor eylemlerini barındıran sistem içindeki tüm etkinliklerdir. Bir yönüyle özel bir eylem bilimi olarak karşımıza çıkar spor psikolojisi. Spor eylemlerinin en net özelliği edinme (başarı-performansa) yönelik olmasıdır. Bu sebepten dolayı spor psikolojisi, salt spor etkinliklerinin hareket ve eylem yasalarına göre uygunluğunu değil, aynı zamanda sportif başarının istendik yönde yükseltilmesinde psikolojik kabul ettiğimiz koşulların etki ve katkısını da araştırır. Bu yaklaşım, bir yönüyle incelendiğinde bütün bedensel eğitim süreci içinde bulunan etkinliklerin psikolojik açıdan doğruluğu ve ilkelere uygunluğu anlamına gelmektedir. Bu açıklamalar doğrultusunda spor psikolojisinin görevlerini iki kısımda toplamak mümkündür.

a1-) Spor Psikolojisinin Teorik Görevi

Sportif etkinliklerin psikolojik yönden analizi yapılarak, genel yasalar meydana çıkarılmaya çalışılır. Spor eğitiminde yapılacak çalışmaların öğreniminde bilgi kazanım işi, özel yasalara uygun bir şekilde gelişmektedir. Spor psikolojisi araştırmalarının bir yanında pek çok somut spor etkinliklerinin analizini ortaya çıkararak genelleştirmeye uygun yasalar elde edilirken; diğer yanında yapılan araştırmaların uygulanması sonucunda, daha önceden bilinen farklı olan durumlar içinde ve farklı koşullar altında özel yasalara ulaşabiliriz.

a2-) Spor Psikolojisinin Pratik Görevleri:

Spor dalları için uygun sayabileceğimiz koşulları belirleme ve ferdi spor dallarının psiko-fizyolojik ve psikolojik özelliklerini ortaya çıkarma, optimal düzeyde istenilen bireysel başarının gerçekleştirilmesi ve geliştirilmesi; optimal başarının ardındaki ruhsal koşullarının ortaya çıkarılması, sporcu ve kendi kişisel çevresi arasındaki ahengin ruhsal

koşullarının belirlenmesi ve takım içinde optimal düzeyde bir takım, ekip birliği ve uyumunun geliştirilmesi.

b-) Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler

Çoğu teknik direktör, kulüp yöneticisi, seyirci, antrenör ve sporcu spor psikologlarının yalnızca psikolojik sorunları olan insanlarla çalıştığı kanısındadır. Lakin spor psikologlarının görevleri arasında; sporcunun performansını istendik yönde arttırma, gelişimi yolunda attığı adımları kolaylaştırma, performansını sergilemesinde ona engel teşkil edecek problemlere karşın müdahalede bulunma, danışmanlık yapma, sakatlık yaşamış sporculara psikolojik yönden destek sağlama, çocukların ve gençlerin sağlıklarına dikkat ederek gelişmeleri ve haz yaşamaları için programlar oluşturma, sporcu antrenörlerine, öğrencilere, çocuk ve genç liderlere eğitim öğretim verme gibi çeşitli görev ve konuları mevcuttur. Spor ortamlarında ya da mücadele anında birçok sinir katsayısının arttığı ve kontrol dışı davranışların meydana geldiği görülmektedir. Sporcuların birbirlerine söyledikleri hakaret içeren sözlerden birbirlerine fiziksel olarak attıkları tekmelere, yumruklara, mücadele esnasında istenmeyen davranışlar sonucu uyarı mahiyeti taşıyan gördükleri kart ve çeşitli cezalara kadar kontrol dışı davranışlar onların mevcut psikolojik durumları ile ilgili problemler yaşadıklarını bizlere göstermektedir. Özellikle profesyonel olarak mücadele veren sporcuların en üst düzeyde kapasitelerini gerçekleştirmeleri, yalnızca fiziksel, fizyolojik açıdan hazır olmaları ile gerçekleşemez. Sporcuların aynı zamanda duygusal ve mental yönden de gelişmiş özellikler sergilemeleri ve bu konularda kabul görmüş egzersizler uygulamaları gerekmektedir. Spor psikologu ve psikolojik beceri antrenmanı her seviyedeki sporcuların çalışma takvimleri içerisinde yer alıp uygulanabilir. Psikolojik beceri antrenmanı yalnızca sporu profesyonel olarak icra edenleri içini uygulanabilir diye bir koşul yoktur. Amatör olarak spor yapan sporcular da dahil olmak üzere psikolojik beceri antrenmanı performans düzelmesi ve istendik yönde gelişmeye ihtiyaç duyulan her alanda kullanılabilir. Bazı teknik direktör, spor yöneticisi, sporcu, antrenör ve spor seyircileri, psikolojik kabul ettiğimiz becerilerin gelişmesinin, odaklanmanın yanı sıra konsantrasyon gibi becerilerini istendik yönde çözümünün, stres seviyesinin yüksek olduğu koşullarla başa çıkabilmenin ve takımın mücadele esnasında bir anda ayağa kalkması gibi durumların birkaç antrenmanda gelişeceğini zannetmektedir. Kondisyonel, teknik ve taktik becerilerin, koordinatif becerilerin, istendik yönde

gelişebilmesi için bazen aylara, yıllara gereksinim duyulduğu gibi psikolojik becerilerde de bu durum söz konusudur. Fiziksel teknik ve taktik çalışmalarında olduğu gibi zaman, uğraş ve doğru ve yerinde planlama olduğu sürece psikolojik becerilerin geliştirilmesi ve gerçek yarışma şartları altında sonuçlar verecektir (Konter 2003).

2.3. Psikolojik Performans

Vanak ve Brajıt (1970)'in saptamasına göre (Sucan 2012) son yıllarda, sporda motorik özelliklere gösterilen alakanın merakın beraberinde getirdiği araştırmalar, elit düzeyde mücadele veren sporcuların ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bununla birlikte üst düzeyde istendik yönde bir performansa varmak için, psikolojik faktörler üzerinde çeşitli çalışmalar yapılmış ve bu konuda da çok yol alınmıştır. İnsan yalnızca fiziksel ve fizyolojik özellikleri barındıran bir canlı değildir. Psikolojik, sosyolojik ve kültürel özelliklere de sahiptir. Bu sebep bize göstermektedir ki spor ortamında sporcunun zihinsel ve duygusal olarak bünyesinde barındırdığı mevcut durumu, performans seviyesiyle yakından ilişkili olmaktadır. Sporcu kelimesinin çağrıştırdıklarını incelediğimiz zaman “performans” kelimesinin listenin ilk sıralarında yer aldığını görebiliriz. Performans, bireyin kendisine yüklenen, yapılması istenen bir uğraşı yerine getirirken, mevcut sahip olduğu tüm kabiliyetlerini ve kapasitesini manidar, başarılı ve kendisini en üst seviye sayabileceğimiz performansa ulaştıracak biçimde kullanmasına denir. Performansın yüksek olması durumu, bireyin mevcut durumda sahip olduğu değil, harcamakta olduğu gücün biçimine ve yoğunluğuna bağlıdır. Zaten, en yüksek seviye sayacağımız performansın, bedenen ve fiziksel değil, %100 psikolojik olduğu iddiasının ortaya atılması bu gerçeklikten kaynaklanmaktadır (Başer 1996).

Performansı etkileyen psikolojik faktörler, motivasyon, kaygı, özgüven, kişilik, dikkat, konsantrasyon, atılganlık, kararlılık, ısrarlılık, otokontrol gibi özelliklerden oluşmaktadır (Wittig 1984). Sporcunun kişiliği, hedefleri, özgüveni, motivasyonu ve stresle başa çıkabilme yetisi, kaygı düzeyi, dikkati, konsantrasyonu, atılganlığı, kararlılığı, otokontrol performansını etkileyen psikolojik faktörlerdir. Yapılan çalışmalarda, aşırı gerginlik, yetersiz konsantrasyon, yetersiz motivasyon, negatif düşünceler, yetersiz özgüven ve sporcunun stresle başa çıkmadaki yetersizlikleri gibi nedenler performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Ekstrand ve ark. 2003).

2.3.1. Psikolojik Performansı ve Mental Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Bu bölümde araştırmacı tarafından literatür taraması yapılarak psikolojik performansa ve mental dayanıklılığa etki ettiği ispatlanan faktörler hakkında bilgiler sunulmuştur.

2.3.1.1. Motivasyon

Dürtü ve kişisel ihtiyaçların etkisi altında kalan organizmanın harekete hazır hale gelmesi, amaca ulaşma yolunda gerçekleşecek davranışa yönelmesi ve baştan beri istediği amaca erişmesinin ardından doyuma ulaşmasına motivasyon denir (Emir ve Kanlı 2009). Öğülmüş (2002)'ün saptamasına göre (Emir ve Kanlı 2009) motivasyon kavramı birçok biçimde ifade edilebilir. Bir tanımda organizmayı istediği davranışa yönlendiren etki ve eylem durumu motivasyon olarak adlandırılırken; başka bir tanımdaysa kişilerin sahip oldukları enerjilerini bir hedef etrafında toplayan davranışların bilinçli veyahut bilinçsiz nedenleri olarak açıklanmıştır. Motive kalmak ve bunu spor yaşamınıza entegre edebilme için bazı yöntemler alan yazında mevcuttur. Bunlardan bir tanesi kendine bir model seçip ondan ilham almayken diğeryise iyi bir iş yaptığından kendini ödüllendirmektir (Ekmekçi, 2017).

2.3.1.2. Özgüven

Kişinin yapmak istediği bir eylemi başarılı bir biçimde sonuçlandıracağına yönelik kendine olan inancı ve kişinin kendi kararlarına ve kabiliyetlerine olan güven duygusudur (Feltz 1988). Yine özgüven kişinin hayatında karşılaştığı olumsuz olayların üstesinden gelebilme yeteneği ve başarısıdır (Kocaarslan 2009).

2.3.1.3. Kaygı

Kaygı, sporcuların spor ortamında doğru karar verebilme kabiliyetlerine olumsuz yönde etki edebilir. Sporcuda kaygı düzeyi artış gösterdikçe doğru kararlar vermektен ve hünерlerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Baskıya aşırı maruz kalan sporcular bazı yanlış davranışlar sergileyebilmektedir. Aşırı düzeyde kaygı, sporcuların çok iyi düzeyde

bildikleri ve defalarca kez antrenmanlarda rahatlıkla sergileyebildikleri bazı teknik hareketleri unutturabildiği gibi, içsel duygularında da karışıklığa yol açıp istenmeyen bazı hareketler yapmasına da yol açabilmektedir (Gümüş 2002).

2.3.1.4. Konsantrasyon

Bir nesneye, bireye ya da o an izlediğiniz bir aktiviteye, düşünce ve duygu olarak tamamen yönelip odaklandığınızda meydana gelir. Konsantrasyon statik olmayan bir süreçtir, bir olaydan diğerine geçerek dinamikliğini sürdürür. Etkili bir şekilde konsantrasyon sağlayabilmek için bireyin dikkatini doğru zamanda doğru yere aktarması gerekmektedir (Karageorghis ve Terry 2017). Konsantrasyon seviyesini arttırmak adına yapılacak tekniklerden biri de anahtar kelime çalışmasıdır (Ekmekçi 2017, Biçer 2018,)

2.3.1.5. Gruba Aidiyet

İnsanoğlunun var olduğu günden beridir bir nesneye veya bir organizasyona ait olma, ait hissetme duygusu bireyin davranışlarının ve olay, kişilere karşı tutumlarının belirlenmesinde önemli bir etken olmuştur. Bireyin bir organizasyona aidiyet duygusu beslemesi, hem bireyin hem de organizasyonun yararına olacaktır. Bundan dolayı içinde aidiyet duygusu besleyen bireylerin toplumda var olması, organizasyonun etkinliği ve verimliliği için şarttır (Koç 2009). Bireyin ait hissetme dürtüsü, o organizasyonun bir paydaşı gibi yorumlanması faaliyeti olarak adlandırılır (Saki 2018). Biçer (2018) Takım ruhu geliştirme stratejisini 18 maddeyle açıklamıştır.

2.3.1.6. Problem Çözme

Reu ve Byers (2003)'in saptamasına göre (Veysel ve Birol 2017) olay anında istenmedik ya da daha önce hesaplanmayan bir sorunla karşılaşıldığında o sorunu hafifletmek için gerekli hareket ve uygun tepkilerin hangileri olacağını belirleme süreci olarak adlandırılır. Sorun çözme işlemi bünyesinde karar almayı içerir; lakin bütün kararlar sorun içermez. Fakat; neredeyse bütün kararlar; sorun çözmeye veyahut sorundan uzaklaşmaya yöneliktir. Koçel (2003)' in saptamasına göre (Veysel ve Birol 2017) sorunlar beraberinde kişileri çözümler üretmeye, bir başka ifadeyle karar vermeye zorlarlar. Bu

sebepten ötürü karar verme ve sorun çözüme eylemleri birbirleriyle birleşme eğilimi içerisindedirler.

2.3.1.7. Zihinde Canlandırma (Görselleştirme)

İmgeleme, sporcunun yapmayı arzuladığı veya başarmayı istediği eylemleri zihninde daha önceden prova etmesine denir (Connolly 1998). Hafızamızda depoladığımız bilgileri kullanarak zihnimize oluşturduğumuz deneyimlerdir (Karageorghis ve Terry 2017). Zihinde canlandırma eylemini daha etkili yapabilmek için 5 adımlı teknik mevcuttur (Biçer, 2018).

2.4. Sportif Kendine Güven

Taylor (1995)'un saptamasına göre (Yeltepe 2007) Çoğu spor branşında performansla yakından ilişkili olduğu düşünülen ve önem arz eden bazı bileşenler vardır. Bunların önem sıralaması spor branşının gerektirdiği belirli özelliklere göre değişim göstermekle beraber, bu bileşenlerin, motivasyon, inanç durumu ve özgüven, konsantrasyon, şiddet/uyarılmayı düzenleme olduğunu araştırmacılar ileri sürer. Bu bileşenlerin önem sıralaması, spor branşının gerektirdikleri doğrultusunda ne kadar değişim gösterirse göstereceği özgüven sorunu yaşamakta olan bir sporcunun fiziksel anlamda yeterli güç, kuvvet, dayanıklılık, esnekliğe, hıza sahip olsa bile her zaman istenilen düzeyde başarılı olamayacağı bir gerçektir. Sportif anlamda bir başarının sağlanabilmesi için sporcuların birtakım temel sayabileceğimiz bileşenlere sahip olması kaçınılmaz bir zorunluluktur. Sporcu temel motorik özelliklerden güç, hıza, kuvvete, dayanıklılığa ve esnekliğe sahip olsa bile, eğer motivasyonel etmenleri ve kendi sportif kabiliyetlerine yönelik özgüveni benliğinde mevcut değilse sportif başarıyı yakalamakta oldukça zorlanacaktır (Çetinkaya 2015). Kendine güven gerçekte yüksek seviyede bir başarı beklentisi içinde olma durumuyla karakterize edilebilir. Kendilerine güven duyan sporcular hatta daha da önemlisi başarıyı yakalayacaklarına güven besleyenler, başarılı olmak adına gerekli potansiyellerini açığa çıkaracak zihinsel ve fiziksel beceriye sahip olduklarına inanırlar. Bu da kendine güveni yüksek seviyede olan sporcuların stresle karşı karşıya kaldıklarında dahi rahat ve sakin olabilmelerine, daha olumlu diyebileceğimiz düşüncelerle odaklanabilmelerine yardımcı önemli bir etkidir (Yıldırım 2013). Sportif

kendine güven kavramı literatür incelendiğinde iki alt boyutla karşımıza çıkmaktadır. Bunlardan ilki sürekli sportif kendine güven diğeryse durumluk sportif kendine güven şeklindedir. Sürekli sportif kendine güveni genellikle başarılı olmak adına kabiliyetlerine duydukları inanç olarak ifade edilirken, durumluk sportif kendine güveni bazı zamanlarda kendi kabiliyetlerine duydukları inanç olarak ifade edilir (Vealey 1986). Spor alanlarında kazanmak adına oynamalısın ve kaybetmemek için oynamalısın cümleleri çok sıklıkla kullanılır. Bu cümleler gerçekte kendinden ve mücadeleyi kazanacağı yönünde emin olmayan, potansiyel anlamda performansının farkında olmadığı için kendine güvenmeyen yarışmacıları tanımlamada kullanılır. Kazanmak adına oynayan sporcular performanslarının, yeteneklerinin ve de en önem arz edeni başarabileceklerinin farkında olan yani kendine güvenen sporculardır. Bu sporcuların kendine güven düzeyleri, verecekleri mücadeleye daha kolay konsantre olmalarını sağlar. Ayrıca sporcuların potansiyellerini ortaya çıkaracak hedefler saptamaları ve bu hedeflere ulaşmak için yaptıkları çalışmaları da yine başaracaklarına olan inanç ve kendine güven duygusunun bir ürünüdür (Yeltepe 2007).

2.4.1. Sportif Kendine Güven Modelleri

Sportdaki kendine güven kavramıyla ilgili spor psikologları 3 yaklaşımı genellikle benimsemektedir. Bunlardan ilki Bandura'nın öz yeterlilik kuramı ikincisi Harter'ın öz yeterlik kuramı ve son olarak üçüncüsü Vealey'in sportif kendine güven modelidir (Çetinkaya 2015).

2.4.1.1. Bandura'nın Öz Yeterlik Kuramı

Öz yeterlilik kavramını incelediğimizde bireyin istemekte olduğu bir davranışı gerçekleştirebilmesi için kendine olan inancı olarak ifade edilir. Bir sporcu mücadele içinde olacağı spor müsabakasıyla ilgili olumlu düşünceler ve yargılar geliştirirse eğer bu onun sahadaki performansı üzerine olumlu katkı sağlayacak ve daha çok azim ve mücadele gücünü içinde bulacaktır. Sporcu bu biçimde bir motivasyon sağlarsa doğal olarak başarıya odaklanacak ve başarıyı getiren etmenleri büyük bir oranda bünyesinde toplama kabiliyetine erişecektir. Kendi inançlarının farkına varan sporcu başarı için kelimenin tam anlamıyla motivasyona sahiptir (Bandura 1997).

2.4.1.2. Harter'ın Öz Yeterlik Teorisi

Spor başarıya yöneliktir dolayısıyla sporcuların ustalık yaşantıları devreye girer. Bu durumda kişilerin algılamaları pozitif ise ustalık dönemleri de bu süreçten oldukça olumlu etkilenir ve yeterlik duyguları istendik yönde gelişir. Eğer bu algılamalar olumsuz ve başarısız ise ustalık ve yetkinlik duygularına zarar vererek kişiyi sporu bırakmaya kadar götürebilir (Harter 1978).

2.4.1.3. Vealey'in Sportif Kendine Güven Modeli

Vealey sporda güveni şu biçimde tanımlamaktadır. Sporda başarılı olma kabiliyetleri açısından bireyin sahip olduğu kesinlik derecesine olan inancıdır.” (Vealey 1986). Cox (2007)'un saptamasına göre (Çetinkaya 2015) Bu model üç temel kaynağı bünyesinde barındırır. Bunlar sırasıyla ifade edilecek olursa; başarı, öz düzenleme ve sosyal çevredir.

2.4.2. Sportif Güvenin Dokuz Kaynağı

Güven kaynaklarını belirlemek adına ve sporda güven kaynaklarının ölçümü için güvenilir ve geçerli bir ölçü geliştirmek adına değişik spor branşlarından 500'ün üstünde sporcunun katıldığı dört aşamadan oluşan bir araştırma projesi yürütülmüştür. Psikometrik kanıtlar göstermektedir ki Spor Güveni Kaynakları Anketi'nin, dokuz kaynağının sporcularda güvenin güvenilir ve geçerli bir ölçüsü olduğunu desteklemiştir. Bu dokuz kaynak ise şu şekilde sıralanmıştır. Ustalık, yeteneği sergileme, fiziksel ve zihinsel hazırlık, fiziksel benlik sunumu, sosyal destek, başkalarının deneyimleri, koçun liderliği, çevresel rahatlık, durumsal uygunluk.

Ustalık: Bireysel kabiliyetlerim ustalaşması veya geliştirilmesinden dolayı çoğalan bir güven kaynağıdır.

Yeteneği Sergileme: Sporcular yeteneklerini başkalarına izlettiklerinde veya mücadele içinde oldukları rakiplerinden daha fazla yetenek ortaya çıkardıkları zaman bu bir güven kaynağı haline gelir.

Fiziksel ve Zihinsel Hazırlık: Performans odaklanmak için, fiziksel ve zihinsel olarak hazır hissetmek gerekir. Bu güven kaynağı fiziksel anlamda mücadeleye koşullanmanın sporcularda güveni artırmak için antrenörler tarafından çok kullanıldığını bulan Gould ve diğerleri (1989) tarafından da desteklenmiştir.

Fiziksel Benlik Sunumu: Sporcuların fiziksel benliklerini veya dış görünüşlerini algılayışları olarak tanımlanmıştır. Araştırmalar sporcuların vücutlarının görünümüne ve ek olarak değerlendirilmesine önem verdiklerini göstermiştir.

Sosyal Destek: Bandura'nın modelindeki sözel ikna ile benzerlik taşımaktadır. Harter, sporcunun hayatında önem arz eden kişilerden gelen pekiştirmenin, algılanan yeterlik seviyesini artırdığı belirlenmiştir.

Başkalarının Deneyimleri: Takım arkadaşları ve diğer kişilerin başarıyı yakaladıkları performanslarını izlemeyi içermektedir.

Antrenör Liderliği: Antrenörün karar verme ve liderlik kabiliyetine olan inancından oluşturulmuş bir güven kaynağıdır. Bu kaynak antrenör ile sporcuların yeterlik algısı arasındaki bağı ortaya çıkarmaya çalışan araştırmalar tarafından da desteklenmiştir.

Çevresel Rahatlık: Mücadele ortamında rahat tavırlar sergilemek ve rahat olmaktan kaynaklanan güven kaynağıdır. Mücadelede ev sahibi olan takımların maçların büyük bir çoğunluğunu kazanması, sporcular için güven kaynağı olarak geçmektedir.

Durumsal Uygunluk: Bir durumda dengelerin kişiden yana eğildiği hissinden gelen güven kaynağıdır. Psikolojik "momentum" kavramı, sporcuların başarı olasılıklarını artıran bir şey meydana geldiği algılarına atıfta bulunur (Vealey ve ark. 1998).

2.4.3 Sporda Güvenin Artırılması İçin Bazı Teknikler

2.4.3.1. Fiziksel Hazırlık

Yapılacak uygulamaların teknik anlamda, taktik ve hazırlık çalışmaları konusunda olumlu sonuçlar veriyor olması, sporcunun kendine güven duymasını sağlayarak başaracağı yönündeki inancını artıracaktır (Yıldırım 2013). Ağır fiziksel antrenmanlar karşısında yılmadan galip gelme, sporcunun kendi yeterlik seviyesi için belirlediği bir ölçüt

olabilir. Bundan dolayı eğitimci sporcularını sıkı çalıştırmakla kalmamalı, onlara kendilerini güvende hissedeceği bir ortam da hazırlamalıdır (Konter 1998).

2.4.3.2. Zihinsel Hazırlık

Bir işi başarmanın en önemli yapıtaşı olan öz güven, bir noksanlığın aşıldığının zihinde hayal edilmesiyle artırılabilir. Zor bir durumda ortamdaki negatif verilerin etkisinin kalktığı zihinde hayal edilmesi başarıma yolunda önemli bir adım atılmasını sağlayabilir. Kişiler bu anları sadece zihinlerinde hayal etmezler, bu eylemin pozitif ve negatif yönlerini tartarak olumlu kısımlarından faydalanabilirler. Bu koşullar gerçekleştirilirse sporcunun öz güven oluşumu gerçekleşecek ve kendine dair olumlu düşünceleri artacaktır (Kızıldağ 2007).

2.4.3.3. Hedef Belirleme

Olumlu performans sergileme doğrultusunda öz güven gelişimini artıran en önemli etkenlerden biri amaç belirlemedir. Yapılan araştırmalar sonucu ulaşılan verilerde olimpiyat yarışmalarında ülkelerini temsil eden çoğu sporcunun varmaya çalıştığı hedefleri hakkında her zaman çok detaylı birer planları olduğu, bununla da kalmayıp mutlaka bir yedek plan oluşturdukları öğrenilmiştir (Weinberg ve ark. 2000).

2.4.3.4. Kendi Kendine Konuşma

Her bir birey potansiyel performansını sergilemesine imkan sağlayacak şekilde –tam olarak seviyesi belirlenemese de- en uygun öz güven seviyesine sahiptir. Öz güvenin çok yüksek olması ne kadar önemli bir problemse beklenenden düşük seviyede olması da o kadar önemli bir problemdir. Bireyin kendi öz güven seviyesini fark etmesi, eksik olan yönlerini tanıması ve bu anlamda kendini geliştirmesi önemli bir noktadır (Yeltepe 2007). Sporcular çoğu zaman amacına ulaşmak için yeterli bedensel yeteneğe sahip olsalar bile fazla stresli ya da baskı altında hissetmeleri sebebiyle beklenen performansı sergileyememektedirler. Önemli olan sporcunun kendini tanıması, yapabileceğine inanmasıdır. Öz güvenin düşük olması, başarılamayacağı düşüncesi, kendine olan inancın zayıflığı düşük performans sergilenmesine sebep olur ve konsantrasyonu zayıflatır. Diğer

tarafından çok yüksek öz güven seviyesi de zaman zaman bireylere ya da takımlara mağlubiyet getirecek bir neden olan rakibi küçümseme durumu yaratmaktadır (Yeltepe 2007).

2.4.4. Sürekli Sportif Kendine Güven

Sportif kendine güvenin tanımlaması doğrultusunda ortaya konulan sürekli sportif kendine güven tabiri, sportif alanda sporcunun başarılı olması konusunda bireyin kendine olan inancının ne seviyede olduğunu belirtmektedir. Bu durumda sürekli spor güveni, sportif kendine güvenin bir parçasıdır ve sportif alanda şimdiye kadar yaşanmış tüm deneyimleri kapsayan bir yapının ismidir. Ayrıca sürekli sportif kendine güven tanımı en çok da yarışmacı ortamlarda bireyler için kullanılan sportif güven olgusu doğrultusunda bir yeniden yapılandırma unsuru olarak kullanılabilir (Vealey 1984).

2.5. Mental Dayanıklılık

Goldberg (1998)'in bulgularına göre (Altıntaş 2015) araştırmacılar mental dayanıklılığı şu şekilde betimlemişlerdir: “Stresle, zor durumlarla ve baskı altında hissetmeyle savaşıma ve başa çıkma yeteneğidir. Sporda alınan sonuçları mental dayanıklılığa ya da bunun eksikliğine yoran sporcuların, antrenörlerin ve spor psikologlarının oranı günden güne yükselmektedir. Araştırmacılar yer yer tanımını yapmış oldukları görsel anlamda pozitif ve başarıyla ilişkili olması beklenen psikolojik her niteliği mental dayanıklılık olarak ele almışlardır (Crust 2007). Psikolojik olarak baskı altında hissetme ile baş etme, psikolojik anlamda dayanıklı olma, yüksek konsantrasyon yeteneği, kararlılık seviyesinin iyi durumda olması ve olumlu benlik algısı gibi noktaları kapsamaktadır (Connaughton ve ark. 2010). Beklendiği gibi spor yapılan ortam sporcular için birçok sıkıntı, sorun, stres, düşük performans sergileme gibi durumları da içeriğinde bulundurmaktadır. Bundan dolayı sporcuların kendilerini motive edebilmeleri ve başarılı olabilmeleri için bu gibi negatif olaylar karşısında mental dayanıklılıklarını olabildiğince yüksek seviyede tutmaya çalışmaları önemlidir (Altıntaş 2015). Clough ve diğ. (2002)'in bulgularına göre (Pehlivan 2014) zihinsel dayanıklı sporcular stres ve güçlüklerle etkili bir biçimde baş edebilen, başarılı olma kararlılığının artması sonucunda olumsuzlukların üstesinden gelerek ve çabuk toparlanarak, kendisiyle ve rakiplerle mücadelesini devam

ettirerek, sonuçlarını kontrol altında tutarken kendinden emin davranıp en iyi performansı sergilemeye çalışan sporcular olarak betimlemiştir. Loehr (1995)'in bulduğu sonuçlara göre (Yazıcı 2016) mental dayanıklılık dayanağı kuvvetli olan atletik özelliklerin veya yüksek sağlamlıkta bedensel durumun yerini dolduramaz ama diğer koşullar eşit olduğu zaman (teknik, taktik) mental dayanıklılık üzerine çalışan sporcu ya da takım önde olacaktır. Mental anlamda dayanıklı sporcular; kararlarından emin, yüksek düzeyde mücadeleci, motivasyon kaynağını kendi içinde bulan, psikolojik baskı hissettiği koşullarda konsantrasyonunu koruyan ve bu durumla başa çıkabilen, zorluk seviyesi giderek artan koşullarda direnen ve olumsuz sonuçlarda bile kendine olan güvenini ve başarıma inancını kaybetmeyen bireyler olma eğilimindedirler (Crust ve Cloug 2011). Kaynaklarda zihinsel sağlamlık alanında kullanılan kavramlar hala tartışma konusu olsa da spor psikolojisi alanında kullanılan kavramlar için yapılan çalışmalar yoğun bir şekilde sürmekte ve farklı yapılar belirlenmektedir. Jones ve ark. nitel bir yaklaşım tarzı benimseyerek mental dayanıklılığın içeriğini iki farklı şekilde tanımlamışlardır. İlki, genel anlamda mental dayanıklılıktır ve spor ortamlarında mücadele etme, antrenman yapma gibi durumlarla baş etmeyi anlatır. İkincisi ise özel mental dayanıklılıktır. Özel mental dayanıklılık; rakipten daha yoğun odaklanmayı, öz güveni, psikolojik baskı altında hissedilen durumlarda kendini kontrol edebilme ve bunun gibi becerileri devam ettirebilmeyi sağlayan doğuştan sahip olunan ve üzerinde çalışılarak geliştirilebilen beceriler olarak tanımlamışlardır (Jones ve ark. 2002). Yapılan bir çalışmada 131 antrenör ve 160 elit sporcudan mental anlamda dayanıklı bir sporcuda bulunması elzem olan özellikleri liste biçiminde sıralamaları istenmiştir. Listelerin incelenmesi sonucu mental dayanıklılığın 12 maddeden oluştuğunu bulmuşlardır. Bu maddeler “Güven, motivasyon düzeyi, bilişsel beceri, bedensel ve zihinsel yeterlikler, hazır olma becerileri, etik, mücadele ruhu, başa çıkma yeteneği, disiplin, takım uyumu ve birlikteliği, psikolojik sağlamlık ve inanç” olarak betimlenmiştir. Çalışmada sorulan açık uçlu sorulara verilen cevaplardan anlaşıldığı kadarıyla antrenörler için en elzem maddenin “konsantrasyon”, sporcular için ise en önemli maddenin “isteklilik-azim” olduğu belirlenmiştir (Fourie ve Potgieter 2001). Cox (2012)'un belirttiğine göre (Döklü 2018) mental olarak dayanıklı bir sporcunun en temel özellikleri olduğu düşünülen on iki özelliği açıklandı. Aşağıdaki maddeler, her bir özelliğin önem sırasına göre sıralanmıştır:

1. Mücadele sonucu amaçlarınıza ulaşma kararlılığınızda sarsılmaz bir inancın olması.
2. Başarının artacağı kararının bir sonucu olarak performans setlerinden geri sıçramak.
3. Rakibinizden daha iyi durumda olmanızı sağlayan benzersiz yeteneklere sahip olduğunuza dair sarsılmaz bir inancınız olsun.
4. Başarılı olma amacı doğrultusunda büyük bir arzu ve iç güdülere sahip olmak.
5. Rekabete özgü dikkat dağınıklığı karşısında eldeki işe tamamen odaklanmış durumda.
6. Beklenmedik, kontrol dışı olaylar (rekabete özel) karşısında psikolojik kontrolün korunması.
7. Fiziksel ve duygusal ağrının sınırlarını zorlamaya devam ederken, teknik ve çabayı sıkıntıya maruz bırakırken (eğitim ve yarışmada).
8. Rekabet karşısında oluşan kaygının kaçınılmaz olduğunu ve onunla baş edebileceğinizi bilerek bu durumu kabul etmek.
9. Rekabet durumunda oluşan psikolojik baskıya karşı dayanıklılık, kendine güven, başarılı olma konusunda kararlılık, meydan okuma, kendini kontrol
10. Başkalarının güçlü ya da zayıf performanslarından olumsuz etkilenmek.
11. Kişisel yaşamdaki dikkat dağınıklığı karşısında tamamen odaklanmış durumda olmak.
12. Bir spor odağını gerektiği gibi açıp kapama

2.5.1. Mental Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Zihinsel dayanıklılık ile alakalı niteliklere dair pek çok ortak düşünce bulunmaktadır. Zihinsel olarak dayanıklı sporcular oldukça mücadeleci, kendini bu işe adanmış, motivasyon kaynağını kendi içinde bulan, baskı altında hissettiği durumlarla etkin bir şekilde baş etme

ve bu durumlarda bile konsantre halini muhafaza edebilme, koşullar ağırlaştıkça ısrarcı olma ve olumsuzluklar sonucunda bile kendilerine olan inançlarını en üst seviyede tutabilme becerisine sahiptirler (Pehlivan 2014). Bazı başka araştırmacıların bu tanımlamanın zihinsel dayanıklılığın tam anlamıyla ne olduğundan daha çok, sporcuların neler yapmalarına olanak sunduğunu belirtiyor olduğunu söylemelerine rağmen, bu tanımlamayı benimseyen bazı araştırmacılar olmuştur. En dikkat çeken nokta ise zihinsel dayanıklılığın bir şekilde genetik faktörlerin etkisi altında kalabildiğini ancak öğrenim ya da tecrübe yoluyla pekiştirilebileceğini de söyleyen “doğal geliştirilmiş” söylemlerdir (Crust ve Clough 2011). Bununla birlikte mental dayanıklılığın birden çok bileşenden oluştuğuna dair ortak bir düşünceden bahsedilmektedir (Gucciardi, Gordon ve Dimmock 2008).

Çizelge 2.1. (4C Tablosu) Mental Dayanıklılığın Bileşenleri Ve Mental Dayanıklılığı Geliştirme Yöntemleri (Clough Ve Ark. 2002)

BİLEŞENLER	TANIM	ÖRNEK GELİŞİM STRATEJİSİ
KONTROL (CONTROL)	Aynı zamanda birden fazla şeyi idare edebilme ve kendini kontrol edebilme yeteneği.	Dikkat dağıtan durumlar karşısında eğitim.
MEYDAN OKUMA (CHALLENGE)	Devamlı değişim gösteren ortamlarda potansiyel tehditleri fark etmek ve bunları kişisel gelişim için avantajlara dönüştürmek.	Devamlı farklı ortamlar sunarak yeni zorluklar oluşturmak ve bunlara çözüm bulunmasını beklemek.
KARARLILIK (COMMITMENT)	Amaçlarımıza giden yolda zorluklar olmasına rağmen başarılı olmak için ısrarla çaba göstermek.	Amaç belirleme ve amaca ulaşma
GÜVEN (CONFIDENCE)	Rakiplerinin gözünü korkutmasına imkan vermeden kendi kabiliyetlerine olan inancı muhafaza etmek.	Mücadele esnasında zorlu koşullarla karşı karşıya kaldığını hayal ederek düşünmek ve bu koşullar için çözüm üretmek.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma deneysel araştırma modelidir. Hem kontrol hem de araştırma grupları belirlenmiş 70 sporcu 35'i araştırma grubu 35'i kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Her iki gruptan da ön test ve son testler alınmıştır.

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın örnekleme grubu 2018-2019 akademik yıl içerisinde Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi bünyesinde kurulan voleybol ve futsal (salon futbolu) sporcularından oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (STMÖ): Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilmiştir. Araştırmacılar, mental dayanıklılık ile ilgili daha önceden yapılmış ham verileri ve çalışmalardan alıntıları kullanarak bu ölçeği geliştirmişlerdir. Ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar Confidence (Güven), Constancy (Bağlılık), Control (Kontrol). Türkçeye uyarlama çalışması, Pehlivan tarafından (2014) yapılmış olup, toplam 13 maddeden oluşmuştur. 4'lü likeert tipi olup 1 (kesinlikle doğru), 2 (Genellikle doğru), 3 (Nadiren doğru), 4 (Hiç doğru değil) biçimindedir. Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha değeri 0,77 olarak ölçülmüştür.

Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSKGÖ): Çalışmada, Vealey (1986) tarafından sportif güveni değerlendirmek için geliştirilen ölçme aracının bir alt boyutu olan Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSKGÖ) kullanılmıştır. SSKGÖ tek alt boyutlu bir yapıya sahip olup 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri (1) 'Çok Düşük', (2) 'Düşük', (3) 'Orta', (4) 'Yüksek' ve (5) 'Çok Yüksek' biçiminde puanlanmaktadır. Ölçeğin Türk popülasyonu için geçerliği ve güvenilirlik çalışması Yıldırım (2013)

tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha değeri 0,69 olarak ölçülmüştür.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi'nde öğrenim gören ve üniversite takımına katılmaya hak kazanan sporculardan gönüllülük esaslı araştırmaya katılmaları istenmiş ve 70 takım sporcusu araştırmaya katılmıştır. Öncelikle ilk ölçümler için araştırmacı tarafından hazırlanan demografik değerlere ek olarak "Sportif sürekli kendine güven ölçeği" ve "Sporda mental dayanıklılık ölçeği" sporcular tarafından doldurulmuştur. Araştırma grubu olarak belirlediğimiz takım sporcuları için 3. kademe psikolojik performans danışmanı olan danışmanın verdiği doneler ve araştırmacının literatür taraması sonrası mental dayanıklılığı etkilediği belirlenen faktörlere (bkz. s.11) 12 antrenman günü antrenmandan 30 dakika önce performanslarını ve mental dayanıklılık düzeylerini olumlu yönde arttırmaya yönelik psikolojik performans danışmanlığı yapılmış ve 12 antrenman günü sonunda hem araştırma hem kontrol grubundan son ölçümler toplanmıştır. Veriler SPSS 17 istatistik programında normallik analizlerinden Kolmogorov-Simironov testine tabii tutulmuş ve verilerin normal dağılmadığı saptanmıştır. Verilerin öntest sontest karşılaştırmaları için non-parametrik test olan Two Related Samples Testlerinden Wilcoxon, ikili karşılaştırmalar içinse Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Sportif sürekli kendine güven ve mental dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi için ise korelasyon analizinden Spearman Testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi (p)< 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Çizelge 3.1. Araştırma Grubuna Uygulanan Danışmanlık Teknikleri

Mental dayanıklılığı etkileyen faktörler	Faktörleri olumlu yönde geliştiren teknikler
ÖZGÜVEN	Hedef belirleme. Kendi kendine konuşma.
KARARLILIK	Sporcudaki farkındalık oluşturma (Sözel).
GRUBA AİDİYET	Takım ruhu geliştirme stratejileri.

Çizelge 3.1. (Devam) Araştırma Grubuna Uygulanan Danışmanlık Teknikleri

KONSANTRASYON	Anahtar kelime çalışması.
PROBLEM ÇÖZME	Sporcudaki farkındalık oluşturma (Sözel).
KAYGI	Duygu kontrolü çalışması.
İMGELEME	Tüm duyuları sırasıyla kullanarak görselleştirme (Hayal kurmadan farkı).
MOTİVASYON	Kendine bir model seçip ondan ilham alma. İyi bir iş yaptığından kendini ödüllendirme.

Genel bilgiler 2.3.1. Psikolojik performansı ve mental dayanıklılığı etkileyen faktörler bölümünde tekniklerin hangi kaynaklardan tarandığı verilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan sporcuların Sportif Sürekli Kendine Güven ve Sporda Mental Dayanıklılık ölçeklerine verdikleri cevaplardan elde edilen verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesi yer almaktadır.

Çizelge 4.1. Araştırmaya Katılanların Demografik Değerlerine İlişkin Frekans Değerleri

DEĞİŞKEN	n	%	
Yaş	18-20 yaş arası	35	50,0
	21 yaş üstü	35	50,0
Cinsiyet	Kadın	30	42,9
	Erkek	40	57,1
Spor Yaşı	4-7 yıl arası	32	44,3
	8 yıl üzeri	38	55,7
Antrenör İlişkisi	Kötü	0	0
	İyi	35	50
	Çok iyi	35	50

Çizelge 4.1.'e göre; araştırmaya katılanların %50'si 18-20 yaş, %50'si 21 yaş üzerindedir. Araştırmaya katılanların %42,9' unu kadın, %57,1'ini erkek sporcular oluşturmaktadır. Katılanların %44,3'ü 4-7 yıl arasında, %55,7'si 8 yılın üzerinde spor yapmaktadır. Araştırmaya katılanların %50'si iyi, %50'si çok iyi algılanan antrenör ilişkisine sahip olduğu saptanmıştır.

Çizelge 4.2. Araştırma Grubu Olarak Katılan Sporcuların Mental Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Öntest Sontest Sonuçları

Alt Boyutlar Değişkenler	GÜVEN		BAĞLILIK		KONTROL	
	Öntest Ort.	Sontest Ort.	Öntest Ort.	Sontest Ort.	Öntest Ort.	Sontest Ort.
Araştırma grubu	3,24	3,35	3,26	3,42	2,99	3,26
Erkek	3,40	3,40	3,50	3,53	3,13	3,25
Kadın	3,04	3,27	2,95	3,26	2,80	3,28
18 ila 20 yaş aralığı	3,35	3,42	3,32	3,50	2,94	3,31
21 yaş üstü	3,12	3,27	3,18	3,32	3,04	3,20
4 ila 7 yıl spor yaşı	3,25	3,46	3,32	3,46	2,93	3,20
8 yıl üstü spor yaşı	3,24	3,25	3,21	3,38	3,03	3,31

Çizelge 4.2. incelendiğinde bütün değişkenlerin sontestlerinde öntestlerine göre genel bir artış olduğu saptanmıştır.

Çizelge 4.3. Kontrol Grubu Olarak Katılan Sporcuların Mental Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Öntest Sontest Sonuçları

Alt Boyutlar Değişkenler	GÜVEN		BAĞLILIK		KONTROL	
	Öntest Ort.	Sontest Ort.	Öntest Ort.	Sontest Ort.	Öntest Ort.	Sontest Ort.
Kontrol grubu	2,99	2,94	3,24	3,33	3,21	3,34
Erkek	2,95	2,87	3,17	3,26	3,13	3,31
Kadın	3,04	3,03	3,33	3,43	3,33	3,37
18 ila 20 yaş aralığı	2,79	3,73	3,15	3,28	3,06	3,27
21 yaş üstü	3,15	3,11	3,31	3,38	3,35	3,40
4 ila 7 yıl spor yaşı	2,27	2,72	3,15	3,26	3,08	3,28
8 yıl üstü spor yaşı	3,17	3,10	3,31	3,38	3,31	3,38

Çizelge 4.3. incelendiğinde bütün değişkenlerin sontestlerinde öntestlerine göre artışlar ve azalmalar tespit edilmiştir.

Çizelge 4.4. Araştırma Grubu Olarak Katılan Sporcuların Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Öntest- Sontest Sonuçları

ALT BOYUTLAR	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
GÜVEN					
Negatif Sıra	4	6,88	27,50	-1,855	,054
Pozitif Sıra	11	8,41	92,50		
Eşit	20				
Total	35				
BAĞLILIK					
Negatif Sıra	3	3,50	10,50	-2,853	,004
Pozitif Sıra	12	9,13	109,50		
Eşit	20				
Total	35				
KONTROL					
Negatif Sıra	3	10,00	30,00	-3,216	,001
Pozitif Sıra	19	11,74	223,00		
Eşit	13				
Total	35				

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

Çizelge 4.4'e göre; araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin mental dayanıklılık ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Wilcoxon Testi sonucunda sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde 3 alt boyutta da anlamlı bulunmuştur.

Çizelge 4.5. Kontrol Grubu Olarak Katılan Sporcuların Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Öntest- Sontest Sonuçları

ALT BOYUTLAR	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
GÜVEN					
Negatif Sıra	4	4,50	18,00	-1,622	,105
Pozitif Sıra	2	1,50	3,00		
Eşit	29				
Total	35				
BAĞLILIK					
Negatif Sıra	2	8,00	16,00	-2,982	,003
Pozitif Sıra	14	8,57	120,00		
Eşit	19				
Total	35				

Çizelge 4.5. (Devam) Kontrol Grubu Olarak Katılan Sporcuların Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Öntest- Sontest Sonuçları

KONTROL					
Negatif Sıra	5	8,50	42,50	-2,275	,023
Pozitif Sıra	14	10,54	147,50		
Eşit	16				
Total	35				

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

Çizelge 4.5.'e göre; kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin mental dayanıklılık ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Wilcoxon Testi sonucunda sıralamalar ortalamaları arasındaki fark güven alt boyutunda anlamlı bulunamazken, bağlılık ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bulunmuştur.

Çizelge 4.6. Araştırma Grubu Olarak Katılan Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Öntest Sontest Sonuçları

	ALT BOYUTLAR	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p	
18-20 YAŞ ARALIĞI	GÜVEN				-1,190	,234	
	Negatif Sıra	2	3,50	7,00			
	Pozitif Sıra	5	4,20	21,00			
	Eşit	12					
	Total	19					
	BAĞLILIK					,033	
	Negatif Sıra	1	1,50	1,50			
	Pozitif Sıra	6	4,42	26,50			
	Eşit	12					
	Total	19					
	KONTROL					-2,829	,005
	Negatif Sıra	1	3,50	3,50			
Pozitif Sıra	11	6,77	74,50				
Eşit	7						
Total	19						

Çizelge 4.6.(Devam) Araştırma Grubu Olarak Katılan Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Öntest Sontest Sonuçları

	ALT BOYUTLAR	n	S.O.	S.T.	z	p
	21 YAŞ ÜZERİ					
	GÜVEN					
	Negatif Sıra	2	3,75	7,50	-1,474	,141
	Pozitif Sıra	6	4,75	28,50		
	Eşit	8				
	Total	16				
	BAĞLILIK				-1,852	,064
	Negatif Sıra	2	2,50	5,00		
	Pozitif Sıra	6	5,17	31,00		
	Eşit	8				
	Total	16				
	KONTROL				-1,589	,112
	Negatif Sıra	2	6,25	12,50		
	Pozitif Sıra	8	5,31	42,50		
	Eşit	6				
	Total	16				

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

Çizelge 4.6. incelendiğinde alt boyutlar arasında yaş kategorisine göre öntest sontest karşılaştırmalarını ortaya çıkarmak için araştırma grubunun puanlarına Wilcoxon Testi uygulanmıştır. Sıralamalar ortalamaları arasındaki fark güven alt boyutunda tüm yaş kategorilerinde, kontrol alt boyutunda ise 21 yaş üzeri katılımcılarda anlamlı bulunmazken, bağlılık alt boyutunun ve kontrol alt boyutunun 18-20 yaş aralığında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Çizelge 4.7. Kontrol Grubu Olarak Katılan Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Öntest Sontest Sonuçları

	ALT BOYUTLAR	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
	18-20 YAŞ ARALIĞI					
	GÜVEN					
	Negatif Sıra	2	2,50	5,00	-1,089	,276
	Pozitif Sıra	1	1,00	1,00		
	Eşit	13				
	Total	16				
	BAĞLILIK				-2,828	,005
	Negatif Sıra	0	,00	,00		
	Pozitif Sıra	8	4,50	36,00		
	Eşit	8				
	Total	16				

Çizelge 4.7.(Devam) Kontrol Grubu Olarak Katılan Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Öntest Sontest Sonuçları

18-20 YAŞ ARALIĞI	KONTROL			-2,066	,039			
	Negatif Sıra	2	4,00			8,00		
Pozitif Sıra	8	5,88	47,50					
Eşit	6							
Total	16							
21 YAŞ ÜZERİ	ALT BOYUTLAR			n	S.O.	S.T.	z	p
	GÜVEN							
	Negatif Sıra	2	2,50	5,00			-1,089	,276
	Pozitif Sıra	1	1,00	1,00				
	Eşit	16						
	Total	19						
	BAĞLILIK							
	Negatif Sıra	2	4,00	8,00			-1,508	,132
	Pozitif Sıra	6	4,67	28,00				
	Eşit	11						
Total	19							
KONTROL								
Negatif Sıra	3	5,00	15,00			-1,000	,317	
Pozitif Sıra	6	5,00	30,00					
Eşit	10							
Total	19							

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

Çizelge 4.7. incelendiğinde alt boyutlar arasında yaş kategorisine göre öntest sontest karşılaştırmalarını ortaya çıkarmak için kontrol grubunun puanlarına Wilcoxon Testi uygulanmıştır. Sıralamalar ortalamaları arasındaki fark güven alt boyutunda tüm yaş kategorilerinde, kontrol ve bağlılık alt boyutlarında ise 21 yaş üzeri katılımcılar arasında anlamlı bulunmazken, bağlılık ve kontrol alt boyutlarının 18-20 yaş aralığında olanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Çizelge 4.8 Araştırma Grubu Olarak Katılan Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Öntest Sontest Sonuçları

ERKEK	ALT BOYUTLAR			n	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
	GÜVEN							
Negatif Sıra	1	1,00	1,00			-,447	,655	
Pozitif Sıra	1	2,00	2,00					
Eşit	18							
Total	20							

Çizelge 4.8.(Devam) Araştırma Grubu Olarak Katılan Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Öntest Sontest Sonuçları

ERKEK	BAĞLILIK					
	Negatif Sıra	1	2,00	2,00	-1,134	,257
	Pozitif Sıra	3	2,67	8,00		
	Eşit	16				
	Total	20				
	KONTROL					
Negatif Sıra	2	3,50	8,00	-1,811	,070	
Pozitif Sıra	7	6,77	37,00			
Eşit	11					
Total	20					
KADIN	ALT BOYUTLAR	n	S.O	S.T	z	p
	GÜVEN					
	Negatif Sıra	3	6,83	20,50	-1,754	,079
	Pozitif Sıra	10	7,05	70,50		
	Eşit	2				
	Total	15				
	BAĞLILIK					
	Negatif Sıra	2	2,00	4,00	-2,611	,009
	Pozitif Sıra	9	6,89	62,00		
	Eşit	4				
Total	15					
KONTROL						
Negatif Sıra	1	8,00	8,00	-2,654	,008	
Pozitif Sıra	12	6,92	83,00			
Eşit	12					
Total	15					

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

Çizelge 4.8. incelendiğinde alt boyutlar arasında cinsiyet değişkenine göre öntest sontest karşılaştırmalarını ortaya çıkarmak için araştırma grubunun puanlarına Wilcoxon Testi uygulanmıştır. Sıralamalar ortalamaları arasındaki fark güven alt boyutunda iki cinsiyette, bağlılık ve kontrol alt boyutlarında ise erkek grubunda anlamlı farklılık bulunmazken, kontrol ve de bağlılık alt boyutlarında kadınların öntest sontest sonuçları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Çizelge 4.9. Kontrol Grubu Olarak Katılan Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Öntest Sontest Sonuçları

	ALT BOYUTLAR	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
	ERKEK	GÜVEN				-1,732
Negatif Sıra		3	2,00	6,00		
Pozitif Sıra		0	,00	00		
Eşit		17				
Total		20				
BAĞLILIK					-2,111	,035
Negatif Sıra		2	6,00	12,00		
Pozitif Sıra		9	6,00	54,00		
Eşit		9				
Total		20				
KONTROL					-2,484	,013
Negatif Sıra		1	4,50	4,50		
Pozitif Sıra	9	5,61	50,50			
Eşit	10					
Total	20					
KADIN	ALT BOYUTLAR	n	S.Ort	S.Top	z	p
	GÜVEN				-,000	1,000
	Negatif Sıra	1	3,00	20,50		
	Pozitif Sıra	2	1,50	70,50		
	Eşit	12				
	Total	15				
	BAĞLILIK				-2,121	,034
	Negatif Sıra	2	,00	4,00		
	Pozitif Sıra	9	3,00	62,00		
	Eşit	4				
	Total	15				
	KONTROL				-,577	,564
Negatif Sıra	1	8,00	4,50			
Pozitif Sıra	12	6,92	5,40			
Eşit	12					
Total	15					

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

Çizelge 4.9. incelendiğinde alt boyutlar arasında cinsiyet değişkenine göre öntest sontest karşılaştırmalarını ortaya çıkarmak için kontrol grubunun puanlarına Wilcoxon Testi uygulanmıştır. Sıralamalar ortalamaları arasındaki fark güven alt boyutunda iki cinsiyette, bağlılık ve kontrol alt boyutlarında ise kadın grubunda anlamlı farklılık

bulunmazken, bağıllık alt boyutunda iki cinsiyet grubunda ve kontrol alt boyutunda erkeklerde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Çizelge 4.10. Araştırma Grubu Olarak Katılan Sporcuların Spor Yaşı Değişkenine Göre Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Öntest Sontest Sonuçları

	ALT BOYUTLAR	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
	4 ila 7 yıl arası	GÜVEN				-2,201
Negatif Sıra		1	1,00	1,00		
Pozitif Sıra		6	4,50	27,00		
Eşit		9				
Total		16				
BAĞLILIK					-1,786	,074
Negatif Sıra		1	1,00	1,00		
Pozitif Sıra		4	3,50	14,00		
Eşit		11				
Total	16					
KONTROL				-1,813	,070	
Negatif Sıra	2	5,00	10,00			
Pozitif Sıra	8	5,63	45,00			
Eşit	6					
Total	16					
8 yıl üzeri	ALT BOYUTLAR	n	S.O	S.T	z	p
	GÜVEN				-2,212	,832
	Negatif Sıra	3	5,50	16,50		
	Pozitif Sıra	5	3,90	19,50		
	Eşit	11				
	Total	19				
	BAĞLILIK				-2,228	,026
	Negatif Sıra	2	3,00	6,00		
	Pozitif Sıra	8	6,13	49,00		
	Eşit	9				
Total	19					
KONTROL				-2,801	,005	
Negatif Sıra	1	4,50	4,50			
Pozitif Sıra	11	6,68	73,50			
Eşit	7					
Total	19					

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

Çizelge 4.10. incelendiğinde alt boyutlar arasında cinsiyet değişkenine göre öntest sontest karşılaştırmalarını ortaya çıkarmak için araştırma grubunun puanlarına Wilcoxon Testi uygulanmıştır. Sıralamalar ortalamaları arasındaki fark güven alt boyutunda 8 yıl üzeri spor yapanlar arasında, bağıllık ve kontrol alt boyutunda ise 4 ila 7 yıl spor yapanlar

arasında anlamlılık tespit edilmemiştir. Güven alt boyutunda 4 ila 7 yıl bağıllık ve kontrol alt boyutlarında ise 8 ila 12 yıl arasında spor yapanlar arasında anlamlılık tespit edilmiştir.

Çizelge 4.11. Kontrol Grubu Olarak Katılan Sporcuların Spor Yaşı Değişkenine Göre Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Öntest Sontest Sonuçları

	ALT BOYUTLAR	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
	4 ila 7 yıl arası	GÜVEN				-,447
Negatif Sıra		1	2,00	2,00		
Pozitif Sıra		1	1,00	1,00		
Eşit		13				
Total		15				
BAĞLILIK					-2,646	,008
Negatif Sıra		0	00	00		
Pozitif Sıra		7	4,00	28,00		
Eşit		8				
Total		15				
KONTROL					-1,897	,058
Negatif Sıra		2	3,50	7,00		
Pozitif Sıra	7	5,43	38,00			
Eşit	6					
Total	15					
8 yıl üzeri	ALT BOYUTLAR	n	S.O	S.T	z	p
	GÜVEN				-1,512	,131
	Negatif Sıra	3	3,00	9,00		
	Pozitif Sıra	1	1,00	1,00		
	Eşit	16				
	Total	20				
	BAĞLILIK				-1,732	,083
	Negatif Sıra	2	4,50	9,00		
	Pozitif Sıra	7	5,14	36,00		
	Eşit	11				
	Total	20				
	KONTROL				-1,265	,206
Negatif Sıra	3	5,50	16,50			
Pozitif Sıra	7	5,50	38,50			
Eşit	10					
Total	20					

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

Çizelge 4.11. incelendiğinde alt boyutlar arasında cinsiyet değişkenine göre öntest sontest karşılaştırmalarını ortaya çıkarmak için kontrol grubunun puanlarına Wilcoxon Testi uygulanmıştır. Sıralamalar ortalamaları arasındaki fark güven alt boyutunda tüm kategorilerde, bağıllık ve kontrol alt boyutunda ise 8 yıl üzeri spor yapanlar arasında

anlamlılık tespit edilmemiştir. Bağlılık ve kontrol alt boyutlarında ise 4 ila 7 yıl arasında spor yapanlar arasında anlamlılık tespit edilmiştir.

Çizelge 4.12. Araştırma Grubu Olarak Katılan Sporcuların Algılanan Antrenör İlişki Düzeylerine Göre Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Öntest Sontest Sonuçları

	ALT BOYUTLAR	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
	İYİ İLİŞKİ İÇİNDE OLANLAR	GÜVEN				-2,009
Negatif Sıra		2	5,25	10,50		
Pozitif Sıra		9	6,17	55,50		
Eşit		9				
Total		20				
BAĞLILIK					-2,630	,009
Negatif Sıra		2	3,00	6,00		
Pozitif Sıra		10	7,20	72,00		
Eşit		8				
Total		20				
KONTROL					-2,518	,012
Negatif Sıra		2	6,50	13,00		
Pozitif Sıra	12	7,67	92,00			
Eşit	6					
Total	20					
ÇOK İYİ İLİŞKİ İÇİNDE OLANLAR	ALT BOYUTLAR	n	S.O	S.T	z	p
	GÜVEN				-,184	,854
	Negatif Sıra	2	2,25	4,50		
	Pozitif Sıra	2	2,75	5,50		
	Eşit	11				
	Total	15				
	BAĞLILIK				-1,069	,285
	Negatif Sıra	1	1,00	1,00		
	Pozitif Sıra	2	2,50	5,00		
	Eşit	12				
	Total	15				
	KONTROL				-2,126	,033
Negatif Sıra	1	3,50	3,50			
Pozitif Sıra	7	4,64	32,50			
Eşit	7					
Total	15					

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

Çizelge 4.12. incelendiğinde alt boyutlar arasında sporcunun antrenörüyle olan ilişkisine göre öntest sontest karşılaştırmalarını ortaya çıkarmak için araştırma grubunun puanlarına Wilcoxon Testi uygulanmıştır. Sıralamalar ortalamaları arasındaki fark güven ve bağlılık alt boyutlarında çok iyi antrenör ilişkisine sahip olanlar arasında anlamlılık

saptanamamıştır. Güven ve bağlılık alt boyutlarında iyi antrenör ilişkisine sahip olanlar ile kontrol alt boyutunda iyi ve çok iyi antrenör ilişkisine sahip olanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Çizelge 4.13. Kontrol Grubu Olarak Katılan Sporcuların Algılanan Antrenör İlişki Düzeylerine Göre Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Öntest Sontest Sonuçları

	ALT BOYUTLAR	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p	
	İYİ İLİŞKİ İÇİNDE OLANLAR	GÜVEN				-,447	,655
Negatif Sıra		1	2,00	2,00			
Pozitif Sıra		1	1,00	1,00			
Eşit		12					
Total		14					
BAĞLILIK						-1,342	,180
Negatif Sıra		1	3,00	3,00			
Pozitif Sıra		4	3,00	12,00			
Eşit		9					
Total		14					
KONTROL						-1,098	,272
Negatif Sıra		3	3,50	10,50			
Pozitif Sıra	5	5,10	25,50				
Eşit	6						
Total	14						
ÇOK İYİ İLİŞKİ İÇİNDE OLANLAR	ALT BOYUTLAR	n	S.O.	S.T.	z	p	
	GÜVEN				-1,512	,131	
	Negatif Sıra	3	3,00	9,00			
	Pozitif Sıra	1	1,00	1,00			
	Eşit	16					
	Total	20					
	BAĞLILIK					-2,673	,008
	Negatif Sıra	1	5,50	5,50			
	Pozitif Sıra	10	6,05	60,50			
	Eşit	9					
	Total	20					
	KONTROL					-2,138	,033
Negatif Sıra	2	5,50	11,00				
Pozitif Sıra	9	6,11	55,00				
Eşit	9						
Total	20						

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

Çizelge 4.13. incelendiğinde alt boyutlar arasında sporcunun antrenörüyle olan ilişkisine göre öntest sontest karşılaştırmalarını ortaya çıkarmak için kontrol grubu puanlarına Wilcoxon Testi uygulanmıştır. Sıralamalar ortalamaları arasındaki fark güven

alt boyutunda hem iyi hem de çok iyi ilişkiye sahip olanlarla bağıllık ve kontrol alt boyutlarında iyi ilişkiye sahip olanlar arasında anlamlılık tespit edilmemiştir. Bağıllık ve kontrol alt boyutlarında çok iyi ilişkiye sahip olanlar arasında anlamlı farklılık saptanmıştır.

Çizelge 4.14. Araştırmaya Katılan Grupların Mental Dayanıklılık Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt boyutlar	ARAŞTIRMA GRUBU	n	Sıra ort.	Sıra Top.	U	p
GÜVEN	ERKEK	20	19,23	384,50	125,500	,411
	KADIN	15	16,37	245,50		
BAĞLILIK	ERKEK	20	19,78	395,50	114,500	,226
	KADIN	15	15,63	234,50		
KONTROL	ERKEK	20	17,35	347,00	137,000	,659
	KADIN	15	18,87	283,00		
Alt boyutlar	KONTROL GRUBU	n	Sıra ort.	Sıra Top.	U	p
GÜVEN	ERKEK	20	16,78	335,50	125,500	,407
	KADIN	15	19,63	294,50		
BAĞLILIK	ERKEK	20	15,90	318,00	108,500	,153
	KADIN	15	20,80	312,00		
KONTROL	ERKEK	20	17,00	340,00	130,000	,490
	KADIN	15	19,33	290,00		

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

Çizelgeye 4.14.'e göre hem araştırma hem de kontrol grubunda olan sporcuların cinsiyet değişkenine göre mental dayanıklılık ölçeğinin alt boyutlarından sonestlerde aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır.

Çizelge 4.15. Araştırmaya Katılan Grupların Mental Dayanıklılık Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Yaş Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt boyutlar	ARAŞTIRMA GRUBU	n	Sıra ort.	Sıra Top.	U	p
GÜVEN	18-20 yaş	19	19,79	376,00	118,00	,257
	21 yaş üzeri	16	15,88	254,00		
BAĞLILIK	18-20 yaş	19	19,21	365,00	129,00	,436
	21 yaş üzeri	16	16,56	265,00		
KONTROL	18-20 yaş	19	18,84	358,00	136,00	,590
	21 yaş üzeri	16	17,00	272,00		
Alt boyutlar	KONTROL GRUBU	n	Sıra ort.	Sıra Top.	U	p
GÜVEN	18-20 yaş	16	13,25	212,00	76,000	,011
	21 yaş üzeri	19	22,00	418,00		

BAĞLILIK	18-20 yaş	16	17,41	278,50	142,500	,748
	21 yaş üzeri	19	18,50	351,50		
KONTROL	18-20 yaş	16	16,66	266,50	130,500	,461
	21 yaş üzeri	16	19,13	363,50		

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

Çizelge 4.15.'e göre hem araştırma hem de kontrol grubunda olan sporcuların yaş değişkenine göre mental dayanıklılık ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları sontest puanları sonucunda kontrol grubunun güven alt boyutu hariç diğer tüm sıralamalar ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır.

Çizelge 4.16. Araştırmaya Katılan Grupların Mental Dayanıklılık Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Spor Yaşı Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt boyutlar	ARAŞTIRMA GRUBU	n	Sıra ort.	Sıra Top.	U	p
GÜVEN	4 ila 7 yıl arası	16	21,16	338,50	101,500	,092
	8 yıl üzeri	19	15,34	291,50		
BAĞLILIK	4 ila 7 yıl arası	16	18,59	297,50	142,500	,748
	8 yıl üzeri	19	17,50	332,50		
KONTROL	4 ila 7 yıl arası	16	16,72	267,50	131,500	,489
	8 yıl üzeri	19	19,08	362,50		
Alt boyutlar	KONTROL GRUBU	n	Sıra ort.	Sıra Top.	U	p
GÜVEN	4 ila 7 yıl arası	15	12,67	190,00	70,000	,007
	8 yıl üzeri	20	22,00	440,00		
BAĞLILIK	4 ila 7 yıl arası	15	16,83	252,50	122,500	,564
	8 yıl üzeri	20	18,88	377,50		
KONTROL	4 ila 7 yıl arası	16	17,60	264,00	144,000	,836
	8 yıl üzeri	19	18,30	366,00		

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

Çizelge 4.16.'ya göre hem araştırma hem de kontrol grubunda olan sporcuların yaş değişkenine göre mental dayanıklılık ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları sontest puanları sonucunda kontrol grubunun güven alt boyutu hariç diğer tüm sıralamalar ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır.

Çizelge 4.17. Araştırmaya Katılan Sporcuların Sportif Sürekli Kendine Güven Ve Mental Dayanıklılık Seviyelerinin Öntest Korelasyon Analizi

	Sportif Sürekli Kendine Güven	Güven Alt boyutu	Bağlılık Alt boyutu	Kontrol Alt boyutu	
Sportif Sürekli Kendine Güven	Spearman Korelasyon	1	539**	551**	242*
	Sig. (2t.)		,000	,000	,043
	n		70	70	70

*p<0,05 **p<,000

Çizelge 4.17.'ye göre; araştırmaya katılan tüm sporculardan elde edilen veriler ışığında sportif sürekli kendine güven ile mental dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Çizelge 4.18. Araştırmaya Katılan Sporcuların Sportif Sürekli Kendine Güven Ve Mental Dayanıklılık Seviyelerinin Sontest Korelasyon Analizi

	Sportif Sürekli Kendine Güven	Güven Alt boyutu	Bağlılık Alt boyutu	Kontrol Alt boyutu	
Sportif Sürekli Kendine Güven	Spearman Korelasyon	1	498**	503**	198
	Sig. (2t.)		,000	,000	,101
	n		70	70	70

*p<0,05 **p<,000

Çizelge 4.18'e göre; araştırmaya katılan tüm sporculardan elde edilen veriler ışığında sportif sürekli kendine güven ile mental dayanıklılık ölçeğinin güven ve bağlılık alt boyutları arasında pozitif yönde orta dereceli bir ilişki olduğu saptanırken, kontrol alt boyutunda sontest açısından bir ilişki saptanamamıştır.

5. TARTIŞMA

Alan yazın taranarak mental dayanıklılığın hangi psikolojik faktörlerden meydana geldiği saptanmış ve gerçekten bu psikolojik faktörlerin mental dayanıklılığı etkileyip etkilemediğini ortaya çıkarmak için belirlenen bu faktörlere 12 antrenman günü boyunca ispatlanmış geliştirici teknikler uygulanmıştır. Yine mental dayanıklılık ve sürekli sportif kendine güven arasında bir ilişki olup olmadığını saptamak için bu tez çalışması yürütülmüştür.

Çalışmamıza gönüllü olarak katılan 70 sporcuya demografik bazı değerler ve sportif sürekli kendine güven ve mental dayanıklılık ölçeği uygulanmıştır. Bu bölümde çalışmamızdan elde etmiş olduğumuz veriler ile literatürde yapılmış bazı çalışmaların verileri karşılaştırma yapılarak tartışılmıştır.

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği ve Demografik Değişkenler

Çizelge 2 ve 3 incelendiğinde araştırmaya katılan araştırma ve kontrol gruplarının mental dayanıklılık düzeylerinin hem öntest hem de sontest sonuçlarına göre ortalamaları yüksek sayılabilir. Ortalamalarının yüksek olmasının sebebi minimum 4 maksimum 15 yıldır spor yapıyor olmaları olabilir. Yani sporun psikolojik dinamiklerinin farkında olabilecekleri ya da öğrenecekleri kadar sporun içinde zaman geçirmişlerdir.

Çizelge 2 ve 3 incelendiğinde mental dayanıklılık alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre öntest son test sonuçları verilmiştir. Araştırma grubunun (çizelge 2) hem öntest hem de son testinde mental dayanıklılık alt boyutlarının ortalama puanlarında erkeklerin daha yüksek ortalamaya sahip olduğu saptanırken, kontrol grubunun (çizelge 3) hem öntest hem de sontestlerinde ise kadınların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Masum (2014) tarafından elde edilen bulgular incelendiğinde cinsiyete göre mental dayanıklılık puanları arasındaki kıyaslamada erkek sporcuların kadın sporculara göre mental dayanıklılık ortalama puanları açısından daha yüksek aritmetik ortalamaya sahip olduklarını belirtmiştir ve bu çalışmadaki araştırma grubuyla paralellik göstermektedir. Vealey (1988)'in lise ve üniversitesi seviyesindeki sporcular örneğinde

yapmış olduğu çalışmasında erkek sporcuların kadın sporculara göre zihinsel olarak daha dayanıklı olduklarını aktarmış ve bu çalışmadaki araştırma grubunda bulunan erkeklerin ortalamalarının kadınlara göre yüksek çıkmasıyla paralellik göstermiştir. Bu çalışmayla paralellik gösteren bir başka çalışmaysa araştırma grubuyla yine cinsiyet yönünden mental dayanıklılık seviyesinin kadınlara nazaran erkeklerde daha yüksek olduğunu saptayan Nicholls ve ark. (2009)'nın yaptığı çalışmadır. 454 erkek 223 kadının katıldığı çalışmada erkeklerin ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Yine Farrokhi, Kashani ve Motasharei (2011)'nin yapmış olduğu çalışmalarda erkeklerin, kadınlara göre daha fazla zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığının sebebini irdelenecek olursak erkeklerin kadınlara göre daha fazla toplumsal desteği arkalarında bulması ve daha küçük yaşlarda çok yoğun ve temasın sürekli olduğu sert sporları yapmaya başlamalarının kendi bünyelerinde geliştirdiği güvene bağlayabiliriz. Yazıcı (2016)'nın profesyonel basketbol oyuncuları üzerinde yapılan zihinsel dayanıklılık çalışmasında mental dayanıklılığın güven alt boyutunda erkeklerin ortalama puanları kadınlardan yüksek bulunurken devamlılık ve kontrol alt boyutlarında kadınların erkeklerden daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete göre ortalamaların bir grupta erkekler lehine diğer grupta kadınlar lehine olmasını yaptığı branşa bağlayabiliriz. Nitekim belirtilmesi gereken husus ise zihinsel dayanıklılığın her branşa özgü değişebileceği ve farklı dinamikler tarafından etkilenebileceği görüşüdür(Gucciardi ve Gordon 2009).

Çizelge 2 ve 3 incelendiğinde çalışmaya katılan kontrol ve araştırma gruplarının yaş aralığına göre mental dayanıklılık ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları öntest sonuçları bulunmaktadır. Kontrol grubu (çizelge 3) verileri incelendiğinde yaş büyük olanların küçük olanlara nazaran daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre incelendiği bir çalışmada Marchant ve diğ. (2009) zihinsel dayanıklılığın yaşla birlikte artış gösterdiğini belirtmiştir. Ayrıca Marchant ve diğ. (2009) tarafından artan deneyimle de birlikte zihinsel dayanıklılığın artabileceğinin unutulmaması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu açıklamalar doğrultusunda Marchant ve diğ. (2009) tarafından yapılan araştırma bulgularının çalışmamızla kontrol grubu için paralellik gösterdiği söylenebilir. Nicholls ve diğ. (2011) tarafından yapılan çalışmada ise yaşın artmasıyla birlikte zihinsel dayanıklılığında arttığına dair bilgiler sunulmuştur ve yine çalışmamızın kontrol grubuyla paralellik göstermektedir. Connaughton ve ark. (2008)'de çalışmalarında, yaş ile birlikte sporda

mental dayanıklılığın doğru orantılı olduğu, yaş olarak büyük sporcuların gençlere göre mental dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Çalışmamızda ulaştığımız veriler ve literatüre göre, yaş ile birlikte sporda mental dayanıklılık düzeyinin arttığını söyleyebiliriz. Yıldız (2017)'ın yapmış olduğu tez çalışmasında da yaş ile mental dayanıklılık düzeyinin doğru orantılı olduğu saptanmıştır. Bireysel farklılıklardan kaynaklı olarak, ele alınan çalışma gruplarına göre sonuçlar farklılık gösterebilir. Fakat araştırma öncesinde düşünüldüğü gibi, alan yazında da genellikle çalışmamızla benzer sonuçlar barındırmaktadır. Yaşın artması, beraberinde tecrübenin de artması anlamına gelmektedir.

Çizelge 2 ve 3 incelendiğin çalışmaya katılan hem araştırma hem de kontrol gruplarının spor yaşı değişkenine göre mental dayanıklılık ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları öntest sontest sonuçları bulunmaktadır. Kontrol grubunun hem öntest hem de sontestlerinde(Çizelge 3) spor yaşı büyük olan grubun küçük olan gruba nazaran mental dayanıklılık ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Nitekim Yıldız (2017)' in yapmış olduğu çalışmada da en çok spor yapma yaşına sahip olanların ortalamaları yüksek çıkmış ve bu çalışmayla paralellik göstermiştir. Nicholls ve diğ. (2011)'ne göre de sporcunun deneyim seviyesi, zihinsel dayanıklılık düzeyini belirleyen ve etki eden önemli bir etkidir. Tecrübe sahibi sporcuların, daha az tecrübeye sahip sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyinde olacağını tahmin ettiklerini aktarmışlardır. Bu tahminin gerekçesini tecrübeli sporcuların tıpatıp aynı koşullarda önceden performans göstermelerine bağlı olarak mevcut duruma karşı koyabilme yetisinin yüksek olabileceği savına dayandırmaktadırlar. Antrenman ve müsabakalara katılım süresi arttıkça araştırmaya katılan sporcuların bu süre zarfında kazandıkları tecrübeler onları bir sonraki müsabakalarına mental açıdan olumlu katkı sağladığı, mental olarak daha güçlü oldukları söylenebilir. Konu ile ilgili araştırmalara bakıldığında; Connaughton ve diğ.(2008) antrenman yaşı fazla sporcuların, tecrübesiz ya da antrenman yaşı az olan sporculara göre daha yüksek mental dayanıklılığa sahip olduklarını belirtmektedirler. Deneyim seviyesi yüksek sporcuların, birçok zorlu koşulu zorlu ortamlarda önceden tecrübe ettiğini düşünürsek; olası zorlu koşulların üstesinden gelebileceğine olan inancının ve bu inancı devam ettirme gücünün daha fazla olacağı öngörülebilmektedir. araştırma grubunun (çizelge 3) spor yapma yaşı düşük olanların yüksek olanlara nazaran daha yüksek mental dayanıklılık seviyesine sahip olmalarını ise bireysel farklılık veya bu konuda eğitim almış olmalarına bağlanabilir.

Çizelge 14 incelendiğinde cinsiyet değişkeniyle mental dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları arasında sontestler açısından hiçbir anlamlı farklılık saptanmamıştır. Yıldız (2017), Pehlivan (2014), Yazıcı (2016) yıllarında yaptıkları çalışmalarında cinsiyete göre mental dayanıklılık puanında anlamlı bir farklılık saptamamış olup bu çalışmayla paralellik göstermektedir. Masum (2014) tarafından elde edilen bulgular incelendiğinde cinsiyet ile mental dayanıklılık arasında anlamlı fark görüldüğü bulunmuştur.

Öneriler

Araştırma grubunun öntest sontest sonuçları incelendiğinde psikolojik performans danışmanlığının sporcuya olumlu yönde katkı sağladığı tespit edilmiş olup psikolojik performans danışmanlığı üzerine araştırma sayıları arttırılabilir.

Bireysel sporcular üzerine bir psikolojik performans danışmanlığı araştırması yapılabilir.

Örneklem sayısı arttırılarak aynı çalışma tekrarlanabilir.

Mental dayanıklılık veya sportif sürekli kendine güven değişkenleriyle başka bir değişkenin ilişkisi saptanabilir.

Yapılan çalışma sadece üniversite öğrencilerini kapsadığından profesyonel sporcular üzerine de bir çalışma yapılabilir.

Spesifik branşlarda bu çalışma yapılabilir.

6. SONUÇ

• Araştırmaya katılanların %50'si 18-20 yaş, %50'si 21 yaş üzeri aralığındadır. Araştırmaya katılanların %42,9' unu kadın, %57,1'ini erkek sporcular oluşturmaktadır. Katılanların %44,3'ü 4-7 yıl arasında, %55,7'si 8-15 yıl arasında spor yapmaktadır. Araştırmaya katılanların %50'si iyi, %50'si çok iyi antrenör ilişkisine sahiptir.

• Araştırma grubu olarak katılan sporcuların mental dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları olan güven, bağlılık, kontrol'den aldıkları öntest ve sontest puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırdığımızda bağlılık alt boyutunda tüm yaş aralıkları, kontrol alt boyutunda ise sadece 18-20 yaş arasında olanların sonuçları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

• Araştırmaya kontrol grubu olarak katılan sporcuların mental dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları olan güven, bağlılık, kontrol'den aldıkları öntest ve sontest puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırdığımızda bağlılık alt boyutunda 18-20 yaş aralıkları, kontrol alt boyutunda ise yine sadece 18-20 yaş arasında olanların sonuçları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

• Araştırma grubu olarak katılan sporcuların mental dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları olan güven, bağlılık, kontrol'den aldıkları öntest ve sontest puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırdığımızda bağlılık alt boyutunda sadece kadın, kontrol alt boyutunda ise yine sadece kadınların sonuçları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

• Araştırmaya kontrol grubu olarak katılan sporcuların mental dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları olan güven, bağlılık, kontrol'den aldıkları öntest ve sontest puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırdığımızda bağlılık alt boyutunda hem erkek hem kadın, kontrol alt boyutunda ise sadece erkeklerin sonuçları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

• Araştırma grubu olarak katılan sporcuların mental dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları olan güven, bağlılık, kontrol'den aldıkları öntest ve sontest puanlarının spor yaşı değişkenine göre karşılaştırdığımızda güven alt boyutunda 4 ila 7 yıl arasında bağlılık ve

kontrol alt boyutunda ise 8 ila 12 yıl spor yapanlar arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

- Araştırmaya kontrol grubu olarak katılan sporcuların mental dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları olan güven, bağlılık, kontrol'den aldıkları öntest ve sontest puanlarının spor yaşı değişkenine göre karşılaştırdığımızda bağlılık ve kontrol alt boyutunda 4 ila 7 yıl arasında spor yapanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

- Araştırma grubu olarak katılan sporcuların mental dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları olan güven, bağlılık, kontrol'den aldıkları öntest ve sontest puanlarının antrenör ilişkisi değişkenine göre karşılaştırdığımızda güven ve bağlılık alt boyutunda iyi antrenör ilişkisine sahip olanların öntest sontest sonuçları arasında, kontrol alt boyutunda ise hem iyi hem de çok iyi antrenör ilişkisine sahip olanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

- Araştırmaya kontrol grubu olarak katılan sporcuların mental dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları olan güven, bağlılık, kontrol'den aldıkları öntest ve sontest puanlarının antrenör ilişkisi değişkenine göre karşılaştırdığımızda bağlılık ve kontrol alt boyutunda çok iyi antrenör ilişkisine sahip olanların öntest sontest sonuçları arasında, anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

- Araştırmaya hem araştırma hem de kontrol grubu olarak katılan sporcuların ön testleri kendi içinde ayrı sontestleri kendi içinde ayrı olarak korelasyon analizine tabi tutulmuştur. Öntestlerinde sürekli sportif kendine güven ve mental dayanıklılık arasında yüksek derecede anlamlı ilişki tespit edilirken sontestte sadece mental dayanıklılığın kontrol alt boyutunda anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

- Sonuç olarak belirlenen faktörlere yapılan psikolojik performans danışmanlığı sonrasında araştırma grubunun mental dayanıklılık düzeyinde öntest ortalamasına göre sontest puan ortalaması daha yüksek çıkmıştır. Mental dayanıklılığın özgüven, motivasyon, konsantrasyon, kararlılık, imgeleme, kaygı sevki (idaresi), problem çözme ve gruba aidiyet parametlerini kapsadığı söylenebilir.

7.KAYNAKLAR

1. Altıntaş A. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2015**.
2. Aracı H. *Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*. 2.Baskı, Bağırman Yayınevi, Ankara, **1999**, s. 13.
3. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, **1997**, s. 84(2): 191-215.
4. Başer E. *Futbolda Psikoloji ve Başarı, Sporsal Kuram Dizisi-4*. 2.Baskı, Bağırman Yayınevi, Ankara, **1996**, s. 91-93.
5. Baumann S. *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. 2.Baskı, Alfa Yayınları, İstanbul, **1994**, s. 17-20
6. Bayköse N, Civar Y, Çoban M, Şahan H, Certel Z. Role of self talk in prediction of passionlevel in physical education class environment. *Turkish Online Journal Of Educational Technology*, **2016**, s. December special issue: 444-452
7. Biçer T. *Yaşamda ve Sporda Doruk Performans*. 20. Yıl Özel Baskı, Beyaz Yayınları, İstanbul, **2018**, s. 92-261.
8. Civan A. Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, **2001**.
9. Clough PJ, Earle K, Sewell D. Solutions in sport psychology. Mental toughness: The concept and its measurement. 1st Ed., Thomson Publishing, London, **2002**, s. 32-43.
10. Connaughton D, Hanton S. *Advances in Applied Sport Psychology: A Review*. Chapter 9/ Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues. 1st, Routledge, Londra, **2008**, s. 317-346.
11. Connaughton D, Hanton S, Jones G. The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, **2010**, s. 24(2): 168- 193.
12. Connaughton D, Wadey R, Hanton S, Jones G. The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences*, **2008**, s. 26 (1): 83-95.
13. Connolly CS. Sporcular İçin Zihinsel Antrenman Rehberi. 1.Baskı, Bağırman Yayınevi, Ankara, **1998**, s. 47.
14. Crust L, Clough PJ. Developing mental toughness: from research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, **2011**, s. 2(1): 21-32.
15. Crust L. Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, **2007**, s. 5(3): 270-290.
16. Çam İ. Sporda bir olgu olarak motivasyon ve motivasyonun sportif performans üzerine etkileri. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, **1990**.
17. Çetinkaya T. Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2015**.
18. Doğan O. *Spor Psikolojisi*. 3.Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara, **2015**, s. 2-179.
19. Döklü S. Ünilig tenis müsabakalarında yaşam bağlılığı ile olumlu düşünmenin psikolojik dayanıklılık üzerine olan etkisinin araştırılması. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, **2018**.
20. Ekmekçi R. *Sporda Zihinsel Antrenman*. 1.Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara, **2017**, s.66-111
21. Ekstrand J, Karlsson J, Hodson A. Football Medicine. 1.Baskı, CRC Press, **2003**, s. 39-121
22. Emir S, Kanlı E. İlköğretim Öğretmenlerinin Öğrencilerin Motive Etme Biçimlerinin İncelenmesi, *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, **2009**, s. 2(12): 64
23. Eygü H. Spor psikolojisi ve Türkiye'deki futbol hakemlerinin hakemlik psikolojileri üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, **2009**.
24. Farrokhi A, Kashani V, Motasharei E. Comparison of Mental Toughness Of Contact And Non-Contact Men And Women Athletes In Different Skill Levels. *Semi-Annually Motor Behavior (Research on Sport Science)*, **2011**, s. 3(8), 71-86.
25. Feltz DL. Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, **1988**, s. 16(1): 423-458.

26. **Fişek K.** *100 Soruda Türkiye’de Spor Tarihi.1.Baskı*, Gerçek Yayınevi, İstanbul, **1985**, s.6
27. **Fourie S, Potieter JR.** The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, **2001**, s.23(2): 63-72.
28. **Gucciardi DF, Gordon S.** Development and preliminary validation of the cricket mental toughness inventory (CMTI). *Journal of Sport Sciences*, **2009**, s. 27(12): 1293- 1310.
29. **Gucciardi D, Gordon S. and Dimmock J.** Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, **2008**, s. 20(3): 261-281.
30. Gümüş M. Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, **2002**.
31. **Harter S.** Effectance motivation reconsidered toward a developmental model. *Human Development*, **1978**, s. 21(1):34-64
32. **Jackson S, Thomas P, Marsh H, Smethurs C.** Relationships Between Flow, Self-Concept Psychological Skills and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, **2001**, s. 13(2): 129-153.
33. **Jones G, Hanton S, Connaughton D.**What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, **2002**, s. 14(3): 205-218.
34. **Karageorghis CI, Terry PC.** *Spor Psikolojisi. 1.Baskı*, Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti., İstanbul, **2007**, s. 144-170.
35. Kat H. Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, **2009**.
36. Kızıldağ E. Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin, **2007**.
37. Kocaarslan B. Genel müzik eğitimi alan ilköğretim öğrencilerinin müzik dersine ilişkin tutum, müzikal özgüven ve motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, **2009**.
38. **Koç H.** Örgütsel Bağlılık ve Sadakat İlişkisi. *Elektronik Sosyal Bilgiler Dergisi*, **2009**, s. 8(28): 200-211
39. **Konter E.** *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler. 1.Baskı*, Dokuz Eylül Yayınları, İzmir, 2003, s. 19-32.
40. **Konter E.** *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği. 1.Baskı*, Bağırın Yayınevi, Ankara, **1998**, s. 362- 363.
41. **Marchant DC, Polman RC, Clough PJ, Jackson JG, Levy AR, ve ark.** Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, **2009**, s. 24(5), 428-437.
42. **Masum R.** A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 2014, s. 1(6) 110-122
43. **Mengütay S.** *Morpa Spor Ansiklopedisi, 2.Cilt*, Orhan Ofset, İstanbul, **1997**. s.249
44. **Nicholls AR, Levy AR, Polman RC, Crust L.** Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*, **2011**, s. 42(6), 513-524.
45. **Nicholls AR, Polman CJ, Levy AR, Backhouse SH.** Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, **2009**, s. 47(1) 73-75.
46. Pehlivan H, Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa, **2014**.
47. **Sheard M, Golby J, Wersch A.** Progress to ward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, **2009**, 25(3): 186-193.
48. Sucan S. Ferdi ve takım sporcularının yaşam kalitesinin psikolojik performans üzerindeki etkisi. Doktora tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, **2012**.
49. Şahan H. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, **2007**.
50. **Şahin MH.** *Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü. 1.Baskı*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, **2002**. s. 69
51. **Thomas PR, Schlinker PJ, Over R.** Psychological and psychomotor skills associated with prowess at ten-pin bowling”, *Journal of Sports Sciences*, **1996**, s. 14(3): 255-268.
52. **Vealey RS.** Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, **1986**, s. 8(3): 221-246.
53. **Vealey RS, Hayashi SW, Garner-Holman M, Giacobbi P.** Sources of sport-confidence: conceptualization and instrument development, *Journal of Sport Exercise Psychology*, **1998**, s. 20(1): 54-80.

54. Vealey RS. The conceptualization and measurement of sport-confidence. Doctoral thesis, The Graduate College of The University Of Illinois, Urbana, **1984**.
55. Vealey RS. Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **1988**, s. 10(4): 471-478.
56. **Veysel T, Birol SŞ.** Bedensel engelli sporcuların problem çözme becerilerinin karar verme stillerine olan etkisinin belirlenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, **2017**, s. 10(49): 800-807.
57. **Weinberg RS, Burton D, Yukelson D, Weigand D.** Percieved goal-setting practices of olimpic athletes: An exploratory investigation. *TheSport psychologist*, **2000**, s. 14(3): 280-296.
58. **Wittig A.** Sport Competition Anxiety and Sex Role. *Journal of Sport Psychology*, **1984**, s. 10(5): 469-473
59. Yazıcı A. Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2016**.
60. **Yeltepe H.** *Spor ve Egzersiz Psikolojisi.1*.Baskı, Epsilon Yayıncılık, İstanbul, **2007**, s. 42-50.
61. Yıldırım F. Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin, **2013**.
62. Yıldız AB. Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık Ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara, **2017**.
63. **Yılmaz A, Şentürk U, Ramazanoğlu F.** Bedensel Engellilerde Spor Konulu Araştırmaların İçerik Analizi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, **2014**, s. 9(1/2): 28-43
64. Yorulmaz M. Bireysel ve takım sporcularının dindardık ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun, **2019**.

EKLER

EK 1: SPORDA MENTAL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

Sevgili Sporcu Arkadaşım,

Aşağıda mental(ZİHİNSEL) düşünceleri ifade eden cümleler verilmiştir.

Bilimsel bir araştırmada kullanılacak olan bu anket sorularına vereceğiniz samimi cevaplar, yapılacak olan araştırmanın güvenilirliği artıracaktır.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Özgür AKTAŞ

		KESİNLİKLE DOĞRU	GENELLİKLE DOĞRU	NADİREN DOĞRU	HİÇ DOĞRU DEĞİL
1	Yeteneklerime sarsılmaz güvenim vardır.				
2	Beni diğer rakiplerimden ayıran özelliklere sahibim.				
3	Baskı altından iyi performans göstermek için gerekli unsurlara sahibim.				
4	Baskı altında kendime güvenerek tüm sorumluluğu üstlenerek karar verebilirim.				
5	Eğer kaybedersem soğukkanlılığımı yeniden kazanabilirim.				
6	Yapmam gereken görevleri tamamlamak konusunda kararlıyım.				
7	Kendime zorlu hedefler koyma konusunda sorumluluk alırım.				
8	Zor şartlar altında pes ederim.				
9	Dikkatim kolay dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.				
10	Düşük performans gösteririm diye endişelenirim.				
11	Kendimden şüphe etme durumum dayanılmaz boyuttadır.				
12	Beklemediğim ya da kontrol edemediğim durumlarda kaygılanırım.				
13	İşler istediğim gibi gitmediğinde sinirlenirim ve hayal kırıklığına uğrarım.				

EK 2: SPORTİF SÜREKLİ KENDİNE GÜVEN ÖLÇEĞİ

Sevgili Sporcu Arkadaşım,

Aşağıda sürekli kendine güven düşüncelerini ifade eden cümleler verilmiştir.

Bilimsel bir araştırmada kullanılacak olan bu anket sorularına vereceğiniz samimi cevaplar, yapılacak olan araştırmanın güvenilirliği artıracaktır.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Özgür AKTAŞ

Yaşınız Cinsiyetiniz

Kaç yıldır spor yapıyorsunuz ?

Antrenörünüzle ilişkinizi nasıl değerlendirirsiniz ? Kötü () İyi () Çok iyi ()

Aşağıdaki sürekli spor öz güvenine ait soruları 1-Hiç Güvenmiyorum, 2-) Güvenmiyorum, 3-) Kısmen Güveniyorum, 4-) Güveniyorum, 5-) Çok Güveniyorum şeklinde derecelendirilmiş olan seçeneklerden size uygun olan birisini işaretleyerek cevaplandırınız.		1	2	3	4	5
1	Sporda başarılı olmak için sahip olduğunuz yeteneklere ne kadar güveniyorsunuz					
2	Yarışma sırasında kritik kararlar alma adına kendinize ne kadar güveniyorsunuz					
3	Her türlü baskı altında performans gerçekleştirme konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz					
4	Yarışmalarda başarılı bir strateji yürütme konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz					
5	Başarılı olmak için iyi konsantre olma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz					
6	Yarışmalarda farklı şartlara uyum sağlama ve başarılı olma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz					
7	Her türlü rekabet şartlarında hedeflerinize ulaşma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz					
8	Genel olarak başarılı olma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz					
9	Sürekli başarılı olma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz					
10	Yarışma sırasında başarıyı düşünme ve gerçekleştirme konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz.					
11	Yarışmanın zorluklarıyla başa çıkma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz					
12	Yarışma şartları size avantaj sağlamasa bile başarılı olma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz					
13	Başarısız geçen yarışmalardan sonra yeniden başarılı bir performansa ulaşma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz					

EK 3: PSİKOLOJİK PERFORMANS DANIŞMANLIĞI SERTİFİKASI



EK 3: SPORDA MENTAL DAYANIKLILIK ÖLÇEK İZİNİ

SPORDA MENTAL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ Gelen Kutusu x



Özgür Aktaş <ozgur.72372@gmail.com>

4

Alıcı: huseyinpehlivan89 ▾

Merhaba Hocam. Mustafa Kemal Üniversitesi BESYO yüksek lisans öğrencisiyim. Tezim için siz tarafından uyarlanmış Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğini kullanmak istiyorum sizin de izniniz olursa



Virüs bulunmuyor. www.avast.com



huseyinpehlivan89@gmail.com

4

Alıcı: ben ▾

Selam Tabi ki kullanabilirsiniz Başarılar Diliyorum

iPhone'umdan gönderildi

Özgür Aktaş <ozgur.72372@gmail.com> şunları yazdı (4 Nis 2019 14:10):

...



ÖZGEÇMİŞ

1995 yılında Kahramanmaraş'ta doğdu. 2000 yılında eğitim hayatına Kilis'te başladı. 2009 yılında Kilis Anadolu Lisesini kazandı. 2013 yılında mezun olduktan sonra Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi/ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünü kazanıp 2017 yılında mezun oldu. Mezun olduğu sene yine Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi'nde yüksek lisans eğitimini kazandı.

