



T.C.

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**PROFESYONEL FUTBOLCULARIN ANTRENMAN ÖNCESİ VE  
SONRASI PERFORMANS BEKLENTİ VE  
DEĞERLENDİRMELERİ İLE BENLİK SAYGISI, ZİHİNSEL  
DAYANIKLILIK VE EGO VE GÖREV YÖNELİMİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

MUSTAFA ONAN

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**

Yrd. Doc. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL

İstanbul, 2017

**T. C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**PROFESYONEL FUTBOLCULARIN ANTRENMAN ÖNCESİ VE  
SONRASI PERFORMANS BEKLENTİ VE  
DEĞERLENDİRMELERİ İLE BENLİK SAYGISI, ZİHİNSEL  
DAYANIKLILIK VE EGO VE GÖREV YÖNELİMİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**MUSTAFA ONAN**

**154102065**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**

**Yrd. Doc. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL**

**İstanbul, 2017**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 154102065
2Öğrenci Adı Soyadı	: Mustafa Onan
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Ünübol
Tezin Başlığı	: PROFESYONEL FUTBOLCULARIN ANTRENMAN ÖNCESİ VE SONRASI PERFORMANS BEKLENTİ VE DEĞERLENDİRMELERİNİN BENLİK SAYGISI, ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE EGO VE GÖREV YÖNELİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 10.11.2017	Saati	: 08.30
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDEDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDEDEDİLMİŞTİR.</b>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Ünübol	
Üye	Doç. Gökben Hızlı Sayar	
Üye	Doç. Dr. Korkut Ulucan	

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum

“Profesyonel Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri ile Benlik Saygısı, Zihinsel Dayanıklılık ve Ego ve Görev Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

.../.../.....

Adı SOYADI

İmza

## TEŐEKKÖR

Tez çalıőmamın baőından sonuna kadar bÖtÖn bilgi birikimiyle yanımda olan ve yardımını esirgemeyen Yrd. Doc. Dr. HÖseyin ÖnÖbol'a;

Tez çalıőmam boyunca her yardım talebimde beni kırmayan ve daima yanımda olan sevgili Yrd. Doc. Dr. Melek Astar'a;

Bu sÖrete tabiri caizse teknik destek ekibim olan ve sorularla bunalttığım Uzm. Kln. Psk. YÖcel Sirkeci ve Uzm. Kln. Psk. Meltem Yıldıırım'a;

Maddi ve manevi bÖtÖn benlikleriyle yanımda olan sevgisini, desteğini ve inancını asla kaybetmeyen babam Necmi Onan'a ve annem Samiye Onan'a;

Bana sevmeyi, sevmeyi, sabrı ve inanmayı Öğreten, yorulduğumda gÖç veren hayat arkadaőım Tuğçe Karaarslan'a;

Belki de olmasaydı hiç bu mesleğe adım atmamıő olacağım GÖrkan Onan'a;

En içten ve samimi duygularımla teőekkÖr ederim.

## ÖZET

# **PROFESYONEL FUTBOLCULARIN ANTRENMAN ÖNCESİ VE SONRASI PERFORMANS BEKLENTİ VE DEĞERLENDİRMELERİ İLE BENLİK SAYGISI, ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE EGO VE GÖREV YÖNELİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Mustafa Onan

Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Ünübol

Bu çalışmada, profesyonel futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmelerinin benlik saygısı, zihinsel dayanıklılık ve ego ve görev yönelimi arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile benlik saygısı, zihinsel dayanıklılık ve ego ve görev yönelimi arasında ki ilişkiye; futbolcular ile teknik direktörün performans beklenti ve değerlendirmeleri arasında ki ilişkiye bakılması hedeflenmiştir.

Çalışmaya, Eyüpspor A takım futbolcularından 23 gönüllü sporcu katılmıştır. Araştırmada, benlik saygısını ölçmek amacıyla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, zihinsel dayanıklılığı ölçmek amacıyla Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, görev ve ego yönelimi ölçmek amacıyla Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği kullanılmış; futbolcuların ve teknik direktörün her antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmelerini öznel olarak puanlamaları istenmiştir.

Futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile zihinsel dayanıklılık ve ego ve görev yönelimi arasında anlamlı ilişki ve farklılık bulunmamış; benlik saygısı ile anlamlı farklılık bulunmuştur. Futbolcular ile teknik direktörün performans beklenti ve değerlendirmeleri arasında anlamlı ilişki ve farklılık bulunmuştur. Bu bulguların önemi önceki araştırmalar ışığında tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Futbol, Performans, Beklenti, Zihinsel dayanıklılık, Görev ve ego yönelimi, Benlik saygısı



## **ABSTRACT**

### **EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SELF-ESTEEM OF THE PROFESSIONAL FOOTBALLERS; PRE- AND POST-PERFORMANCE EVALUATIONS, MENTAL TOUGHNESS AND THE RELATIONSHIP BETWEEN TASK AND EGO ORIENTATION IN SPORT.**

Mustafa Onan

Master's Thesis, Institute of Social Sciences Department of Applied Psychology

Thesis Counselor: Asst. Prof. Hüseyin Ünübol

The aim of the current study was to assess the relationship between professional football players' expectations and evaluations on their before and after training performances regarding self-respect, mental toughness and task and ego orientation. More specifically, the aim of the study was to investigate the relationship between the expectations and evaluations of performance before and after training on self-respect, mental toughness and task and ego orientation and also the relationship between football players and the managers' expectations and evaluations on the performance.

The present study was conducted of 23 volunteer football players from A-team of Eyup Sports Club. In the current study, Rosenberg's Self-Esteem Scale (RSES) was used to measure self-respect, the Mental Toughness Scale (MTS) was also used to investigate the mental toughness, Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) was used to assess the participants' task and ego orientation. In addition, football players and the manager were asked to rate their expectations and evaluations regarding the performance of before as well as after training.

There was no statistically significance between the football players' expectations and evaluations regarding their performance on before and after training and mental toughness, task and ego orientation, however, there was a positive relationship in mental toughness. Further, there was also a statistically significance between the football players and the managers' expectations and evaluations regarding the performance. The



importance of the current study findings has discussed in the light of the previous studies as well as provided many suggestions for further studies.

**Keywords:** Football, Performance, Expectation, Mental Toughness, Task and Ego.. Orientation, Self-respect



## İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ

TEŞEKKÜR

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR LİSTESİ .....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
1. GİRİŞ .....	1
2. İLGİLİ LİTERATÜR.....	5
2.1. SPOR KAVRAMI .....	5
2.2. Futbol Kavramı .....	6
2.2.1 Futbolun Tarihçesi .....	7
2.3. BEKLENTİ KAVRAMI .....	8
2.3.1 Temel Davranışsal Süreçler Bağlamında Beklenti .....	9
2.4. BENLİK KAVRAMI .....	11
2.4.1. Benliğin Görevleri .....	14
2.5. BENLİK SAYGISI .....	14
2.5.1. Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı .....	17
2.5.1.1 Yüksek Benlik Algısına Sahip Olanlar .....	18
2.5.1.2 Düşük Benlik Algısına Sahip Olanlar.....	18
2.6. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK .....	18
2.6.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık .....	20
2.7. BAŞARI HEDEFİ KURAMI .....	21
2.7.1. Hedef Yönelimi .....	23
2.7.1.1. Görev Yönelimi .....	25
2.2.1.2. Dışsal Teori .....	25
3. GEREÇ VE YÖNTEM .....	26
3.1 Araştırmanın Modeli .....	26

3.2 Evren ve Örneklem .....	26
3.2.1 Örneklem Dahil Olma ve Dışlanma Kriteri .....	26
3.3 Veri Toplama Araçları .....	27
3.3.1 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri .....	27
3.3.2 Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği .....	27
3.3.3 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği .....	28
3.4 Uygulama .....	29
3.5 Problem ve Hipotezler .....	30
3.6 İstatistiksel Değerlendirme .....	31
4. BULGULAR.....	35
4.1 Sporda Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Görev ve Ego Yönelimi ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine Yönelik Bulgular .....	35
4.2 Futbolcular ile Teknik Direktörün Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmelerine İlişkin Bulgular .....	49
5. TARTIŞMA .....	61
6. SONUÇ.....	66
7. KAYNAKÇA .....	69
8. EKLER .....	77
Ek 1 .....	77
Ek 2 .....	78
Ek 3 .....	79
9.ÖZGEÇMİŞ.....	80

## KISALTMALAR LİSTESİ

TFF: Türk Futbol Federasyonu

TDK: Türk Dil Kurumu

Ark: Arkadaşları

Diğ: Diğerleri

N/n: Örneklem için gerekli kişi sayısı

P/p: Olasılık

T/t: t testi sonucu elde edilen değer

SZD: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Evanteri

SZD D: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Devamlılık Alt Boyutu

SZD G: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Güven Alt Boyutu

SZD K: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Kontrol Alt Boyutu

SGEY: Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği

SGEY G: Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği Görev Yönelimi Alt Boyutu

SGEY E: Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği Ego Yönelimi Alt Boyutu

FAO: Futbolcu Antrenman Öncesi Performans Beklenti

FAS: Futbolcu Antrenman Sonrası Performans Değerlendirme

TDAO: Teknik Direktör Antrenman Öncesi Performans Beklenti

TDAS: Teknik Direktör Antrenman Öncesi Performans Değerlendirme

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlar Puan Ortalamalarının Betimleyici İstatistikleri .....	33
Tablo 2. Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği Alt Boyutlar Puan Ortalamalarının Betimleyici İstatistikleri .....	33
Tablo 3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Benlik Saygısı Alt boyutu Puan Ortalamalarının Betimleyici İstatistikleri .....	34
Tablo 4. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları .....	35
Tablo 5. Sekiz Haftalık Futbolcuların Antrenman Öncesi Performans Beklenti Puanları ile Antrenman Sonrası Performans Değerlendirme Puanlarının Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Benlik Saygısı Alt Boyutu için Bağımsız Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması .....	38
Tablo 6. RBS Ölçeği Benlik Saygısı Alt Boyutu Düzeyleri ile İlk Hafta Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performansı Beklenti ve Değerlendirme Puan Farklılıklarının Ki-Kare Analiziyle Karşılaştırılması .....	40
Tablo 7. RBS Ölçeği Benlik Saygısı Alt Boyutu Düzeyleri ile Son Hafta Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performansı Beklenti ve Değerlendirme Puan Farklılıklarının Ki-Kare Analiziyle Karşılaştırılması .....	42
Tablo 8. Sekiz Haftalık Futbolcuların Antrenman Öncesi Performans Beklenti Puanları ile Antrenman Sonrası Performans Değerlendirme Puanlarının Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği Ego Yönelimi Alt Boyutu için Bağımsız Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması .....	43
Tablo 9. SZD Ölçeğinin Güven Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması .....	46
Tablo 10. SZD Ölçeğinin Devamlılık Alt Boyutunun Toplam Puanının Performans Beklenti ve Değerlendirme Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması .....	46
Tablo 11. SZD Ölçeğinin Kontrol Alt Boyutunun Toplam Puanının Performans Beklenti ve Değerlendirme Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması .....	47

Tablo 12. SGEY Ölçeğinin Görev Yönelimi Alt Boyutunun Toplam Puanının Performans Beklenti ve Değerlendirme Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması .....	47
Tablo 13. SGEY Ölçeğinin Ego Yönelimi Alt Boyutunun Toplam Puanının Performans Beklenti ve Değerlendirme Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması .....	48
Tablo 14. Sekiz Haftalık Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme Puanlarının Aynı Gruplar için Bağımlı Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması .....	49
Tablo 15. Sekiz Haftalık Teknik Direktörün Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme Puanlarının Aynı Gruplar için Bağımlı Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması .....	51
Tablo 16. İlk Hafta Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme Puanlarının Farklılık Dağılımı .....	52
Tablo 17. Son Hafta Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme Puanlarının Farklılık Dağılımı .....	52
Tablo 18. Futbolcular ile Teknik Direktörün İlk Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları .....	53
Tablo 19. Futbolcular ile Teknik Direktörün İkinci Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.....	54
Tablo 20. Futbolcular ile Teknik Direktörün Üçüncü Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans ve Beklenti Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları .....	55
Tablo 21. Futbolcular İle Teknik Direktörün Dördüncü Hafta Antrenman Öncesi Ve Sonrası Performans ve Beklenti Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları .....	56
Tablo 22. Futbolcular ile Teknik Direktörün Beşinci Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları .....	57
Tablo 23. Futbolcular ile Teknik Direktörün Altıncı Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları .....	58

Tablo 24. Futbolcular ile Teknik Direktörün Yedinci Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans ve Beklenti Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları ..... 59

Tablo 25. Futbolcular ile Teknik Direktörün Sekizinci Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları ..... 60



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Benlik Saygısı Formülü ..... 17





## 1.GİRİŞ

Spor, kişinin hem psikolojik hem fizyolojik açıdan sağlığını geliştiren, davranışlara etki eden, bilişsel ve motor alanda belirli bir seviyeye getiren bio-psiko-sosyal bir olgudur. Ruh ve beden geliştirilmesinde en uygun faaliyet olarak spor gösterilebilir. Spor olgusu; ruh ve beden gelişmesini sağlayan, bunlar arasında koordinasyon ve sosyalleşmeyi sağlayan bir araçtır (Yetim, 2015).

Spor etkinliğinde bulunan kişilerin, psikolojik ve fiziksel yüklenmelerle karşı karşıyadır. Bu yüklenmeleri en aza indirmek için yüklenmeye sebep olan faktörlere karşı tedbir alınmalıdır. Bu durum bizi spor psikolojisine yönlendirir (Ardahan, 2013).

Spor psikolojisi, sportif performansın arttırılmasında ve korunmasında destekleyici ve canlandırıcı katkı sağlamakta, spor bilimlerinde ki ağırlığını da arttırmaktadır. Spor performansının geliştirilmesi için sporcu ve sporla uğraşan insanları her alanda tahlil etmek, tanımak ve kavramları bilmek zaruridir. Her geçen gün ülkemizde büyük ilgiyle bilimsel gelişme çabalarının artmakta olduğu spor psikolojisi alanı, konu olarak incelendiği insanı bütün boyutlarıyla değerlendirmektir (Eygü, 2009).

Spor, günümüzde toplumlar arası iletişimi sağlayan en büyük kitlesel aktivitedir. Birçok spor dalı olmasına karşın bunlardan en önemlisi futbol olduğu görülmektedir. Futbol, kişinin el dışında bütün vücudunu kullandığı, geniş bir yerde çok sayıda kişinin katılım sağladığı kalelere atılan veya yenilen gollerle sonucun belirlendiği bir spordur (Göral ve ark., 2012).

Spor psikolojisi alanında, sportif performansı arttırmaya veya sportif davranışın bir ya da birkaç boyutunu açıklamaya yönelik bilimsel araştırma sayısı son birkaç yılda büyük ivmeyle artmaktadır (Tok, 2008).

Günümüz futbol anlayışında kulüplerin iyi futbolcu yetiştirmek, maçları kazanabilmek için çeşitli yöntemlere ihtiyaç duymaktadır. Spor dünyası, sürekli, kişinin en yüksek performansa ulaşması için ruhsal ve fiziksel bütün güçlerini bu amaca ulaşmak için gerekli fedakarlığı beklemektedir (Başer, 1985).

Beklenti, belli bir hareket ve çabanın belli bir sonuca ulaştırma olasılığıdır. Kişi belli bir çaba ile belli bir sonuca ulaşacağına inanması beklenti olarak tanımlanır. Kısacası

beklenti, zihinde ki eylem-sonuç birlikteliğidir. Dinamik bir yapı olan ve süreklilik arz eden beklenti insan davranışları üzerinde de büyük bir etkiye sahiptir ve yönlendiricidir (Baran, 2006).

Bireyin, kendisini nasıl gördüğü, kabul ettiği, ne olduğu ve reddedilmeye ilgili beklentilerini içeren kavram benlik saygısıdır. Benlik saygısı kişinin ne olmak istediğiyle ne olduğu arasındaki farklılıklara yönelik oluşan duyguları içermektedir. Bunun yanı sıra, kişinin kendisini değerli, başarılı ve yeterli olarak algılama düzeyini gösterir. Yüksek benlik saygısına sahip olanlar, gözlemlendiklerinde eşit performans sergiler ve performanslarını gerçekçi bir şekilde değerlendirebilir. Düşük benlik saygısına sahip olan kişiler ise gözlemlendiklerinde daha düşük bir performans sergiler ve performanslarını gerçekçi şekilde değerlendiremezler (Tufan ve Yıldız, 1993).

Güdü, insan davranışlarının altında bulunan ve harekete geçmemizi sağlayan, davranışın başlatılmasını ve sürdürülmesini sağlayan ana etmendir. Spor ve egzersiz psikologları, spora katılmak, başlamak ve bırakmak ile ilgili güdülerin neler olduğuyla ilgili araştırmalar yapmışlardır (Toros ve Yetim, 2000; Murcia, Gimeno ve Coll, 2008, Cresswell ve ark., 2003; Brunstein, 1993). Her davranışın bir hedefi, spor ortamında gerçekleşen davranışın altında da bir amaç vardır. Bunlardan birincisi kişisel hedefler, ikincisi görev hedefleridir. Hedef, bireyin başarmak ve sonuçlandırmak istediği şeyi anlatır. Hedef belirleme, kişiyi üretken kılar, enerji veren, zihinsel bir güdülenme durumu olarak tanımlanmaktadır. Sporcunun hedef belirlemesi, nerede olduğu ve hedefine ne kadar yakın olduğuyla ilgili bilgi verir (Toros ve ark., 2010). Sporcuların güdülenmesini anlamlandırabilmek için onların başarıyı nasıl tanımladığı ve ifade ettiğini anlamak gerekir. Güdülenmiş davranışları anlamamanın merkezinde; etki, biliş ve davranışla bağlantılı olan hedeflerin olduğu bilinmektedir. Hedef belirleme de, kişilerin amaç saptama ve kendisini ortaya koyma durumlarının sağlandığı belirtilmektedir (Daşdan, 2006).

Görev yönelimli sporcular, yetenek gelişimi için antrenmanda çok çalışmaya ve çaba sarf etmeye inanırlar. Bilinçli bir şekilde kıyaslamalardan uzak dururlar. Başarı algıları kişisel gelişimi sağlama üzerinedir. Zorluklarla karşılaştıklarında davranışlarını sürdürmeye daha eğilimlidirler. Ego yönelimliler ise başarıyı dışsal kriterler üzerine odaklanırlar. Algılanan yetenek, çok çalışmaktan ve çaba sarf etmekten daha önemlidir. (Kitis, 1991).

Bir sporcu stada girdiğinde ve müthiş izleyici kalabalığı ile yüz yüze geldiğinde şunu düşünebilir. “ bu seyirci kalabalığına ne kadar yetenekli olduğumu göstermek için ne güzel fırsat”. Bir başkası ise daha farklı olarak şöyle düşünebilir. “ bu seyirci kalabalığının önünde bir hata yaparsam çok kötü ve utanılacak bir durum olacak”. Aynı saha içerisinde bir sporcu seyirci kalabalığını olumlu algılamakta diğer sporcu olumsuz olarak algılamaktadır. (Konter, 1996).

Olumsuz durumlarla karşılaşan insanoğlu, stres yaratan ve hayatında değişikliğe sebep olan durumlara genellikle adapte olabilmektedir. Bu uyum mekanizmasında ki en önemli özellik zihinsel dayanıklılık olgusudur. Bir başka ifade ile stresin etkilerini en aza indirgeyip uyumu kolaylaştıran bir mekanizmadır (Jacelon, 1997). Zihinsel dayanıklılık olumsuz durumlarda (başarısızlık, terslik vb.) bireyin kendisini toplayıp eski haline gelebilmesi için kullanılan psikolojik kapasitedir. Zihinsel dayanıklılığın yüksek olması; bireyleri yapılan günlük işlevlere daha fazla bağlar ve bunu gelişim fırsatı olarak değerlendirir. Düşük olduğunda ise değişikliğe karşı direnç gösterir (Altuntaş, 2015).

Zihinsel dayanıklılık, sporcunun müsabaka esnasında karşılaştığı bütün olumsuz koşullarda en iyi performansı gösterebilme becerisidir (Burton ve Raedeke, 2008). Günümüzde futbolcudan yüksek performans elde edebilmek için fiziksel yeterliliğin yanında psikolojik yeterlilikte çok önemlidir.

Futbol kulüpleri başarıyı yakalamak adına çok paralar harcamaktadır. Futbolcuların seçiminde, performansı arttırmada psikolojik olgulara çok fazla önem verilmediği düşünülmektedir. Futbolcunun psikolojik süreçlerini anlamak onu maksimal performans göstermesi için zorlayacak ve ona uygun yöntemleri geliştirmesi için antrenöre yardımcı olacaktır (Akarçeşme, 2004).

Futbolcuların fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine literatürde çok çalışma olmasına karşın futbolcuların psikolojik özellikleri üzerine eğilimin çok az olduğu görülmüştür.

Özet olarak bu çalışmanın amacı futbolcuların performansları hakkında beklenti ve değerlendirmeleri, antrenörün değerlendirmeleri ile kendi değerlendirmeleri arasında ki ilişkiyi ve zihinsel dayanıklılık, ego ve görev yönelimi ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi karşılaştırmak amaçlanmaktadır. Ayrıca ülkemizde spor psikolojisi alanında yapılan araştırmaların az olması, bu araştırmanın ülke literatüründe ilk olarak çalışılacak

olması nedeniyle bundan sonra ki çalışmalara yarar sağlayacağı ve gelecek araştırmalara ışık tutacağı umulmaktadır.

Bu araştırmada; futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans değerlendirmeleri ile zihinsel dayanıklılık, ego ve görev yönelimi ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu varsayılmaktadır.



## 2.İLGİLİ LİTERATÜR

### 2.1. SPOR KAVRAMI

Çağımızda en temel bedensel aktivitenin başında gelmekte olan spor; Akdenizli denizcilerin limanda geçirdikleri eğlenceli vakitleri ve denizde karşılaştıkları zorlukları aktarmak için kullanılan argo niteliğinde bir sözcük olarak günlük dile girmiştir (Sunay, 2010). Spor, işten uzak durma anlamında da kullanılmıştır (Özbydar, 1983).

Spor, araçlı ve araçsız olarak belirli sınırlar dâhilinde bireysel veya grup olarak yapılan boş zaman aktivitesi ya da meslek olarak tüm zamanı kaplayabilecek; kişiyi duygusal ve fiziksel yönden geliştiren, sosyalleşmeye yardımcı, rekabet ve dayanışma esaslı kültürel bir kavram olarak tanımlanabilir (Bompa, 1998). Diğer bir tanımda ise eğlence, sağlık, macera ya da gösteri amacıyla birey veya grup tarafından icra edilen, kişinin bilişsel, duygusal ve psiko-motor özelliklerini belirli bir düzen içerisinde geliştirmesine olanak sağlayan, yarışmaya dayalı fiziksel ve zihinsel aktivite olarak tanımlanır (Sunay, 2010).

Spor, kültürel ve ekonomik kalkınmanın temel bileşeni olan insanın ruhsal ve fiziksel sağlık düzeyini geliştirmek, kişilik gelişimine katkı sağlamak, yetenek, beceri ve bilgi kazandırarak çevreye uyum sağlamaya destek olmak, toplumlar ve uluslar arası kaynaşma ve dayanışmayı sağlamak. belirli kurallar içerisinde rekabet etmek, heyecan duymak ve yarışmada üstünlük sağlamak için yapılan aktiviteler bütünüdür (Aytan, 2010).

Spor, kişinin doğal çevresini, beşeri çevre haline getirirken, elde ettiği beceriler geliştiren, belirli kurallar içerisinde araçlı veya araçsız, kişisel ya da toplu olarak yapılan bir etkinliktir (Erkal, 1986).

Tarihsel düzlemde baktığımızda sporun doğuşu ve gelişimi insanın doğa ile mücadele etmesiyle başlar ve bu mücadeleyle gelişimini devam ettirir. Zorlu şartlarda yaşamı sürdürmek, beslenmek, korunmak, barınmak gibi sebeplerden ortaya çıkan bir takım faaliyetler, bir süre sonra belirli kurallar ve amaçlara yönelik tasarlanarak günümüzde spor denilen eylemin temelini oluşturmuştur. (Mirzeoğlu, 2011).

Literatürde spor kavramı yerine sıklıkla fiziksel aktivite kullanılmaktadır. Fakat spor kavramı ile fiziksel aktivitenin birbirinden farklı bazı özellikleri vardır bunlar: Spor, belirli kurallar içerisinde kazanmak için yapılan faaliyetler iken fiziksel aktivite, günlük yaşamda rutin olarak gerçekleştirilen bedensel etkinliklerdir. Örnek olarak profesyonel basketbol oynayan bir kişi spor icra ederken; insanların günlük yaşamlarında sıklıkla gerçekleştirdiği merdiven çıkma, yürüme gibi hareketler fiziksel aktivite olarak değerlendirilir (Yüksel ve diğ., 2014).

## **2.2. Futbol Kavramı**

Futbol, ülkemizin ve dünyanın en çok ilgi duyduğu sporların başında gelmektedir. İlgi çekici ve zevkle uygulanması bakımından çeşitli toplumlar ve geniş kitleler tarafından benimsenerek binlerce hatta milyonlarca kişinin ilgi odağı haline gelmiştir (Günay ve Yüce, 2001).

Futbol, ölçüleri belirlenmiş geniş bir alanda takım olarak on bir kişiden oluşan, iki ayrı takımın katılımıyla gerçekleşen, kuralları belirlenmiş, kalelere atılan ya da yenilen gollerle sonucun belirlendiği, vücudun el hariç bütününü kullandığı bir spor dalıdır (İnal, 1998).

Futbol, kurallarının çok basit ve anlaşılır olmasıyla birlikte iki taş ve bir plastik topa hemen hemen her yerde icra edilebilir bir oyun olarak ilişkilendirilebilir (Alpman, 2004).

Bütün spor dallarında olduğu gibi futbol oyununun da kuralları ve top ile ilgili ölçüleri belirlenmiştir. Temel olarak belirlenmiş kurallara göre futbol sahası dikdörtgen biçiminde uzunluğu 90-120 metre genişliği ise 45-90 metre arasında olması gerekmektedir. Ancak uluslararası maçlarda bu ölçüler uzunluk 100-110 metre genişlik 64-76 metre arasındadır. Oyun alanı beyaz çizgilerle belirlenmektedir. Kale çizgilerinin tam ortasında birer kale bulunmaktadır. Kale iki kale direği ve bir üst direkten oluşmaktadır. İki direk arası 7 32 metre, üst direğin yerden yüksekliği ise 2 44 metredir. Kale önlerinde kale çizgisine bitişik olmak üzere 40 32 x 16 50 metre boyutlarında ceza alanı bulunur ve bu alan içerisinde kaleciler topa elleri ile müdahale edebilirler. Futbol topunun çevresi 68-71cm. ağırlığı ise 450-500 gr. civarında olması gerekmektedir. Yalnızca kaleci, ceza sahası içerisinde topa elle müdahale edebilmekte; diğer oyuncular, elleri ve kollarıyla topa dokunamamaktadır. Oyunda bir orta, iki yardımcı ve bir de

dördüncü hakem olmak üzere toplam dört hakem bulunur. Oyun, 45'er dakikalık 2 devre halinde oynanır (TFF).

Futbol ilk zamanlarda teknik beceriye dayalıyken günümüzde teknolojinin gelişmesiyle güç, teknik ve kolektif bir oyun halini almasına neden olmuştur (Öcal, 2002).

Futbol, takım oyunu taşıma özelliğinin yanında oyuncuların kişiliği ve becerileri sayesinde yeteneklerini sergileyerek kendini gösterme, kendini kanıtama olanaklarına sahip, bunu gerçekleştirirken de takım arkadaşlarıyla uyumlu, ortak etkileşimle birlikte başarıya ulaşması amaçlanan bir spor dalıdır (Yaman ve ark., 2001).

Futbolcu ise, profesyonel ya da amatör olarak futbol oynamayı kendine bir meslek veya uğras olarak seçmiş kişilere denir (Şahin, 2002).

### **2.2.1. Futbolun Tarihçesi**

Futbolun tarihte ilk olarak nerede ve ne zaman oynandığı kesin olarak bilinmemektedir. Antik Yunanda "Episkiros", Roma'da "Harpastum", Türklerde ise "Tepük" adı altında futbola benzeyen oyunlar görülmektedir. Asya'da Japonya, Çin ve Hindistan, Afrika'da Mısır, Amerika'da Meksika, Avrupa'da İtalya, Yunanistan, İngiltere ve Fransa futbolun ilk oynandığı ülkelerdir (Urartu, 1994).

Uluslararası Futbol Federasyonları Birliğinin (FIFA) resmi internet sitesine göre ise futbolun ilk olarak ortaya çıktığı ülke Çin olarak belirtilmektedir. Dünyanın düzenli ordu sistemini ilk kuran topluluklardan olan Çin'de M.Ö. 2500 yıllarında askerlere, yere dikilmiş iki mızrak arasından bir topu tekmeleyerek geçirme talimi yaptırıldığı, bugüne kadar ulaşan tarih bilgileri arasında gözükmektedir. İlk uygarlıklardan biri olarak kabul edilen Mısır'da mezarlıklardaki duvar resimlerinde ayakla top oynayan insan figürlerine rastlanmaktadır (Tuğrul ve Kutlu, 2006).

Modern futbola geçiş 19. Yüzyılın ikinci yarısından sonra gerçekleşmektedir. İngiltere'de zenginlerin ve aristokratların oynadığı, zengin kesim tarafından ilgi gören bir oyun haline gelmiştir. Seçkinlerin oyunu benimsemeleriyle birlikte bu oyun İngiltere dışında da hızla yayılmaya başladığı ifade edilmektedir (Arık ve Bilal, 2004).

Modern futbolun ilk kuralları federasyonun doğuşuyla birlikte koyulmaya başlanmaktadır. Topun ağırlığı, takımların on bir oyuncudan oluşması, yasak hareketler,

sahanın büyüklüğü gibi ayrıntılar kayda geçirilmektedir. İlk resmi maç 1866'da Sheffield ile Londra arasında oynandıktan sonra imparatorluğun zirvesindekiler kendi adlarına maçlar düzenlemekte ve futbolun önlenemez yükselişi de bu zamanda başlamaktadır (Tuğrul ve Kutlu, 2006).

### **2.3. BEKLENTİ KAVRAMI**

Beklenti kavramı Türk Dil Kurumu'nca "gerçekleşmesi beklenen şey" ya da "Bireyin belli şart ve durumların alacağı biçimler veya kendisinden beklenenler konusundaki öngörüsü" olarak tanımlanmaktadır (TDK). Beklenti, geçmişteki yaşam deneyimlerinden yararlanarak değerlendirdiğimiz ve gelecekte neler olabileceğiyle ilişkili tahmin ve çıkarımları içerir (Tatar, 2005).

Beklenti, belli bir hareket ve çabanın belli bir sonuca ulaştırma olasılığıdır. Kişinin motivasyonu için, belli bir çaba karşısında belli bir sonuca varacağına inanması ( beklenti ); ikinci düzey başarılar için bunu gerekli görmesi ( araçsallık ) ve birinci ve ikinci seviye ödülleri arzu etmesi ( çekicilik ) gerekmektedir. Ancak, çekicilik araçsallık ve beklenti bileşimi her bireye göre değişebilir (Can, 1999).

Beklentinin ne olduğu ve işlevleriyle ilgili psikolojinin alt dallarında farklı yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Jussim, (1990) beklenti kavramını, kişinin, bulunduğu ortamda algıladığı emarelerin ne gibi sonuçlara yol açabileceği konusundaki bekleyiş ve tutumu olarak tanımlayabiliriz. Beklentiler günlük yaşamın kaçınılmaz, temel öğelerindedir (Kalyon, 2014).

Vroom, (1964) beklenti kavramını, belirli bir fiilin belli bir amaca yönelik sonuçlanabileceğine kişinin inanmasıdır. Kısaca beklenti, zihinde ki eylem-sonuç birlikteliğidir Peseran, (1987) beklenti kavramı temel olarak; sonucu belirsiz olaylar karşısındaki eğilimler, tutumlar ya da psikolojik ruh hali olarak tanımlanmaktadır. Beklentiler geçmişte deneyimlenmemiş ve deneyimlenebilecek olaylara yönelik olarak oluşabileceği gibi, geçmişte ya da yaşanan dönemde gerçekleşen ve kişi tarafından sonucu belirsiz olaylara yönelik olarak da oluşturulabilir. Dolayısıyla beklentiler, kişilerin geçmişteki yaşam tecrübeleri ve yaşanan dönemdeki sezgileriyle ilişkili olan



ya da olmayan, psikolojik kişiye özgü inanışlar olarak nitelendirilmektedir (Kalyon, 2014).

Bu yaklaşımların çoğunun esasa aldığı tanım, Tolman (1932) tarafından şu şekilde yapılmıştır. Beyin kendisine duyu organları tarafından iletilen uyarımlar arasında organize için önemli olanları, nöral izler ve ya kalıplar aracılığıyla saklar. Bunlar ise bizim dış dünyayla ilgili bilgilerimizi oluşturur. Bu tecrübeler sonucunda oluşan bilgi kalıpları, organizmanın sonradan karşılaşabileceği benzer olay, durum ve uyarılar lehine bir bilgi işleme avantajı sağlar. Bu avantaj ise beklenti olarak tanımlanır. Oluşturulan iz ve kalıplar yardımıyla benzer veya farklı bilgi yapıları, beyin tarafından kolaylıkla kategorileştirilir. Hızlı bir sınıflandırma, hızlı bir tepki bir tepkinin oluşmasını sağlar. Dolayısıyla var olan ve kaydedilmiş bilgi, beraberinde sonraki algılarımızı ve tepkilerimizi etkiler. Oluşturulan bilgi kalıbının, sonraki algı ve tepkileri düzenleme potansiyeline “Beklenti” denmektedir (Tolman, 1932).

Beklenti, sadece belli bir alan ya da konuyla sınırlandırılabilir bir bilgi işleme süreci değildir. Diğer tüm bilgi işleme süreçlerini kapsayan ve davranışı etkileyen bir süreçtir. Davranışı etkileyen bu süreç durağan bir yapıda değildir. Farklı bilgi ve durumlarda, yeni kalıp inşa etmekte ve var olan kalıpları da güncellemekte akabinde dinamik yapıda ve süreklilik arz eden bir süreç oluşmaktadır (Goldman, 1999). Durağanlık, beyin gibi aktif süreçlerin rol aldığı bir fenomeni açıklamaya yetmez (Karakaş ve Bekçi, 2003).

Bu tür kalıplar organizmanın işini kolaylaştırmakla birlikte canlı dışarıdan gelen bilgileri bunlarla kıyaslayarak kolay bir şekilde kategorize yapacak, bilginin algılanma aşaması kolaylaşacaktır (Grossberg, 1995). İşlenmiş bilgi, mevcut bilgiye yakınsa, bunların çağrışımsal olarak bağlı olduğu duygulanımsal ve motor bilgi paketleri de harekete geçecektir. Dolayısıyla tepkilerde, kalıpların etkisi altında kalacaktır.

### **2.3.1 Temel Davranışsal Süreçler Bağlamında Beklenti**

Beklentiye algılama sürecinde ele alınan bu yaklaşım; Gestalt psikologları tarafından bilinç dışında davranışa etki eden faktörleri açıklayabilmek için “ sessiz organizasyon” kavramını oluşturmuşlardır (Lindzey, 1959).

Bireylerin, bilinçli karar ve performansları, söze dökülmeyen organizasyonlar üzerine kurulmakla beraber bilişsel yapılar olan şemaların hareket ve davranışı yönlendirmektedir (Lindzey, 1959; Bartlett, 1932).

Beklenti oluşturana: bireyin dünya hakkındaki denenceleridir (hipotezleri). Bruner hipotezi “ çevrede gerçekleşen olaylara karşı yüksek seviyede bir seçicilik ile tepki vermeye hazır oluş” olarak tanımlamıştır. Hipotezler birbirlerinden ayrı olmamakla birlikte, birbirleriyle ilişkilenecek inanç ve beklentileri meydana getirirler. Tolman bu hipotezleri bir araya getirerek bilişsel haritaları, bilişsel haritalar ise şemaların başka bir versiyonudur (Lindzey, 1959).

Bir diğer yaklaşımda ise beklenti öğrenme bağlamında ele alır. Bu yaklaşımda beklenti pekiştirici olasılığı ya da tepki-sonuç korelasyonları olarak tanımlanır (Goldman, 1999). Benzer bir açıdan Spence ve Hull araçsal koşullanmada beklenti şu şekilde açıklamıştır: Uyarıcının olması sonucunda yapılan davranış, sürekli pekiştirici sonlanıyorsa, uyarıcı ve davranış arasındaki bağ güçlenecektir. (Domjan ve Burkhard, 1985). Burada öğrenilen şey sadece aralarındaki bağ değil; ikisinin tekrarlı bir şekilde yan yana bulunması ödülün geleceğine yönelik beklentidir. Bu etkiyi oluşturmada önceki tecrübeleri (deneyimler) etkisi büyüktür. Beklenti; zamanda davranış ve pekiştiricinin birbirini izlemesi ve pekiştiriciden önce genellikle davranışın yapılmış olmasıyla ilişkilidir (Domjan ve Burkhard, 1985).

Beklenti açıklama bir diğer yaklaşım Rotter’in (Klein, 2002) Beklenti Değeri teorisi. Bu teoride bir şeyi tercih etmekte ki önemli faktör ödülün kişi için taşıdığı değerdir. Bu değerlendirme sübjektiftir ve olayın değeri bir başka olayla karşılaştırıldığında ortaya çıkar. Hayatında az ödüllendirici olayla karşılaşan biri için bir olay çok ödüllendirici olabilirken çok ödüllendirici bir olayla karşılaşmış biri ise aynı olay karşısında ödüllendirici olmayabilir. Bireyin davranışını belirleyen etmen, olayın olma olasılığına yönelik öznel beklentisidir. Diğer özellikte ise, belirli bir olaya yönelik ödül beklentimizin çevreden etkilenmesidir. İnsanlar bazı çevresel olayların gerçekleşmesi durumuna yönelik ödülü alacaklarını ya da alamayacaklarını beklerler. Bu da geçmiş yaşantılar sonucu oluşturulmuş genellenmiş deneyimlerdir. Belirli bir olay karşısında davranış kapasitemiz o an ki olayın değeri, elde edilme olasılığı ve çevresel faktörlerin ödülü elde edebilme olasılığımız ile yakından ilgilidir. Davranışı

tahmin edebilmek için ödülü alma değeri ile elde edebilme olasılığını çarpmak gerekir. Bunlar ise davranış potansiyelini belirler.

Rotter'in (Klein, 2002) beklentiyi açıklamada kullandığı bir başka kavram kontrol odağıdır. Bu kavramda içsel ve dışsal olarak iki tür genelleştirilmiş beklenti vardır. İçsel beklentide amaca ulaşmak için belirli türde davranışları sergilerse başaracağı beklentisi varken dışsal beklentide amaca ulaşmada dış kaynakların etkisi büyük kontrol dışarıdadır. İçsel beklentide başarı ya da başarısızlık yeteneğe, dışsal beklentide ise başarı ya da başarısızlığı şansa atfetme ön plandadır.

## 2.4. BENLİK KAVRAMI

Benliğin Türkçe karşılığı olarak "öz" ve "kendilik" kavramları kullanılmaktadır. Benlik Türk Dil Kurumu sözlüğünde, "Bir kimsenin öz varlığı, kişiliği, onu kendisi yapan şey, kendilik, şahsiyet" olarak ifade edilmektedir (TDK).

Birey nefes almaya başladığından, ölümüne kadar olan süre zarfında toplumsallaşma dönemine girer. Önem itibarıyla ebeveynler, kardeşler, akrabalar, akran grupları, iş ve okul çevresindeki bireyler gibi birincil ve ikincil gruplar; rol model alma, olumlu ve olumsuz toplumsal pekiştireçler, baskı vb. yöntemler kullanılarak kişinin toplumsal rollerini hangi ölçüde nasıl belirleyeceğini ve uygulayabileceğini belirler. Sonuç olarak bireyin benliği sadece toplumsallaşmanın bir sonucu değil; gerçek ve etkin bir sürecin parçası olarak kendini gösterir (Karaaslan, 1993).

Bireyin toplumsal rolünü oynayabilmesi için, mutlu ve düzenli bir yaşam sürdürmesi, toplum içerisinde sağlıklı bir anlam kazanması ise sağlıklı bir kişilik gelişimi ile mümkündür. Kişiliğin en önemli boyutunu da benlik oluşturmaktadır (Bal, 2003).

Benlik kavramını ilk kullanan psikolog William James'tir. W. James benliği "özne olan ben" ve "nesne olan ben" olarak kategorize etmiştir. Benliğin öznel yönü aktif olarak hissetme, plan kurma, algılama ve seçim yapma, hayal kurma, deneyimle ve hatırlamayken Benliğin nesnel yönünü üçe ayırmıştır;

Maddi ben: aile, mal-mülk, giyim, beden ve üretim.

Sosyal ben: başkalarının gözünde değerli görülme. Örn: nam salma, ünlü olma vb.

Manevi ben: inanç sistemi ve buna yönelik gösterdiği etkinlik, üst bilişsel davranış ve duygulanımı kapsar (Oğurlu, 2006).

Benlik kavramını geliştirip kontrol eden yapı bilişsel gelişim süreçleridir. Benlik kavramı, kişinin kendi hakkındaki değerlendirmeleri belirleyen ögedir. Çevre ilişkilerinden oluşan geri bildirim ve toplumsal etkileşimlerin de benlikte önemli bir yeri bulunmaktadır (Taşgit, 2012).

Kişilik, benlik, ben sıklıkla eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Benlik, kendi kişiliğimize yönelik kanılarımız, görüşlerimiz ve değerlendirmelerimizin bir ürünüdür.

Rogers'a göre benlik, "Bireyin bazı özellikleri kendine atfetmesidir ve bir kimsenin benlik kavramı daha çok başkalarının onun hakkındaki görüşlerini yansıtır. Benlik kavramı, kendi yaşantılarını ve organizmik beni her zaman uyusabilecek biçimde kişinin kendini algılamasıdır. Böylece ideal olarak kendini gerçekleştirme eğilimi, benlik kavramını ve benliğin boyutlarının eş anlamlı olduğu veya uyumlu olduğu şekilde kendini gerçekleştirmeye işaret etmektedir" (Göde, Savi ve Savi, 2000).

Benlik kavramı, dış dünyayı kendine göre algılamasına yönelik bireyin "bana ait" diyebildiği algı alanını kapsamaktadır. Kişinin kendilik bilinci, bireyin kendisiyle ilgili olan algıları, düşünceleri ve kararlarını içermektedir (Cüceloğlu, 1997). Benlik kavramı bireyin kendisini bilinçli olarak bilmeye başladığından itibaren çevresiyle etkileşimiyle ortaya çıkan bir kavramdır. Rogers (1961) benlik bireyin kendini algıladığı, kendisinin çevresindekiler ile olan ilişkileriyle ilgili algılarını ve bütün bu algılara vermiş olduğu değerlerini kapsadığını ifade etmektedir. Benlikle ilgili bilgiler "benlik şeması" şeklinde kişinin zihninde bulunduğu bilgiler şeklinde tanımlanmaktadır (Özen ve Gülaçtı, 2010).

Jung, benlik kavramının kişiliğin ego boyutunda oluştuğunu ileri sürmüştür. Adler ise benliği, bireye amaçlı bir yaşam sağlamaya çalışan ve karar verebilen sistem olarak belirtmiştir (Buluş ve Cevher, 2007).

Adler, yaratıcı benlik kavramında ise benliği yaratıcı, bölünmez ve tutarlı görür. Bireyin kişiliğini ise kalıtım ve çevresinden edindiği deneyimler sonucunda yaratıcı benliğiyle birlikte kendine özgü hale getirir. (Yörükan, 2000). Horney benliği, kişiliğin işlevleri arasında görmekte ve ego ülküsü kavramını tanımlarken anne ve baba imgesine duyulan hayranlık ve kişinin kendi benliğinde kabul etmek istemediği bireyin ulaşmayı amaçladığı ütopyik bir amaçtan söz etmektedir (Geçtan, 1984). Kağıtçıbaşı'na göre ise (2012), benliğin üç farklı türü vardır bunlardan ilki "ayrışık/bireyci benlik" olan sıklıkla batı kültüründe görünen diğerlerinden ayrılmış olan benliktir. İkinci ise "ilişkili benlik"tir. Bu benlik sosyal anlamda iç içe geçmiş, sosyal bağlamdan kopmamış

benliktir. Üçüncüsü ise "özerk-ilişkisel hem ilişkiselliği hem de özerkliği içinde barındıran benliktir.

Cüceloğlu'na göre kendi benlik sınırlarını iyi tanıyan kişiler:

- Duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırt edebilen,
- Bedensel, duygusal ve düşüncesele anlamda diğer bireylerin birbirinden farklı olabileceğini kabul eden,
- Kendi mutluluklarından kendilerini sorumlu tutan bireylerdir (Cüceloğlu, 2000).

Benliğin gelişmesinde insanlarla olan ilişki süreçlerinin büyük rolü vardır. Çevremizdeki kişilerin bizi beğenip beğenmemeleri, bize yönelik olumlu ya da olumsuz tepkileri, bizi eleştirmeleri ya da övmeleri, bu kişilerin bizler hakkında ki yorumları benliğin alacağı şekli etkiler.

Yaşanan ve yaşanmakta olan her olumlu ve olumsuz şey benliğin gelişiminde ki rolü önemlidir (Baymur, 1993).

Benlik kavramı yaşam boyu devam eden, tek seferde gelişmeyen, ergenlik ve ilk yetişkinlik yıllarının son derece önem arz ettiği uzun bir süreçtir. Bu kavram diğer insanlarla olan iletişim, etkileşim kendi iç duygusal ve düşüncesele diyaloglar sonucu ortaya çıkar. Benlik kavramı, ruh ve beden sağlığını, akademik ve sosyal başarıları, çevreyle olan ilişkinin niteliğini ve meslek seçimini etkileyebilmektedir. Bu kavram aile tutum ve davranışlarından, toplumsal normlardan, başarı ve başarısızlıklardan, okul ve iş yaşamından etkilenmektedir. Benlik kavramı, insan hayatının konu olduğu birçok durumda kişiyi hem bireysel hem de sosyal anlamda etkiler (Gander & Gardiner, 1995).

Başkalarının kişiyi değerlendirmesiyle, kişinin kendisini değerlendirmesi arasında farklılıklar ortaya çıkabilir. Bu farklılık birbirine çok zıtta olabilir; çok yakında olabilir. Farklılık denilen kavram çok olduğunda ortaya çıkan durum uyumsuzluktur. Özoğlu (1976), benlik kavramının üç farklı şekilde düşünülebileceğini belirtmektedir. Bunlar; bireyin "algıladığı benliği", "başkalarının gözündeki benliği" ve gelecekte olmak istediği "ideal benliği" dir (Akt. Kulaksızoğlu, 1998).

Her insan için ulaşmak istediği bir benlik vardır. Birey kendisine yakıştırdığı o benliğe ne kadar yakınlaşırsa o kadar mutlu ne kadar uzaksa bir o kadar da hoşnutsuzdur. Kişi bu yüzden özlediği bu ideal benliğe ulaşmak için güç sarf eder. Kişi ideal bene ulaşamadığı takdirde mutsuz olur ve kendisine yönelik oluşturduğu saygıda yitim yaşar.

### 2.4.1 Benliğin Görevleri

- İçgüdülerden ve dürtülerden kaynaklanan güdüleri engelleyerek onları denetim altında tutarak düzenlemek,
- Çevredeki nesne ve bireylerle ilişki kurmak,
- Gerçeği denemek, anlamak, tanımak,
- Çevreden gelen uyaranları sınırlamak, sıralamak, zamanlamak,
- Algılamak, saklamak, hatırlamak, düşünmek, karşılaştırmak, çıkarımlar yapmak, yargıya varmak,
- Kişinin karşılaştığı engelleri geçebileceği gücü toplamak,
- Geleceğe yönelik beklenti ve amaçları tanımlamak,
- Kişiliği endişelerden uzaklaştıran savunma düzenlerini kullanmak ( Akt. Özerkan, 2004).

Benlik kavramının kişi tarafından beğenilmesi ve benimsenmesi benlik saygısını oluşturmaktadır. Benlik kavramı kişinin bilişsel kısmına vurgu yaparken, benlik saygısında ise, benliğin duygusal kısmıyla alakalıdır (Armağan,2013).

### 2.5. BENLİK SAYGISI

Benlik saygısı, literatür çevresinde sıklıkla araştırmalarda sınınan değişkenlerden biridir. Benlik saygısının birbirinden farklı birçok tanım bulunmaktadır. Bazı tanımlarda benlik saygısı duygusal temelli alınırken, bazı tanımlarda ise kişinin yetenek ve becerilere ilişkin düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Brown, 1998).

Benlik saygısına yüklenen anlamlar ışığında genel olarak üç anlam içerdiği belirtilmektedir. Bunlar bireyin kendini sevme, kendini kabul etme ve kendine yeterlilik kavramlarını içerdiği'dir. Coopersmith ise, dört etmenin benlik saygısını etkilediğini belirtmektedir. Bunlar;

- 1- Başkalarından kendi benliğimize algıladığımız değer, sevgi, övgü ve ilgi,
- 2- Başarı deneyimimiz,

3- Başarı ya da başarısızlıkla ilgili kendi tanımımız,

4- Olumsuz tepki ve eleştirilerle başa çıkma tarzımızdır (Buluş ve Cevher, 2007).

Benlik kavramıyla ilişki olan benlik saygısı bir diğer tanımla ile özsaygı kişinin kendi kişiliğine karşı geliştirmiş olduğu olumlu tutumu göstermektedir. (Ulusoy, 2013).

Benlik kavramı, benliği tanımlamakta fakat değerlendirme konusunda yetersiz kalmaktadır. Benliği değerlendiren, benliğe karşı duyulan tatminkâr duyguyu ifade etmek için benlik saygısı kullanılmaktadır. Bu kavram kişinin kendisini beğenme ve değerli görme derecesini belirtir. Bireyin kişiliği için önemli bir boyutu temsil etmektedir. Kişinin kendisi hakkında ki hissiyat ve değerlendirmeleri, davranışlarını yönlendiren ve olaylara karşısında gösterdiği tepkileri belirleyen benlik saygısıdır. (Özmen ve ark. 2007).

Benlik saygısı, kişinin ruhsal gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır. Benlik kavramı, çocuğun kendisinin ayrı bir varlık olduğunu fark etmesiyle birlikte başlar ve zaman süreci içerisinde birey ilgiyi bedenine yönlendirmeye, kendini geliştirmeye ve kendine saygı duymaya devam eder. Benlik saygısı ise benliğin duygusal yönünü temsil etmektedir. Yüksek benlik saygısı kişinin baş etme mekanizmalarının geliştirilmesi, güdülenmesinin arttırılması ve olumlu duygu durumu ile ilişkili olduğu bildirilmektedir ( Öz ve ark. 2009).

Benlik saygısı, bireyin kendisini nasıl ve ne olarak gördüğü, kabul ve reddedilmeyle ilgili beklentilerini içeren bir sonuçtur. Kişinin kendini ne kadar değerli ve ya değersiz olduğuyula ilgili öznel durumu gösteren kavramdır. Benlik saygısı, kişinin özerk bir birey olması, yaşam doyumu, maça yönelik etkinlikte bulunması, çevreyle sağlıklı bir iletişim kurması ve uyum göstermesi, değerler sistemini geliştirmesi, başarılı olup geleceği iyi planlaması açısından önemlidir (Akt. Erşan ve Ark. 2009).

Benlik saygısının oluşmasında iki önemli arter vardır. Bunlardan ilki kişinin ne olmak istediğiyken ikincisi kişinin ne olduğudur. İkincisinde ki veriler sosyal çevresiyle bulunulan etkileşimden elde edilen geri bildirimleri ve değerlendirmeleri kapsar. Benlik saygısı kişinin kim olduğu ile kim olmak istediği arasındaki farklılıklara yönelik oluşan duyguları içermektedir. Aynı zamanda insanların birey olarak kendi değerleri hakkında

ulaşmış oldukları kanıdır. Bunun yanı sıra, kişinin kendisini değerli, başarılı ve yeterli olarak algılama düzeyini gösterir (Akt. Delikoyun, 2017).

### **Şekil 1: Benlik Saygısı Formülü**

$$\text{Benlik saygısı} = \frac{\text{BAŞARILAR}}{\text{BEKLENTİLER}}$$

Baumeister, benlik saygısını bir gerçeklik yerine bir algı olarak yorumlamayı tercih etmiştir. (Koruklu, 2010). Bettelheim, çocuğun olduğu şey ve yaptıklarında anne babanın onayı, çocuğun kimliğini oluşturmada cesaretlendirdiğini söylemektedir. Yaşamın ilk yıllarında çocuğa gösterilen yapıcı ve olumlu tepkiler, çocuğa kendisinin değerli olduğu duygusunu hissettirir. Bu tepkileri düzenli şekilde almaya devam eden çocuk yedi sekiz yaşları dolaylarında değerli olduğu duygusunu içselleştirir; ve benlik saygısını kendisi beslemeye devam eder. (Kunal, 2016). Rosenberg ise benlik saygısını, kişinin kendisi için yaptığı, sonrada benimsediği değerlendirmeler olarak görmüş ve benlik saygısının gelişmesini sağlayan beş tür psikolojik seçicilik mekanizmasından bahsetmiştir. Rosenberg, bireyin kendine yönelik tutumunu etkileyen bu seçicilik mekanizmalarını; kendine değer biçiminde seçicilik, yorumlamada seçicilik, standartlarda seçicilik, kişilerarası seçicilik ve durumsal seçicilik olarak belirtmiştir (Yiğit, 2010).

Maslow'un temel ihtiyaçlar hiyerarşisine bakıldığında, benlik saygısı dördüncü basamakta bulunmakta olup, başarıyı, kendine güveni ve değeri belirtmektedir. Bu hiyerarşi açısından bakıldığında bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için ön koşul benlik kavramı düzeyinin yüksek olmasıdır (Tezcan, 2009). Maslow aynı zamanda insanların temel ihtiyaçlarını sıralarken, benlik saygısının önemli ihtiyaç olduğuna dikkat çekmiş ve kişinin kendine saygı gösterme ve diğer insanlardan saygı görme gereksinimi doyurulmadığı takdirde, kendisini aşağılık ve de değersiz hissedeceğini vurgulamaktadır (Harputlu, 2005).



### 2.5.1 Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı

Gerçek benlik ile ideal benlik arasında ki farkın oluşmasını ve bu farkın derecesini belirleyen faktör kişinin düşük veya yüksek benlik saygısından hangisine sahip olduğuyula alakalıdır. İdeal benlik ile gerçek benlik arasında ki fark fazla ise kişi kendini başarısız, yetersiz ve değersiz bulmaktadır (Çankaya, 2007).

Lewin'e göre yaşam bir sahne olup benlik saygısı ise kişinin oynamış olduğu rolden kaynaklı memnuniyet düzeyini ifade eder (Temel ve ark., 2010). Kişi kendi rolüne yönelik beğenisi yüksek ise bireyin benlik saygısında artış görülmekte ve kişi bu şekilde mutlu şekilde rolünü sürdürmeye devam etmektedir. Kişi eğer rolünden memnun değilse benlik saygısında düşüş meydana gelir ve farklı bir rol aramaya koyulur. Fakat kişi kendi gerçek benliğine uzak ideal bir benlik arayışı içerisinde olursa kişinin kendi iç dengesinde ve sosyal hayatında bir takım sorunlarla karşılaşacak; çevreye ayak uydurmasında ve uyum sağlamasında sorunlar gözlemlenecektir. Bireyin ideal benliğine ulaşabildiği düzeyde yüksek ya da düşük benlik algısı geliştirirler. Yüksek benlik saygısına sahip olan kişiler, kendine güvenen, başarıma isteği yüksek, olumlu ve zorluklardan yılmayan kişilerdir. Bu kişilerde kendilerini işe yarar, saygı değer ve işe önemli görme eğiliminde olup yeni olan şeylere açık, sağlıklı iletişim kuran, aktif, rahat, girişimci ve yaratıcı bireylerdi. Düşük benlik saygısında ise diğer insanlara güvenme konusunda problemler yaşayan, hayata ve geleceğe dair umutsuz olan ve topluma uyum sağlamaya çalışırken zorluklar çeken ve devamlı utanma ve suçluluk duygusuna sahip olan kişilerdir (Cehver ve Buluş, 2007).

Benlik saygısı düşük olan kişinin kendisini değerlendirirken olumsuz tutum sergilemesidir (Baumeister ve ark., 2003). Eğer birey yaşamın zorluklarıyla yüzleşirken kendini yetersiz hissediyor, özsaygısı ve özgüveni yoksa, çevresindeki kişilerden sevgi ve saygı hak etmediğini düşünüyorsa, iddialı istekler, düşünceler ve inançlardan korkuyorsa, bu kişi için düşük benlik saygısı mevzu bahistir. (Branden, 1994; Aktaran: Tunç ve Kutanis, 2013). Bireyin olaylara karşı gösterdiği düşüncesele ve duygusal tepkiler, bireyin benlik saygısının yüksek veya düşük olmasından etkilenir. (Sivribaskara, 2003; Akt. Armağan, 2013).

Benlik saygısı yüksek olan bir kişi, toplumda kendini değerli ve saygı değer bir birey olarak görecektir. Benlik saygısı düşük olan bireyde ise, süreklilik ve kalıcılık arz eden bir şekilde kendini olumsuz değerlendirmeler söz konusudur (Hamarta ve diğ., 2009).

### **2.5.1.1 Yüksek Benlik Algısına Sahip Olanlar**

- Kendilerine saygı duyulmasını isterler,
- Eleştirildiklerinde savunmaya geçmezler ve atılgan davranışlar sergilerler,
- İltifatları kolay sindirirler,
- İşlerinde aktiflerdir,
- Otoriteyle sorun yaşamazlar,
- Hayatlarında genel memnuniyet hakimdir,
- İzlendiklerinde genel performansını sergilerler,
- Güçlü sosyal destek sistemleri vardır,
- Kendilerini Kontrol edebilirler,
- Performanslarını gerçekçi şekilde değerlendirebilir.

### **2.5.1.2 Düşük Benlik Algısına Sahip Olanlar**

- İnsanlardan eleştiri beklentileri vardır,
- İzlendiklerinde düşük performans sergilerler,
- Eleştiri karşısında savunmaya geçer ve pasif davranışlar sergilerler,
- İltifatları kabullenme noktasında sorun yaşarlar,
- Performanslarını gerçekçi şekilde değerlendiremezler,
- İşlerinde pasiftirler ya da sınırlı hareket ederler,
- Otoriteye karşı rahat değillerdir,
- Dışarıdan kontrol edilirler,
- Hayatlarında genel memnuniyetsizlik hakimdir,
- Zayıf sosyal destek sistemleri vardır (Tufan ve Yıldız, 1993).

## **2.6. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK**

Olumsuz durumlarla karşılaşan insanoğlu başlangıçta olumsuz duygu durumlar yaşasa da, stres yaratan ve hayatında değişiklik yaratabilen durumlara genellikle uyum sağlayabilmektedir. Bu uyum mekanizmasında ki en temel özellik; bireylerin bazı kararlar almasını, zaman ve çaba sarf etmesini gerektiren devamlı bir süreç olan zihinsel dayanıklılık olgusudur (Garmezy, 1991; Luthar, ve diğ., 2000; Masten, 2001; Werner,

1995). Bir başka deyişle stresin olumsuz etkilerini en aza indirgeyen uyum sağlanmasını kolaylaştıran bir mekanizmadır (Jacelon, 1997).

Zihinsel dayanıklılık; çatışma, başarılı olamama, terslik ve artan sorumluluk gibi olumsuz durumlarda kişinin kendini toparlaması ve eski durumuna gelebilmesi için kullanılan ve gelişebilen psikolojik kapasitedir. (Luthans, 2002). Zihinsel dayanıklılığın yüksek olması; bireyleri, günlük olarak gerçekleştirdiği işlevlere daha fazla bağlamakla beraber bunu gelişim için fırsat olarak tanımlarlar. Düşük olduğundaysa uzaklaşma, dışsal kontrol odağı ve değişikliğe karşı direnç görülür (Maddi ve Khoshaba, 1994; Klag ve Bradley, 2004).

Zihinsel dayanıklılıkla ilgili yapılan bazı araştırmalarda bazı genetik özelliklere odaklanarak bir takım kişilerin doğuştan bu özelliğe sahip olduğunu öne sürmektedir (Block ve Block, 1980). Fakat bu görüşün aksine zihinsel dayanıklılığın sonradan öğrenilebilir bir kişilik özelliği olduğunu vurgulayan araştırmalarda vardır (Beardslee ve Podorefsky, 1998). Bu bilgiler ışığında zihinsel dayanıklılık; bilinçli olarak fark edilen öğrenilen ve gelişimsel bir süreç barındıran bir olgudur (Masten, Best ve Garmezzy, 1990).

Yapılan araştırmalarda zihinsel dayanıklılığı stres ve güçlüklerle sağlıklı başa çıkabilme (Williams, 1988; Jones, Martin, Richards ve Perry, 2004; Loehr, 1995; Middleton, Marsh, Jones, Hanton ve Connaughton, 2002; Clough ve ark., 2002), olumsuzluklar ve hedefe ulaşamama sonrasında toparlanabilme ve mücadele gücünü tekrar bulabilme (Jones, Hanton ve Connaughton, 2002; Goldberg, 1998; Jones Clough ve ark., 2002), pes etmeme ve mücadelecilik olma (Middleton ve ark., 2004; Gould, Hodge, Peterson ve Petlichkoff, 1987; Goldberg, 1998), kendisi ve diğerleriyle rekabet etme (Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005; Clough ve ark., 2002), olumsuz durumların etkilenmeyerek esneklik gösterme (Gould ve ark., 2002; Clough ve ark., 2002; Goldberg, 1998; Bull ve ark., 2005), geleceğini kontrol edebileceğine yönelik inancı olma (Jones, Hanton ve Connaughton, 2002; Clough ve ark., 2002; Middleton ve ark., 2004), stres ile gelişme sağlama (Thelwell ve ark., 2005; Jones, Hanton ve Connaughton, 2002; Bull ve ark., 2005), ileri bilişsel beceriler gösterme (Golby, Sheard ve Lavalley, 2003; Loehr, 1995; Bull, Albinson ve Shambrook, 1996;) gibi olgular ile açıklamaktadırlar (Crust, 2007).

Kelly (1955) tarafından oluşturulmuş olan ‘‘Kişilik Yapısı Kuramı’’ kişilerin olaylara yönelik beklentilerinin duygu, düşünce ve davranışlarını oluşturduğunu ileri sürmektedir. 2002 yılında Jones ve arkadaşları bu kuramı spor ortamına uyarlamaya çalışmıştır.

Diğer bir kuram olan ve Kobasa (1979) tarafından ileri sürülen ‘‘Sağlam Kişilik Modeli’’ dir. Clough, Earl ve Sewell (2002) bu kuramı temel alarak zihinsel dayanıklılık kavramını oluşturmuşlardır. Kobasa (1979) sağlam kişiliğin özelliklerini tanımlarken kişiliğin mücadele, kontrol ve bağlılık gibi önemli yapılardan oluştuğunu ileri sürer. Clough ve arkadaşları sporculardan topladıkları verilerden yola çıkarak Kobasa’dan farklı olarak zihinsel dayanıklılığın mücadele, bağlılık, kontrol ve güven yapılarından oluştuğunu söylemektedirler. (Clough, Earl ve Sewell, 2002).

Zihinsel dayanıklılık stresle ve zorluklarla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilme, güçlü içsel inançta sahip olma, esneklik, baskı ile gelişme, güçlenme, bağlılık ve yüksek dikkat gücüne sahip olma gibi özelliklerle açıklanabilmektedir (Sheard, 2013; Connaughton ve ark., 2010; Crust, 2008). Zihinsel dayanıklılık genel olarak olumsuz olaylar karşısında yüksek başarı ve performans için kullanılan bir grup psikolojik kavramın temsilidir (Clough ve ark., 2002). Zihinsel dayanıklılığın gelişimi kişilik özellikleri, çevresel koşullar ve önemli durumlardan etkilenen karmaşık bir süreçtir (Connaughton ve ark., 2010).

### **2.6.1 Sporda Zihinsel Dayanıklılık**

Zihinsel dayanıklılık, sporcunun müsabaka esnasında karşılaştığı bütün olumsuz koşullarda en iyi performansı gösterebilme becerisidir (Burton ve Raedeke, 2008).

Jones ve ark., zihinsel dayanıklılığı içi biçimde açıklamaya çalışmışlardır. Bunlardan ilki genel zihinsel dayanıklılıktır; müsabaka esnasında rekabet ve antrenman gibi unsurlarla başa çıkmayı ifade eder. İkincisiyse özel zihinsel dayanıklılıktır; daha iyi odaklanabilme, stres altında kendini kontrol edebilme, iyi konsantre olabilme, özgüven gibi becerileri sürdürmeyi sağlayan iki yönlü olarak doğuştan gelen ve geliştirilebilen bir psikolojik beceri olarak tanımlanmaktadır. (Jones, Hanton ve Connaughton, 2002). Ayrıca Jones ve arkadaşlarına (2007) göre Zihinsel Dayanıklılığın özelliklerini tanımlamıştır bunlar;

1. Yarışma öncesi (ör. hedef belirleme)

2. Yarışma sırasında (ör. baskı ve stres ile baş etme)

3. Yarışma sonrasında (ör. başarısızlığı idare etme), olarak açıklamışlardır.

Çağımızda futbolcudan yüksek performans elde edebilmek için fiziksel yeterliliğin yanında psikolojik yeterlilikte çok önemlidir (Jackson ve ark., 2001). Zihinsel dayanıklılık ilk olarak kişiliğin bir parçası olarak kabul edilirken daha sonradan sporcular için psikolojik performanslarını tanımlamak için kullanılmıştır (Jones ve ark., 2007; Crust, 2008; Jones ve ark., 2007; Sheard, 2013). Zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlilik arasında pozitif bir korelasyon vardır. ( Butt, Weinberg ve Culp, 2010).

Fourie ve Potgieter (2001), 160 profesyonel sporcu ve 131 antrenörden zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bir sporcunun özelliklerini tanımlamaları istenmiştir. Analizler sonucunda zihinsel dayanıklılığın 12 yapıdan oluştuğunu ortaya çıkartmışlardır. Bu özellikler; baş etme düzeyi, güdülenme, güven, zihinsel beceri, rekabet, disiplin, zihinsel ve fiziksel ihtiyaçlar, takım uyumu, hazırlanma becerisi, psikolojik dayanıklılık, inanç ve etik olarak derlenmiştir. Açık uçlu sorularla katılımcılardan alınan cevaplarda antrenörler için en önemli özellik ‘‘Konsantrasyon’’ iken futbolcular için ‘‘azim-çaba’’dır.

## 2.7 BAŞARI HEDEFİ KURAMI

Güdü, insan davranışlarının altında bulunan ve harekete geçmemizi sağlayan, davranışın başlatılmasını ve sürdürülmesini neden olan ana etmendir. Bu bakış açısıyla insan davranışlarının güdülenme ile ilgili olduğu gözlemlenmektedir. 1970’li yıllardan itibaren spor ve egzersiz psikologları, spora katılmak, başlamak ve bırakmak ile ilgili güdülerin neler olduğuyla ilgili araştırmalar yapmışlardır (Gimeno ve Coll, 2008; Cresswell ve ark., 2003; Murcia, Brunstein, 1993; Toros ve Yetim, 2000). Her davranışın altında bir hedef vardır; spor ortamında gerçekleştirilen davranışın altında da bir amaç olduğu ifade edilmektedir. Hedef kavramı incelendiğinde; sporcunun ulaşmak istediği iki tür hedef vardır; bunlardan birincisi kişisel hedeflerken ikincisi görev hedefleridir. Spor alanının güdüsüz atmosferi de bu hedeflere ulaşılmasında payının olduğu anlamına gelmektedir. (Duda, 1989; Nicholls, 1984; Papaioannou, 1994). Hedef, bireyin sonuçlandırmak ve başarmak istediği şeyin ne olduğunu anlatır (Tiryaki, 2000).

Hedef belirleme, kişiyi daha üretken kılan, enerji veren, zihinsel bir güdülenme durumu olarak tanımlanmaktadır. Sporcunun hedef belirlemesi, nerede olduğunu ve hedefe ne kadar uzak olduğuyula ilgili bilgi verir (Toros ve ark. 2010).

Başarı ve başarısızlığı güdülenmenin temel etmenlerinden biri olarak tanımlamak mümkündür. Başarıyı kişinin göstermiş olduğu en iyi performans olarak tanımlarken, Başarısızlığı ise gösterilebilecek en iyi performanstan daha azını gösterme olarak tanımlanabilir (Toros, 2001).

Kişinin kendi başarısı ve yeteneği hakkında, geçmişte göstermiş olduğu performanslarına yönelik ölçüt ya da kendisine benzeyen biriyle karşılaştırma yoluyla bir hedef tanımlar. Sosyal ve bilişsel yaklaşımın sporla güdülenmesiyle ilgili temel hipotezi, Sporcunun başarı sağlamış olduğu durumlarda sergilemiş olduğu davranışlar; başarıyı farklı seviyelerde algılamasının sonucudur. Bir başka ifadeyle, sporcuların güdülenmesini anlamlandırabilmek için onların başarıyı nasıl tanımladığı ve ifade ettiğini anlamak gerekir (Moran, 2004). Bu kuram ilk olarak eğitimde başarıyı açıklamak için oluşturulmuş (Nicholls, 1984) ve daha sonraları spor alanında uygulanmaya başlanmıştır. Spor psikologları başarı ve anlayış arasında ki görüş farklılıklarını anlamlandırabilmek ve açıklayabilmek için hedef kavramı üzerinde çalışmışlardır (Maehr ve Nicholls, 1980; Dweck, 1986; Duda ve Hall, 2001; Nicholls, 1984; Roberts, 1993).

Nicholls (1984) tarafından oluşturulan Başarı Hedefi Kuramı, Bandura'nın "Kendine Yeterlilik Kuramı" ve Harter'in "Yeterlilik Güdülenmesi Kuramı"nın genişletilmiş şeklidir.

Başarı Hedefi Kuramı, bireyin davranışını nasıl anlamlandırıldığı, başarı ve başarısızlığı nasıl algıladığını belirlemektedir (Singer ve ark. 2001). Nicholls'a (1992) göre; başarı güdülenmesinin özelliği, kişinin kendi becerilerini nasıl algılayıp değerlendirdiğine dayanır. Hanrahan ve Cerin'e (2009) göre ise, insanların başarıyı nasıl tanımladıkları, hedeflenen davranış ve güdülenme ile ilişkilidir. Nicholls (1992)'a göre başarı hedefleri, başarı davranışları, algılanan yetenek, bireyin motivasyonunu belirlemede etkileşim içindedir. Bu bakımdan, bireyin motivasyonunu anlayabilmek için, başarı ve başarısızlığa kişinin ne anlam yüklediği, bireyin başarı hedefleri ve bu hedeflerin bireyin beceri algısıyla nasıl bir ilişkide olduğunu anlamak gereklidir (Weinberg ve Gould, 1995). Başarı Hedefi Kuramı'nı alanda çalışan pek çok kuramcı

vardır ( Ames, Duda, Dweck, Leggett, Maehr, Braskamp, Nicholls, Roberts, Papaioannou) başarı durumunda bireylerin yöneldikleri başarı hedeflerine yaptıkları yatırımların anlam kazandırdığını savunmuşlardır. Bu görüşü benimseyenler, başarı hedeflerinin bir davranışını sergilemekteki en önemli belirleyici olduğunu düşünürler. Odağı başarı olan ortamlarda kişilerin yaptıkları amaçlarını yansıtmaktadır (Duda ve Hall, 2001).

### **2.7.1 Hedef Yönelimi**

Başarı Hedefi Kuramı, başarı ortamlarında iki başarı hedefinin olduğunu varsaymaktadır. Bu başarı hedefleri, Nicholls (1984) tarafından ego yönelim (egoorientation) ve görev yönelim (task-orientation); Dweck ve Elliott (1983) tarafından, performans hedefi (performance goal) ve öğrenme hedefi (learning goal); Ames (1992) tarafından ise, yeteneğe odaklı hedef (ability focused goal) ve ustalık hedefi (mastery goal) olarak adlandırılmaktadır. Son zamanlarda spor psikolojisi alanında görev ve ego yönelimi kavramları kullanılmaktadır.

Görev ve ego yönelimi, kişilerin yetenek düzeylerini nasıl yargıladığıyla ilgilidir. Görev yönelimli olan bir kişi; yeni beceri öğrenimi, görevde ustalığı gösterme, beceri öğrenme, benlik gelişimi ve sıkı çalışma üzerine odaklanmaktadır (Moran, 2004). Yeteneği gösterme; maksimum çabaya dayandırılır. Ego yöneliminde ise ego yönelimli kişi, üstün yeteneğini kanıtlama üzerinde çalışır. Ego yönelimli olan kişi subjektif başarının temel kaynağı, müsabaka esnasında daha az çaba ile rakibini yenmeye yöneliktir. Görev yönelimli kişi, iyi ve düzenli çalışmanın başarıya götüreceğine inanırken; ego yönelimli bir kişiyse başarıyı üstün yeteneklerini sergileyerek ve rakiplerini yenerek ulaşacağına inanmaktadır (Duda, 1993).

Görev ile bağlantılı hedef yöneliminde kişi geçmişte gösterdiği performans ortalaması ile marifet seviyesini karşılaştırma zemini olarak belirler. Böylelikle birey marifet, bilgisini, hünerini geliştirerek kendisiyle ilgili hoşnutluk doyumunu hisseder. Sorun marifet seviyesini ileri bir noktaya taşıyarak olumlu bir kendilik imgesi yaratmaya çalışarak, yalnızca müsabaka sırasında değil, antrenmanda da elinden gelenin en iyisini performansına yansıtmaya çalışır. Ego ile bağlantılı hedef yöneliminde kişi, rakibi ve takımda ki arkadaşlarını yetenekleri için bir ortalama olarak kullanır. Böylece

kişi, diğerlerinden ne kadar önde olursa ve üstün hissederse kendinden hoşnutluğu yüksek olur (Altıntaş, 2015).

Genel olarak ortaya konan çalışmalar ego ve görev yöneliminin sürekliliğin iki ayrı zıt ucu olmalarından ziyade birbirinden ayrı ve bağımsız süreçler olduğunu ortaya koymuştur. Farklı bir söylemle, insanların ego ve görev yönelimleri yüksek ya da her iki yöneliminin düşük olduğu ya da birinin yüksek diğerinin düşük olduğu bir profil çizebilirler (Duda ve ark. 1991). Hedef yöneliminde ki kişisel farklılıkları ego ve görev yöneliminin farklı bileşenlerinin etkilediği savunulmaktadır (Yetim, 2000; Maehr ve Braskamp, 1986). Kişilerin yönelim özellikleri birbirinden farklıdır, bağımsızdır ve bu süreçlerin kazanılmasında erken yaşantılarda (çocukluk) sosyalleşmelerinin bir sonucudur (Nicholls, Patashnick ve Nolen, 1985; Yetim, 2000). Literatürde pozitif davranış göstermede görev yönelim eğiliminin etkili olduğu ortaya konmuştur (Duda, Olson ve Templin (1985), Ego yönelimli sporcular, görev yönelimli sporculara göre şiddete daha fazla meyilli ve zorluk ve başarısızlık durumlarıyla yüzleşmede istenilmeyen davranışlar yapma eğilimi daha fazladır (kural dışı hareket vb.) (Lochbaum ve Roberts, 1993; Duda ve White, 1992; Kavussanu ve Roberts, 1996; Duda ve White, 1992). Sporcuların kendine olan güvenleri ile görev yönelimleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Chie-der ve ark., 2003).

Sporcuların hedef yönelimleri ve spor alanında sergilenen davranışlara etkide bulunan bir başka kavram yeterliliklerdir. Algılanan yeterlilik sporcuların başarıya ulaşması için ulaşmak istediği hedeflere etkide bulunarak sporcuların ego ve ya görev yönelimi eğiliminin oluşmasında büyük rol oynamaktadır (Ames ve Archer, 1988). Algılanan yeterlilik yüksek olan ve görev yönelimli olan kişi, zor görevlere talip olma, maksimum çaba ve mücadeleyi sürdürmek davranışları sergiler. Ego yönelimli kişi, orta zorluklu görevlerde başarı beklemek, maksimum çaba ve mücadeleyi sürdürme davranışları sergiler. Algılanan yeterliliği düşük, görev yönelimli kişi, daha fazla konsantrasyon sağlama, karmaşık stratejiler kullanma ve pozitif etkiyi koruma davranışları sergiler. Ego yönelimli kişi, çaresiz davranışlar sergilemek, orta şiddetteki görevlerde başarısız olma beklentisi, zor görevleri tehdit olarak algılama ve kolay yada çok zor görevlerde maksimum çaba sarf etme davranışlarını sergiler (Hagger ve Chatzisarantis, 2007).



### **2.7.1.1 Görev Yönelimi**

Sporcular görev yönelimli olduklarında, başarı yöntemlerini destekler ve belirlenen başarı için kişi referanslı kriter üzerine odaklanırlar. Görev yönelimli olmak ile ilişkili davranışlar, dengeli çaba, kararlılık, beceride uzmanlaşmak isteği gibi davranışlardır (Lavallee ve ark. 2004). Görev yönelimli sporcu müsabakaları becerilerini geliştirme şansı olarak görmekte ve bilgi ve becerilerini geliştirmeye önem verir; kişisel gelişimiyle birlikte başarı zevkini elde eder. Bu tipte ki sporcular kendilerini zorlayıcı yeni görev ve sorumlulukları üstlenmekte ısrarcıdırlar. Sürece önem verirler ve sadece müsabaka esnasında değil, antrenmanda da gereken dirayeti gösterir ve elinden gelenin en iyisini ortaya koymaya çalışırlar (Roberts ve ark., 2007; Duda, 1998).

Takım sporcuları kendilerinin takımda nemli bir yeri olduğuna inanırlar, spor açısından da görev yöneliminde ödül ve performans vurgusu yapılır. Takımda çalışma ve birlikte çalışma ödüllendirilir.

### **2.7.1.2 Ego Yönelimi**

Diğerleriyle ilgili karşılaştırma içinde olup, sürekli üstün olmayı “en iyi” gözeten yönelimdir. Bu yönelimdeki sporcuların amaçları, kendisinin göstermiş olduğu performansı diğerlerinin performanslarıyla karşılaştırarak daha iyi bir performans sergileyip onları yenilgiye uğraşmaya çalışır (Yeltepe, 2007). Bu yönelimde ki sporcular yeteneklerini kanıtlamaya çalışır. Bu kişiler için başarı ölçüsü az çaba ile rakibi geçmektir (Akt. Altıntaş,2015).

Ego hedefi desteklendiğinde, diğerlerinin yüksek yetenek sergilemesi ve diğerlerinden az düşük yetenek göstermekten endişe duyarlar. Ego hedefini en çok tehdit eden düşünce; gösterilen eforun başarısızlıkla sonuçlanmasıdır (Duda ve Hall, 2001).

Kişiler, diğerleriyle kendilerini kıyasladığında, geçmiş performanslarını göz önünde bulunarak güçlerini yükseltmeyi amaçladılarsa görev yönelimlidir. Ego yönelimliler ise kendilerini başkalarıyla kıyaslama, dışarıdan gelen bir hedefe yönelme durumları vardır (Daşdan, 2006).

Ego yönelimli kişiler üstünlük duygusunu yaşama ve aşağılık duygusundan uzaklaşmak için bu yönde hareket ettiğinden eşit karşılaştırmalar yerine aşağı ya da yukarı seviyede karşılaştırmalara başvururlar (Toros, 2001).

## **3.YÖNTEM**

### **3.1 Araştırmanın Modeli**

### **3.2 Evren ve Örneklem**

Yapılan araştırmanın evrenini, Eyüpspor A takımı oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemine ise, 23 kişilik profesyonel A takım futbolcusu ve 1 antrenör oluşturmaktadır.

#### **3.2.1 Örneklem Dahil Olma ve Dışlama Kriterleri**

- Örneklemde teknik direktör ve futbolcu grubunu oluşturan bireylerin dahil olma kriterleri;
- Düzenli şekilde antrenmanlara katılıyor olması,
- Çalışmaya katılmak için gönüllü olmak,
- A takım profesyonel futbolcusu olmak,
- Klinik olarak normal zeka düzeyine sahip olmak,
- Düzenli şekilde antrenman öncesi ve sonrası geri bildirimlerde bulunmak,

Örneklemde teknik direktör ve futbolcu grubunu oluşturan bireylerin dışlama kriterleri;

- Düzenli şekilde antrenmanlara katılmaması,
- Çalışmaya katılmak için gönüllü olmama,
- Okuma yazma bilmeme,
- Belirli bir işlev kaybına neden olan fiziksel bir hastalığa sahip olma,
- Bipolar duygudurum bozukluğu, şizofrenik bozukluk ya da diğer psikotik temalı bir bozukluğa sahip olma,
- Demans ya da deliryum gibi kognitif bir bozukluğa sahip olma,

### **3.3 Veri Toplama Araçları**

Araştırmada kullanılan ölçekler; Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği(SZDÖ), Sporda görev ve ego yönelimi ölçeği (SGEÖ,) ve Rosenberg benlik saygısı ölçeği (RBSÖ) olmak üzere 3 ölçekten oluşmaktadır.

#### **3.3.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sports mental toughness questionnaire)**

Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen, sporda zihinsel dayanıklılık envanteri (sport mental toughness questionnaire) 14 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyut ve Cronbach Alpha değerleri, Güven 0.72, Devamlılık 0.71 ve Kontrol 0.66 olarak 4'lü Likert yapıdadır (1=tamamıyla yanlış; 4=çok doğru). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) Türkçe' ye uyarlanma çalışması Altıntaş (2015) tarafından yapılmıştır. Envanterin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri sonuçları güven alt boyutu için 0.84; devamlılık alt boyutu için 0.51; kontrol alt 23 boyutu için 0.79' dur. Bu sonuçlara ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğunu görülmektedir (Altıntaş, 2015). . Bu çalışmada iç tutarlık katsayıları kontrol için 0.56, devamlılık için 0.57, güven için ise 0.73 olarak elde edilmiştir.

#### **3.3.2 Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği (Task and Ego Orientation in**

##### **Sport):**

“Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği”, 7'si görev, 6'sı ego yönelimi olmak üzere toplam 13 maddeden oluşmaktadır (Duda, 1989; Duda, Chi, Newton, Walling ve Catley, 1995). Ölçek ile ilgili çalışmada, ölçeğin iç tutarlığı görev yönelimi için 0.79 ve ego yönelimi için 0.81 olarak belirlenmiştir (Duda ve Whitehead, 1998). Duda (1992), ölçeğin üç haftalık test tekrar test güvenilirliğini görev yönelimi için 0.68 ve ego yönelimi için 0.75 olarak bulmuştur. Toros (2001), yaptığı çalışmada ilgili bulguları Türk sporcuları için test etmiştir. Bu çalışmada görev ve ego yönelimi olmak üzere iki faktörün genel varyansın %58'ini açıkladığı; iç tutarlığın görev yönelimi için 0.87 ve ego yönelimi için 0.85 olduğu ve üç haftalık test tekrar test güvenilirliğinin görev yönelimi için 0.65 ve ego yönelimi için 0.72 olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada iç

tutarlık katsayıları ego yönelimi için 0.89, görev yönelimi için ise 0.82 olarak elde edilmiştir.

### 3.3.3.3 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Benlik saygısının ölçülmesinde Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Çuhadaroğlu (1986) tarafından uyarlanan benlik saygısı envanterinin ilk 8 maddesi kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal formu 63 madde ve 12 alt testten oluşmaktadır. Bu alt kategoriler; benlik saygısı, kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güvenme, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler (uykuda süreklilik, ellerde titreme, sinirlilik, çarpıntı, tırnak yemek, nefes darlığı, ellerde terleme, baş ağrısı, kabus görmek), kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilmek, anne-baba ilgisi, babayla ilişki ve psişik izolasyon olarak adlandırılmıştır. Bunun yanı sıra Rosenberg istenildiği takdirde bu alt ölçeklerin araştırmalarda ayrı ayrı kullanılabileceğini de belirtmiştir (Balat & Akman, 2004).

Benlik saygısı alt ölçeğinde olumlu ve olumsuz anlam taşıyan on madde yer almaktadır. 1,2,4,6,7. maddeler olumlu benlik algısını değerlendirirken, 3,5,8,9 ve 10. maddeler ise olumsuz benlik algısını değerlendirmektedir (Çuhadaroğlu, 1986). Bu ölçümün Türk örneklem üzerinde geçerlik ve güvenirlik bilgileri ilk olarak Çuhadaroğlu (1986) ve Tuğrul (1994) tarafından elde edilmiştir. Elde edilen bu çalışmada benlik saygısı ölçeği 7 basamaklı ölçekler üzerinden değerlendirilmiştir (1= hiç katılmıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum) ve yüksek düzeyde iç tutarlılık katsayısı göstermiştir (Cronbach alfa = 90). İlk 10 maddesi benlik saygısını değerlendirmek için kullanılmaktadır. Gerçekleştirilen bu araştırmada ise, ölçeğin ilk 10 maddesi benlik saygısını değerlendirmek amacıyla kullanılmış ve Cronbach alfa = 0,44'tür.

Cevaplar 4'lü Likert tipi ölçek aracılığıyla verilmiştir. İlk 10 sorudan alınan toplam puan 0-1 ise benlik saygısı yüksek, 2-4 ise orta, 5-6 ise düşük benlik saygısını gösterdiği belirtilmektedir (Çuhadaroğlu, 1986). Elde edilen puanın yüksek olması benlik saygısının düşük olduğunu gösterirken, az olması ise benlik saygısının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlik katsayısı 71, güvenirlik katsayısı 75 olarak bulunmuştur (Balat & Akman, 2004). Ölçeğin orijinal formunda ise iç tutarlılık oranı

0.77, minimum tekrarlanabilirlik oranı ise en az 0.90 olarak belirlenmiştir (Rosenberg, 1965).

Schmitt ve Allik (2005) tarafından ölçeğin evrensel özellikleri ile kültüre özgü özelliklerini değerlendirmek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma kapsamında ölçek 28 dile çevrilmiş olup, 16.998 katılımcıdan oluşan 53 ulus ile çalışılmıştır. Ölçeğin faktör yapısı için uluslar açısından uyumluluk analizi yapıldığında ise, 52 ulusta ortalama 0.99 uyumluluk katsayısının olduğu ve sadece 5 ulusta bu katsayının 0.95'in altına düştüğü sonucuna varılmıştır. Tüm bu uluslar için ortalama güvenilirlik katsayısının ise 0.81 olduğu bulgulanmıştır. Elde edilen sonuçlar, bu ölçeğin evrensel değerlere sahip olduğunu ve farklı kültürlerle de uyumlu olarak uluslar arası bir geçerliliğe sahip olduğunu göstermektedir (Akt. Hamurcu, 2014).

### **3.4 Uygulama**

Çalışmaya dahil edilecek antrenör ve futbolcular belirtilen dahil olma kriterlerine göre kasti olarak seçilmiştir. Kasti seçilen bireylerin antrenmanlara düzenli çıkmasına dikkat edilmiştir. Çalışmaya dahil olma kriterine sahip olan bireylere çalışmanın amacı ve niteliği hakkında bilgilendirme yapılmış, araştırmacı tarafından katılımcılara, veri toplama araçlarına verilecek cevapların içten ve doğru bir şekilde verilmesinin araştırma sonuçları için ne denli önemli olduğu belirtilmiştir. Konu hakkında bilgilendirilen ve varsa soruları cevaplanan tüm katılımcılar çalışmaya katılmayı kabul etmişlerdir.

Sekiz haftalık bu çalışmada her hafta antrenman öncesi ve sonrası futbolculara 0 (şimdiye kadar ki en kötü performansım) ve 10 (şimdiye kadar ki en iyi performansım) arası subjektif olarak performans beklenti ve değerlendirmelerine ilişkin puan vermelerini istenmiştir. Ayrıca antrenörün de her futbolcuya yönelik antrenman öncesi ve sonrasında kaç puanlık bir performans göstereceğine yönelik beklenti ve değerlendirme puanlarını 0 (şimdiye kadar ki en kötü performansı) ve 10 (şimdiye kadar ki en iyi performansı) arasında subjektif olarak bir değerlendirmede bulunması istenmiştir. Sekiz hafta sonunda her futbolcuya Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin ilk 10 maddesi, 14 maddeden oluşan Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği ve 13 maddeden oluşan Sporda görev ve ego yönelimi ölçeği uygulanmıştır.

### 3.5 Problem ve Hipotezler

Araştırmanın amacı, profesyonel futbol takımı futbolcularının antrenman performansı öncesi performans beklenti puanları ile antrenman performansı sonrası performans puanları arasındaki ilişkinin benlik saygısı, sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda görev ve ego düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemek amaçlanmaktadır.

Hipotez; Sporcuların Antrenman öncesi ve sonrası performans beklentileri ve değerlendirmeleri ile benlik saygısı, zihinsel dayanıklılık ve sporda görev ve ego yönelimleri ile ilişkilidir.

Bu hipotez doğrultusunda aşağıdaki alt hipotezler araştırılacaktır;

1. Futbolcuların ilk hafta ve son hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
2. Futbolcular ile teknik direktörün sekiz haftalık antrenman öncesi ve sonrası beklenti değerlendirme puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları ile Sporda zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
4. Futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları ile Sporda görev ve ego yönelimi puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
5. Futbolcular ile teknik direktörün sekiz haftalık antrenman öncesi ve sonrası beklenti değerlendirme puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
6. Futbolcuların sekiz haftalık antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları ile Rosenberg benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
7. Futbolcuların sekiz haftalık antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları ile Sporda görev ve ego yönelimi ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

8. Futbolcuların ilk ve son hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanlarının durumlulukları ile Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
9. Futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları ile Sporda görev ve ego yönelimi puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
10. Futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları ile Sporda zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

### **3.6 İstatistiksel Değerlendirme**

Çalışmaya dahil edilen obez grup ve obez olmayan kişilerden oluşturulmuş olan kontrol grubunun verileri SPSS (Statistical Package for the Social Sciences, 20th edition) istatistiksel paket programına girilmiştir. Yapılacak olan analizlerde sürekli değişkenlerin normal dağılımı incelenmiş olup, dağılımların normal dağılım olduğu kabul edildiğinden parametrik testler kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri aynı program kapsamında Bağımsız T Test, Bağımlı T test, Pearson Korelasyon, Varyans analizi (ANOVA) ve Ki kare testi olmak üzere çok çeşitli analiz kullanılarak sonuçlar analiz edilmiştir.

Normallik testleri ve gerekli normallik incelemeleri yapıldığından dağılımların normal dağılım olduğu varsayılmıştır.

Bağımsız T Testi, bağımsız iki grubun nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında kullanılmakta olup bahsedilen testin uygulanabilmesi için her iki grubun da normal dağılım varsayımını sağlaması gerekmektedir.

Korelasyon analizi, iki sayısal ölçümün arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını ve varsa bu ilişkinin yönü ile şiddetinin ne olduğunu belirlemek amacıyla kullanılan bir istatistiksel yöntemdir. Değişkenler oransal veya aralıklı ölçek ile elde edilmiş olup normal dağılıma uygunluk gösteriyor ise, bu durumda Pearson korelasyon analizi kullanılmaktadır.

Bağımlı T Testi, ana kütleden elde edilen gruplar arasında karşılaştırma yapmak için kullanılmaktadır.

Varyans Analizi(ANOVA), ikiden fazla grubun karşılaştırılması için kullanılmaktadır.

Ki-kare analizi, ilişkilerin saptanmasında ve değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde kullanılmaktadır.





## 4.BULGULAR

Bu bölümde uygulanan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

### 4.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine İlişkin Bulgular

**Tablo 1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlar Puan Ortalamalarının Betimleyici İstatistikleri.**

Değişkenler	n	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	Ortalama	Standart Sapma
SZDG- Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Güven Alt Boyut Puanı	23	14	24	19,08	2,89
SZDD- Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Devamlılık Alt Boyut Puanı	23	10	16	14,00	2,00
SZDD- Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Kontrol Puanı	23	6	15	9,56	2.53

Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutu puan ortalaması 14-24 aralığından ( $19,08 \pm 2,89$ ) 23 kişi ile bulunmuştur. Devamlılık alt boyutu puan ortalaması 10-16 aralığından ( $14,00 \pm 2,00$ ) 23 kişi ile bulunmuştur. Kontrol alt boyutu puan ortalaması 6-15 aralığından (ortalama =  $9,56 \pm 2,53$ ) 23 kişi ile bulunmuştur.

**Tablo 2. Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği Alt Boyutlar Puan Ortalamalarının Betimleyici İstatistikleri.**

Değişkenler	n	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	Ortalama	Standart Sapma
SGEY- Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği Ego Yönelimi Puanı	23	6	28	18,43	5,61
SGEY- Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği Görev Yönelimi Puanı	23	17	32	25,04	4,94

Sporda görev ve ego yönelimi ölçeğinin ego yönelimi alt boyutu puan ortalaması 6-28 aralığından ( $18,43 \pm 5,61$ ) 23 kişi ile bulunmuştur. Görev yönelimi alt boyutu puan ortalaması 17-32 aralığından ( $25,04 \pm 4,94$ ) 23 kişi bulunmuştur.

**Tablo 3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Benlik Saygısı Alt boyutu Puan Ortalamasının Betimleyici İstatistikleri.**

Değişkenler	n	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	Ortalama	Standart Sapma
RSB- Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puanı	23	,00	2,58	0,83	0,66

Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin benlik saygısı alt boyutu puan ortalaması 0-2,58 aralığından ( $0,83 \pm 0,66$ ) 23 kişi bulunmuştur.

**Tablo 4. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları**

(n=23)	SGEY-E	SGEY-G	SZD- K	SZD- D	SZD-G	FAO1	FAS1
SGEY-Görev Yönelimi Alt Boyut Toplam Puanı	,640*	1	,204	-,111	,005	,249	,142
SGEY-Ego Yönelimi Alt Boyut Toplam Puanı	1	,640*	-,155	-,166	-,149	-,119	-,240
SZD- Devamlılık Alt Boyut Toplam Puanı	-,111	-,166	-,121	1	,697**	,011	,073
SZD- Güven Alt Boyut Toplam Puanı	,005	-,149	,128	,697**	1	,014	-,071
SZD- Kontrol Alt Boyut Toplam Puanı	,207	-,155	1	-,121	,128	,065	,213
FAO1- Futbolcuların Antrenman Öncesi Puanları-1.Hafta	,249	-,119	,065	,011	,014	1	,629*
FAO1- Futbolcuların Antrenman Sonrası Puanları-1.Hafta	,142	-,240	,213	,073	-,071	,629*	1

\*p<0,05; \*\*p<0,01

Araştırmada kullanılan sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları, sporda görev ve ego yönelimi ölçeği alt boyutları ve futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları arasındaki korelasyon katsayıları bakılmıştır. Sonuçlara göre;

Görev yönelimi alt boyutu ve ego yönelimi alt boyutu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,640$ ;  $p<0,05$ .

Görev yönelimi alt boyutu ve kontrol alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,204$ ;  $p>0,05$ .

Görev yönelimi alt boyutu ve devamlılık alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,111$ ;  $p>0,05$ .

Görev yönelimi alt boyutu ve güven alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,005$ ;  $p>0,05$ .

Görev yönelimi alt boyutu ve futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,249$ ;  $p>0,05$ .

Görev yönelimi alt boyutu ve futbolcuların antrenman sonrası performans değerlendirme puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,249$ ;  $p>0,05$ .

Ego yönelimi alt boyutu ve görev yönelimi alt boyutu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,640$ ;  $p<0,05$ .

Ego yönelimi alt boyutu ve kontrol alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,155$ ;  $p>0,05$ .

Ego yönelimi alt boyutu ve devamlılık alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,166$ ;  $p>0,05$ .

Ego yönelimi alt boyutu ve güven alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,149$ ;  $p>0,05$ .

Ego yönelimi alt boyutu ve futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,119$ ;  $p>0,05$ .

Ego yönelimi alt boyutu ve futbolcuların antrenman sonrası performans değerlendirme puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,240$ ;  $p>0,05$ .

Devamlılık alt boyutu ve ego yönelimi alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,111$ ;  $p>0,05$ .

Devamlılık alt boyutu ve görev yönelimi alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,166$ ;  $p>0,05$ .

Devamlılık alt boyutu ve kontrol alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,121$ ;  $p>0,05$ .

Devamlılık alt boyutu ve güven alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,697$ ;  $p<0,01$ .

Devamlılık alt boyutu ve futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,011$ ;  $p>0,05$ .

Devamlılık alt boyutu ve futbolcuların antrenman sonrası performans değerlendirme puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,073$ ;  $p>0,05$ .

Güven alt boyutu ve ego yönelimi alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,005$ ;  $p>0,05$ .

Güven alt boyutu ve görev yönelimi alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,149$ ;  $p>0,05$ .

Güven alt boyutu ve kontrol alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,128$ ;  $p>0,05$ .

Güven alt boyutu ve devamlılık alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,697$ ;  $p<0,05$ .

Güven alt boyutu ve futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,014$ ;  $p>0,05$ .

Güven alt boyutu ve futbolcuların antrenman sonrası performans değerlendirme puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,075$ ;  $p>0,05$ .

Kontrol alt boyutu ve ego yönelimi alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,207$   $p>0,05$ .

Kontrol alt boyutu ve görev yönelimi alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,155$ ;  $p>0,05$ .

Kontrol alt boyutu ve Devamlılık alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,121$ ;  $p>0,05$ ..

Kontrol alt boyutu ve Güven alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,121$ ;  $p>0,05$ .

Kontrol alt boyutu ve futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,065$ ;  $p>0,05$ .

Kontrol alt boyutu ve futbolcuların antrenman sonrası performans değerlendirme puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,213$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları ve ego yönelimi alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,249$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları ve görev yönelimi alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,119$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları ve kontrol alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,065$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları ve devamlılık alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,011$ ;  $p<0,01$ .

Futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları ve güven alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,014$ ;  $p<0,01$ .

Futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları ve futbolcuların antrenman sonrası performans değerlendirme puanları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,629$ ;  $p<0,05$ .

Futbolcuların antrenman sonrası performans değerlendirme puanları ve ego yönelimi alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,142$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman sonrası performans değerlendirme puanları ve görev yönelimi alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,240$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman sonrası performans değerlendirme puanları ve kontrol alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,213$ ;  $p>0,05$ ..

Futbolcuların antrenman sonrası performans değerlendirme puanları ve devamlılık alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,073$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman sonrası performans değerlendirme puanları ve güven alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,071$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman sonrası performans değerlendirme puanları ve futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,629$ ;  $p<0,05$ .

**Tablo 5. Sekiz Haftalık Futbolcuların Antrenman Öncesi Performans Beklenti Puanları ile Antrenman Sonrası Performans Değerlendirme Puanlarının Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Benlik Saygısı Alt Boyutu için Bağımsız Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması.**

Toplam puan	Kategoriler	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	t	Serbestlik Derecesi	p
FAO1	Yüksek	19	5,3158	2,72952	,045	21	,965
	Orta	4	5,2500	2,36291			
FAS1	Yüksek	19	5,2632	2,76570	-,966	21	,345
	Orta	4	6,7500	2,98608			
FAO2	Yüksek	19	5,9474	1,95714	1,421	21	,170
	Orta	4	4,5000	1,00000			
FAS2	Yüksek	19	5,2632	2,60004	-,543	21	,593
	Orta	4	6,0000	1,41421			
FAO3	Yüksek	19	4,6316	1,92095	-1,621	21	,120
	Orta	4	6,2500	,95743			
FAS3	Yüksek	19	5,8421	2,29161	-1,344	21	,193
	Orta	4	7,5000	1,91485			
FAO4	Yüksek	19	5,1579	1,86378	-1,093	21	,287
	Orta	4	6,2500	1,50000			
FAS4	Yüksek	19	6,0000	2,10819	-1,797	21	,087
	Orta	4	8,0000	1,41421			
FAO5	Yüksek	19	5,2632	1,91027	-1,709	21	,102
	Orta	4	7,0000	1,41421			
FAS5	Yüksek	19	6,0526	1,58021	-,213	21	,834
	Orta	4	6,2500	2,21736			
FAO6	Yüksek	19	5,0526	2,01311	-1,117	21	,276
	Orta	4	6,2500	1,50000			
FAS6	Yüksek	19	6,3158	1,76549	-2,367	21	,028
	Orta	4	8,5000	1,00000			
FAO7	Yüksek	19	5,4737	1,42861	-,671	21	,510
	Orta	4	6,0000	1,41421			
FAS7	Yüksek	19	6,0000	1,33333	-1,766	21	,092
	Orta	4	7,2500	,95743			
FAO8	Yüksek	19	5,5263	1,50438	-,857	21	,401
	Orta	4	6,2500	1,70783			
FAS8	Yüksek	19	5,7895	1,27275	-1,807	21	,085
	Orta	4	7,0000	,81650			

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun birinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = ,045$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun birinci hafta antrenman sonrası performans değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -,966$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun ikinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = 1,421$ ;  $p > 0,05$

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun ikinci hafta antrenman sonrası performans değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -,543$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun üçüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -1,621$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun üçüncü hafta antrenman sonrası performans değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -1,344$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun dördüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -1,093$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun dördüncü hafta antrenman sonrası performans değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -1,797$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun beşinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -1,709$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun beşinci hafta antrenman sonrası performans değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -,213 > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun altıncı hafta antrenman öncesi performans beklenti puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -1,117$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun altıncı hafta antrenman sonrası performans değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır;  $t(21) = -2,367$ ;  $p < 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun yedinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -,671$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun yedinci hafta antrenman sonrası performans değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -1,766 > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun sekizinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -,857$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun sekizinci hafta antrenman sonrası performans değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -1,807 > 0,05$ .



**Tablo 6. RBS Ölçeği Benlik Saygısı Alt Boyutu Düzeyleri ile İlk Hafta Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performansı Beklenti ve Değerlendirme Puan Farklılıklarının Ki-Kare Analiziyle Karşılaştırılması.**

			Benlik Saygısı		Toplam
			Yüksek	Orta	
Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme Puanlarının Durumlulukları	Azalan	Sayı	5	3	8
		Satır Yüzdesi (%)	62,5	37,5	100,0
	Stabil	Sayı	7	0	7
		Satır Yüzdesi (%)	100,0	0,0	100,0
	Artan	Sayı	7	1	8
		Satır Yüzdesi (%)	87,5	12,5	100,0
	<b>Toplam</b>	Sayı	19	4	23
		Satır Yüzdesi (%)	82,6	17,4	100,0

Tablo 6’da sunulan verileri incelediğimiz zaman, tablonun “Benlik saygısı” kısmında futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan durumulluklarını ‘Benlik saygısı boyutları’na yönelik ne düzeyde farklılık gösterdiğine yönelik bulgulara yer verilmiştir. Buna göre futbolcuların performans beklenti ve değerlendirme puanları arasında azalan bir grafik sergileyenlerde benlik saygısı yüksek olanların oranı %62,5 iken orta düzeyde olanların oranı %37,5’dir. Stabil bir grafik sergileyenlerdeyse benlik saygısı yüksek olanların oranı %100’dür. Artan grafik sergileyenlerde benlik saygısı yüksek olanların oranı %82,6 iken orta düzeyde olanların %17,4’tür.

**Tablo 7. RBS Ölçeği Benlik Saygısı Alt Boyutu Düzeyleri ile Son Hafta Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performansı Beklenti ve Değerlendirme Puan Farklılıklarının Ki-Kare Analiziyle Karşılaştırılması.**

			Benlik Saygısı		Toplam
			Yüksek	Orta	
Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme Puanlarının Durumlulukları	Azalan	Sayı	6	2	8
		Satır Yüzdesi (%)	75	25	100,0
	Stabil	Sayı	10	0	7
		Satır Yüzdesi (%)	100,0	0,0	100,0
	Artan	Sayı	3	2	8
		Satır Yüzdesi (%)	60,0	40,0	100,0
<b>Toplam</b>	Sayı	19	4	23	
	Satır Yüzdesi (%)	82,6	17,4	100,0	

Tablo 7’de sunulan verileri incelediğimiz zaman, tablonun “Benlik saygısı” kısmında futbolcuların son hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan durumulluklarını “Benlik saygısı boyutları”na yönelik ne düzeyde farklılık gösterdiğine yönelik bulgulara yer verilmiştir. Buna göre futbolcuların performans beklenti ve değerlendirme puanları arasında azalan bir grafik sergileyenlerde benlik saygısı yüksek olanların oranı %75 iken orta düzeyde olanların oranı %25’dir. Stabil bir grafik sergileyenlerdeyse benlik saygısı yüksek olanların oranı %100’dür. Artan grafik sergileyenlerde benlik saygısı yüksek olanların oranı %82,6 iken orta düzeyde olanların %17,4’tür.

**Tablo 8. Sekiz Haftalık Futbolcuların Antrenman Öncesi Performans Beklenti Puanları ile Antrenman Sonrası Performans Değerlendirme Puanlarının Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği Ego Yönelimi Alt Boyutu için Bağımsız Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması.**

	Kategoriler	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	t	Serbestlik Derecesi	p
AO1-AS1	Ortalama Altı	10	-,90000	2,96086	-,961	9	,362
	Ortalama Üstü	13	,30769	1,84321	,602	12	,558
AO2-AS2	Ortalama Altı	10	-1,10000	1,81353	-,349	9	,735
	Ortalama Üstü	13	,69231	2,28709	1,091	12	,297
AO3-AS3	Ortalama Altı	10	-1,10000	1,37032	-2,538	9	,032
	Ortalama Üstü	13	-1,30769	2,83974	-1,660	12	,123
AO4-AS4	Ortalama Altı	10	-,70000	1,41814	-1,561	9	,153
	Ortalama Üstü	13	-1,23077	1,69085	-2,624	12	,022
AO5-AS5	Ortalama Altı	10	-,30000	1,33749	-,709	9	,153
	Ortalama Üstü	13	-,69231	2,35884	-1,058	12	,311
AO6-AS6	Ortalama Altı	10	-1,00000	1,63299	-1,936	9	,085
	Ortalama Üstü	13	-1,76923	2,20431	-2,894	12	,013
AO7-AS7	Ortalama Altı	10	-,60000	1,50555	-1,260	9	,239
	Ortalama Üstü	13	-,69231	1,31559	-1,897	12	,082
AO8-AS8	Ortalama Altı	10	-,10000	1,28668	-,246	9	,811
	Ortalama Üstü	13	-,53846	1,26592	-1,534	12	,151

Araştırma yapılan grupta ego yönelimi ortalamasının altında olan grubun birinci hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(9) = -,961$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta ego yönelimi ortalamasının üstünde olan grubun birinci hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(12) = ,602$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta ego yönelimi ortalamasının altında olan grubun ikinci hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(9) = -,349$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta ego yönelimi ortalamasının üstünde olan grubun ikinci hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(12) = 1,091$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta ego yönelimi ortalamasının altında olan grubun üçüncü hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır;  $t(9) = -2,538$ ;  $p < 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta ego yönelimi ortalamasının üstünde olan grubun üçüncü hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(12) = -1,660$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta ego yönelimi ortalamasının altında olan grubun dördüncü hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(9) = -1,561$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta ego yönelimi ortalamasının üstünde olan grubun dördüncü hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır;  $t(12) = -2,624$ ;  $p < 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta ego yönelimi ortalamasının altında olan grubun beşinci hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(9) = -,709$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta ego yönelimi ortalamasının üstünde olan grubun beşinci hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(12) = 1,058$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta ego yönelimi ortalamasının altında olan grubun altıncı hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(9) = -1,936$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta ego yönelimi ortalamasının üstünde olan grubun altıncı hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır;  $t(12) = -2,894$ ;  $p < 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta ego yönelimi ortalamasının altında olan grubun yedinci hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(9) = -1,260$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta ego yönelimi ortalamasının üstünde olan grubun yedinci hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(12) = -1,897$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta ego yönelimi ortalamasının altında olan grubun sekizinci hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(9) = -246$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta ego yönelimi ortalamasının üstünde olan grubun sekizinci hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(12) = -1,534$ ;  $p > 0,05$ .

**Tablo 9. SZD Ölçeğinin Güven Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.**

Performans	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma
Azalan	8	19,1250	2,53194
Stabil	7	18,0000	3,41565
Artan	8	20,0000	2,77746
Toplam	23	19,0870	2,89063

	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	14,951	2	7,476	,885	,428
Gruplar içi	168,875	20	8,444		
Toplam	183,826	22			

Güven alt boyutu puan ortalaması ile antrenman performansı beklenti ve değerlendirme puan farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(,885)=,428$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 10. SZD Ölçeğinin Devamlılık Alt Boyutunun Toplam Puanının Performans Beklenti ve Değerlendirme Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.**

Performans	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma
Azalan	8	14,3750	1,99553
Stabil	7	13,1429	1,86445
Artan	8	14,3750	2,13391
Toplam	23	14,0000	2,00000

	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	7,393	2	3,696	,917	,416
Gruplar içi	80,607	20	4,030		
Toplam	88,000	22			

Devamlılık alt boyutu puan ortalaması ile antrenman performansı beklenti ve değerlendirme puan farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(,917)=,416$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 11. SZD Ölçeğinin Kontrol Alt Boyutunun Toplam Puanının Performans Beklenti ve Değerlendirme Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.**

Performans	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma
Azalan	8	10,7500	3,15096
Stabil	7	8,7143	2,49762
Artan	8	9,1250	1,55265
Toplam	23	9,5652	2,53747

	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	17,849	2	8,924	1,442	,260
Gruplar içi	123,804	20	6,190		
Toplam	141,652	22			

Kontrol alt boyutu puan ortalaması ile antrenman performansı beklenti ve değerlendirme puan farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(1,442) = ,260$ ;  $p > 0,05$ .

**Tablo 12. SGEY Ölçeğinin Görev Yönelimi Alt Boyutunun Toplam Puanının Performans Beklenti ve Değerlendirme Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.**

Performans	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma
Azalan	8	24,0000	5,52914
Stabil	7	26,4286	4,79086
Artan	8	24,8750	4,85320
Toplam	23	25,0435	4,94955

	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	22,367	2	11,184	,433	,655
Gruplar içi	516,589	20	25,829		
Toplam	538,957	22			

Görev yönelimi alt boyutu puan ortalaması ile antrenman performansı beklenti ve değerlendirme puan farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(,433) = ,655$ ;  $p > 0,05$ .

**Tablo 13. SGEY Ölçeğinin Ego Yönelimi Alt Boyutunun Toplam Puanının Performans Beklenti ve Değerlendirme Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.**

Performans	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma
Azalan	8	17,1250	4,58063
Stabil	7	18,7143	6,77531
Artan	8	19,5000	5,95219
Toplam	23	18,4348	5,61513

	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	23,349	2	11,674	,348	,710
Gruplar içi	670,304	20	33,515		
Toplam	693,652	22			

Görev yönelimi alt boyutu puan ortalaması ile antrenman performansı beklenti ve değerlendirme puan farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(2,20) = 0,348$ ;  $p > 0,05$ .



**4.2. Futbolcular ile teknik direktörün antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmelerine ilişkin bulgular**

**Tablo 14. Sekiz Haftalık Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme Puanlarının Aynı Gruplar için Bağımlı Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması.**

	Ortalama	n	Standart Sapma	P	Korelasyon	t	Serbestlik Derecesi	P
FAO1	5,3043	23	2,61872	,670	0,605	-,432	22	,670
FAS1	5,5217	23	2,79398					
FAO2	5,6957	23	1,89340	,494	0,552	,696	22	,494
FAS2	5,3913	23	2,42598					
FAO3	4,9130	23	1,88084	,018	0,416	2,566	22	,018
FAS3	6,1304	23	2,28243					
FAO4	5,3478	23	1,82430	,006	0,695	3,061	22	,006
FAS4	6,3478	23	2,12365					
FAO5	5,5652	23	1,92652	,213	0,413	-,1283	22	,213
FAS5	6,0870	23	1,64905					
FAO6	5,2609	23	1,95907	,002	0,463	-,3487	22	,002
FAS6	6,6957	23	1,84477					
FAO7	5,5652	23	1,40861	,032	0,507	-,2285	22	,032
FAS7	6,2174	23	1,34693					
FAO8	5,6522	23	1,52580	,201	0,605	-,1318	22	,201
FAS8	6,0000	23	1,27920					

Futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığının belirlenmesi için yapılan Bağımlı Örnek T testi sonuçlarına göre üçüncü ( $t(22)=2,566$ ;  $p<0,05$ ), dördüncü ( $t(22)=3,061$ ;  $p<0,01$ ), altı ( $t(22)=-3,487$ ;  $p<0,01$ ) ve yedinci ( $t(22)=-2,285$ ;  $p<0,05$ ) haftalarda anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Söz konusu haftalarda futbolcuların değerlendirme puanları antrenman sonrasında daha yüksek olarak elde edilmiştir. Birinci ( $t(22)=-,432$ ;  $p<0,05$ ), ikinci ( $t(22)=,696$ ;  $p<0,05$ ), beşinci ( $t(22)=-1,283$ ;  $p<0,05$ ) ve sekizinci ( $t(22)=-1,318$ ;  $p<0,05$ ) haftalarda anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.



**Tablo 15. Sekiz Haftalık Teknik Direktörün Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme Puanlarının Aynı Gruplar için Bağımlı Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması.**

	Ortalama	n	Standart Sapma	p	Korelasyon	t	Serbestlik Derecesi	p
TDAO1	6,7391	23	,61919	,479	0,073	,720	22	,479
TDAS1	6,6087	23	,65638					
TDAO2	6,9565	23	,56232	1,000	0,755	,000	22	1,000
TDAS2	6,9565	23	,63806					
TDAO3	6,9565	23	,36659	,328	0,823	1,000	22	,328
TDAS3	6,9130	23	,28810					
TDAO4	6,5652	23	,50687	,000	-0,079	-9,852	22	,000
TDAS4	7,8696	23	,34435					
TDAO5	6,9130	23	,73318	,328	0,534	-1,000	22	,328
TDAS5	7,0435	23	,47465					
TDAO6	6,9565	23	,20851	,000	-	24,000	22	,000
TDAS6	8,0000	23	,00000					
TDAO7	6,7826	23	,59974	,714	0,543	-,371	22	,714
TDAS7	6,8261	23	,57621					
TDAO8	7,0000	23	,52223	,001	0,523	-3,761	22	,001
TDAS8	7,3913	23	,49901					

Teknik direktörün futbolculara yönelik antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığının belirlenmesi için yapılan Bağımlı Örnek t testi sonuçlarına göre dördüncü ( $t(22)=-9,852$ ;

$p < 0,05$ ), altıncı ( $t(22) = -24,000$ ;  $p < 0,01$ ) ve sekizinci ( $t(22) = -3,761$ ;  $p < 0,01$ ) haftalarda anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Söz konusu haftalarda teknik direktörün futbolculara yönelik değerlendirme puanları antrenman sonrasında daha yüksek olarak elde edilmiştir. Birinci ( $t(22) = 7,20$ ;  $p < 0,05$ ), ikinci ( $t(22) = 0,000$ ;  $p < 0,05$ ), üçüncü ( $t(22) = 1,000$ ;  $p < 0,05$ ), beşinci ( $t(22) = -1,000$ ;  $p < 0,05$ ) ve yedinci ( $t(22) = -3,761$ ;  $p < 0,05$ ) haftalarda anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

**Tablo 16. İlk Hafta Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklentisi ve Değerlendirme Puanlarının Farklılık Dağılımı.**

Değişken	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Azalan	8	34,8
Stabil	7	30,4
Artan	8	34,8
<b>Toplam</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

Yapılan bu çalışmaya dâhil edilenlerden 8'i (%34,8) ilk hafta performans beklentisi ve değerlendirme puanları arasında ki farklılıkta azalan bir değerlendirme bildirirken 7'sinde (%30,4) beklentisi ve değerlendirme puanları arasında fark yok ve durağanlık göstermiştir. Kalan 8 kişi ise (34,8) beklentisi ve değerlendirme puanları arasında ki farklılıkta artan bir değerlendirme görülmüştür.

**Tablo 17. Son Hafta Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklentisi ve Değerlendirme Puanlarının Farklılık Dağılımı.**

Değişken	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Azalan	8	34,8
Stabil	10	43,5
Artan	5	21,7
<b>Toplam</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

Yapılan bu çalışmaya dâhil edilenlerden 8'i (%34,8) son hafta performans beklentisi ve değerlendirme puanları arasında ki farklılıkta azalan bir değerlendirme bildirirken 10'unda (%43,5) beklentisi ve değerlendirme puanları arasında fark yok ve durağanlık göstermiştir. Kalan 5 kişi ise (21,7) beklentisi ve değerlendirme puanları arasında ki farklılıkta artan bir değerlendirme görülmüştür.

**Tablo 18. Futbolcular ile Teknik Direktörün İlk Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklentisi ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.**

(n=23)	FAO1	TDAO1	FAS1	TDAS1
FAO1	1	,528**	,605**	,258
TDAO1	,528**	1	,450*	,073
FAS1	,605**	,450*	1	,216
TDAS1	,258	,073	,216	1

Araştırmada kullanılan futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklentisi puanları ile teknik direktörün futbolculara yönelik antrenman öncesi ve sonrası performans beklentisi puanları arasındaki korelasyon katsayılarına bakılmıştır. Sonuçlara göre;

Futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi performans beklentisi puanları ile teknik direktörün ilk hafta antrenman öncesi performans beklentisi puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,528$ ;  $p<0,01$ .

Futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi performans beklentisi puanları ile futbolcuların ilk hafta antrenman sonrası beklentisi puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,605$ ;  $p<0,01$ .

Futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi performans beklentisi puanları ile teknik direktörün ilk hafta antrenman sonrası performans beklentisi puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=,258$ ;  $p>0,05$ .

Teknik direktörün ilk hafta antrenman öncesi performans beklentisi puanları ile futbolcuların ilk hafta antrenman sonrası performans beklentisi puanları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,450$ ;  $p<0,05$ .

Teknik direktörün ilk hafta antrenman öncesi performans beklentisi puanları ile teknik direktörün ilk hafta antrenman sonrası performans beklentisi puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=,073$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların ilk hafta antrenman sonrası performans beklentisi puanları ile teknik direktörün ilk hafta antrenman sonrası performans beklentisi puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=,216$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 19. Futbolcular ile Teknik Direktörün İkinci Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.**

(n=23)	FAO2	TDAO2	FAS2	TDAS2
FAO2	1	,329	,552**	,365
TDAO2	,329	1	,446*	,755**
FAS2	,552**	,446*	1	,393
TDAS2	,258	,073	,216	1

Futbolcuların ikinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün ikinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=,329$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların ikinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların ikinci hafta antrenman sonrası beklenti puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,552$ ;  $p<0,01$ .

Futbolcuların ikinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün ikinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=,365$ ;  $p>0,05$ .

Teknik direktörün ikinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların ikinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,446$ ;  $p<0,05$ .

Teknik direktörün ikinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün ikinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır;  $r=,075$ ;  $p>0,01$ .

Futbolcuların ikinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları ile teknik direktörün ikinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=,393$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 20. Futbolcular ile Teknik Direktörün Üçüncü Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans ve Beklenti Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.**

(n=23)	FAO3	TDAO3	FAS3	TDAS3
FAO3	1	-,006	,416*	-,182
TDAO3	-,006	1	,116	,823**
FAS3	,416*	,116	1	,087
TDAS3	-,182	,823**	,087	1

Futbolcuların üçüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün üçüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -,006$ ;  $p > 0,05$ .

Futbolcuların üçüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların üçüncü hafta antrenman sonrası beklenti puanları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r = ,416$ ;  $p < 0,05$ .

Futbolcuların üçüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün üçüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -,182$ ;  $p > 0,05$ .

Teknik direktörün üçüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların üçüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = ,116$ ;  $p > 0,05$ .

Teknik direktörün üçüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün üçüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r = ,823$ ;  $p < 0,01$ .

Futbolcuların üçüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları ile teknik direktörün üçüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = ,087$ ;  $p > 0,05$ .

**Tablo 21. Futbolcular İle Teknik Direktörün Dördüncü Hafta Antrenman Öncesi Ve Sonrası Performans ve Beklenti Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.**

(n=23)	FAO4	TDAO4	FAS4	TDAS4
FAO4	1	-,271	,695**	,437*
TDAO4	-,271	1	-,149	-,079
FAS4	,695**	-,149	1	,624**
TDAS4	,437*	-,079	,624**	1

Futbolcuların dördüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün dördüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -,271$ ;  $p > 0,05$ .

Futbolcuların dördüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların dördüncü hafta antrenman sonrası beklenti puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r = ,695$ ;  $p < 0,01$ .

Futbolcuların dördüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün dördüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = ,437$ ;  $p > 0,05$ .

Teknik direktörün dördüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların dördüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -,149$ ;  $p > 0,05$ .

Teknik direktörün dördüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün dördüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -,079$ ;  $p > 0,05$ .

Futbolcuların dördüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları ile teknik direktörün dördüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r = ,624$ ;  $p < 0,01$ .



**Tablo 22. Futbolcular ile Teknik Direktörün Beşinci Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.**

(n=23)	FAO5	TDAO5	FAS5	TDAS5
FAO5	1	,069	,413	,320
TDAO5	,069	1	,382	,534**
FAS5	,413	,382	1	,343
TDAS5	,320	,534**	,343	1

Futbolcuların beşinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün beşinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = ,069$ ;  $p > 0,05$ .

Futbolcuların beşinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların beşinci hafta antrenman sonrası beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = ,413$ ;  $p > 0,05$ .

Futbolcuların beşinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün beşinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -,320$ ;  $p > 0,05$ .

Teknik direktörün beşinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların beşinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = ,382$ ;  $p > 0,05$ .

Teknik direktörün beşinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün beşinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r = ,534$ ;  $p < 0,01$ .

Futbolcuların beşinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları ile teknik direktörün beşinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = ,343$ ;  $p > 0,05$ .

**Tablo 23. Futbolcular ile Teknik Direktörün Altıncı Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.**

(n=23)	FAO6	TDAO6	FAS6	TDAS6
FAO6	1	,474*	,463*	-,082
TDAO6	,474*	1	-,154	-,045
FAS6	,463*	-,154	1	-,036
TDAS6	-,082	-,045	-,036	1

Futbolcuların altıncı hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün altıncı hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,474$ ;  $p<0,05$ .

Futbolcuların altıncı hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların altıncı hafta antrenman sonrası beklenti puanları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,463$ ;  $p<0,05$ .

Futbolcuların altıncı hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün altıncı hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=-,082$ ;  $p>0,05$ .

Teknik direktörün altıncı hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların altıncı hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=-,154$ ;  $p>0,05$ .

Teknik direktörün altıncı hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün altıncı hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=-,045$ ;  $p<0,01$ .

Futbolcuların altıncı hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları ile teknik direktörün altıncı hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=-,036$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 24. Futbolcular ile Teknik Direktörün Yedinci Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans ve Beklenti Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.**

(n=23)	FAO7	TDAO7	FAS7	TDAS7
FAO7	1	-,063	,507*	,183
TDAO7	-,063	1	-,051	,543**
FAS7	,507*	-,051	1	-,066
TDAS7	,183	,543**	-,066	1

Futbolcuların yedinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün yedinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=-,063$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların yedinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların yedinci hafta antrenman sonrası beklenti arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,507$ ;  $p<0,05$ .

Futbolcuların yedinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün yedinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=,183$ ;  $p>0,05$ .

Teknik direktörün yedinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların yedinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=-,051$ ;  $p>0,05$ .

Teknik direktörün yedinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün yedinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,543$ ;  $p<0,01$ .

Futbolcuların yedinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları ile teknik direktörün yedinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=-,066$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 25. Futbolcular ile Teknik Direktörün Sekizinci Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklentisi ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.**

(n=23)	FAO8	TDAO8	FAS8	TDAS7
FAO8	1	-,285	,605**	-,052
TDAO8	-,285	1	,068	,523*
FAS8	,605**	,068	1	,071
TDAS8	-,052	,523*	,071	1

Futbolcuların sekizinci hafta antrenman öncesi performans beklentisi puanları ile teknik direktörün sekizinci hafta antrenman öncesi performans beklentisi puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=-,285$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların sekizinci hafta antrenman öncesi performans beklentisi puanları ile futbolcuların sekizinci hafta antrenman sonrası beklentisi arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,605$ ;  $p<0,05$ .

Futbolcuların sekizinci hafta antrenman öncesi performans beklentisi puanları ile teknik direktörün sekizinci hafta antrenman sonrası performans beklentisi puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=-,052$ ;  $p>0,05$ .

Teknik direktörün sekizinci hafta antrenman öncesi performans beklentisi puanları ile futbolcuların sekizinci hafta antrenman sonrası performans beklentisi puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=,068$ ;  $p>0,05$ .

Teknik direktörün sekizinci hafta antrenman öncesi performans beklentisi puanları ile teknik direktörün sekizinci hafta antrenman sonrası performans beklentisi puanları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,523$ ;  $p<0,05$ .

Futbolcuların sekizinci hafta antrenman sonrası performans beklentisi puanları ile teknik direktörün sekizinci hafta antrenman sonrası performans beklentisi puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=,071$ ;  $p>0,05$ .

## 5. TARTIŞMA

### TARTIŞMA

Bu bölümde analizler sonucu elde edilen bulgular, literatürdeki diğer araştırmaların bulgularıyla karşılaştırılacak, ayrıca araştırmanın sınırlılıkları ile yeni araştırmalar için önerilere yer verilecektir.

Günümüzde spor ve performans ile ilgili yapılan araştırmalar da sadece sporcuların fiziksel faktörlerinin değil, psikolojik faktörlerinin de performans üzerinde önemli etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada, profesyonel futbolcuların antrenman öncesi performans beklentileri ile antrenman sonrası performans değerlendirmelerinin, benlik saygısı, sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda görev ve ego yönelimi arasında ilişki olduğu hipotezi ile futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası beklenti ve değerlendirmeleri ile teknik direktörün futbolculara yönelik antrenman öncesi ve sonrası beklenti ve değerlendirmeleri arasında ilişki olduğu hipotezi araştırıldığı bu çalışmada pek çok anlamlı bulgular elde edilmiştir.

Bu çalışmada, futbolcuların ilk hafta ve son hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri arasında farklılık saptanmıştır. İlk hafta antrenman öncesindeki performans beklentisi ile antrenman sonrasındaki performans değerlendirmesindeki farka bakıldığında; antrenman sonrasında futbolcuların %34,8'i performanslarını düşük değerlendirdiği, %30,4'ün de performans değerlendirmelerinde tutarlılık söz konusu olduğu ve değerlendirmelerinde farklılık bulunmadığı, %34,8'inin ise antrenman öncesinde ki beklentilerine göre performanslarına yönelik artan bir değerlendirmede bulunduğunu saptanmıştır. Son hafta antrenman öncesinde ki performans beklentisi ile antrenman sonrasında ki performans değerlendirmesinde ki farka bakıldığında antrenman sonrasında futbolcuların %34,8'i performanslarını düşük değerlendirdiği, %43,5'inin de performans değerlendirmelerinde tutarlılık söz konusu olduğu ve değerlendirmelerinde farklılık bulunmadığı, %21,7'nin ise antrenman öncesinde ki beklentilerine göre performanslarına yönelik artan bir değerlendirmede bulunduğu saptanmıştır. Literatüre baktığımızda: kaygının performans algısını etkilediği çalışmalar mevcuttur (Akınalp, 2013); Motivasyon kaynakları ile performans algısı arasında pozitif yönde ilişki saptanmış çalışmalar bulunmaktadır (Özen, 2016); Stres düzeyi ile performans arasında anlamlı ilişki bulunan çalışmalarda mevcuttur

(Gençsoy, 2004). Bu beklenti ve değerlendirme farklılığının kaygı, stres ve motivasyon ile performans arasında ki ilişki baz alındığında bu süreçte futbol takımının ligde ki iddiasının azalması sonucu futbolcuların stres ve kaygı düzeylerinde ki değişikliklerle ilgili olabileceğini düşündürmüştür.

Sekiz haftalık futbolcular ile teknik direktörün antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri arasında ki ilişki incelendiğinde futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri arasında anlamlı ilişki olduğu haftalar birinci, ikinci, üçüncü, dördüncü, altıncı, yedinci ve sekizinci haftadır. Teknik direktörün antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri arasında ilişki olduğu haftalar ikinci, üçüncü, beşinci, yedinci ve sekizinci haftadır. Bu veriler temel alındığında futbolcuların antrenman öncesi ve sonrasında beklenti ve değerlendirmelerinde tutarlılık söz konusu olduğu futbolcuların kendilerini bilinçli bir şekilde değerlendirdiğini söylenebilir. Teknik direktörün antrenman öncesi ve sonrası futbolculara yönelik performans beklenti ve değerlendirmelerinde tutarlılık söz konusudur; haftalık bazda tutarlılık oranı futbolcularda daha fazla ve teknik direktörün verilerine göre kendilerini daha bilinçli ve tutarlı bir şekilde değerlendirdikleri söylenebilir. Bu fark bize antrenman performansı temel alınıp kadro seçimi yapıldığında teknik direktörün olasılıkla uygun kadroyu seçme noktasında zorlanacağı ve yanılığa düşüp kötü bir kadro seçiminde bulunabileceğini düşündürmüştür.

Yapılan çalışmada ilk hafta futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık, güven, kontrol alt boyutları; sporda görev ve ego yönelimi ölçeğinin görev yönelimi ve ego yönelimi alt boyutlarıyla ilgili ilişkiye bakıldığında, ilk hafta futbolcuların beklenti ve değerlendirmeleriyle söz konusu ölçek ve alt boyutlarıyla ilgili bir ilişki saptanmamıştır. Söz konusu ölçeklerin alt boyutları arasında da anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Literatürde bu çalışmanın aksine zihinsel dayanıklılık ile görev yönelimi arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Altıntaş, 2015).

Bu çalışmanın hipotezlerinden biri olan futbolcular ile teknik direktörün sekiz haftalık antrenman öncesi ve sonrası beklenti ve değerlendirme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğuydu. Çalışmanın sonuçları bu hipotezi desteklemiştir. Futbolcuların üçüncü, dördüncü, altıncı ve yedinci haftalarda ki antrenman öncesi ve

sonrası performans beklenti ve değerlendirmelerinde anlamlı bir farklılık vardır. Teknik direktörün ise dördüncü, altıncı ve sekizinci haftalarda beklenti ve değerlendirmelerinde anlamlı bir farklılık vardır. Futbolcular ve teknik direktör antrenman sonrasında ki performans değerlendirmeleri, antrenman öncesi performans beklentilerine göre daha yüksektir. Futbolcuların kendini, teknik direktörün ise futbolcularını değerlendirme noktasında kendilerini geliştirmesi gerektiğini ve bu beceri kazanımıyla yetenek ve performansını gerçekçi bir şekilde değerlendirip müdahale noktasında daha başarılı olacağını bize düşündürmüştür. Literatürde geri bildirim performansını arttırdığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Şahan, 2013).

Sekiz haftalık futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmelerinin futbolcuların benlik saygılarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı sınıandığı bu çalışmada; altıncı hafta dışında kalan bütün haftalarda bir farklılık saptanamamıştır. Buda bize benlik saygısı yüksek veya orta olan futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme arasında fark yaratacak kadar bir etki oluşturmadığını düşündürmüştür.

Çalışmanın bir farklı hipotezi olan sekiz haftalık futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmelerinin futbolcuların ego düzeylerinin ortalama altı ya da üstü olmasına göre farklılaşıp farklılaşmadığı sınıandığı bu çalışmada; ego düzeyi ortalama üstü olan futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmelerinde sadece üçüncü ve dördüncü haftada farklılık vardır. Ego düzeyi ortalama altı olan futbolcuların performans beklenti ve değerlendirme farklılığı sadece üçüncü haftada vardır. Bu bilgiler ışığında futbolcuların ego yönelimli olmasının performans beklenti ve değerlendirmelerini etkilemediği ileri sürülebilir. Literatürde futbolcuların turnuva öncesi ve sonrası hedef yönelimleri arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Toros, 2009).

Yapılan çalışmada futbolcuların ilk ve son hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanlarının durumlulukları (artan, azalan ve stabil kalan) ile Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğuydu. İlk hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan durumlulukları benlik saygısına göre yüksek ve orta seviyede olanların azalan bir değerlendirme bulunan futbolcuların oranlarına bakıldığında benlik saygısı yüksek olan futbolcular %62,5 iken benlik saygısı orta olan futbolcuların oranı %37,5'dir.

Değerlendirmeleri stabil olan gruba bakıldığında benlik saygısı yüksek olan futbolcuların oranı %100 iken benlik saygısı orta olan futbolcu bu grupta bulunmamaktadır. Değerlendirmeleri artan grupta olan futbolcularda ise benlik saygısı yüksek olan futbolcuların oranı %82,6 iken benlik saygısı orta düzeyde olan futbolcuların ise %17'4'tür. Son hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan durumullukları benlik saygısına göre yüksek ve orta seviyede olanlara bakıldığında; değerlendirmeleri azalan grupta bulunan futbolcuların oranları benlik saygısı yüksek olan futbolcular %75 iken benlik saygısı orta olan futbolcuların oranı %25'dir. Değerlendirmeleri stabil olan gruba bakıldığında benlik saygısı yüksek olan futbolcuların oranı %100 iken benlik saygısı orta olan futbolcu bu grupta bulunmamaktadır. Son olarak değerlendirmeleri artan grupta olan futbolcularda ise benlik saygısı yüksek olan futbolcuların oranı %60 iken benlik saygısı orta düzeyde olan futbolcuların ise %40'tır. Genel olarak futbolcuların %82,6'sı benlik saygısı yüksekken %17'4'ünün benlik saygısı orta düzeydedir. Bu veriler bize benlik saygısı yüksek olan grubun performans beklenti ve değerlendirmelerini benlik saygısı orta düzeyde olan gruba göre daha bilinçli bir şekilde yaptığını ve beklenti ve değerlendirmeleri arasında benlik saygısı orta düzeyde olan futbolculara göre daha az farklılık oluştuğunu düşündürmüştür. Literatürde benlik saygısının başarı ve üretkenlik ile karar verme süreçleri arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Taşgit, 2012).

Bu çalışmanın bir diğer hipotezlerinden biri olan futbolcuların sekiz haftalık performans beklenti ve değerlendirme farklılıkları ile Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven, kontrol ve devamlılık alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olduğuydu. Çalışmada ki veriler karşılaştırıldığında istatistiksel bir farklılık saptanmamıştır. Bu veriler ışığında zihinsel dayanıklılığın performans beklenti ve değerlendirmeleri üzerinde etkisi olmadığını düşündürmüştür. Literatürde sporcuların deneyim düzeyi ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklılaşmadığı, millilik değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın farklılaştığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Akılveren, 2017).

Bu çalışmanın bir diğer hipotezlerinden biri olan futbolcuların sekiz haftalık performans beklenti ve değerlendirme farklılıkları ile Sporda görev ve ego yönelimi



ölçeğinin ego yönelimi ve görev yönelimi alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olduğuydu. Çalışmada ki veriler karşılaştırıldığında istatistiksel bir farklılık saptanmamıştır. Bu veriler ışığında hedef yöneliminin ego ya da görev yönelimli olmasının performans beklenti ve değerlendirmeleri üzerinde etkisi olmadığını düşündürmüştür. Literatürde bu çalışmanın aksine görev ve ego yönelimi ile performans arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Kocaekşi, 2010).



## 6. SONUÇ

Günümüzde spor ve sporculara yönelik yapılan araştırmalar artmaktadır. Performansı etkileyen fiziksel özellikler dışında psikolojik özellikler ve süreçler hakkında da araştırmalar dünyada ve ülkemizde artmaya başlamıştır.

Araştırma, performansa yönelik beklenti ve değerlendirmelere nelerin etki ettiğini araştırmak üzere tasarlanmış olup, ulusal veya evrensel sonuçları kıyaslayacak bir emsal araştırma bulunamamıştır.

Bu çalışmanın amacı; profesyonel futbolcuların antrenman performansı öncesi performans beklenti puanları ile antrenman performansı sonrası değerlendirme puanları arasında ki ilişkinin benlik saygısı, zihinsel dayanıklılık ve sporda görev ve ego yönelimi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda performans beklenti ve değerlendirmeleri ve bu etkenleri etkileyenleri ölçebilmek için kasti olarak Eyüpspor A takım futbolcularından oluşan 23 kişi ve teknik direktörleri seçilmiş. Teknik direktör ve futbolcular sekiz hafta boyunca 0-10 arası 0 (şimdiye kadar ki en kötü performans) ve 10 (şimdiye kadar ki en iyi performans) sübjektif olarak antrenman öncesi performans beklentileri, antrenman sonrası performans değerlendirme puanları, Rosenberg benlik saygısı ölçeği, Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği ve Sporda görev ve ego yönelimi ölçeği uygulanarak değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Futbolcuların ilk hafta ve son hafta antrenman öncesi ve sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
- Futbolcular ile teknik direktörün sekiz haftalık antrenman öncesi ve sonrası Beklenti Değerlendirme puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi ve sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme puanları ile Sporda Zihinsel Dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
- Futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları ile Sporda Görev ve Ego Yönelimi puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
- Futbolcular ile teknik direktörün sekiz haftalık antrenman öncesi ve sonrası Beklenti Değerlendirme puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

- Futbolcuların sekiz haftalık antrenman öncesi ve sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme puanları ile Rosenberg Benlik Saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
- Futbolcuların sekiz haftalık antrenman öncesi ve sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme puanları ile Sporda Görev ve Ego Yönelimi ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
- Futbolcuların ilk ve son hafta antrenman öncesi ve sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme puanlarının durumlulukları ile Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi ve sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme puanları ile Sporda Görev ve Ego Yönelimi puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
- Futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi ve sonrası performans Beklenti ve Değerlendirme puanları ile Sporda Zihinsel Dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Bu sonuçlar bize futbolcuların antrenman öncesi performans beklentileri ile antrenman sonrası performans değerlendirmeleri ile zihinsel dayanıklılık ve sporda görev ve ego yönelimi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, benlik saygısı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Futbolcuların sekiz haftalık sürecin başında ve sonunda beklenti ve değerlendirme farklılık gösterdiğini ve bunun neyden kaynaklandığını araştırmanın literatüre ve spor psikolojisinin teoriğine ve pratiğine katkı sağlayacağını düşündürmektedir. Futbolcuların ve teknik direktörün sekiz haftalık performans beklenti ve değerlendirmeleri arasında anlamlı farklılık ve ilişki tespit edilmiştir. Bu noktada futbolcu ve teknik direktörün ilişki ve farklılığını hangi faktörlerin etkilediğini bulmak futbolcu ve teknik direktörün performansı değerlendirme ve algılamada geçerli ve tutarlı kendini değerlendirme araçlarının geliştirilmesine, performansın artırılmasına ve takım ile teknik direktör arasında ilişkiyi güçlendirmesine yarayacaktır. Benlik saygısı orta ya da düşük düzeyde olan futbolculara yönelik danışmanlık ve antrenman sisteminin düzenlenmesinin söz konusu futbolculara katkı sağlayacağını düşünülmektedir.

## Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmanın katılımcıların kendi beyanına dayalı olması da sınırlılıklarından biridir. Katılımcıların doğru bilgi verdiği düşünülmektedir.
- Evreni temsil edebilmesi için daha geniş örnekleme ihtiyaç vardır.
- Araştırma sadece bir takıma uygulanmıştır. Araştırmaya bir başka takım katılmamıştır.

Konu ile ilgili araştırma yapacak araştırmacılara performans beklenti ve değerlendirmeleri için geçerlilik ve güvenilirliği kanıtlanmış konuya uygun bir ölçek seçerek yarım sezon boyunca iki farklı takıma bu uygulamayı yaparak sonuçları karşılaştırılması ve kaygı, stres düzeylerinin de çalışmaya dahil edilmesinin aydınlatılamayan noktalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Veri toplamaya başlamadan önce araştırmanın neden yapıldığı, nasıl uygulanacağı ve katılımcılardan ne beklenildiğiyle ilgili bir sunum yapılmasının daha doğru veri toplamaya yardımcı olacağını düşündürmektedir.

## 7. KAYNAKÇA

Akbulut, G., Özmen, M., & Beşler, T. (2007, Mart). Obezite. *Bilim ve Teknik Dergisi*(472), 1-15.

Akinalp, D. (2013). *Çalışanların Kaygı Düzeylerinin Performans Algılarına Etkisi*. T.C Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Akılveren, p. (2017). *Sporcuların Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin İncelenmesi*. T.C Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.

Ames, C., Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80: 260-267.

Altuntaş, A. (2015). *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü*. T.C Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.

Alpman, C. (2004). *2004 Avrupa Futbol Şampiyonası*. İstanbul: Bileşim, 7.

Ardahan, F. (2013). Bireyleri rekreatif spor etkinliklerine motive eden faktörlerin remm ölçeğini kullanarak çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi: Antalya örneği. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 1-15.

Arık, M. ve Bilal. (2004). *Medya Çağında Futbol ve Televizyon Arasındaki Kaçınılmaz İlişki*, Top Ekranda. İstanbul: Salyangoz Yayınları, 135.

Armağan, A. (2013). *Obez Kadınlarda Benlik Saygısının Beden İmgesi Üzerindeki Etkisinde Biçimleyici Değişkenlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aytan, G. K. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Bal, Ü. 2003. *Hastanede Çalışan Hemşire ve Diğer Bayan Sağlık Personelinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Bartlett, F.C. (1932). *Remembering: A Study in experimental and social psychology*. Cambridge, Cambridge University Press.

Başer, E. (1985). *Uygulamalı Spor Psikolojisi: Performans Sporunda Psikolojinin Rolü*. İzmir. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınlar Dairesi Başkanlığı.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in The Public Interest*, 4(1), 1-44.

Baymur, F. 1993. Genel Psikoloji. İnkılap Kitabevi. İstanbul, s.266-272.

Beardslee, W. R., Podorefsky, M. A. (1998). Resilient Adolescents Whose Parents Have Serious Affective and Other Psychiatric Disorders: Importance of Selfunderstanding and Relationships. *Am J Psychiatry*, 145: 63-69.

Block, J. H., Block, J. (1980). The Role of Ego-control and Ego-resiliency in the Organisation of Behaviour. WA Collins (Ed.), *Development of Cognition, Affect, and Social Relations: Minnesota Symposia on Child Psychology*, 13: 39-101. Hillsdale, NJ:Erlbaum.

Bompa, T.O. (1998). Antrenman Kuramı ve Yönetimi, Çeviren: İ. Keskin, A. B. Tüner). Ankara: Bağırgan Yayınevi.

Bull, S. J., Albinson, J. G., Shambrook, C. J. (1996). *The Mental Game Plan: Getting Psyched for Sport*. Eastbourne: Sports Dynamics.

Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17: 209-227.

Brown, J. D. (1998). *The self*. McGraw-Hill series in social psychology. New York, NY, US: McGraw - Hill.

Can, H. (1999), *Organizasyon ve Yönetim*, Ankara: Siyasal kitapevi, 3.Baskı,

Cevher, F. N., & Buluş, M. (2007). Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 2, 52 - 64.

Chie-Der, D., Chen, S., Hung-Yu, C., Li-Kang. C. (2003). Male and female basketball players' goal orientation, perceived motivational climate, perceived ability and the sources of sport confidence. *The Sport Journal*, 6, 3.

Clough, P. J., Earle, K., Sewell, D. (2002) Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-43). London: Thomson Publishing.

Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24: 168-193.

Cüceloğlu, D. (1997). İnsan ve Davranışı 7. Baskı, s:428. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (2000). Yeniden İnsan İnsana. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Cresswell, S., Hodge, K., Kidman, L. (2003). Intrinsic motivation in youth sport: Goal orientations and motivational climate. Journal of Physical Education New Zealand, 36: 1, 15-26.

Daşdan, E. N. (2006). Beden Eğitimi Derslerindeki Öğrencilerin Algıladıkları Güdüsel İklimleri: Ölçek Uyarlama Çalışması. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

Delikoyun, D. 2017. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Benlik Saygısı arasındaki ilişki. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Duda, J. L., (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose, of sport among high school athletes. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 318-335.

Duda, J. L. (1998). Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement: Sport Motivation and Perceived Competence. Morgantown: Fitness International Technology.

Duda, J. L., Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport. Handbook of Sport Psychology, 2: 417-443

Duda, J. L., Olson, L., Templin, T. J. (1991). The relationship of task and ego orientation to sportsmanship attitudes and the perceived legitimacy of injurious acts. Research Quarterly for Exercise and Sport, 51: 79-87.

Duda, J. L., White, S. A. (1992). Goal orientations and beliefs about the cause of sport success among elite skiers. The Sport Psychologist, 6: 334-343.

Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. The American Psychologist, 41: 1040-1048.

Erkal M.E (1986). Sosyolojik Açıdan Spor, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı,

Erşan, E., Doğan, O., Doğan, S. 2009. Beden Eğitimi Ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. Klinik Psikiyatri Dergisi. Sayı:42. s.36-37.

Eygü, H. (2009). Spor Psikolojisi ve Türkiye’deki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Psikolojileri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü

Fomjan, M. & Burkhard, B. (1985). The Principles of Learning and Behavior, California: Brooks/Cole Publishing Company.

Gander, M., & Gardiner, H. (1995). “Çocuk ve Ergen Gelişimi”, ( Çev. Bekir Onur ). Ankara: İmge Kitabevi.

Garnezy, N. (1991). Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty, American Behavioral Scientist, 34: 416-430.

Gençsoy, H. (2004). Kobi Yöneticilerinin Stres Düzeyi, Performans ve İş Tatmini Arasındaki İlişki. T.C Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana.

Geçtan, E. (1984). İnsan Olmak. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Goldberg, A. S. (1998). Sports Slump Busting: 10 Steps to Mental Toughness and Peak Performance. Champaign, IL: Human Kinetics.

Goldman, M.S. (1999). Expectant operation: Cognivite-neural models and architectures. I. Kirsh (Ed.), How expectancies shape experience. USA: Sheridan Press.

Gould, D., Dieffenbach, K., Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development of Olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology, 14:172-204.

Göde, O., Savi, F., Savi, S. (2000). “Eğitimin Bütünlüğü İçinde Sporun Duygusal İstismara Uğrayan Ergenlerin Benlik Kavramlarına Etkisi”. Pamukkale Eğitim Dergisi, 7, 1-13.

Göral, K., Saygın, Ö., Babayiğit İrez, G. (2012). Profesyonel Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere Göre Görsel ve İşitsel Reaksiyon Sürelerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi 14 (1): 5-11.

Gunay, M., Yuce. A, (2001). Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri, 2. Baskı. Gazi Kitabevi, Ankara.

Grossberg, S. (1995). The tentative brain. American Scientist, 83, 438-449.

Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D. (2007). Intrinsic Motivation and Self Determination in Exercise and Sport. Human Kinetics.



Hamarta, E., Deniz, E., & Saltalı, N. D. (2009). Bağlanma Stillerinin Duygusal Zekâyı Yordama Düzeyi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice, 9(1), 195-229.

İnal, A.N. (1998). Futbolda Eğitim ve Öğretim. Nobel Yayın Dağıtım, 17-20. Milli Eğitim Basımevi, Ankara, s: 68-87.

Jacelon, C. S. (1997).The Trait and Process of Resilience, Journal of Advanced Nursing, 25: 123-129.

Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H., Smethurst, C. (2001). Relationships Between Flow, Self-Concept Psychological Skills, and Performance. Journal of Applied Sport Psychology, 13: 129-153.

Jones, G., Hanton S., Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. Journal of Applied Sport Psychology, 14: 205-218.

Kalyon, B. (2014). “Meslek Lisesi Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Beklentileri ve Beklentilerini Gerçekleştirme Düzeyi ” Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Yüksek Lisans Programı.

Karaaslan, A. 1993. Öğrenci Hemşirelerin Benlik Saygısı Düzeyleri ve Bunu Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 9(22), s.21-30.

Karakaş, S. & Bekçi. B. (2003). Zihin/davranış ile beden/organizma ilişkilerini ele alan bilim dallarının doğuşu ve gelişimi. NeuroQuantology, 2, 232-265.

Kavussanu, M., Roberts, G. C. (1996). Motivation and physical activity contexts: the relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. Journal of Sport and Exercise Psychology, 18: 264-280.

Kitis, N. (1991). Yüksekokul Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Bir Araştırma. İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Klag, S., Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. British Journal of Health Psychology, Klein, S.B. (2002). Learning: Principles and applications. New York: McGraw-Hill.

Kocaekşi, S. (2010). Hentbol Bayan Milli Takımında Zaman Değişimi ve Performansın Grup Sarginlığı, Sportif Kendine Güven, Öz-Yeterlilik, Hedef Yönelimi Ve Yarışma Kaygısı Üzerine Etkisi. T.C Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.

Konter, E. (1996). Sporda Stres ve Performans ( kuramlar ve kontrol etme teknikleri. İzmir: Saray Tıp Kitabevleri.

Kulaksızoğlu, A. (1998). "Ergenlik Psikolojisi",. İstanbul: Remzi Kitabevi, s:100.

Lindzey, G. (Ed.) (1959). Handbook of social psychology, reading. Massachusetts: Addison-Wesley.

Lochbaum, M. R., Roberts, G. C. (1993). Goal orientations and perceptions of the sport experience. Journal of Sport and Exercise Psychology, 15: 160-171.

Loehr, J. E. (1995). The New Mental Toughness Training for Sports. New York: Plume.

Luthans, F., (2002). Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths, Academy of Management Executive, 16(1): 57-72.

Luthar, S. S., Cichetti, D., Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. Child Dev., 71: 543-562.

Maddi, S. R., Khosbaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. Journal of Personality Assessment, 63(2): 265-274.

Maehr, M. L., Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. In N. Warren (Ed.), Studies in Cross-cultural Psychology. New York: Academic Press.

Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. Am Psychol., 56: 227-238.

Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., Perry, C. (2004). Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes. Self Research Centre Biannual Conference, Berlin.

Moran, A. (2004). Sport and Exercise Psychology. A Critical Introduction. New York: Roudledge.

Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., Coll, D. G. C. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. The Spanish Journal of Psychology, 11: 1, 181-191.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Concepts of ability, subjective experience, task choice and performance. Psychological Review, 91: 329-346.

Oğurlu, U. (2006). Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerdeki Benlik Saygısı Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.

Öcal, D. (2002). Halkla İlişkiler Endüstrisi, Popüler Spor ve Futbol. Toplumbilim Dergisi, 16, 119.

Öz, R. Yılmaz, H. Akçay, N. 2009. Tip 1 Diyabetli Çocuklarda Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt:6 Sayı:1.

Özbaydar S. (1983). İnsan Davranışlarının Bilimsel Sınırları ve Spor Psikolojisi, Bilimsel Sorunlar.

Özen, A. (2016). Sağlık Çalışanlarının Motivasyon Kaynaklarının Performans Değerlendirme Sistemi Algısına Etkisi. T.C Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, Isparta.

Özen Y. ve Gülaçtı F. (2010). Benlik Kavramı ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe.

Özerkan, K.N. 2004. Spor Psikolojisine Giriş. Nobel Yayınları, Ankara.

Sunay, H. (2010). Sporda Organizasyon. (1. Baskı). Gazi Kitabevi, Ankara.

Şahan, T. (2013). Geri Bildirimin Yönü, başarı hedef yönelimi ve benlik düzenleme odağının görev ve performansına etkileri.. T.C Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Taşgit, M. S. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar verme Düzeylerinin İncelenmesi. T.C Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği. Karaman.

Tatar, M. (2005). ‘‘Öğretmen beklentisi’’ Yüzüncü Yıl Üniversitesi Elektronik Eğitim Fakültesi Dergisi, S:2

TDK, (2011). Türk Dil Kurumu Sözlüğü.

Thelwell, R., Weston, N. Greenless, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. Journal of Applied Sport Psychology, 17: 326-332.

Tok, S. (2008). Performans sporcusu ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ile kişilik özelliklerinin karşılaştırılması. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Tolman, E.C. (1932). Puposive behavior n animals and man. New York: Apple Century-Crofts.

Toros, T. (2009). Turnuva öncesi ve Turnuva sonrası basketbolcuların algıladıkları antrenörlük davranışı, görev-ego yönelimi hedefleri, takım sargınlığı, ustalık-performans iklimi ve kolektif yeterlik arasındaki ilişki. T.C Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Psikolojisi, Doktora Tezi, Ankara.

Toros, T., Yetim, Ü. (2000). Sporda algılanan motivasyonel (güdüsel) iklim ölçeğinin Türk sporcuları için uyarlama ön çalışması. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 11-13 Mayıs, İstanbul.

Toros, T. (2001). Elit ve Elit Olamayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdüsel (Motivasyonel) İklim ve Hedeflerin Özgünlük Güçlük Derecesi Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkisi. Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Toros, T. & Bayansalduz, M. & Duvar, A. (2010). Sporda Hedef Belirlemenin Penaltı Atışları Üzerindeki Etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 4, Sayı 3.

Tufan, B. ve Yıldız, S. (1993). Geri Dönüş Sürecinde İkinci Kuşak: Almanya'dan Dönen

Tuğrul, A. ve Kutlu M.(2006). Futbol Ekonomisi, 1.Basım, İstanbul, Literatür Yayınları, 23.

Türkiye Futbol Federasyonu, [www.tff.org/](http://www.tff.org/). TFF/2012-2013-Futbol-Oyun-Kurallari, 15.

Ulusoy, A. (2013). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. (7.baskı). İstanbul: İdefix Yayınları.

Urartu, Ü. (1994). Futbol Teknik Taktik Kondisyon. İstanbul, İnkılap Kitabevi.

Yaman, M., Duman, S., Hergüner, Ç. (2001). Türkiye Ligindeki Müsabık Voleybolcu, Hentbolcu ve Futbolcu Bayanlar Arasındaki Başarı Motivasyonu Farklılıklarının Araştırılması, Eğitim Araştırmaları Dergisi, Sayı 25, s: 102-107.

Yeltepe, H. (2007). Spor ve Egzersiz Psikolojisi. Epsilon Yayıncılık.

Yetim, A. (2015). Sosyoloji ve spor. Ankara: Berikan.

Yüksel, Y., Hekim, M. ve Gürkan, O. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranış biçimlerinin fiziksel aktiviteye katılım ve bazı değişkenlere göre incelenmesi. III. Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi Bildiriler Kitabı, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Werner, E. E. (1995) Resilience in Development. *Curr Dir Psychol Sci.*, 4: 81-85.

## 8. EKLER

### EK-1

#### SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ

	Tamamen Yanlış			Tamamen Doğru
1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim				
2. Kötü performans göstermekten endişelenirim				
3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım				
4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim				
5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir				
6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim				
7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim				
8. Zor durumlarda vazgeçerim				
9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım				
10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim				
11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim				
12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım				
13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım				
14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim				

**EK-2****SPORDA GÖREV VE EGO YÖNELİMİ**

.....kendimi sporda en başarılı hissederim / görürüm	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1- Oyun ve beceriyi yapabilen tek kişi ben olduğumda KENDİMİ SPORDA EN BAŞARILI HİSSEDERİM / GÖRÜRÜM					
2- Yeni bir beceriyi öğrendiğimde ve bu beceri bende daha çok uygulama / pratik yapma isteği uyandırdığında KENDİMİ SPORDA EN BAŞARILI HİSSEDERİM / GÖRÜRÜM					
3- Arkadaşlarımdan daha iyi yapabildiğimde / oynadığımda KENDİMİ SPORDA EN BAŞARILI HİSSEDERİM / GÖRÜRÜM					
4- Diğerleri benim kadar iyi yapamadığında / oynayamadığında KENDİMİ SPORDA EN BAŞARILI HİSSEDERİM / GÖRÜRÜM					
5- Uygulaması / yapması hoş / eğlenceli bir şey öğrendiğimde KENDİMİ SPORDA EN BAŞARILI HİSSEDERİM / GÖRÜRÜM					
6- Benim ne yapacağımı bildiğim, diğerleri ne yapacaklarını karıştırdıkları durumda KENDİMİ SPORDA EN BAŞARILI HİSSEDERİM / GÖRÜRÜM					
7-Çabalayarak / Sıkı çalışarak/ Çok deneyerek yeni bir beceriyi öğrendiğimde KENDİMİ SPORDA EN BAŞARILI HİSSEDERİM / GÖRÜRÜM					
8- Gerçekten çok sıkı çalıştığımda KENDİMİ SPORDA EN BAŞARILI HİSSEDERİM / GÖRÜRÜM					
9- En fazla sayı / gol / puan / skor vs. ben yaptığımda KENDİMİ SPORDA EN BAŞARILI HİSSEDERİM / GÖRÜRÜM					
10- Öğrendiğim bir şey bende daha fazla uygulama / pratik / ilerleme isteği uyandırdığında KENDİMİ SPORDA EN BAŞARILI HİSSEDERİM / GÖRÜRÜM					
11- En iyi ben olduğumda KENDİMİ SPORDA EN BAŞARILI HİSSEDERİM / GÖRÜRÜM					
12- Öğrendiğim bir beceriyi gerçekten doğru yaptığıma inandığımda / hissettiğimde KENDİMİ SPORDA EN BAŞARILI HİSSEDERİM / GÖRÜRÜM					
13- Elimden gelenin en iyisini yaptığımda KENDİMİ SPORDA EN BAŞARILI HİSSEDERİM / GÖRÜRÜM					

### **EK-3**

## **ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ**

- 1.** Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 2.** Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 3.** Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 4.** Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 5.** Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 6.** Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 7.** Genel olarak kendimden memnunum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 8.** Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 9.** Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 10.** Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

## **9. ÖZGEÇMİŞ**

### **KİŞİSEL BİLGİLER :**

15/01/1991 doğumlu olan Mustafa ONAN, İstanbul'da yaşamaktadır.

### **EĞİTİM BİLGİLERİ:**

2015-halen devam etmekte: T. C. Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

2011-2015: T. C. İstanbul Bilim Üniversitesi Psikoloji Bölümü

2005-2009: Sağmalcılar Lisesi

1997-2005: Prof. Muharrem Ergin İ.Ö.O

### **YABANCI DİLLER :**

İngilizce: Başlangıç Seviye.

### **İŞ DENEYİMLERİ:**

2015- Devam ediyor: İ.B.B Sağlık ve Hıfzıssıhha Müdürlüğü Kadın ve Aile Sağlığını Koruma Hizmetleri.