

TC

CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR BİLİM DALI

SPORDA MENTAL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ UYARLAMA:

GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

HÜSEYİN PEHLİVAN

TEZ DANIŞMANI

YRD. DOÇ. DR. CEM SİRRI DİNÇ

MANİSA

2014

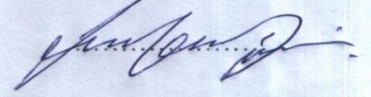
YÜKSEK LİSANS TEZ SINAVI TUTANAĞI

Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı / Sporda Psiko-Soyal Alanlar Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Hüseyin PEHLİVAN'ın Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığı “Sporda Mental Dayanıklık Ölçeğini Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması” başlıklı bu çalışma, jürimizce Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek “**KABUL**” kararı verilmiştir. 06/08/2014

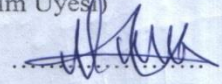
İmza

Jüri Üyesi:

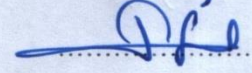
Yrd.Doç.Dr. Sırrı Cem DİNÇ (Rekreasyon ABD)(Tez Danışmanı)



Yrd.Doç.Dr. Nilgün VURGUN (Sporda Psiko Sosyal Alanlar ABD.Öğretim Üyesi)



Yrd. Doç. Dr. Pınar GÜZEL (Rekreasyon ABD Öğretim Üyesi)



Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../.... tarih ve..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. İbrahim TUĞLU
Enstitü Müdürü

T.C
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
ULUSAL TEZ MERKEZİ
TEZ VERİ GİRİŞİ VE YAYIMLAMA İZİN FORMU

Referans No	10044485
Yazar Adı / Soyadı	HÜSEYİN PEHLİVAN
Uyruğu / T.C.Kimlik No	TÜRKİYE / 54292125538
Telefon	5556964218
E-Posta	huseyinpehlivan89@gmail.com
Tezin Dili	Türkçe
Tezin Özgün Adı	Spor da Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması
Tezin Tercümesi	Sports Mental Toughness Questionnaire(SMTQ) of Adaptation: Validity and Reliability
Konu	Spor = Sports
Üniversite	Celal Bayar Üniversitesi
Enstitü / Hastane	Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Anabilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı
Bilim Dalı	Spor da Psikososyal Alanlar Bilim Dalı
Tez Türü	Yüksek Lisans
Yılı	2014
Sayfa	0
Tez Danışmanları	YRD. DOÇ. DR. SIRRI CEM DİNÇ 28963912178
Dizin Terimleri	
Önerilen Dizin Terimleri	Mental Dayanıklılık=Mental Toughness Geçerlik=Validity Güvenirlik=Reliability
Kısıtlama	Yok

Yukarıda bilgileri kayıtlı olan tezinin, bilimsel araştırma hizmetine sunulması amacı ile Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanında arşivlenmesine ve internet üzerinden tam metin erişime açılmasına izin veriyorum.

06.08.2014
İmza.....

TEŞEKKÜR

Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Bilim Dalında gerçekleştirdiğim ve Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum bu çalışmanın yapılmasında öncelikle büyük bir emek ve titizlikle tecrübeleri ile yol gösteren ve yardımlarını esirgemeyen Danışman Hocam Yrd. Doç. Dr. Cem Sırrı DİNÇ'e teşekkürlerimi sunarım.

Lisans dönemi ve Yüksek Lisans dönemi öğrenciliğim boyunca; hiçbir desteğini esirgemeyen ve beni her zaman cesaretlendiren Değerli Hocam Yrd. Doç. Dr. Selhan ÖZBEY'e teşekkürlerimi sunarım.

Tez yazım aşamasında ölçeğimizin çevirilerine katkıda bulunan ve fikirleriyle destek veren Yrd. Doç. Dr. Aylin ZEKİÖĞLU'na teşekkürlerimi sunarım.

Tez Jüri'mde olmayı kabul ettikleri ve tezime sağladıkları katkılarından dolayı Değerli Hocalarım Yrd. Doç. Dr. Nilgün VURGUN ve Yrd. Doç. Dr. Pınar GÜZEL'e teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmamın her aşamasında gösterdikleri sabır, özveri ve destekleri için AİLEM'e teşekkürlerimi sunarım.

Hüseyin PEHLİVAN

MANİSA

2014

ÖZET

Bu çalışmanın amacı ilk olarak Sheard ve diğ.(2009) tarafından geliştirilen “Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği’ni” (SMDÖ) Türkçe’ye uyarlamak, ölçeğin geçerlik güvenirlik analizlerini yapmaktır. SMDÖ’nün uyarlama, geçerlik ve güvenirlik analizleri ardından sporcuların demografik özelliklerine göre mental dayanıklılık düzeylerini incelemektir.

İzmir ve Manisa illeri içinde lisanslı olarak spor yapan ve hala müsabakalara katılan sporcularda uygulanmıştır. Takım sporlarından “Futbol, Voleybol, Basketbol”, bireysel sporlarda ise “Tenis, Atletizm” branşlarından sporcular seçilmiştir. Bu araştırmada 138 kadın sporcu 219 erkek sporcu olmak üzere 357 tane denek katılmıştır. Yaş kriterini genelleyebilmek için ise; 13-16 yaş arası (N: 142, \bar{X} : 15,80, sd: 2,52), 17-20 yaş arası (N: 136, \bar{X} : 15,85, sd: 2,53), 21-24 yaş (N: 47, \bar{X} : 16,17, sd: 2,24), 25 ve daha büyük (N: 32, \bar{X} : 15,63, sd: 2,74) olarak ayrılmıştır.

İlk olarak ölçeğin dilsel eşdeğerliği incelenmiş ve dilsel eşdeğerliğe sahip olduğu görüldükten sonra geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksleri düşük bulunmuştur. Tüm faktörlerle ilişkili görünen “Madde 1” çıkarılarak Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yeniden uygulanmıştır. “Madde 1” çıkarıldıktan sonra yapılan DFA ile uyum indekslerinin tümünün “iyi uyum” düzeyinde olduğu, tüm maddeler için t değerlerinin 0,01 düzeyinde anlamlı olduğu ve modelin iyi uyum verdiği bulgusu elde edilmiştir. Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha değeri ise 0,72 olarak ölçülmüştür. Soru 2,3,4,5,6 birinci faktörde; soru 7,8,9,10 ikinci faktörde, soru 11,12,13,14 üçüncü faktörde yer almıştır.

SMDÖ ölçeği Güven (Faktör 1), Bağlılık (Faktör 2) ve Kontrol (Faktör 3) puanları üzerinde yapılan MANOVA sonuçlarına göre farklı yaş gruplarındaki sporcular SMDÖ faktörleri bakımından anlamlı farklılık göstermemektedir ($\lambda=0,957$, $F(3; 353)=1,727$; $p>0,05$).

SMDÖ ölçeği Güven (Faktör 1), Bağlılık (Faktör 2) ve Kontrol (Faktör 3) puanları üzerinde yapılan MANOVA sonuçlarına göre farklı branş gruplarındaki sporcular SMDÖ faktörleri bakımından anlamlı farklılık göstermektedir ($\lambda=0,904$, $F(4; 352)=3,008$; $p<0,05$).

SMDÖ ölçeği Güven (Faktör 1), Bağlılık (Faktör 2) ve Kontrol (Faktör 3) puanları üzerinde yapılan MANOVA sonuçlarına göre farklı antrenman yaşındaki sporcular SMDÖ faktörleri bakımından anlamlı farklılık göstermektedir ($\lambda=0,946$, $F(3; 353)=2,198$; $p<0,05$).

ANAHTAR KELİMELELER: Spor, Mental Dayanıklılık, Geçerlik, Güvenirlik

ABSTRACT

The main aim of this study is to apply the “Sports Mental Toughness Questionnaire” (SMTQ) developed by Sheard, et al. (2009) into Turkish and to carry out the validity and reliability analysis studies of this scale. Following the SMTQ’s adaptation along with the validity and reliability analysis, the mental toughness levels of the athletes have been analysed according to their demographic specifications.

The SMTQ has been applied to licensed athletes currently competing in the cities of Izmir and Manisa. Athletes have been chosen from both team sports “Football, Volleyball, Basketball” and also from individual sports “Tennis and Athleticism.” The number of participating test subjects are 138 women, 219 men amounting to a total of 357 athletes. In order to generalise the age criteria they have been categorised into age groups: “13-16 year-olds (N: 142, \bar{X} : 15,80, sd: 2,52), 17-20 year-olds(N: 136, \bar{X} : 15,85, sd: 2,53), 21-24 year-olds (N: 47, \bar{X} : 16,17, sd: 2,24), 25 year-olds and above (N: 32, \bar{X} : 15,63, sd: 2,74) ”.

Initially, the scale’s language equivalence was analysed and having verified that it had language equivalence the validity and reliability analysis were carried out next. In the confirmatory factor analysis (CFA), the fit indexes were found to be low. After dismissing “Item 1” which seemed to be related to all the factors, the CFA has been reapplied. Once “Item 1” was removed, the CFA carried out was observed to be in accordance with all the confirmatory factors on a “best fit” level; moreover, the t values for all items were observed to be meaningful on the 0,01 level, and the model proved to yield a best fit. The Cronbach Alpha value relevant to the whole scale was measured to be 0,72. Questions 2,3,4,5,6 were categorised under Factor 1, questions 7,8,9,10 under Factor 2 and questions 11,12,13,14 under Factor 3.

The SMTQ scale, according to the MANOVA results based on Confidence (Factor 1), Constancy (Factor 2) and Control (Factor 3) scores, indicate a significant difference in relation to the SMTQ factors of athletes in different age groups ($\lambda=0,957$, $F(3; 353)=1,727$; $p>0,05$).

The SMTQ scale, according to the MANOVA results based on Confidence (Factor 1), Constancy (Factor 2) and Control (Factor 3) scores, point out to a

meaningful difference in relation to the SMTQ factors of athletes in different sports branches ($\lambda=0,904$, $F(4; 352)=3,008$; $p<0,05$).

The SMTS scale, according to the MANOVA results based on Confidence (Factor 1), Constancy (Factor 2) and Control (Factor 3) scores, indicate a significant difference in relation to the SMTS factors of athletes in different training age groups ($\lambda=0,946$, $F(3; 353)=2,198$; $p<0,05$).

KEY WORD: Sports, Mental Toughness, Validity and Reliability,

SINAV TUTANAĞI	i
TEZ VERİ GİRİŞİ VE YAYINLAMAİZİN FORMU	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
KISALTMALAR	xi
TABLolar DİZİNİ	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiii

İÇİNDEKİLER	SAYFA
--------------------	--------------

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı	1
1.2. Problemler	3
1.3. Alt Problemler	3
1.4 Hipotezler	4
1.4 Sınırlılıklar	4
1.5 Sayıtlar	4
1.6. Araştırman Önemi	4

İKİNCİ BÖLÜM

2. MENTAL DAYANIKLILIK KAVRAMI İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER	5
2.1 Mental Dayanıklılık Kavramının Tanımı	5
2.2 Mental Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri	6
2.3 Mental Dayanıklılığın Geliştirilmesi	9
2.3.1 Genetik Etki	11
2.3.2 Mental Beceri Eğitimi İle Daha Dayanıklı Olma	11
2.3.3 Çevresel Etkiler	13
2.3.4 Meydan Okuma Ve Destek	13
2.3.5 Sosyal Destek Ağları	14

2.3.6 Düşümün Cesaretlendirilmesi	16
2.4 Mental Dayanıklılık Kavramına Genel ve Spesifik Yaklaşımlar	16
2.5 Mental Dayanıklılık ve Performans	18
2.6 Mental Dayanıklılık ve Algılar	19

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM	21
3.1 Araştırma Grubu	21
3.2 Uyarlanan Ölçeğe İlişkin Bilgiler	21
3.2.1 Güven	21
3.2.2 Bağlılık	23
3.2.3 Kontrol	24
3.3 Ölçeğin Türkçe 'ye Çevrilme Süreci	25
3.4 Verilerin Analiz Yöntemi	25
3.4.1 Geçerlik	25
3.4.1.1 Yapı Geçerliliği	26
3.4.1.1.1 Doğrulayıcı Faktör Analizi	26
3.4.1.1.2 Yapısal Eşitlik Modellemesi	26
3.4.1.1.3 Açımlayıcı Faktör Analizi	27
3.4.2 Güvenirlik	27
3.4.2.1 Test Tekrar Test Güvenirliği	27
3.4.2.2 Madde Analizi	28

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR	28
4.1 Yapı Geçerliliği	28
4.1.1 Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Sonuçları	28
4.2.2 Yapısal Eşitlik Modellemesi Uyum İndeksi Sonuçları	31
4.2.3 Açımlayıcı Faktör Analizi ve Sonuçları	33
4.2 Ölçeğin Güvenirliği	34
4.2.1 Test-Tekrar Test Güvenirliği ve Sonuçları	34
4.2.2 Madde Analizi ve Sonuçları	35

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA

45

ALTINCI BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

48

KISALTMALAR

SMDÖ: Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği

YEM: Yapısal Eşitlik Modellemesi

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

AFA: Açımlayıcı Faktör Analizi

TABLolar DİZİNİ	SAYFA
Tablo 1. Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları 1.....	30
Tablo 2. Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları 2.....	31
Tablo 3. Faktör Analizi Sonuçları (1. döndürme).....	33
Tablo 4. Faktör analizi sonuçları (2. döndürme).....	34
Tablo 5. Test-Tekrar Test Sonuçları.....	35
Tablo 6. Madde Analizi Sonuçları.....	36
Tablo 7. SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları....	37
Tablo 8. SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri.....	38
Tablo 9 . SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları.....	38
Tablo 10. SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.....	39
Tablo 11. SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Branş Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri.....	40
Tablo 12. SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Branş Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları.....	40
Tablo 13. SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Branş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.....	41
Tablo 14. SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Antrenman Yaşı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri.....	42
Tablo 15. SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Antrenman Yaşı Değişkenine MANOVA Sonuçları.....	43
Tablo 16. SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Antrenman Yaşı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.....	44

ŞEKİLLER DİZİNİ	SAYFA
Şekil 1. Mental Dayanıklılığın 4C Modeli.....	10
Şekil 2. Spor Bağlılık Modeli.....	24
Şekil 3. SMDÖ Ölçeğine İlişkin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri.....	29
Şekil 4. Doğrulayıcı Faktör Analiz 1. Ölçme Modelinin Uyum İndeksleri.....	30
Şekil 5. Doğrulayıcı Faktör Analiz 2. Ölçme Modelinin Uyum İndeksleri.....	31
Şekil 6. Ölçme Modelinin Uyum İndeksleri.....	32

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Günümüzde spor ve insan yaşamı birbirinden ayrılmaz hale gelmiştir. Spor sağlık açısından insanlara fayda sağlamasının yanında kişiye kazandırdığı psikolojik ve sosyolojik kazanımları da oldukça önemli ve fazladır. Bir toplumda sporun yaygınlaştırılması, söz konusu özelliklerin bireylere kazandırılmasının yanı sıra, üst düzeyde yarışmaya dayalı çalışmayı gerektiren ve evrensel kültür ögesi olarak değerlendirilen spor için de sağlam bir temelin oluşmasına yardımcı olmaktadır (Atasoy, 2005).

Spor psikolojisi, son yıllarda büyük gelişmeler gösteren bir bilim disiplini olarak sportif performansın artırılması ve korunması yolunda destekleyici, canlandırıcı katkılar sağlamaktadır. Spor psikolojisinin spor bilimlerindeki yerinin önemi artarken, kapsamı da o oranda genişlemektedir. Spor alanında performansın geliştirilmesi çabaları, bize sporcu ve spor insanlarını her yönüyle tanımada, kavramları iyi bilme zorunluluğunu hatırlatmaktadır. Türkiye’de, her geçen gün büyük bir ilgiyle bilimsel gelişme çabalarının artmakta olduğu spor psikolojisi alanı, materyal olarak incelendiği insan faktörünü tüm boyutlarıyla değerlendirebilmek için, spora ve insan olgusuna ilişkin kavramları iyi değerlendirmek durumunda olduğumuz için spor psikolojisine değinilmektedir (Eygü,2009).

Spor psikolojisinde mental dayanıklılık kavramı önemli bir yer tutmaktadır. Sporcular, antrenörler ve spor psikologları mental dayanıklılığın elit sporda sonuçlara ve başarıya ilişkin en önemli özellik olduğuna dair atıflarda bulunmuşlardır. Fakat mental dayanıklılık kavramı uygulamalı spor psikolojisinde en çok kullanılan ve en az anlaşılan terimlerden biridir. Araştırmacılar birçok çalışma yapmış ve bunlar sadece farklı tanımlar ve stratejiler meydana getirmiştir. Literatür mental olarak dayanıklı sporcuların geliştirilmesine sayısız katkıda bulunmaktadır. Bu durum mental dayanıklılık kavramını karmaşık bir hale getirmenin yanı sıra fikir ve tanım

birlikteliğinin de önüne geçmiştir. Bu kapsamda farklı ölçekler, stratejiler ortaya çıkmış ve birçok psikolojik terimler ile ilişkilendirilmiştir (Jones,2002).

Özellikle Loehr'e göre (1982); mental olarak dayanıklı sporcular rahat, sakin ve enerji dolu hissetmelerini sağlayan çeşitli şekillerde tepki vermektedir, çünkü iki beceriyi geliştirmeyi öğrenmişlerdir: Birincisi, kriz anında ya da aksiliklerde pozitif enerji akışlarını artırma yeteneği (örn. enerjinin olumlu yönde kullanılması) İkincisi, problemler, baskı, hatalar ve rekabet ile ilgili doğru tutumların takınılması için belirli şekillerde düşünmek (Jones,2002).

Mental dayanıklılık birçok çok araştırmacı tarafından hem bir kişilik özelliği aynı zamanda ruhsal bir durum olarak tanımlanmıştır. Örneğin Cattell (1957)' göre mental dayanıklılığın gerçekçi, kendine güvenen, alaycı davranışlarda ortaya çıktığını ve bir çeşit dayanıklı, pratik, olgun, maskülen ve gerçekçi değişken boyutu temsil ettiğini belirtmiştir. Gibson (1998)' göre ise, hayatın ikilemlerine dayanmak için sert deneyimlerin kişinin ruhunu daha dayanıklı yaptığını ve başarının çaba ile elde edildiğini belirterek devam etmiştir. Bu nedenle, kişi kendi kısıtlamalarının sınırlarını bilerek gerçekçi amaçlara başarılı bir şekilde ulaşılabilir, bu da daha ileri başarılarla ve mental dayanıklılığın gelişmesine yol açan yeni amaçları oluşturmaktadır. Gibson mental dayanıklılığın içsel bir kontrol odağı ve öz yeterlilik ile ilgili olduğunu etkili bir şekilde belirtmektedir (Jones,2002).

Mental olarak dayanıklı sporcular üzerinde yapılan araştırmalar sonucu farklı kişilik özellikleri ileri sürülmüştür. Fakat literatür dikkatli incelendiğinde spor başarısıyla ilişkilendirilen bir çok olumlu psikolojik hareketin mental dayanıklılık olarak tanımlandığı görülmektedir. Örneğin; yüksek iyimserlik seviyeleri, güven duygusu, öz inanç, ve öz saygı vb. Mental olarak dayanıklı sporcuların literatürde ileri sürülen özellikleri de çok çeşitli olmuştur ve şunlardan oluşmaktadır: yüksek iyimserlik seviyeleri, güven duygusu, öz inanç, ve öz saygı arzu, kararlılık ve bağlılık, odaklanma ve konsantrasyon vb. özelliklerdir. Fakat araştırmacıların fikir birliği sağladığı mental dayanıklılığın, sporcunun yüksek baskı altında ve rekabet ortamında ortaya çıkan stres durumuyla başa çıkma yeteneği olduğudur.

Nicholls ve diğ. (2009) tarafından yapılan bir çalışmada sporcuların demografik özelliklerinin mental dayanıklılık düzeyleriyle ilişkilerine bakılmıştır. Çalışmada katılımcılardan başarı düzeyleri, antrenman yaşı, cinsiyet ve yaş ile ilgili bilgileri verilen formda belirtmeleri istenmiştir. Daha sonra ise mental dayanıklılık düzeylerini belirlemek için altı alt boyutlu MTQ48 anketi doldurmaları istenmiştir. Çalışmamızda ise bu çalışmaya benzer bir yol haritası izlenmiştir ve sonuçları tartışma kısmında karşılaştırılmıştır.

Connaughton ve diğ. (2008) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise genç sporcuların ve daha ileri yaştaki sporcuların mental dayanıklılık düzeyleri ile daha deneyimli sporcuların mental dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir. Yine çalışmamızda bu çalışmaya benzer bir yol haritası izlenmiştir ve sonuçları tartışma kısmında karşılaştırılmıştır.

1.1 Araştırmanın Amacı:

Sheard, Golby ve Wersch (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği” nin (SMDÖ) Uyarlama: Geçerlilik ve Güvenirlik çalışmasını yapmak ve ardından sporcuların demografik özelliklerine bağlı olarak mental dayanıklılık düzeyleri arasında spor branşı seçimlerine ilişkin ilişki ve farklılıkları incelemektir.

1.2 Problem:

1. Sporcuların mental dayanıklılık düzeyleri arasında demografik özelliklere bağlı fark var mıdır?

1.3 Alt Problemler

1. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin alt boyut madde puanları arasında ilişki var mıdır?
2. Test-Tekrar Test puanları arasında ilişki var mıdır?
3. Sporcuların Mental Dayanıklılık düzeyleri arasında spor branşına bağlı ilişki var mıdır?

4. Sporcuların Mental Dayanıklılık düzeyleri arasında yaşa bağlı ilişki var mıdır?

5. Sporcuların Mental Dayanıklılık düzeyleri arasında cinsiyete bağlı ilişki var mıdır?

1.4 Hipotezler

1. Sporcuların cinsiyetlerine göre mental dayanıklılık düzeyleri arasında fark vardır.
2. Sporcuların yaşı arttıkça mental dayanıklılık düzeyleri de artacaktır.
3. Sporcuların yaptığı branşa göre mental dayanıklılık düzeyleri arasında fark vardır.
4. Sporcuların antrenman yaşı arttıkça mental dayanıklılık düzeyleri de artacaktır.

1.4 Sınırlılıklar:

1. Uyarlanan ölçeklerin çalışmaması halinde başka bir ölçek geliştirilecek ya da başka bir ölçek kullanılacaktır

1.5 Sayıtlar:

1. Ölçek aracılığı ile toplanacak veriler gerçeği yansıtacaktır.

1.6 Araştırmanın Önemi:

Türkiye sporcu profili açısından zengin olmasına karşın ulusal ve uluslararası platformlarda yeteri kadar kendini kanıtlayabilmiş durumda değildir. Bunun birçok nedenin olmasının yanında en büyük nedenlerinden biri de önemli turnuva ve organizasyonlarda sporcuların mental açıdan istenilen düzeyde olmamasıdır. Dolayısıyla sporcuların ve antrenörlerin mental dayanıklılık alanında donanımlarının artırılması sağlanmalıdır. Bu çalışmanın sonucu olarak; sporcuların mental açıdan dayanıklılıkların artırılabilmesi ve devamlılığın sağlanması yönünde bir yol haritasına ulaşabileceklerdir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. MENTAL DAYANIKLILIK KAVRAMI İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

2.1 Mental Dayanıklılık Kavramının Tanımı

Sportadaki sonuçları mental dayanıklılığa ya da eksikliğine mal eden sporcuların, antrenörlerin ve spor psikologlarının sayıları giderek artmaktadır. Araştırmacıların zaman zaman tanımlamış görsel olarak olumlu ve başarıyla ilişkili istenen psikolojik her özelliği mental dayanıklılık olarak ele almıştır (Crust,2007). Clough ve diğ. (2002)'e göre; mental dayanıklı sporcular baskı ve güçlüklerle etkin bir şekilde başa çıkabilen, artan başarıya kararlılığı sonucunda aksiliklerin üstesinden gelerek ve toparlanarak, kendisiyle ve diğerleriyle rekabeti sürdürerek, kaderini kontrol ederken sarsılmaz bir güvene sahip olup, performansının en az şekilde etkilenmesini sağlayan sporcular olarak tanımlamıştır.

Jones ve diğ. (2002) göre ise; rekabetçi ve stresli bir durum altında, baskıdan zevk alabilen, zorlu durumlardan sonra bile kendini toplayabilen, kendine güvenini koruyabilen, performansını olumsuzluklar karşısında etkin gösterebilen sporcular olarak tanımlamışlardır.

Yakın zamandaki çok sayıda çalışma mental dayanıklılığın kavramlaştırılmasında daha kapsamlı girişimlerde bulunmuştur. Jones ve diğ. çalışmalarını Kelly'nin kişisel yapılar kuramı bağlamına (1955) yerleştirerek nitel bir yaklaşım kullanmışlardır. Bu kuram bireyin benzersizliğine ve tüm insanlara mahsus süreçler üzerine odaklanmaktadır. Kelly (1955)'e göre kişisel yapılar kuramı insanların deneyim dünyasıyla etkin bir şekilde başa çıkabilmek için onu anlamaya, yorumlamaya, öngörmeye ve kontrol etmeye çalıştıklarını ortaya atmaktadır.

Jones ve diğ. (2002) mental dayanıklılığın bir tanımını çıkarmak ve (farklı sportlardan seçilen) on elit sporcunun mental olarak dayanıklı sporcunun ideal özellikleri olarak neyi kabul ettiklerini belirlemek için üç aşamalı bir prosedür kullanmıştır. Bu öncelikle beyin fırtınası yaparak mental dayanıklılık tanımını ve ilgili özelliklerini tartışmaları gereken üç elit sporcudan oluşan bir odak grubu içermiştir. Gibbs (1997) 'e göre odak grupların zengin, tanımlayıcı veri elde etmede uygun yollar olarak

görmelerine rağmen, bazı potansiyel sınırlamalar bulunmaktadır. Bu, daha çeşitli fikirleri, gizlilik konularını ve araştırmacı kontrolünün eksikliğini görmezden gelebilecek mutabakat anlaşmasına ulaşma dürtüsünü içermektedir. (Crust, 2007) Yazarlar aynı zamanda üç kişilik bir odak grubunun kullanımını da potansiyel sınıma olarak kabul etmektedir. Aslında, odak grubu araştırmasının güçlü yönlerinden biri de, katılımcıların birbirine karşı meydan okumalarına sıklıkla yol açmanın yanı sıra, bireysel yorumlamaların ötesine geçebilmek adına kendi konumlarını yeniden düşünüp değerlendirmelerine yol açan katılımcılar arasında ortaya çıkan etkileşimdir. Çoğu araştırmacının 6 ilâ 10 katılımcı arasındaki grupları tavsiye etmesi de bu sebeptir. Bu çalışmanın birinci etabında oluşturulan odak grup verisinin ikinci (bireysel görüşmeler) ve üçüncü etaplar için de çıkarımları olduğundan, bu küçük örnek endişe verici gibi görünmektedir. Mental dayanıklılık tanımları gözden geçirilmiş ve katılımcılardan bireysel olarak önemleri bakımından mental dayanıklılığın ortaya çıkan 12 özelliğini derecelendirmeleri istenmiştir. Jones ve diğ. (2002, syf. 213) şu şekilde ileri sürmüştür:

Mental dayanıklılık kişiye aşağıdakileri yapmasını sağlayan doğal ya da geliştirilmiş psikolojik sınırdır:

- Genelde sporun sporcu üzerindeki birçok talebi ile (rekabet, eğitim, hayat tarzı) rakiplerinize göre daha iyi başa çıkılabilir.
- Özellikle de baskı altında kararlı, odaklanmış, kendinden emin ve kontrol altında kalmada rakiplerinden daha tutarlı ve daha iyi olunabilir.

2.2 Mental Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri

Jones ve diğ. (2002) kendine inanç, arzu/motivasyon, baskı ve endişe ile başa çıkma, performansla ilişkin odak, hayat tarzına ilişkin odak ve acı/zorluk faktörlerini kapsayan mental olarak dayanıklı sporcuların 12 özelliğini de belirlemiştir. En yüksek puan verilmiş özellikler şu şekildeydi: (1) yarışma hedeflerini gerçekleştirme yeteneğine dair kendinde sarsılmaz bir inanca sahip olma, (2) artmış başarıya kararlılığı sonucunda performans aksiliklerinin ardından kendini toparlama, ve (3) kendini rakiplerinden daha iyi yapan benzersiz niteliklerinin ve yeteneklerinin olduğuna dair kendinde sarsılmaz bir inanca sahip olmadır.

Jones ve diğ.(2002) yaptığı nitel çalışma sonucu ortaya çıkan 12 özellik aşağıdaki gibidir;

1. Yarış hedeflerine ulaşma yeteneğine dair sarsılmaz bir inanca sahiptirler.

Mental olarak dayanıklı ideal bir sporcunun sahip olması gereken bu özellik tüm araştırmalar tarafından en güçlü ve ilk özellik olarak ortaya çıkmaktadır. Örneğin dünyanın en iyi sporcusu olmak istiyorsunuz o zaman bunu yapabilecek kapasiteniz olduğuna inanmak zorundasınız. Mental dayanıklılık kendi öz inancınız ve yolunuzdan sarsılmamanızla ilgilidir.

2. Artmış başarıma kararlılığı sonucunda performans aksiliklerinin ardından kendini toparlayabilirler.

Hedefe giden her yolda her zaman tehditler ve olumsuzluklar olması mümkündür. Bunun bilincinde olan sporcular oluşan olumsuz durumlardan fazla etkilenmez ya da hemen toparlanabilir. Bu özellik büyük oranda yarışmaya özgüdür ve mental olarak dayanıklı sporcunun büyük başarıya giden yolda zorlukları bir aşama ya da süreç olarak görmesini sağlayan davranışsal ısrar, dirençli olma ve geliştirilmiş motivasyonun bir kombinasyonunu içermektedir.

3. Kendini rakiplerinden daha iyi yapan eşsiz özellik ve yeteneklere sahip olduğuna dair sarsılmaz bir öz inanca sahiptirler.

Öz inancın yoğunluğu, yine mental olarak dayanıklı ideal sporcunun kilit özelliği olarak ortaya çıkmıştır, bu sefer kendilerini rakiplerinden üstün kılan eşsiz özellik ve yeteneklere sahip olduklarına dair inanç ile ilgilidir.

4. Başarmaya dair doyumсуuz bir istekle dolu olma ve içselleşmiş güdülere sahiptirler.

Mental olarak dayanıklı ideal sporcunun çok güçlü bir başarıma arzusuna sahiptirler. Bu özellik sporcuya "durum zorlaştığı" zaman bir referans çerçevesi sağlamaktadır, böylece bu sadece yarışmada değil, aynı zamanda idman ve genel hayat tarzında da önemlidir. Arzu öylesine güçlüdür ki, mental olarak dayanıklı sporcu "ne pahasına olursa olsun, başarmak için (kurallar dahilinde) neredeyse her şeyi (örn. kazanmak)" yapacaktır.

5. Yarışmaya özgü dikkat dağıtıcı şeyler karşısında tamamen odaklanmış kalabilirler.

Mental olarak dayanıklı sporcunun, yarışmaya bağlı etraflarında gelişen diğer olaylara rağmen, yaptığı şeye tamamen odaklanmış olarak kalabildiğine inanmıştır.

6. Umulmadık, kontrol edilemez olayların arkasından psikolojik kontrolü yeniden elde edebilirler.

Yarışma durumları sporcuların kontrolü dışında birçok şeyin gerçekleşebileceği yerlerdir. Örneğin; stadı terk etmiş taraftarlar, hava muhalefetleri vb. Bu tarz durumların tamamıyla sporcunun kendisine karşı olduğunu bile düşündüğü anda kendini yeniden toparlayıp kazanmak için çabasını sürdürebilirler.

7. Antrenmanda ya da yarışmada stres altında fiziksel ve duygusal acının sınırlarına ulaşmasına rağmen tekniğini ve mücadelesini sürdürerek bu durumları geri itebilirler.

Bu, sadece tekniğinize bağlı kalmaya ve bu sıkıntı altındayken oynamaya devam etme, sınırlarınızın ötesine geçmeye çalışarak irade gücüyle güçlükleri kontrol edebilmektir.

8. Yarışma kaygısının önüne geçilemez olduğunu bilirler ve bu durumla başa çıkabilirler.

Özellikle üzerinizde sizden yarışmayı kazanabileceğiniz beklentisi olduğunda doğal olarak her sporcu üzerinde kaygı ve endişe durumu olur. Ancak, mental olarak dayanıklı sporcu bununla başa çıkabilir.

9. Diğer sporcuların iyi ya da kötü performanslarından etkilenmezler.

Bu özellik, yarışmaya özgü olarak ortaya çıkmıştır. Katılımcılar "diğer" performansların büyük bir etki olabileceğini düşünmüştür. "Sadece kendine ve kendi performansına odaklanmalısın."

10. Yarışmanın baskısından zevk alırlar.

Yarışmanın baskısına "üzerinde durmayarak" yaklaşma kapasitesi ve aslında "yarışmanın baskısından zevk alma" önemli olarak ortaya çıkmıştır.

11. Kişisel hayattaki dikkat dağıtıcı şeyler karşısında tamamen odaklanmış halde kalabilirler.

Mental olarak dayanıklı ideal sporcu kişisel problemleri görmezden gelir. Kişisel problemleri bir şekilde kendisi için bir motivasyon türüne dönüştürebilir. Duruma tamamen odaklanmış olmayı sürdürebilmek için dikkat dağıtıcı tüm

şeyler görmezden gelinir, bu da odaklanmış kalmak için artmış motivasyona yol açar.

12. Gerektiğinde spor odağını açıp kapatabilirler.

Yarışma sırasında odakları dağılmış ya da olumsuz giden oyunlar karşısında kendilerini açıp kapatarak yani mental olarak resetleyebilirler. Fakat bu özellik mental açıdan dayanıklı ideal sporcuların hepsinin olmazsa olmaz bir özellik olarak baktığı bir durum değildir. (Jones,2002)

Belirlenen mental dayanıklılık özelliklerinden ortaya çıkan ilk nokta, birçoğunun hâlihazırda literatürde zaten belli olduğudur. Ancak, mental dayanıklılık konusundaki önceki literatür genel olarak mental dayanıklılığın ne olduğu ile mental olarak dayanıklı olmak için gerekli özellikleri birbirinden ayıramamıştır. Bu da, alandaki her ilerlemenin önüne geçen çok sayıda farklı mental dayanıklılık tanımına ve yaklaşımına yol açmıştır.

2.3 Mental Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Gelişen bir literatür içinde beklenebileceği gibi, mental dayanıklılığın tam olarak ne olduğuna dair bazı anlaşmazlıklar ortaya çıkmıştır. Mental dayanıklılığın bir zihniyet mi (ve değişime daha duyarlı), bir kişilik özelliği mi (genetik olarak daha kalıtsal) olduğuna, ya da mental dayanıklılığın farklı sporlarda farklı şekilde var olup olmadığına dair bu anlaşmazlıklar hala bulunmaktadır. Ancak mental dayanıklılığın çoklu bileşenlerden oluştuğu mutabakat anlaşması bulunmaktadır. (Sheard, 2010). Ayrıca mental dayanıklılık ile ilişkilendirilen özelliklere dair de birçok fikir birliği bulunmaktadır. Mental olarak dayanıklı sporcular son derece rekabetçi, kendini adanmış, kendi kendine motive etme, baskılı durumlarla etkin bir şekilde başa çıkma ve bu durumlarda konsantrasyonlarını sürdürme, durum zorlaştıkça ısrar etme ve aksilikler sonrasında bile yüksek düzeyde öz inançlarını muhafaza edebilme eğilimindedirler. Mental dayanıklılığın kilit bileşenlerinin tanımlanmasına yardımcı olacak uygulamalı bir model, bu kilit bileşenlerin geliştirilmesi için kullanılacak bazı strateji örnekleri ile Şekil 1'de sunulmuştur (Crust ve Clough, 2011).

BİLEŞEN	TANIM	ÖRNEK GELİŞİM STRATEJİSİ
KONTROL (CONTROL)	Aynı anda pek çok şeyi idare edebilme ve kontrollü kalabilme yeteneği	Dikkat dağıtıcı durumlar sırasında eğitim
MEYDAN OKUMA (CHALLENGE)	Sürekli değişen ortamlarda potansiyel tehditleri algılamak ve bunları kişisel gelişim için fırsatlara dönüştürmek	Sürekli değişik ortamlar sunarak yeni zorluklar üretmek ve çözüm beklemek
KARARLILIK (COMMITMENT)	Hedeflerimize giden yolda zorluklara rağmen başarmak için ısrarla çabalamak	Hedef Belirleme ve Hedef-Başarı
GÜVEN (CONFIDENCE)	Rakiplerinin kendisini korkutmasına izin vermeden kendi yeteneklerine olan inancını korumak	Zor durumlarla karşı karşıya kalmış gibi hayal ederek düşünmek ve çözüm üretmek

Şekil 1. Mental Dayanıklılığın 4C Modeli (Clough, Earle, & Sewell, 2002)

Mental dayanıklılık olumlu psikolojik değişkenlerin kümesini yansıtmaktadır ve Jones ve diğ. (2002) tarafından şu şekilde tanımlanmıştır: Genel olarak sporun sporcuya yüklediği birçok talep ile rakiplerinden daha iyi bir şekilde başa çıkmanızı sağlayan, özel olarak da baskı altındayken kararlı, odaklanmış, kendine güvenen ve kontrol altında kalmada rakiplerinden daha tutarlı ve daha iyi olmanızı sağlayan doğal ya da geliştirilmiş sınıra sahip olmasıdır. Kimi diğer araştırmacıların bu tanımın mental dayanıklılığın tam olarak ne olduğundan çok, sporculara neler yapmalarına imkan sağladığını vurguladığını belirtmelerine rağmen, bu tanım bazı araştırmacılar arasında popüler olmuştur. En önemli kısım, mental dayanıklılığın bir şekilde genetikten etkilenebildiğini, ancak öğrenme ve deneyim yoluyla da geliştirilebileceğini belirten "doğal geliştirilmiş" ifadesidir (Crust ve Clough, 2011).

2.3.1 Genetik Etki

Jones ve diğ.'nin (2002) sunduğu tanım mental dayanıklılığın doğal olabileceğini belirtmektedir. Kişilik özellikleri büyük ölçüde genetikten etkilenirken, aynı zamanda gelişimsel süreçlere, en çok da çevresel etkiye de tabidir. Mevcut anlayış hem doğanın (genetik) hem de yetiştirmenin (çevre) kişilik ve davranışların gelişimine katkıda bulunduğu şeklinde olduğundan, psikologlar kutuplaşmış "doğal mı? yetiştirme mi?" sorusundan genel olarak öteye geçmiştir (Sheard, 2010).

Genetik ve çevresel etkiye dair katkıyı belirlemek için psikologlar sıklıkla tek yumurta ikizleri ve tek yumurta olmayan ikizler üzerine çalışmaktadır. Horsburgh ve diğ. (2008) tarafından yapılan davranışsal-genetik mental dayanıklılık çalışmasında ikiz kardeşler bir mental dayanıklılık anketi doldurmuştur ve bu çalışma diğer birçok kişilik özelliği gibi mental dayanıklılığın da güçlü genetik bileşenleri olduğunu, ancak aynı zamanda çevresel faktörlerden de (örn. diğerleriyle etkileşim, destek provizyonu vb.) etkilendiğini bulmuştur. Yakın zamandaki bir diğer araştırma mental olarak daha fazla ve daha az dayanıklı kişiler arasındaki potansiyel beyin yapısı farklılıklarını incelemiştir (Clough ve diğ.,2010). Clough ve diğ. (anketle ölçülen) daha yüksek mental dayanıklılık puanları arasında olumlu bir korelasyon ve sağ frontal lobda daha fazla gri madde doku hacmi olduğunu bildirmiştir. Sonuçlar, bu bölgenin gerçekliğin değerlendirilmesi, gözleme ve stratejik düşünmedeki yazılı olarak kanıtlanmış rolü ışığında yorumlanmıştır. Önemli beyin yapısı farkının varlığı genetik bileşenin güçlü bir destekleyicisidir, ancak daha ileri bir çalışma gerekmektedir. Genetiğin mental dayanıklılıkta önemli bir rol oynayabileceği görülmektedir, ancak diğer gelişimsel süreçlerin de geçerli olduğu bir o kadar barizdir (Crust ve Clough, 2011).

2.3.2 Mental Beceri Eğitimi İle Daha Dayanıklı Olma

Yakın zamandaki bir kitapta Sheard (2010) mental dayanıklılıktan spordaki başarının arkasındaki zihniyet olarak bahsetmiştir. Bir zihniyet olarak sunulan mental dayanıklılığın, mental beceri eğitimleri ile manipülasyona açık olduğu anlaşılmaktadır. Mental olarak dayanıklı sporcuların (fiziksel uygulamanın ötesinde) alternatif yollar aramaya kendilerini hayli adadıklarını öne süren Crust ve Azadi (2010), anketler kullanarak mental dayanıklılık ve farklı psikolojik stratejilerin (örn. hedef belirleme, betimleme) kullanılması arasında önemli, olumlu korelasyonlar bulmuştur. Bu, mental

olarak dayanıklı sporcuların problemlerini kaçınmadan, doğrudan çözdüklerini belirtmektedir. Thelwell ve diğ. (2010) yakın zamanda bir araştırmada elit jimnastikçiler üzerine yapılmış derinlemesine görüşmeler kullanan bir çalışma yapmış, hedeflerin belirlenmesi ve rutinlerin başarılı bir performansının düşünülmesinin mental dayanıklılığın geliştirilmesine yardımcı olduğunu bildirmiştir (Crust ve Clough, 2011).

Hedef belirleme mental olarak dayanıklı sporcular tarafından kullanılan bir stratejidir. Önemli bir zaman ve başarmak için kendini adama gerektiren uzun vadeli hedeflerin elde edilmesi öz inancın ve yeterlik algılarının artırılmasına hizmet edebilir, ancak bu hedeflere giden yol (örn. ileriki altı ay ya da bir yıl), özellikle de genç bir sporcu için, göz korkutucu olabilir. Düzenli başarılarla yardımcı olmak ve uzun vadeli hedeflere yenik düşmenin önüne geçmek için hedef belirlemeler sıçrama tahtası haline gelen kısa vadeli haftalık hatta günlük hedefler şeklinde tersinden tasarlanmalıdır. Crust ve diğ. (2010) tarafından yapılan bir başka çalışmada mental olarak dayanıklı yürüyüşçülerin uzun mesafe yürüyüşlerle nihai hedeflerini (örn. 100km) parçalara ayırarak ve bir seferde yürüyüşlerinin bir kısmını tamamlamaya odaklanarak başa çıktıkları görülmüştür. Bu, zorluklara karşı yenik düşme hissini (tehdidinin) önüne geçilmesine yardımcı olmuştur (Crust ve Clough, 2011). Fakat bu durumu tekrar sorgulayan Bull ve diğ. (2005) elit İngiliz kriket oyuncuları üzerine yapılan nitel bir çalışmada resmi mental beceri eğitiminin mental dayanıklılığın gelişiminde nispeten küçük bir rol oynadığını bildiren mental dayanıklılığın gelişimsel bir modelini sunmuştur. Bull ve diğ.'nin sunduğu mental dayanıklılık piramidi gelişim için sağlam bir temel oluşturan çevresel faktörlerin önemini vurgulamaktadır. Aksine, dayanıklı düşünme ya da (geleneksel olarak mental beceri eğitimi ile geliştirilen) zihniyet bileşeni daha uygun olarak "ince ayar" şeklinde düşünülebilir. Bull ve diğ. mental dayanıklılığın geliştirilmesinde mental beceri eğitimlerinin önemini reddetmemiştir, ancak bulguların deneysel öğrenmenin ve antrenörler ile ebeveynler gibi önemli olan diğerlerinin rolünü de kapsayan çevresel faktörlerin önemini vurguladığını bildirmiştir. Bu bulgular, özellikle de çevresel faktörlerin önemine dair olanlar, diğer çok sayıdaki psikolojik yetenek gelişimi çalışmaları ile de tutarlıdır (Crust ve Clough, 2011).

2.3.3 Çevresel Etkiler

Araştırmacılar için bir diğer önemli odak noktası da bilimsel araştırmadan elde edilen bilginin sporcularla olan çalışmalarına nasıl uygulanabileceğinin anlaşılmasıdır.

Mental dayanıklılık konusunda odak noktası, kısaca, çevrenin mental dayanıklılığın geliştirilmesini kolaylaştırabilecek kilit özellikleri nelerdir sorusunu içine alabilir. Bu bağlamda doğa mı yetiştirme mi sorusu bir kenara koyulabilir. Antrenör, verilen ile çalışmak zorundadır ve bu nedenle ilk başlama seviyelerinin önemli ölçüde değişebileceğini göz önünde bulundurarak mental dayanıklılık düzeylerini değiştirmek için ne yapabilecekleriyle ilgilidirler. Mental dayanıklılığın geliştirilmesi çalışmaları henüz erken aşamalarında olmasına rağmen, bildirilen bulgularda epey tutarlılık bulunmaktadır (Crust ve Clough, 2011).

Mental dayanıklılık gelişimi oldukça zor ve uzun vadeli bir süreçtir. Bir antrenör genç bir sporcuyla çalışmaya başlayana kadar (sıklıkla 10 yaşın altında) gelişimsel süreçler zaten etki etmiş olacaktır. Örneğin, Bull ve diğ. (2005) tarafından bildirilen en önemli çevresel etkilerin ikisi yetiştirme ile ilgiliydi. Bu nedenle, ebeveyn etkileri (örn. destekleyici olmaları ve sıkı çalışma etiği oluşturmaları) ve çocukluk geçmişi (örn. kardeş rekabeti) mühim olarak görülmüştür (Crust ve Clough, 2011). Connaughton ve diğ. (2008) yaptığı başka bir çalışmada ebeveyn etkisinin önemini doğrulamanın yanı sıra antrenörlerin (uygulamada zorlu durumlar yaratıp yüksek beklentileri besleyerek), eşlerin (destek ve rekabet sağlayarak) ve yaşça büyük sporcuların (rol model olarak) mental dayanıklılık gelişimindeki önemli rollerini vurgulamıştır (Crust ve Clough, 2011). Önemli olarak, Thelwell ve diğ. (2005) ebeveynlerin psikolojik yetenek gelişimini desteklemek için (destekleyici olarak, ancak denetleyici olmadan) en uygun çevrenin oluşturulmasına yardımcı olmalarını amaçlayan eğitimsel programlarını desteklemektedir. Bazı faktörlerin garanti edilmesi zor olmasına rağmen, diğer çevresel özellikler açıkça manipüle edilebilir (Crust ve Clough, 2011).

2.3.4 Meydan Okuma ve Destek

Antrenörlerin mental dayanıklılığın gelişimine yardımcı olabilecekleri bir yol da eğitim/uygulamanın yapılandırılması ve çaba gerektiren yarışmalara uygun olarak girişleri ilgilendirmektedir. Mental olarak dayanıklı sporcuların, sürekli kendini

geliştirmenin (görev uzmanlığı) yanı sıra rakiplerinden daha iyi olmayı istemeleri (sonuç oryantasyonu) bakımından da oldukça rekabetçi oldukları bulunmuştur. Sporcular durgun konfor bölgesine alışmalarının önüne geçilmesi için eğitimleri rekabetçi ve amaca yönelik görülerek düzenli olarak zorlanmalıdır. Eğitim devreleri sporcuların sadece fiziksel kabiliyetlerini esnetmemeli, aynı zamanda bazı psikolojik baskı ya da simülasyon eğitimi şekillerini de kapsamalıdır. Bu, dikkat dağıtan ya da baskı ve problem çözmeyi de oluşturan çevreleri içerebilir. Antrenörler için zorluk yaratıcı olma; sporcular için de problemleri kendi başlarına çözmeye mecbur olmaları olacaktır. Oyuncuları rekabetin taleplerine gerçekçi olarak hazırlamak için, tanıdığımız bir basketbol koçu oyuncular eğitim devresinin sonunda yorgun olduklarında baskı eğitimi uygulamaya koymuştur. Kısa 5'er dakikalık oyunların arasına serpiştirilir, verilen zamanın gerisinde olan takım (beş oyuncu) karşı takımın her birinde normal pozisyonlarında (örn. gözlemciler) sıralandığı iki serbest atış denemesi yapmaya mecbur bırakılır. On basketten altısının atılması gibi uygun bir hedef belirlenir. Böylece atış kaçırıldıkça takım üzerinde baskı birikir (Crust ve Clough, 2011).

Başarı ya da başarısızlık sonuçları oluşturmak için (sonuçlara göre) ödüller ya da cezalar uygulanabilir. Oyuncular böylece kendi deneyimleri üzerinde kafa yormaya ve farklı yaklaşımları/başa çıkma yollarını incelemeye teşvik edilir (örn. nefes alıp vermelerinin kontrolünü ele geçirme, dikkat dağıtıcı şeyleri görmezden gelme). Görev, ilave dikkat dağıtıcı şeylerin eklenmesi ile daha zor hale getirilebilir (gürültü, arka plan hareketleri vb). Bu yaklaşımın bilimsel olarak henüz test edilmemiş olmasına rağmen antrenör, özellikle de sıkı oyunlarda, daha iyi serbest atış istatistikleri bildirmiştir. Sporcular karar verme sürecine dahil edilmelidir ve gelişmelerinin bir parçası olarak kişisel sorumluluk almaya teşvik edilmelidir. Ayrıca, mental olarak dayanıklı sporcuların bildirdiği lider tercihleri ile tutarlı olan, antrenörlardan gelecek geri bildirim de bilgilendirici olmalıdır (örn. ne iyiydi, neyin daha iyi yapılması gerekir) (Crust ve Azadi, 2009).

2.3.5 Sosyal Destek Ağları

Bu noktada muhtemelen sosyal destek ağlarının rolünün önemini açıklığa kavuşturmak gerekmektedir. Çok sayıda nitel ve nicel çalışma sosyal desteği mental dayanıklılığın geliştirilmesinde önemli olarak belirtmiştir. Rees ve Hardy'ye (2000)

göre, sporla ilgili sosyal destek dört bileşenden oluşmaktadır: (a) Duygusal destek, ilgilenildiği duygularını ortaya çıkarmak için ihtiyaç anında orada olunmasını içermektedir; (b) itibar desteği, kişinin yeterli duygularının güçlendirilmesi ile ilgilidir; (c) bilgilendirici destek, tavsiye ya da rehberlik sunulmasını içermektedir ve (d) elle tutulur destek, somut kişisel yardım verilmesi ile ilgilidir (Crust ve Clough, 2011). Mental olarak dayanıklı sporcuların bağımsız ve kişisel sorumluluk almada uzman olarak görüldüğü göz önünde bulundurulursa, bazılarında göre bu bulgu çelişkili gibi görünebilir. Ancak, bu sürekli destek sağlanması çağrısı şeklinde yanlış yorumlanmamalıdır, çünkü bu muhtemelen elde etmeye çalışılanın tam da tersi olan başkasına bağımlılığa yol açacaktır. Sosyal destek muhtemelen geçiş dönemleri sırasında ya da mühim olayların arkasından (örneğin yaralanmanın ardından) en önemlidir. Destek sağlayanlar deneyimlerin paylaşılmasına, endişelerin yatıştırılmasına ve deneyimlerin anlamının ve uygunluğunun yeniden değerlendirilmesini beslemeye yardımcı olacak antrenörleri, ebeveynleri, eşleri ya da yaşça büyük sporcuları kapsayabilir (Crust ve Clough, 2011).

Örneğin, Macnamara ve diğ. (2010) en iyi sporcular bile mükemmelliğe giden süreçte dalga gibi iniş ve çıkışların olduğunu bildirmiştir. Bu dalgalar seçim/yeniden seçim, performans, ilerleme/çöküşler, antrenör değişimi ya da yaralanmayı içermektedir. Antrenörlerin ve yaşça büyük oyuncuların deneyimleri ile sıkı çalışmanın henüz gelmediğini belirterek, ya da genç sporcuları bu iniş çıkışlarının mükemmelliğe giden yolun doğal birer parçası olduğunu temin ederek sporcuların ayaklarının yere basmalarına yardımcı olabilecekleri durumlar işte bu geçiş dönemleridir. Aslında aksilikler artan kararlılık ve bağlılık için sıklıkla katalizörü temin etmektedir. Ebeveynler de ayrıca duygusal destek sağlamada rollerinin önemini devam ettireceğinin, çocuklarının genç yaşlara geldiklerinde ebeveyn etkisinin azaldığının farkında olmalıdır (Crust ve Clough, 2011).

Önemli olan diğer kişiler sporcuların perspektiflerini sürdürmelerine ve zorlukları tehdit edici olmaktan ziyade, kişisel gelişim için zorlu fırsatlar olarak algılamalarına yardımcı olabilirler. Mental dayanıklılık geliştirmek için, otonomi destekleyici bir yaklaşım ile aynı doğrultuda olarak, sporcuların sorunlarını onlar için

çözmeye karşıt olarak, onların kendi sorunlarını çözmelerine yardımcı olmaya odaklanılmalıdır (Crust ve Clough, 2011).

2.3.6 Düşümün Cesaretlendirilmesi

Bull ve diğ. (2005) yaptığı çalışmada aksiliklerle karşılaşmanın sahip olabileceği önemli rolü belirlemiştir. Hem mental dayanıklılık hem de yetenek gelişimi literatürü elit bir performansa giden yolun düz olmadığını göstermiştir. Bariz olan şey, mental olarak dayanıklı sporcuların olumlu deneyimlerin de önemli olmasına rağmen, aksiliklerin ardından alınan derslerin sporcuların psikolojik gelişimlerinde mühim bir rol oynadığını bildirmesidir (Thelwell ve diğ, 2010). Bu, antrenör ve sporcu arasındaki görüşmeler boyunca başlatılabilen ve muhtemelen sporcuların çalışma/yarış günlükleri tutarak artırılabilir düşünümün önemini göstermektedir. Düşünüm, psikoloji ya da antrenörlük gibi uzmanlık alanlarında profesyonel uygulamanın eğitimi ve geliştirilmesinde esas özellik olarak düşünülmektedir (Crust ve Clough, 2011).

Özdüşünüm süreci, muhtemelen antrenörlerden ya da spor sosyologlarından rehberlik, ya da bir uygulama süreci gerektirecek sporcular hususunda kesin gözüyle bakılmamalıdır. Yansıtıcı süreç, antrenör ile sporcu arasında iletişim ve anlayış oluşturulmasına yardımcı olarak güçlendirici olabilir (Crust ve Clough, 2011).

Bu nedenle antrenör, sporcunun kendini dürüst bir şekilde değerlendirmesinin düşünümü cesaretlendirerek kolaylaştırılmasında önemli bir rol oynayabilir. Performans profilinin kullanımı sporcunun değerlendirme/gözleme sürecine dahil etmenin yanı sıra, eğitim ve yarış hedefleri tasarlanmasına yardım etme şeklinde çifte fonksiyona sahiptir (Crust ve Clough, 2011).

2.4 Mental Dayanıklılık Kavramına Genel ve Spesifik Yaklaşımlar

Thelwell ve diğ. (2005) mental dayanıklılıkta bazı spor içi farklılıkların olabileceğini ortaya koymuştur. Bu araştırmacılar spesifik futbol bağlamına esas olarak Jones ve diğ. (2002)'nin bireysel ve takım sporları yığınındaki katılımcılardan elde edilen tanımlarını uygulamıştır. Genel olarak Jones ve diğ. (2005)'nin bulgularıyla hemfikir olmalarına rağmen, Thelwell ve diğ. (2005) mental olarak dayanıklı futbol oyuncusunun topu her zaman isteme gibi daha başka spesifik özelliklerini bildirmiştir. Mental dayanıklılık spesifik bir spora ilişkin olarak düşünüldüğünde mental

dayanıklılığın bazı özelliklerinin ya da niteliklerinin görev taleplerinin bir sonucu olarak daha az çok ilişkili olacağına önerilmesi makul gibi durmaktadır. Örneğin, Jones ve diğ. (2002) başarısızlıktan kaynaklanan duygusal acı (muhtemelen bütün sporcular arasında genel bir faktör) ve fiziksel acı (ki bu kimi sporlara daha özgü olabilir) arasındaki bir ayrımı ortaya atmıştır. Örneğin kürek çekmede mental dayanıklılık fiziksel acıya tahammül etme ve bununla başa çıkmayla daha fazla ilişkili olabilir ki bu özelliklerin mental olarak dayanıklı bir bilardo oyuncusunun önemli özellikleri olması muhtemel değildir (Crust, 2007).

Bull ve diğ.(2005)' e göre mental dayanıklılığın farklı "türlerinin" var olmasının daha muhtemel olduğunu ortaya atmıştır. Bu araştırmacılar golfteki "son vuruş" mental dayanıklılığının kafa yapısıyla ve başa çıkma becerileriyle daha çok ilgili olmasının muhtemel olduğuna, öte yandan tehlikeli bir sporda hesaplanmış riskler alan bir yarış arabası pilotunun mental dayanıklılığının bir nebze farklı bir mental dayanıklılık gerektirdiğine dair önemli bir gözlemde bulunmaktadır. Dahası, Bull ve diğ. (2005)'e göre gelecek vaat eden bir Olimpiyat yüzücüsünün yüksek hacimli idmanlara dayanabilmek ve hedeflerine ulaşabilmek adına bir defalık bir etkinlikte (sezon boyunca süren sporların aksine) tavan yapmak için farklı şekilde bir mental dayanıklılık göstermesi gerekebilir. Mental dayanıklılık çalışmasına genel ya da spesifik yaklaşımda odak sadece kavramsal ya da kuramsal açıdan önemli değildir, ayrıca ölçüm araçlarının geliştirilmesi için de çıkarımları bulunmaktadır.

Middleton ve diğ. (2004)'e göre mental dayanıklılığın daha geniş bir ilgi alanı olduğunu, mutlaka sporla sınırlı olmadığını, ancak sanatın, askeriye, işin vb. icra edildiği diğer performans alanlarını da muhtemelen içine alabileceğini ortaya atan bir mental dayanıklılık ve ölçüm araçları modeli önermiştir. Bu konuda çok az tartışma olmuştur, ancak kuramsal olarak mental dayanıklılığın, kişileri daha genel anlamda stresle ve güçlüklerle çok sayıda durumda daha etkin bir biçimde başa çıkmalarını sağlayan bir özellikten ziyade, neden sadece sporla ilgili bir yapı olduğunu anlamak zordur. Gerekli olan şey mental dayanıklılığın kapsamlı, çekirdek bileşenlerinin belirlenmesini hedefleyen bir araştırma ve belirli spor ve performans ortamları gerekliliklerine ait daha çevresel bileşenlerin haritalanması olabilir. Uygulamalı perspektiften bakıldığında, girişimlerin bireyin yoksun olduğu belirli mental

dayanıklılık bileşenlerini hedeflemeye uyarlamakta daha büyük bir spesifiklik sağlayabilir. Böylece, hem genel mental dayanıklılık hem de fark edilebilir alt bileşen ölçütlerinin geliştirilmesinde Middleton ve diğ.'nin ve Clough ve diğ.'nın ele aldığı yaklaşım en uygunu olarak görülmektedir (Crust, 2007).

2.3 Mental Dayanıklılık ve Performans

Spor psikolojisinden beklentiler bakış açısına göre farklı olabilmektedir. Bazıları spor psikolojisinden performans ve dolayısıyla başarı açısından neredeyse bir mucize beklerken, bazıları da spor psikolojisinin bir yararının olmadığını ileri sürerek boş bir uğraş biçiminde değerlendirmektedir. Ancak yapılan çalışmalar ruhsal süreçlerle bedensel etkinlikler arasındaki yakın ilişkiyi göstermiş ve performans üzerine etkisini ortaya koymuştur (Doğan,2005).

Araştırmacı ve uygulamalı spor psikologlarının, sporcuların ve antrenörlerin mental dayanıklılığa performansı etkileyebilecek bir değişken olarak verdikleri önemi belirttiklerinden (Clough ve diğ., 2002, Jones ve diğ., 2002), bu hususun literatürde büyük ilgi görmesi şaşırtıcı değildir. Clough ve diğ. (2002) katılımcıların olumsuz geri bildirim sonrası "kendilerini toplama" ya da direnç gösterme yeteneklerini incelemiştir; bunun da mental dayanıklılık literatüründe yaygın bir tema olduğu görülmektedir (Crust, 2007). Bu araştırmacılar performans ve motor görevler sonrası 79 katılımcının geri bildirimlerini kullandılar. Objektif performans ölçütü, ya olumlu ya da olumsuz geri bildirimden hemen ardından tamamlanan kognitif planlama göreviydi. Genel olarak, daha yüksek mental dayanıklılığı olan katılımcılar kognitif planlama görevinde daha iyi performans göstermiştir (Crust, 2007).

Yüksek mental dayanıklılığa sahip sporcuların geri bildirim bakılmaksızın daha tutarlı bir şekilde performans gösterdikleri, daha düşük mental dayanıklılığa sahip sporcuların ise olumsuz geri bildirim sonucu önemli ölçüde daha kötü performans gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Fakat bu çalışmada mental dayanıklılık düzeylerinin yüksek ya da düşük olmasıyla ilgili sınıflandırmaların mental dayanıklılık skorlarını yansıtacak ortalama bir veri sunulmamıştı ve katılımcıların özellikleri ile ilgili hiçbir bilgi verilmemiştir (Crust, 2007).

Thomas ve diğ. (1996)' da on labutlu bowling hüneleri ile ilişkili psikolojik becerileri değerlendiren bir çalışmada, mental dayanıklılık ve performans arasındaki ilişkiye ilginç bir anlayış sunmuştur. Bu çalışmada mental dayanıklılık tanımı özellikle konsantrasyon, odaklanma, anksiyete ve direnç ile başa çıkma ve direnç konuları üzerine ağırlık vermiştir. Bir dizi karşılaştırmanın arasında Thomas ve diğ. daha yüksek becerili (güncel ortalama ≥ 170 labut) ve daha düşük becerili (güncel ortalama ≥ 135 labut) bowling oyuncularını arasındaki psikolojik değişkenler arasındaki farklar üzerine çalışmıştır. Daha yüksek becerili bowling oyuncularını önemli ölçüde daha yüksek mental dayanıklılık, daha fazla planlama ve değerlendirme, ekipman ve yonteme daha fazla güven, şansa daha az bağlama (örn. içsel kontrol odağı) ve daha fazla rekabetçilik göstermiştir. Thomas ve diğ. deneklerin yüksek ya da düşük ortalama performans skoru almalarına göre sınıflandırılmasında bu değişkenlerin %89 doğruluk ortaya koyduğunu bildirmiştir. İlginç bir şekilde, yüksek ve düşük becerili bowling oyuncularını bağlılık, görselleştirme ve olumsuz duygular ve bilişler gibi mental dayanıklılık tanımlamaları dahilindeki birçok özelliğe değişiklik göstermemiştir (Crust, 2007).

2.6 Mental Dayanıklılık ve Algılar

Clough ve Earle (2002) kendi MT48 anketlerinin kriter geçerliliğini sınamakta kullanılan deneysel bir çalışma rapor etmiştir. VO2 Max'ı belirlemek için yirmi üç katılımcı önce test edildi (maksimum oksijen alımı), daha sonra da düşük (%30 VO2 Max.), orta (%50 VO2 Max.) ve yüksek (%70 VO2 Max.) iş yükünü temsil eden üç durumda 30 dakikalık döngü görevi yerine getirdiler. Döngü görevleri boyunca katılımcılar algılanan fiziksel talepleri, algılanan mental talepleri ve test sırasında 5., 15. ve 25. dakikalarda toplam eforu bildirdiler. MT48 skorları baz alınarak katılımcıları yüksek ve düşük dayanıklılık gruplarına ayırmak için ortalama bir ayırım kullanıldı. (Crust, 2007).

Mental dayanıklılıkta yüksek olanların daha düşük algılanan fiziksel ve mental talepler bildirme eğiliminin ortalama yoğunlukta olduğu bildirilmesine rağmen, sonuçlar düşük ve orta iş yüklerinde yüksek ve düşük mental dayanıklılık grupları arasında algılanan gayrette önemli farklar göstermemiştir. Daha yüksek iş yükünde, algılanan fiziksel ve mental taleplerde ve toplam eforda yüksek ve düşük mental dayanıklılık grupları arasında önemli bir fark bulunmuştu. Egzersizin yoğunluğu orta

seviyeleri aştığında, algısal artışın ya da azalmanın moderatör değişken işlevi gören mental dayanıklılıkla birlikte işlediği görülmektedir. (Crust, 2007).

Daha yüksek mental dayanıklılık grubunun yüksek yoğunluklu çalışmada daha düşük algılanan gayret oranları bildirmesiyle, Clough ve diğ. (2002) klişe atasözü "Durum zorlaştıkça güçlü olan, zorlukla başa çıkmak için daha sıkı çalışacaktır"ın bilimsel araştırmada da doğruluğunu sürdürdüğünün bir kanıtı olduğu şeklinde sonuçlandırmıştır. Ayrıca, bu bulgu aynı zamanda mental dayanıklılığın sadece stresli / ters durumlarda gözlemlenebilir olabileceğini de ortaya koymaktadır. (Crust, 2007).

Ancak bu araştırmanın bazı kısıtlamaları bulunmaktadır. Öncelikle, katılımcıların özellikleri rapor edilmemiştir ve katılımcıların daha ileri detayları olmadan sonuçların farklı gruplar için kanaate varılması zordur. Bu ayrıca gözlemlenen sonuçlardan, mental dayanıklılıktan ziyade bazı başka kirlenici değişkenlerin (örn. mental beceri eğitimlerine maruz kalma - öğrenilen başa çıkma, deneyim, cinsiyet etkileri vb.) sorumlu olduğu olasılığını da açık bırakmaktadır. İkincisi, yüksek ve düşük mental dayanıklılık grupları için hiçbir istatistik (ortalamalar, standart sapmalar farklılık testleri) bildirilmemiştir. Örneğin, ortalama bir ayırımın kullanımına dair herhangi bir farklılığın, yüksek ve düşük mental dayanıklılık gruplarının tam bir yansımasını temsil edemeyebileceği tartışılabilir (bazı kişilerin çok benzer MT48 skorları elde edip farklı mental dayanıklılık gruplarında sınıflandırılacakları için, nispeten küçük bir örnekle bile bunun daha problemleri olabileceğinden bu, elde edilen sonuçların çeşitliliğine ve dağılımına dayanacaktır). Daha iyi bir seçenek yaklaşık 50 kişide mental dayanıklılığın değerlendirilmesi ve daha sonra en yüksek ve en düşük 15 skorun seçilmesi olurdu (böylece ortalamanın yakın çevresinde toplanan ve ortalama mental dayanıklılık seviyelerini temsil eden skorlar analizden çıkarılır). Üçüncüsü, yüksek iş yükünde yüksek ve düşük mental dayanıklılık grupları arasındaki farkların bildirilmesine rağmen, bunun görevin taleplerini hafife alan yüksek mental dayanıklılığa sahip olanlar dolayısıyla mı, gözünde büyüyen düşük mental dayanıklılık grubu dolayısıyla mı yoksa ikisinin de kombinasyonundan mı kaynaklandığı belli değildir. Kısaca, düşük, orta ve yüksek mental dayanıklılık tanımlanmadan, rapor edilen farklılıkların sebepleri belirsizdir. (Crust, 2007).

Mental dayanıklılık etki performansı mekanizmalarının belirsiz kalmasından dolayı, uygulamalı pratisyenlerin mental dayanıklılığı artırmak için başarılı şekilde müdahale etmeleri için gelecek araştırmacıların mental dayanıklılığın nasıl çalıştığını incelemeleri gereklidir. (Crust, 2007).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

3.1 Araştırma Grubu

İzmir ve Manisa illeri içinde lisanslı olarak spor yapan ve hala müsabakalara katılan sporcularda uygulanmıştır. Takım sporlarından “Futbol, Voleybol, Basketbol”, bireysel sporlarda ise “Tenis, Atletizm” branşlarından sporcular seçilmiştir. Araştırmamıza 138 kadın sporcu 219 erkek sporcu olmak üzere 357 tane sporcu katılmıştır. Yaş kriterini genelledebilmek için ise; 13-16 yaş arası (N: 142, \bar{X} : 15,80, sd: 2,52), 17-20 yaş arası (N: 136, \bar{X} : 15,85, sd: 2,53), 21-24 yaş (N: 47, \bar{X} : 16,17, sd: 2,24), 25 ve daha büyük (N: 32, \bar{X} : 15,63, sd: 2,74) olarak ayrılmıştır.

3.2 Uyarlanan Ölçeğe İlişkin Bilgiler

Sheard, Golby ve Wersch tarafından (2009) “Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği” geliştirilmiştir. Araştırmacılar mental dayanıklılık ile ilgili daha önceden yapılmış ham verileri ve çalışmalardan alıntıları kullanarak geliştirmişlerdir. 3 alt faktör ile ölçüm yapılır. Confidence (Güven), Constansy (Bağlılık), Control(Kontrol) (Sheard, 2009).

3.2.1 Güven: Anshel ve diğ.; kendine güveni, durum ve kişilik özelliği olarak iki farklı şekilde tanımlamışlardır (Kaiseler,2009). Bir durum olarak kendine güven; özel bir zamanda başarılı olabilmek için bireyin kendisi hakkında ki kesinlik derecesi ya da geçici ve durumsal inançtır. Kişilik özelliği olarak ise herhangi bir aktivitede başarılı olma eğilimidir Kişinin istenen davranışı başarılı bir biçimde gerçekleştirebilmesine olan inancı olarak tanımlanan sportif kendine güven aslında başarı beklentisidir. (Kocaekşi 2010)

Birçok spor dalında performansla yakından ilişkili olduğu düşünölen önemli bazı bileşenler vardır. Bunların önem sırası spor dalının gerektirdiği belirli özelliklere göre değişmekle beraber, bu bileşenlerin, motivasyon inanç ve kendine güven, konsantrasyon, şiddet/uyarılmayı düzenleme olduğun ileri sürer. Bu bileşenlerin sırası, spor dalının gerektirdikleri doğrultusunda ne kadar değişirse değişsin gerçek olan, kendine güven problemi yaşıayan bir sporcunun fiziksel olarak yeterli güç, kuvvet, hız, dayanıklılık ya da esnekliği sahip olsa bile her zaman çok da başarılı olamayacağıdır (Yeltepe 2007).

Weinberg ve diğ. göre (2003) “Tam olarak bir tanımı olmamakla beraber, spor psikologları, kendine güveni bireyin istenilen davranışı başarılı bir şekilde tamamlayacağına olan inancı olarak tanımlamaktadırlar(Yıldırım,2013). Sporcuların başarılı olabilmek için gerekli yeteneklere sahip olduklarının kesinliği olarak tanımladığı sporda güven kavramını geliştirmiştir (Yıldırım,2013).

Kendine güven aslında yüksek derecede başarı beklentisi ile karakterize edilebilir. Güvenli sporcular kendilerine, daha da önemlisi başarılı olacaklarına, başarılı olmak için gerekli potansiyellerini ortaya çıkaracak fiziksel ve zihinsel beceriye sahip olduklarına inanırlar. Bu da kendine güveni yüksek sporcuların stres altındayken dahi sakin ve rahat olabilmelerine, daha pozitif düşüncelere odaklanabilmelerine yardımcı önemli bir etkidir (Yıldırım,2013).

Sporda “kazanmak için oynamak” ve “kaybetmemek için oynamak” deyimleri sıklıkla kullanılır. Bu deyimler aslında kendinden ve kazanacağından emin olmayan ve potansiyel performansının farkında olmadığı için kendine güvenmeyen sporcuları tanımlamak için kullanılır. Kazanmak için oynayan sporcular yeteneklerinin ve performanslarının ve de en önemlisi başarabileceklerinin farkında olan, kendine güvenen sporculardır. Bu sporcuların kendine güveni, yapacakları işe daha kolay konsantre olmalarını sağlar. Ayrıca kendilerine potansiyellerine ortaya çıkaracak hedefler belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşmak için çalışmaları da yine başaracaklarına olan inanç ve kendine güven duygusunun bir sonucudur (Yeltepe, 2007).

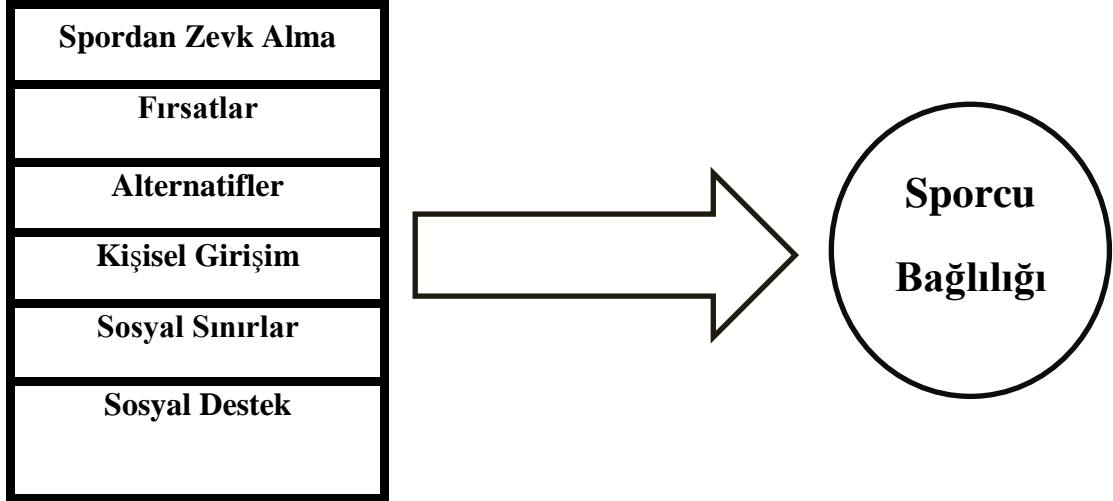
Vealey; kendine güven için kuramsal bir model geliştirmiştir ve bu model kendine güveni sporda farklı bir içeriğe oturtmuştur. Bu modeli değerlendirebilmek ve kendine güveni ölçebilmek için ölçüm aracıda geliştirmiştir. Bu anlamda değerlendirilen sportif kendine güven modeline göre, sportif kendine güven bireylerin sporda başarılı

olmak için kendi yeteneklerine duyduğu kesinlik derecesidir. Bu yapı iki önemli temel içerir. Bunlar durumluk ve süreklilik faktörleridir (Kocaeşki,2010).

Sportif kendine güven düzeyini ve kaynaklarını etkileyen faktörlerin arasında organizasyonel, kültür ve sporcuların karakteristik özellikleri sayılabilir. Yarışmanın düzeyi, motivasyonel iklim, spor programların hedefleri, organizasyonel kültür kavramı altında değerlendirilirken sporcuların kişilik faktörleri, tutumları, bireysel değerleri, cinsiyet, yaş ve ırk (ethnicity) gibi sosyo-demografik özellikleri sporcuların karakteristik özellikleri olarak değerlendirilir (Kocaeşki,2010).

3.2.2Bağlılık: Hedefin zorluğu ile kişinin bağlılığı arasında ilginç bir etkileşim bulunmuştur. (Golby, 2003) Yüksek bağlılığa ve yüksek hedef zorluğuna sahip bireylerin, düşük bağlılığa ve düşük hedef zorluğuna sahip bireylerden daha iyi performans gösterdiği saptanmıştır. Literatürde bu ilişkiyi destekleyen çalışmalar vardır. Takım sporlarında başarı elde edebilmek için gerekli olan pek çok faktör vardır. Bu faktörlerden bazıları takımların göstermiş oldukları birliktelik, takımdaşlık duygusu ve birbirine bağlılıktır (Çelik 2011).

Özellikle elit sporcuların çok sık kulüp değiştirdiği bilinen bir gerçektir. Bunun nedeni ise kulüplerin sporcuların performansını yakından takip ederek başarılı olanlara daha iyi imkanlar vererek kendi kulübüne transfer etmek istemesinden kaynaklanabilir. Sporcuların bu transfer tekliflerini değerlendirmede kulübüne olan bağlılık düzeyinin de etkili olduğu düşünülebilir. Bu nedenle elit sporcuların bağlılığı ile ilgili uluslararası düzeyde yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Sporcu bağlılığı ile ilgili olan bu çalışmalar diğer çalışmaların da alt yapısını oluşturmaktadır. Sporcu bağlılığı ile ilgili araştırmalar genellikle sporcuların “arzu ve kararlılığı” üzerinde odaklanmıştır. Scanlan ve arkadaşlarının (1993) geliştirdiği sporcu bağlılık modeli (Sport Commitment Model) bu alanda yapılan ilk çalışma olup, genç sporcuların bağlılığı üzerinde etkili olan 6 faktörü (Sekil 2.) açıklamaktadır (Üzüm ,2010).



Sekil 2. Spor Bağlılık Modeli (Scanlan ve arkadaşları, 1993).

Sekil 2’de görüldüğü gibi, sporcuların bağlılık düzeyi üzerinde etkili olan altı faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden birincisinde, sporcuların yapmış olduğu branşın birey üzerindeki pozitif genel etkinlerinden (branşı sevme, eğlenme, yapmaktan haz duyma) söz etmektedir. Bağlılık üzerinde etkili olan ikinci faktörde sporcuya sunulan fırsatların (as kadro, kaptanlık gibi olanakların) bağlılık üzerinde etkilisi vurgulanmaktadır. Cazip alternatiflerin (ulusal ve uluslararası müsabakalar gibi) çok olması ve sporcuların bu alternatifleri elde edebilmek için ekstra çaba sarf etmeleri onların bağlılığını etkilemektedir. Kişisel girişimde ise sporcuların aktivitelere katılım devamlılığı sayesinde elde etmiş olduğu kariyer yani takım içerisindeki yerini sağlamlaştırmasının bağlılık üzerindeki etkisinden bahsedilmektedir. Scanlan’a(2003) göre Sporcunun spor aktivitelerine devam etmesini zorunlu kılan sosyal norm ve beklentiler (seyircilerin beklentileri, yöneticilerin beklentileri ve takımın kültürü vb.) gibi unsurlar bağlılık üzerinde etkili olmaktadır. Sporcuların görmüş olduğu destek ve motivasyonun (para, itibar elde etme, sosyal güvence vb.) diğer sporcuların aktivitelere katılımını sağlamada örnek teşkil etmesi sporcu bağlılığını etkilemektedir (Üzüm,2010).

3.2.3.Kontrol: Bireylerin yaşamlarındaki olayları kontrol edebilmek için gerekli olan bilişsel, güdüsel ve davranışsal kaynaklara ve gerektiğinde bu kaynakları harekete geçirebilecek kapasiteye sahip olduklarına olan inançları olarak tanımlanır (Sheard, 2009).

Sporcu gerek yaşantısı gerekse mücadele sırasında olumlu yada negatif durumlarla karşılaşabilir. Özellikle yaşam kontrolü boyutunda hayatın önüne çıkardığı

engelleri aşmak sırasında durumları kontrol altına alıp performansını pozitif yönde yansıması mental dayanıklı sporcuların doğal özelliklerindedir. Bunun yanı sıra yarışma sırasında stres ve kaygıyla başa çıkarak, rakip, seyirci, müsabaka alanı, takım arkadaşları vb. değişkenlerin önüne çıkardığı tehditleri pozitif yönde fırsatlara dönüştürmesi mental dayanıklı sporcudan beklenen davranıştır.

3.3 Ölçeğin Türkçe'ye Çevrilme Süreci

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği” nin Dr. Micheal Sheard ile irtibata geçilerek Türkçeye uyarlama izinleri alınmıştır. “Sporda Mental Dayanıklılık” ölçeğinin Türkçe 'ye çevrilmesi aşamasında ölçek; alanında uzman, tercihen yurt dışı deneyimi olan ve psiko-sosyal alanlarla ilgili 3 adet uzmana İngilizceden Türkçe 'ye tercümesi yaptırılmıştır. Türkçe 'ye çevrilen ölçek maddeleri İngilizce bilen 3 farklı uzmana gönderilerek tekrardan İngilizceye çevrilmesi istenmiştir. Uzmanlardan gelen İngilizce ifadeler, orijinal ölçek maddeleriyle karşılaştırılmış, maddeler arasında ihtilaf bulunmaması nedeniyle Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin her iki Türkçe ve İngilizce formu, iki hafta arayla İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümünde öğrenim gören öğrencilere uygulanarak çeviri güvenilirliği test edilmiştir. Ölçeğin anlaşılabilirliğinde bir problemle karşılaşmadığı saptandıktan sonra uygulama aşamasına geçilmiştir.

3.4 Veri Analizi Yöntemi

Davranış bilimlerinde araştırmacıların bireyler veya gruplar arasında değişkenliği incelediği, bir problem olarak anlamaya ve açıklamaya çalıştığı değişken bireyin davranışdır. Bireyin davranışını tahmin etmeye yönelik sorulardan (maddelerden) oluşan ve “davranış örnekleme” ismi de verilen testlere, psikolojik testler denilmektedir. Psikolojik testler, bireylerin yetenek, beceri, edim, güdü ve tutum gibi belirli bir davranışını ifade edebilir. Bireylerin davranışlarını tahmin etmedeki başarı büyük ölçüde testin, gerçekte testten elde edilen puanların geçerli ve güvenilir olmasına bağlıdır (Büyüköztürk, 2011).

3.4.1 Geçerlik

Geçerlik, testin bireyin ölçülmek istenen özelliğini ne derece doğru ölçtüğüyle ilgili bir kavramdır. Geçerlik teknikleri için değişik sınıflandırmalardan bahsedilir.

Araştırmamızda “Yapı Geçerliği (construct)” kullanılmıştır. (Büyüköztürk, 2011:167-168)

3.4.1.1 Yapı Geçerliği

Testin ölçülmek istenen davranış bağlamında soyut kavramı doğru bir biçimde ölçebilme derecesini gösterir. Yapı geçerliliğini incelemek amacıyla faktör analizi, küme analizi, iç tutarlılık analizi ve hipotez testi tekniklerinden yararlanılabilir. Araştırmamızda yapı geçerliliği için madde analizi tekniği kullanılmıştır. (Büyüköztürk, 2011:167-168)

3.4.1.1.1 Doğrulayıcı Faktör Analizi

Faktör analizi birbiriyle ilişkili p tane değişkeni bir araya getirerek az sayıda ilişkisiz ve kavramsal olarak anlamlı yeni değişkenler bulmayı amaçlayan çok değişkenli bir istatistiktir. Doğrulayıcı faktör analizinde değişkenler arasındaki ilişkiye dair daha önce saptanan bir hipotezin ya da kuramın test edilmesi söz konudur. (Büyüköztürk, 2011:123-125)

3.4.1.1.2 Yapısal Eşitlik Modellemesi

Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) gözlenen ve gözlenemeyen (gizil-latent) değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin sınanmasında kullanılan kapsamlı bir istatistiksel tekniktir olarak kullanılır. Jöroskog ve Sörbom (1996) tarafından bilgisayar yazılımı geliştirilen modelin kuramsal yapıların formülleştirilmesi ilgili karşılaşılan problemlerin çözümünde kullanılır.

Özellikle psikoloji, sosyoloji, pazarlama ve eğitim bilimlerinde değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesinde ve kuramsal modellerin sınanmasında kullanılan sistemli bir araçtır. Yapısal eşitlik modellemesi neden ve etki değişkenlerinin kullanıldığı doğrusal denklemler setidir. Modelde yer alan gizil değişkenler (latent variables) araştırmacı tarafından neden değişkenler (cause variables) ve etki değişkenler (effect variables) olmak üzere iki temel gruba ayrılmaktadır.

3.4.1.1.3 Açımlayıcı Faktör Analizi

Birbiriyle ilişkili p tane değişkeni bir araya getirerek az sayıda ilişkisiz ve kavramsal olarak anlamlı yeni değişkenler (faktörler, boyutlar) bulmayı, keşfetmeyi amaçlayan çok değişkenli bir istatistiktir. Açımlayıcı faktör analizinde, değişkenler arasındaki ilişkilerden hareketle faktör bulmaya yönelik bir işlem gerçekleştirilir. Faktör analizinde aynı yapıyı ölçmeyen maddelerin ayıklanmasında aşağıdaki ölçütler dikkate alınır (Büyüköztürk, 2011:124-125):

- 1- Faktör yük değerlerinin yüksek olması. 0,45 ya da daha yüksek olması iyi bir ölçü olmakla birlikte bu oran 0,30'a kadar indirilebilir.
- 2- Maddelerin tek bir faktörde yüksek yük değerine, diğer faktörlerde düşük yük değerine sahip olması gereklidir. Bunun için her maddenin en yüksek faktör yüküne sahip olduğu faktör dışındaki faktörlerle faktör yük farkının en az 0,10 olması gerekir.
- 3- Ortak faktör varyansının toplam varyansın 2/3'ü kadar olması beklenir. Faktör sayısı az olduğunda bu oran %30'lara kadar düşebilir.

3.4.2 Güvenirlilik

Güvenirlilik, bireylerin test maddelerine verdikleri cevaplar arasındaki tutarlılık olarak tanımlanır. Güvenirlilik testin ölçülmek istenildiği özelliği ne derece doğru ölçtüğü ile ilgilidir. Testin güvenirlilik katsayısı olarak hesaplanan kolerasyon(r), test puanlarına ilişkin bireysel farklılıkların ne derece gerçek ne derece hata faktörüne bağlı olduğunu yorumlamak amacıyla kullanılır. Güvenirlilik katsayısı .80 olan bir test için bireyler arası gözlenen test puanlarındaki farkların %80 oranında gerçek farkları, %20 oranında is hatayı yansıttığı söylenebilir.

3.4.2.1 Test Tekrar Test Güvenirliği

Bir testin bir gruba belli aralıklarla iki kez uygulanmasıyla elde edilen puanlar arasındaki kolerasyonla açıklanır. İki puan seti arasındaki ilişkinin derecesi, varsayımları karşılandığı durumda Pearson kolerasyon katsayısı ile hesaplanır ve tutarlılığın bir ölçüsünü verir. Araştırmamızda Test-tekrar testi dört hafta arayla uygulanmıştır.

3.4.2.2 Madde Analizi

Madde-toplam korelasyonu, test maddelerinden alınan puanlar ile testin toplam puanı arasındaki ilişkiyi açıklar. Madde-toplam korelasyonunun pozitif ve yüksek olması, maddelerin benzer davranışları örneklediğini gösterir ve testin iç tutarlığının yüksek olduğunu gösterir. Genel olarak madde-toplam korelasyonu 0,30 ve daha yüksek olan maddelerin bireyleri iyi derecede ayırt ettiği, 0,20-0,30 arasında kalan maddelerin zorunlu görülmesi durumunda teste alınabileceği söylenebilir (Büyüköztürk, 2011:171). Madde analizinde kullanılan diğer bir yöntem alt ve üst çeyrekler t-testidir. Testin toplam puanlarına göre alt%27 ve üst%27'lik grupların madde ortalama puanları arasındaki farkların ilişkisiz t-testi kullanılarak sınanması sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık çıkması testin iç tutarlığının bir göstergesi olarak değerlendirilir. Her iki analiz (madde toplam korelasyonu ve alt ve üst çeyrekler testi) maddelerin bireyleri ölçülen davranış bakımından ne derece ayırt ettiğini gösterir (Büyüköztürk, 2011:171-172).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

SMDÖ Türkçe ölçeği ile 357 sporcu ile yapılan çalışmadan elde edilen veriler ile yapı geçerliğini ölçmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA), doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır.

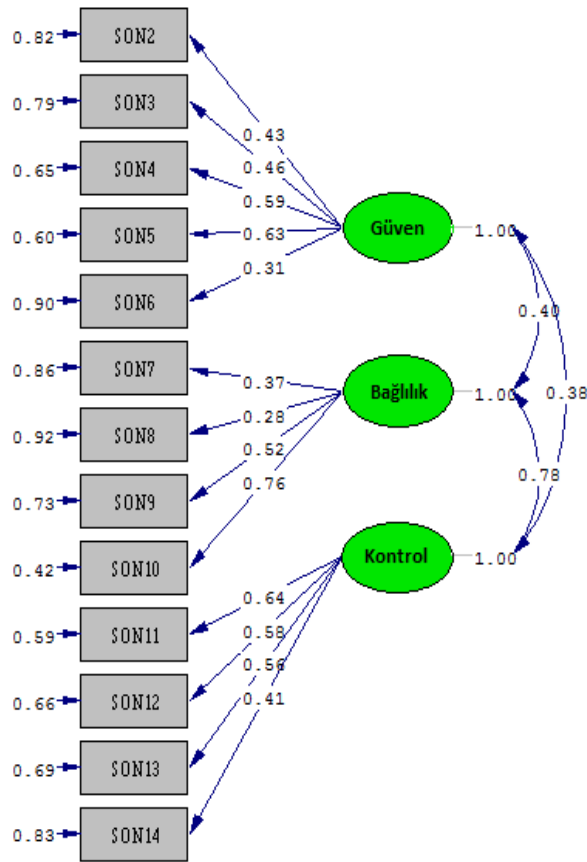
4.1 YAPI GEÇERLİLİĞİ

4.1.1 Doğrulayıcı faktör analizi

SMDÖ ölçeğinin yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Ölçeğin orijinaline uygun olarak yapılan DFA'nde elde edilen uyum indeksleri incelenmiş ve Tablo 1'deki gibi sonuçlar elde edilmiştir. Tablo 1'e göre DFA sonucunda elde edilen uyum indeksleri yeterli değildir. Standardize edilmiş yol katsayısı çok düşük ($r=0,14$) (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010:305), hata varyansı çok yüksek (0,98) (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010:305), 0,01 düzeyinde anlamlı olmayan t değerine ($t=2,13;p>0,01$) sahip olan (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010:304) ve modifikasyon

önerisinde (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010:304) tüm faktörlerle ilişkili görünen “Madde 1” çıkarılarak DFA yeniden uygulanmıştır. “Madde 1” çıkarıldıktan sonra yapılan DFA ile uyum indekslerinin tümünün “iyi uyum” düzeyinde olduğu (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010:271-272), tüm maddeler için t değerlerinin 0,01 düzeyinde anlamlı olduğu ve modelin iyi uyum verdiği bulgusu elde edilmiştir.

Modele ilişkin faktör yükleri Şekil 3’de gösterilmiştir.



Chi-Square=147.02, df=61, P-value=0.00000, RMSEA=0.063

Şekil 3. SMDÖ ölçeğine ilişkin yol diyagramı ve faktör yükleri

Doğrulayıcı faktör analizi 1 sonuçları Tablo 1. ‘de gösterilmiştir.

Tablo 1. DFA Sonuçları 1

Ölçek	Madde No	Yol Katsayısı	T
			**p<0,01
Güven	Madde1	0,14	2,13
	Madde2	0,42	6,69**
	Madde3	0,47	7,42**
	Madde4	0,61	9,65**
	Madde5	0,62	9,87**
	Madde6	0,32	5,00**
Bağlılık	Madde7	0,41	6,89**
	Madde8	0,33	5,49**
	Madde9	0,53	8,96**
	Madde10	0,73	12,23**
Kontrol	Madde11	0,63	10,88**
	Madde12	0,58	10,08**
	Madde13	0,58	9,60**
	Madde14	0,41	6,85**

Doğrulayıcı faktör analizi 1.'in yapısal eşitlik modellemesi; uyum indeksleri aşağıdaki gibidir;

<p style="text-align: center;">Ölçme Modelinin Uyum İndeksleri</p> <p style="text-align: center;">X²=210,42 sd=74 X²/sd=2,84 RMSEA=0,07 SRMR=0,07 GFI=0,92</p> <p style="text-align: center;">CFI=0,87 NFI=0,82 NNFI=0,84 RMR=0,05</p>
--

Şekil 4. Doğrulayıcı Faktör Analiz 1. Ölçme Modelinin Uyum İndeksleri

“Madde 1” çıkarıldıktan sonra ki Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Tablo 2. 'de gösterilmiştir.

Tablo 2. DFA Sonuçları 2

Ölçek	Madde No	Yol Katsayısı	T
**p<0,01			
Güven	Madde1		
	Madde2	0,43	6,79**
	Madde3	0,46	7,30**
	Madde4	0,59	9,33**
	Madde5	0,63	9,95**
	Madde6	0,31	4,86**
Bağlılık	Madde7	0,37	6,08**
	Madde8	0,28	4,56**
	Madde9	0,52	8,86**
	Madde10	0,76	12,37**
Kontrol	Madde11	0,64	11,05**
	Madde12	0,58	10,05**
	Madde13	0,56	9,52**
	Madde14	0,41	6,85**

Doğrulayıcı faktör analizi 2.'in yapısal eşitlik modellemesi; uyum indeksleri aşağıdaki gibidir;

Ölçme Modelinin Uyum İndeksleri			
$X^2=147,02$	sd=61	$X^2/sd=2,41$	RMSEA=0,06
SRMR=0,06	GFI=0,94	CFI=0,91	NFI=0,86
NNFI=0,88	RMR=0,04		

Şekil 5. Doğrulayıcı Faktör Analiz 2. Ölçme Modelinin Uyum İndeksleri

Yapısal Eşitlik Modeli Uyum İyiliği İndeksleri Analiz Bulguları

Herhangi bir modelin bir bütün olarak kabul edilebilir olması için, modeldeki ilişkilerin datayla tutarlı olup olmadığını, ne kadar tutarlı olduğunu yordamaya çalışan uyum iyiliği kriterlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde çıkması gerekmektedir (Şimşek, 2007: 47). Modele ilişkin iyi uyum, kabul edilebilir uyum ve doğrulayıcı faktör analiz sonuçlarında ki karşılaştırma Şekil 6. 'te verilmiştir.

UYUM İNDEKSİ	KRİTERLER	KABUL İÇİN KESME NOKTALARI	DFA 1. Uyum İndeksi Sonuçlarımız	DFA 2. Uyum İndeksi Sonuçlarımız
X ²	P>0.05	--	X ² =210,42 sd=74	X ² =147,02 sd=61
X ² /sd		≤ 2 = Mükemmel uyum ≤ 2.5 = Mükemmel uyum (küçük örneklem) ≤ 3 = Mükemmel uyum (büyük örneklem) ≤ 5 = Orta düzeyde uyum	X ² /sd=2,84	X ² /sd=2,41
GFI	0 (Uyum Yok)	≥ 0.90 İyi Uyum	GFI=0,92	GFI=0,94
RMSEA	0 (Mükemmel Uyum) 1 (Uyum Yok)	≤ 0.05 Mükemmel Uyum ≤ 0.06 İyi Uyum ≤ 0.07 İyi Uyum ≤ 0.08 İyi Uyum ≤ 0.10 Zayıf Uyum	RMSEA=0,07	RMSEA=0,06
RMR	0 (Mükemmel Uyum)	≤ 0.05 Mükemmel Uyum	RMR=0,05	RMR=0,04
SRMR	1 (Uyum Yok)	≤ 0.08 İyi Uyum ≤ 0.10 Vasat Uyum	SRMR=0,07	SRMR=0,06
CFI	0 (Uyum Yok) 1 (Mükemmel Uyum)	≥ 0.90 İyi Uyum ≥ 0.95 Mükemmel Uyum	CFI=0,87	CFI=0,91
NFI	0 (Uyum Yok)	≥ 0.90 İyi Uyum	NFI=0,82	NFI=0,86
NNFI	1 (Mükemmel Uyum)	≥ 0.95 Mükemmel Uyum	NNFI=0,84	NNFI=0,88

Şekil 6. Kaynak: Büyüköztürk Ş. ve Diğ. (2010) “Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve Lisrel Uygulamaları” 1.Baskı, Pegem Yayınevi.

4.1.2 Açıklayıcı Faktör Analizi

Faktör analizinde örneklemin yeterliliği için yapılan KMO değeri 0,72 olarak bulunmuştur (Büyüköztürk, 2011:126) (Tablo 3). Bu değer 0,60'tan yüksek olduğundan veri grubuna faktör analizi yapılabileceğini gösterir. Tablo 1'de tüm maddeler ile yapılan faktör analizi ilk döndürmesi yer almaktadır. Ölçeğin orjinalinde 3 faktör olduğundan dönüşümde 3 faktör koşulu uygulanmıştır. 1. döndürme sonucunda “madde 1” maddesi bulunduğu faktörle negatif faktör yüküne sahip olması ve çıkarıldığında varyansın arttığının gözlenmesi nedeniyle analiz dışı bırakılarak ikinci döndürme yapılmıştır. İkinci döndürme sonucunda Tablo 4'teki gibi 3 faktör ve 13 madde ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan sonuca göre açıklanan varyans toplam varyansın %45'ini karşılamaktadır. Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha değeri ise 0,72 olarak ölçülmüştür. Soru 2,3,4,5,6 1. faktörde; soru 7,8,9,10 ikinci faktörde, soru 11,12,13,14 üçüncü faktörde yer almıştır.

Tablo 3. Faktör analizi sonuçları (1. döndürme)

n=357 Madde No	F1	F2	F3	Açıklanan Toplam Varyans	Cronbach's Alpha
				%43	0,72
Madde1			-,596		
Madde2		,444			
Madde3		,587			
Madde4		,627			
Madde5		,681			
Madde6		,483			
Madde7		,532			
Madde8		,492			
Madde9			,494		
Madde10	,667				
Madde11	,693				
Madde12	,611				
Madde13	,715				
Madde14	,645				

Tablo 4. Faktör analizi sonuçları (2. döndürme)

n=357 Madde No	F1	F2	F3	Açıklanan Toplam Varyans	Açıklanan Toplam Varyans	Cronbach's Alpha
Madde1		,454		%38,7	%45	0,72
Madde2		,564				
Madde3		,742				
Madde4		,726				
Madde5		,447				
Madde6			,658	%44,2		
Madde7			,660			
Madde8			,642			
Madde9			,497			
Madde10	,694			%48,7		
Madde11	,602					
Madde12	,708					
Madde13	,644					
Madde14						

4.2 Ölçeğin Güvenirliği

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ) Türkçe formunun test-tekrar test ve madde analizi yöntemleri ile güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

4.2.1 Test-Tekrar Test Güvenirliği

Test tekrar test güvenirligi, bir testin aynı gruba belli aralıklarla iki kez uygulanmasıyla elde edilen puanlar arasındaki korelasyon ile açıklanır. İki uygulama arasında zaman, ölçülen davranış ve hedef kitleye göre değişmekle birlikte ortalama dört haftalık bir sürenin genellikle uygun olduğu söylenebilir. İki puan seti arasındaki ilişkinin derecesi Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak hesaplanır. Hesaplanan korelasyon katsayısı, testin zamana bağlı olarak ne derece kararlı ölçümler verdiğini yorumlamak amacıyla kullanılır (Büyüköztürk, 2011:170).

Test-Tekrar test sonuçları Tablo 5.'te verilmiştir.

Tablo 5. Test-Tekrar test sonuçları

Ölçek	Uygulama	n	\bar{X}	ss	r
Güven	İlk uygulama	50	18,04	2,86	0,57**
	Tekrar test	50	18,84	2,63	
Bağlılık	İlk uygulama	50	13,52	2,38	0,71**
	Tekrar test	50	13,34	2,10	
Kontrol	İlk uygulama	50	11,74	3,17	0,74**
	Tekrar test	50	11,56	2,78	

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ) futbol, basketbol ve voleybol branşlarında lisanslı sporcu olan 50 bireye uygulanmıştır. İlk uygulama ve 4 hafta sonra yapılan ikinci uygulama (tekrar test) sonuçları arasındaki korelasyonların güven alt ölçeği için 0,57, bağlılık alt ölçeği için 0,71 ve kontrol alt ölçeği için 0,74 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Her üç alt ölçekte de ilk ve tekrar test ölçümleri arasındaki korelasyonların 0,01 düzeyinde anlamlı olduğu bulgusu elde edilmiştir.

4.2.2 Madde Analizi

Madde-toplam korelasyonu, test maddelerinden alınan puanlar ile testin toplam puanı arasındaki ilişkiyi açıklar. Madde-toplam korelasyonunun pozitif ve yüksek olması, maddelerin benzer davranışları örneklediğini gösterir ve testin iç tutarlılığının yüksek olduğunu gösterir. Genel olarak madde-toplam korelasyonu 0,30 ve daha yüksek olan maddelerin bireyleri iyi derecede ayırt ettiği, 0,20-0,30 arasında kalan maddelerin zorunlu görülmesi durumunda teste alınabileceği söylenebilir (Büyüköztürk, 2011:171). Madde analizinde kullanılan diğer bir yöntem alt ve üst çeyrekler t-testidir. Testin toplam puanlarına göre alt%27 ve üst%27'lik grupların madde ortalama puanları arasındaki farkların ilişkisiz t-testi kullanılarak sınanması sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık çıkması testin iç tutarlılığının bir göstergesi olarak değerlendirilir. Her iki analiz (madde toplam korelasyonu ve alt ve üst çeyrekler testi) maddelerin bireyleri ölçülen davranış bakımından ne derece ayırt ettiğini gösterir (Büyüköztürk, 2011:171-172).

Madde analizi sonuçları Tablo 6.'da verilmiştir.

Tablo 6. Madde analizi sonuçları

Ölçek	Madde No	Madde Toplam Korelasyonu r (n=357)	Alt%27-Üst%27 t (n1=n2=96)	Madde Toplam Korelasyonu r (n=357)	Alt%27-Üst%27 t (n1=n2=96)
Güven	1	0,02	0,44	-	-
	2	0,29	6,91**	0,31	6,91**
	3	0,29	7,11**	0,27	7,11**
	4	0,35	7,57**	0,32	7,57**
	5	0,34	8,75**	0,34	8,75**
	6	0,24	8,64**	0,22	8,64**
Bağlılık	7	0,34	9,00**	0,36	9,00**
	8	0,30	7,85**	0,30	7,85**
	9	0,31	8,93**	0,33	8,93**
	10	0,46	10,02**	0,49	10,02**
Kontrol	11	0,43	11,65**	0,45	11,65**
	12	0,38	11,24**	0,40	11,24**
	13	0,38	9,87**	0,38	9,87**
	14	0,31	7,33**	0,27	7,33**

****p<0,01**

Tablo 6'ya göre ölçeğin orijinalinde yer alan “madde 1” maddesine ait madde toplam korelasyonunun 0,02 (<0,20), t değerinin anlamlı olmaması (t=0,44; p>0,05) ve aynı maddenin Tablo 3'te görüldüğü gibi faktör analizinde dahil olduğu faktör ile negatif faktör yüküne sahip olması nedenlerinden dolayı madde 1 ölçekten çıkarılmıştır. “Madde 1” çıkarıldıktan sonra tüm maddeler için madde-toplam korelasyonlarının 0,22 ile 0,49 arasında değiştiği ve tüm t değerlerinin anlamlı (p<0,01) olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, ölçekteki maddelerin geçerliklerinin yüksek olduğu, yönetsel yeterlikler bakımından sporcuları ayırt ettikleri ve aynı davranışı ölçmeye yönelik maddeler oldukları şeklinde yorumlanabilir.

SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları Tablo 7.'de verilmiştir.

Tablo 7. SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	sd	t	p
Güven	KADIN	138	15,60	2,54	355	-1,50	0,14
	ERKEK	219	16,01	2,48			
Bağlılık	KADIN	138	13,32	2,06	355	0,63	0,53
	ERKEK	219	13,17	2,16			
Kontrol	KADIN	138	11,46	2,66	355	-0,64	0,52
	ERKEK	219	11,64	2,44			

Ölçeğin güven alt boyutunda kadın sporculara ait ortalama puanlar (\bar{X} :15,60, ss:2,54) ile erkek sporculara ait ortalama puanlar (\bar{X} :16,01 , ss:2,48) arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t=-1,50; p>0,05).. Bu bulgu güven alt boyutu puanlarının cinsiyete bağlı olarak değişim göstermediğini ifade etmektedir.

Ölçeğin bağlılık alt boyutunda kadın sporculara ait ortalama puanlar (\bar{X} :13,32, ss: 2,06) ile erkek sporculara ait ortalama puanlar (\bar{X} :13,17 , ss:2,16) arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t=0,63; p>0,05). Bu bulgu bağlılık alt boyutu puanlarının cinsiyete bağlı olarak değişim göstermediğini ifade etmektedir.

Ölçeğin kontrol alt boyutunda kadın sporculara ait ortalama puanlar (\bar{X} :11,46 , ss:2,66) ile erkek sporculara ait ortalama puanlar (\bar{X} :11,64 , ss:2,44) arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t=0,62; p>0,05). Bu bulgu kontrol alt boyutu puanlarının cinsiyete bağlı olarak değişim göstermediğini ifade etmektedir.

SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri Tablo 8.'de verilmiştir.

Tablo 8. SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

Ölçek	Yaş	N	\bar{X}	ss
Güven	13-16 yaş	142	15,80	2,52
	17-20 yaş	136	15,85	2,53
	21-24 yaş	47	16,17	2,24
	25 ve daha büyük	32	15,63	2,74
Bağlılık	13-16 yaş	142	13,05	2,12
	17-20 yaş	136	13,20	2,17
	21-24 yaş	47	13,60	2,09
	25 ve daha büyük	32	13,63	1,91
Kontrol	13-16 yaş	142	11,65	2,49
	17-20 yaş	136	11,07	2,64
	21-24 yaş	47	12,32	2,03
	25 ve daha büyük	32	12,22	2,43

Tablo 9 . SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	\bar{X}	ss	λ	$F_{(3, 353)}$	p
Güven	13-16 yaş	142	15,80	2,52	0,957	1,727	0,079
	17-20 yaş	136	15,85	2,53			
	21-24 yaş	47	16,17	2,24			
	25 ve daha büyük	32	15,63	2,74			
Bağlılık	13-16 yaş	142	13,05	2,12			
	17-20 yaş	136	13,20	2,17			
	21-24 yaş	47	13,60	2,09			
	25 ve daha büyük	32	13,63	1,91			
Kontrol	13-16 yaş	142	11,65	2,49			
	17-20 yaş	136	11,07	2,64			
	21-24 yaş	47	12,32	2,03			
	25 ve daha büyük	32	12,22	2,43			

Manova sonuçlarına göre Yaş değişkeninin SMDÖ ölçeği Güven (Faktör 1), Bağlılık (Faktör 2) ve Kontrol (Faktör 3) puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı

olmadığını göstermektedir. ($\lambda=0,957$, $F(3; 353)=1,727$; $p>0,05$). Diğer bir ifadeyle Güven, Bağlılık ve Kontrol puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanlar, yaş değişkenine göre değişmemektedir.

Sporcuların güven alt boyutu puanları arasında yaş değişkenine göre faktör bazında yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları ise TABLO 10.da sunulmuştur.

Tablo 10. SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Farkın Kaynağı
GÜVEN	Gruplararası	6,76	3	2,25	0,36	0,78	
	Gruplariçi	2228,37	353	6,31			
	Toplam	2235,13	356				
BAĞLILIK	Gruplararası	16,05	3	5,35	1,19	0,31	
	Gruplariçi	1585,11	353	4,49			
	Toplam	1601,17	356				
KONTROL	Gruplararası	74,39	3	24,80	3,99	0,01	$\bar{X}_{21-24} > \bar{X}_{17-20}$
	Gruplariçi	2193,04	353	6,21			
	Toplam	2267,43	356				

p<0,05

Sporcuların güven alt boyutu puanları arasında yaş değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F(3; 353)=0,36$; $p>0,05$). Bu bulgu güven alt boyutu puanlarının yaşa bağlı olarak değişim göstermediğini ifade etmektedir.

Sporcuların bağlılık alt boyutu puanları arasında yaş değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F(3; 353)=1,19$; $p>0,05$). Bu bulgu bağlılık alt boyutu puanlarının yaşa bağlı olarak değişim göstermediğini ifade etmektedir.

Sporcuların kontrol alt boyutu puanları arasında yaş değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F(3; 353)=3,99$; $p<0,05$). Bu bulgu kontrol alt boyutu puanlarının yaşa bağlı olarak değişim göstermediğini ifade etmektedir. Farkın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin grup varyansları homojen olmadığından (Büyüköztürk, 2011:49) yapılan Dunnet-C Post-Hoc testi sonuçlarına göre 21-24 yaş

grubundaki sporcuların yaşamlarındaki olayı kontrol edebilme kapasitesine sahip olma inancı 17-20 yaş grubundaki sporcuların inancından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 11. SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Branş Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

Ölçek	Branş	N	\bar{X}	Ss
Güven	Atletizm	42	16,33	2,68
	Basketbol	109	15,30	2,48
	Futbol	59	16,64	2,08
	Tenis	49	15,69	2,45
	Voleybol	98	15,86	2,60
Bağlılık	Atletizm	42	13,83	2,01
	Basketbol	109	12,72	2,13
	Futbol	59	13,64	1,97
	Tenis	49	12,71	1,88
	Voleybol	98	13,55	2,21
Kontrol	Atletizm	42	11,55	2,65
	Basketbol	109	11,41	2,52
	Futbol	59	11,17	2,84
	Tenis	49	12,06	2,10
	Voleybol	98	11,76	2,47

Tablo 12. SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Branş Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Ölçek	Branş	N	\bar{X}	ss	λ	$F_{(4; 352)}$	p
Güven	Atletizm	42	16,33	2,68	0,904	3,008	0,000
	Basketbol	109	15,30	2,48			
	Futbol	59	16,64	2,08			
	Tenis	49	15,69	2,45			
	Voleybol	98	15,86	2,60			
Bağlılık	Atletizm	42	13,83	2,01			
	Basketbol	109	12,72	2,13			
	Futbol	59	13,64	1,97			
	Tenis	49	12,71	1,88			
	Voleybol	98	13,55	2,21			
Kontrol	Atletizm	42	11,55	2,65			
	Basketbol	109	11,41	2,52			
	Futbol	59	11,17	2,84			
	Tenis	49	12,06	2,10			
	Voleybol	98	11,76	2,47			

Manova sonuçlarına göre Branş değişkeninin SMDÖ ölçeği Güven (Faktör 1), Bağlılık (Faktör 2) ve Kontrol (Faktör 3) puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. ($\lambda=0,904$, $F(4; 352)=3,008$; $p<0,05$). Diğer bir ifadeyle Güven, Bağlılık ve Kontrol puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanlar, branş değişkenine göre farklılık göstermektedir.

Sporcuların güven alt boyutu puanları arasında branş değişkenine göre faktör bazında yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları ise TABLO 13.de sunulmuştur.

Tablo 13. SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Branş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Farkın Kaynağı
GÜVEN	Gruplararası	80,86	4	20,21	3,30	0,01	$\bar{X}_{Futbol} >$ $\bar{X}_{Basketbol}$
	Gruplariçi	2154,28	352	6,12			
	Toplam	2235,13	356				
BAĞLILIK	Gruplararası	77,38	4	19,34	4,47	0,01	$\bar{X}_{Atletizm} >$ $\bar{X}_{Basketbol}$
	Gruplariçi	1523,79	352	4,33			$\bar{X}_{Futbol} >$ $\bar{X}_{Basketbol}$
	Toplam	1601,17	356				
KONTROL	Gruplararası	27,36	4	6,84	1,07	0,37	
	Gruplariçi	2240,07	352	6,36			
	Toplam	2267,43	356				

p<0,05

Sporcuların güven alt boyutu puanları arasında branş değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F(4; 352)=3,30$; $p<0,05$). Bu bulgu güven alt boyutu puanlarının Branşa bağlı olarak değişim gösterdiğini ifade etmektedir. Farkın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre futbol branşındaki sporcuların sportif kendine güven düzeyi basketbol branşındaki sportif kendine güven düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Sporcuların bağıllık alt boyutu puanları arasında branş değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F(4; 352)=4,47; p<0,05$). Bu bulgu bağıllık alt boyutu puanlarının branşa bağlı olarak değişim gösterdiğini ifade etmektedir. Farkın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre atletizm ve futbol branşlarındaki sporcuların takımdaşlık duygusu ve birbirine bağıllık düzeyi basketbol branşındaki sporcuların takımdaşlık duygusu ve birbirine bağıllık düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Sporcuların kontrol alt boyutu puanları arasında branş değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F(4;352)=1,07; p>0,05$). Bu bulgu kontrol alt boyutu puanlarının branşa bağlı olarak değişim göstermediğini ifade etmektedir.

Tablo 14. SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Antrenman Yaşı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

Ölçek	Antrenman Yaşı	N	\bar{X}	Ss
Güven	5 yıl ve daha az	117	15,81	2,61
	6-10 yıl	163	15,87	2,45
	11-15 yıl	53	15,81	2,67
	16 yıl ve daha fazla	24	16,00	2,06
Bağıllık	5 yıl ve daha az	117	12,98	2,27
	6-10 yıl	163	13,29	2,08
	11-15 yıl	53	13,28	2,05
	16 yıl ve daha fazla	24	13,92	1,64
Kontrol	5 yıl ve daha az	117	11,33	2,66
	6-10 yıl	163	11,31	2,52
	11-15 yıl	53	12,72	1,96
	16 yıl ve daha fazla	24	11,96	2,33

SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Antrenman Yaşı Değişkenine MANOVA Sonuçları Tablo 15.'te sunulmuştur.

Tablo 15. SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Antrenman Yaşı Değişkenine MANOVA Sonuçları

Ölçek	Antrenman Yaşı	N	\bar{X}	ss	λ	$F_{(4; 352)}$	p
Güven	5 yıl ve daha az	117	15,81	2,61	0,946	2,198	0,020
	6-10 yıl	163	15,87	2,45			
	11-15 yıl	53	15,81	2,67			
	16 yıl ve daha fazla	24	16,00	2,06			
Bağlılık	5 yıl ve daha az	117	12,98	2,27			
	6-10 yıl	163	13,29	2,08			
	11-15 yıl	53	13,28	2,05			
	16 yıl ve daha fazla	24	13,92	1,64			
Kontrol	5 yıl ve daha az	117	11,33	2,66			
	6-10 yıl	163	11,31	2,52			
	11-15 yıl	53	12,72	1,96			
	16 yıl ve daha fazla	24	11,96	2,33			
P<0,05							

Manova sonuçlarına göre Antrenman Yaşı değişkeninin SMDÖ ölçeği Güven (Faktör 1), Bağlılık (Faktör 2) ve Kontrol (Faktör 3) puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir ($\lambda=0,946$, $F(3; 353)=2,198$; $p<0,05$). Diğer bir ifadeyle Güven, Bağlılık ve Kontrol puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanlar, antrenman yaşı değişkenine göre farklılık göstermektedir.

Sporcuların güven alt boyutu puanları arasında antrenman yaşı değişkenine göre faktör bazında yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları ise TABLO 16.da sunulmuştur.

Tablo 16. SMDÖ Ölçeği Alt Boyutlarının Antrenman Yaşı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Farkın Kaynağı
GÜVEN	Gruplararası	0,86	3	0,29	0,05	0,99	
	Gruplarıçi	2234,27	353	6,33			
	Toplam	2235,13	356				
BAĞLILIK	Gruplararası	19,16	3	6,39	1,43	0,24	
	Gruplarıçi	1582,00	353	4,48			
	Toplam	1601,17	356				
KONTROL	Gruplararası	90,67	3	30,22	4,90	0,01	$\bar{X}_{11-15 \text{ yıl}} >$ $\bar{X}_{5 \text{ yıl ve az}}$
	Gruplarıçi	2176,76	353	6,17			$\bar{X}_{11-15 \text{ yıl}} >$ $\bar{X}_{6-10 \text{ yıl}}$
	Toplam	2267,43	356				

Sporcuların güven alt boyutu puanları arasında antrenman yaşı değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F(3; 353)=0,05$; $p>0,05$). Bu bulgu güven alt boyutu puanlarının antrenman yaşına bağlı olarak değişim göstermediğini ifade etmektedir.

Sporcuların bağlılık alt boyutu puanları arasında antrenman yaşı değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F(3; 353)=1,43$; $p>0,05$). Bu bulgu bağlılık alt boyutu puanlarının antrenman yaşına bağlı olarak değişim göstermediğini ifade etmektedir.

Sporcuların kontrol alt boyutu puanları arasında antrenman yaşı değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F(3; 353)=4,90$; $p<0,05$). Bu bulgu kontrol alt boyutu puanlarının antrenman yaşına bağlı olarak değişim gösterdiğini ifade etmektedir. Farkın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin yapılan Dunnet-C Post-Hoc testi sonuçlarına göre 11-15 yıl antrenman yaşı grubundaki sporcuların yaşamlarındaki

olayı kontrol edebilme kapasitesine sahip olma inancı 5 yıl ve daha az ve 6-10 yıl antrenman yaşı gruplarındaki sporcuların inancından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada Sheard ve Diğ. (2009) tarafından geliştirilen Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Türkiye'de daha öncede yurt dışında geliştirilen birçok ölçeğin uyarlama çalışmasının yapıldığı görülmektedir.

SMDÖ ölçeğinin yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Elde edilen modelin uyum indeksleri incelenmiştir. Fakat Tablo 1.de de görüldüğü gibi uyum indeksleri yeterli bulunmamıştır. Tüm faktörlerle ilişkili görünen “Madde 1” çıkarılarak DFA yeniden uygulanmıştır. “Madde 1” çıkarıldıktan sonra yapılan DFA ile uyum indekslerinin tümünün “iyi uyum” düzeyinde olduğu (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010:271-272), tüm maddeler için t değerlerinin 0,01 düzeyinde anlamlı olduğu ve modelin iyi uyum verdiği bulgusu elde edilmiştir. Madde 1' in uyum indeksi kriterlerinin altında kalmasının nedeni olarak “Tehditleri olumlu fırsatlar olarak görürüm” ifadesinde yer alan “tehdit” kelimesinin katılımcılar üzerinde negatif etki oluşturduğu düşünülebilir.

Faktör analizinde örneklemin yeterliliği için yapılan KMO değeri 0,72 olarak bulunmuştur (Büyüköztürk, 2011:126) (Tablo 3). Bu değer 0,60'tan yüksek olduğundan veri grubuna faktör analizi yapılabileceğini gösterir. Tablo 1'de tüm maddeler ile yapılan faktör analizi ilk döndürmesi yer almaktadır. Ölçeğin orijinalinde 3 faktör olduğundan dönüşümde 3 faktör koşulu uygulanmıştır. 1. döndürme sonucunda “madde 1” maddesi bulunduğu faktörle negatif faktör yüküne sahip olması ve çıkarıldığında varyansın arttığının gözlenmesi nedeniyle analiz dışı bırakılarak ikinci döndürme yapılmıştır. İkinci döndürme sonucunda Tablo 4'teki gibi 3 faktör ve 13 madde ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan sonuca göre açıklanan varyans toplam varyansın %45'ini karşılamaktadır. Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha değeri ise 0,72 olarak ölçülmüştür.

Soru 2,3,4,5,6 1. faktörde; soru 7,8,9,10 ikinci faktörde, soru 11,12,13,14 üçüncü faktörde yer almıştır.

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin güvenilirlik çalışmasında ise test-tekrar-test yapılmış ve maddelerin analizi yapılmıştır. SMDÖ futbol, basketbol ve voleybol branşlarında lisanslı sporcu olan 50 sporcuya dört hafta arayla iki kez uygulanmıştır. İlk test ve tekrar test sonuçları arasındaki kolerasyonların güven alt ölçeği için 0,57, bağlılık alt ölçeği için 0,71 ve kontrol alt ölçeği için 0,74 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Her üç alt ölçekte de ilk ve tekrar test ölçümleri arasındaki korelasyonların 0,01 düzeyinde anlamlı olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Madde analizi sonucunda “madde 1” maddesine ait olan toplam kolerasyonun anlamlı olmaması ve aynı maddenin faktör analizi değerinin faktör ile negatif faktör yüküne sahip olmaması nedeniyle “madde 1” ölçekten çıkarılmıştır. Bu işlemten sonra kolerasyonun 0,22 ile 0,49 arasında değiştiği ve t değerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Sonuç olarak ölçekteki maddelerin geçerliliklerin yüksek olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Nicholls ve diğ.(2009) tarafından yapılan çalışmada sporcuların demografik özelliklerine göre mental dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir. 677 sporcunun katıldığı bu çalışmada MTQ48 ölçeği kullanılmıştır. Sporcuların antrenman yaşı 0.3 ilâ 44 yıl aralığında olan (M deneyim = 11.65 yıl, SD = 7.43), 15 ilâ 58 yaşları arasındaydı. (M yaş = 22.66, SD = 7.20) (erkek n = 454; kadın n = 223). Özellikle çalışmamıza ışık tutan bu çalışmanın sonuçları ile sonuçlarımızı karşılaştırdık.

SMDÖ'nün alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre erkek sporcuların kadın sporculardan daha yüksek düzeyde mental dayanıklılığa sahip olacağı hipotezini kurduk. Çünkü Nicholls ve diğ.(2009) MTQ48 ölçeği ile yaptığı çalışmada erkeklerin meydan okuma, duygu kontrolü, hayat kontrolü ve güven yeteneğinde kadınlara göre önemli ölçüde daha yüksek puanlar almıştı. Ayrıca Clough ve diğ. (2002) güven duygusunun mental dayanıklılığının temel bileşeni olduğunu savunmuştu. Buna ek olarak Vealey (1998) “güven” duygusunun erkeklerde daha yüksek olduğunu belirtmişti. Fakat çıkan SMDÖ ölçeğini alt boyutlarının cinsiyete göre t-testi sonuçlarının hiçbirinde anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Dolayısıyla diğer

araştırmaların sonuçları cinsiyet değişkeninin erkek sporcuların kadın sporculardan daha yüksek düzeyde mental dayanıklılığa sahip olacağı hipotezimizi desteklemedi.

Sporcuların yaşı arttıka mental dayanıklılık düzeyleri de artacağı hipotezini kurduk. Yine Nicholls ve diğ.(2009) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda yaşın meydan okuma ve hayat kontrolü alt boyutunda yüksek puanlar aldığı görölmüştür. Connaughton ve diğ. (2008) yaptığı çalışmada ileri yaştaki sporcuların kendisinden yaşça küçük sporculara daha yüksek düzeyde mental dayanıklılığa sahip olduğu bulunmuştur. SMDÖ'nün alt boyutlarının yaş değişkenine göre yapılan Anova testinde; güven ve bağlılık alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı fark göstermediği görölmüştür. Fakat sporcuların kontrol alt boyutu puanları arasında yaş değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. ($F(3; 353)=3,99; p<0,05$). Dolayısıyla sporcuların yaşı arttıka mental dayanıklılık düzeyleri de artacağı hipotezimiz diğer çalışmaların sonuçlarınca da desteklenmiştir.

Sporcuların yaptığı branşa göre mental dayanıklılık düzeyleri arasında fark vardır hipotezini kurduk. Çünkü Shin ve Lee (1994)'nin yaptığı çalışmada Mental dayanıklılık Testi kullanılarak, elit ve elit olmayan 223 kadın sporcunun mental dayanıklılık düzeyleri incelenmiş, sonucunda; elit sporcuların elit olmayan sporculara göre daha yüksek puanlar aldığı görölmüştür. Fakat Nicholls ve diğ.(2009) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda ise spor türünün (bireysel/takım ve temaslı/temassız) hiçbir ana etkisi olmadığı bulunmuştur. SMDÖ'nün alt boyutlarının branş değişkenine göre yapılan Anova testinde; güven ve bağlılık alt boyutlarının branş değişkene göre anlamlı farklılıklar gösterirken, kontrol alt boyutu branş değişkenine göre anlamlılık göstermemektedir.

Sporcuların antrenman yaşı arttıka mental dayanıklılık düzeyleri de artacaktır hipotezini kurduk. Connaughton ve diğ. (2008) yaptığı çalışmada antrenman yaşı fazla sporcuların, deneyimsiz ya da antrenman yaşı az olan sporculara göre daha yüksek mental dayanıklılık puanları aldığı görölmüştür. Yine Nicholls ve diğ.(2009) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda antrenman yaşının meydan okuma ve hayat kontrolü alt boyutunda yüksek puanlar aldığı görölmüştür. SMDÖ'nün alt boyutlarının antrenman yaşı değişkenine göre yapılan Anova testinde; Sporcuların güven ve bağlılık alt

boyutlarının antrenman yaşı değişkene göre anlamlı farklılıklar göstermezken kontrol alt boyutu puanları arasında antrenman yaşı değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. ($F(3; 353)=4,90; p<0,05$). Antrenman yaşının mental dayanıklılığı etkilediği bulgusu Connughton ve diğ.(2008)'nin ve Nicholls ve diğ.(2009)'nin sonuçları tarafından desteklenmektedir.

ALTINCI BÖLÜM

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Son yıllarda sportif performansın yükseltilmesinde sporcunun fiziksel özelliklerinin yanında artık psikolojik özelliklerinin de geliştirilmesinin önemi anlaşılmıştır. Özellikle son zamanlarda araştırmacılar tarafından yeniden çalışmaları hızlandırılan mental dayanıklılık kavramının önemi her geçen artmaktadır.

1. Yapılan araştırmanın demografik bulgularına göre araştırmaya katılanların 138'i kadın sporcu 219'u erkek sporcu olmak üzere 357 tane sporcu katılmıştır. Katılanların yaş dağılımına bakıldığında ise , 13-16 yaş arası 142 sporcu, 17-20 yaş arası 136 sporcu 21-24 yaş arası 47 sporcu 25 ve daha büyük 32 sporcu katılmıştır.
2. Katılanların branşlarına göre dağılımı incelendiğinde ise, atletizmden 42 sporcu, basketboldan 109 sporcu, futboldan 59 sporcu, tenisten 49, voleyboldan 98 sporcu katılmıştır.
3. Katılanların antrenman yaşına göre dağılımı incelendiğinde ise; 5 yıl ve daha az spor yapan 117 sporcu, 6-10 yıl spor yapan 163 sporcu, 11-15 yıl spor yapan 53 sporcu, 16 yıl ve daha fazla spor yapan 24 sporcu katılmıştır.
4. Ölçekten madde 1 çıkartıldığında tüm maddeler için t değerlerinin 0,01 düzeyinde anlamlı olduğu ve modelin iyi uyum verdiği bulgusu elde edilmiştir.
5. Her üç alt ölçekte de ilk ve tekrar test ölçümleri arasındaki korelasyonların 0,01 düzeyinde anlamlı olduğu bulgusu elde edilmiştir.

6. “Madde 1” çıkarıldıktan sonra tüm maddeler için madde-toplam korelasyonlarının 0,22 ile 0,49 arasında değiştiği ve tüm t değerlerinin anlamlı ($p<0,01$) olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, ölçekteki maddelerin geçerliklerinin yüksek olduğu bulgusunu vermektedir.

7. **Hipotez 1.** Sporcuların cinsiyetlerine göre mental dayanıklılık düzeyleri arasında fark vardır.

SMDÖ'nün alt boyutlarının(güven,bağlılık,kontrol) cinsiyet değişkeninin t-testi sonuçlarına göre anlamlı farklılıklar bulunmadığı bulgusu elde edilmiştir.

8. **Hipotez 2.** Sporcuların yaşı arttıkça mental dayanıklılık düzeyleri de artacaktır.

SMDÖ'nün alt boyutlarının yaş değişkenine göre ANOVA sonuçlarından sadece kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

9. **Hipotez 3.** Sporcuların yaptığı branşa göre mental dayanıklılık düzeyleri arasında fark vardır.

SMDÖ'nün alt boyutlarının branş değişkenine göre ANOVA sonuçlarından güven ve bağlılık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

10. **Hipotez 4.** Sporcuların antrenman yaşı arttıkça mental dayanıklılık düzeyleri de artacaktır.

SMDÖ'nün alt boyutlarının antrenman yaşı değişkenine göre ANOVA sonuçlarından sadece kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Bu çalışmada sadece demografik özelliklerden yaş, cinsiyet, antrenman yaşı, branşlar üzerinden sonuçlara ulaşıldı. Bu demografik özelliklere eklemelerde bulunarak daha geniş bir örnekleme uygulanabilir.

Bu amaçla geniş bir yelpazede farklı perspektiflerle yapılacak araştırmalar mental dayanıklılığın ve spordaki öneminin anlaşılmasının yolunu açacaktır. Eğer spor

psikologları sporcuların mental dayanıklılığına etkili bir şekilde müdahale edip onu arttıracaksa, o zaman mental dayanıklılığın nasıl geliştiğinin ve nasıl çalıştığıının daha iyi anlaşılması gerekmektedir.

Mental dayanıklılık kavramı bir çok araştırmacı, psikolog, antrenör ve sporcular tarafından önemli bir psikolojik özellik olarak görülmeye başlanmıştır. Henüz araştırmacılar mental dayanıklılık kavramının tanımı ve kavramsallaştırılması üzerine bir fikir birliğine varamasalar da sporcular için vazgeçilmez bir özellik olduğunu vurgulamışlardır.

Mental dayanıklılık kavramı oldukça önemli olmasına rağmen Türkiye’de de maalesef araştırmacılar tarafından yeterli ilgiyi görmemiştir. Bu önemli psikolojik kavramın üzerine çeşitli alanlarda birçok araştırma yapılabilir. Mental dayanıklılığın daha iyi anlaşılmasında kilit ilerlemelerden birinin de, geçerli ve güvenilir ölçüm araçlarının geliştirilmesi olduğu görülmektedir. Mental dayanıklılık kavramını ölçmek için geliştirilmiş olan ölçeklerin Türkçe’ye uyarlanmaları sağlanabilir. SMDÖ ölçeği kullanılarak Türkiye’de ki sporcuların mental dayanıklılık yapıları ortaya çıkarılıp buna dönük eğitim programları oluşturulabilir.

KAYNAKÇA

1. Atasoy B., Kuter F.,(2005) “Küreselleşme ve Spor”. Eğitim Fakültesi Dergisi, 11-22.
2. Bull, S., Shambrook, C., James, W., & Brooks, J. (2005). “Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers.” *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol: 17, 209–227.
3. Büyüköztürk Ş., Şekercioğlu G., Çokluk Ö. (2010). “Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve Lisrel Uygulamaları” 1.Baskı, Pegem Yayınevi.
4. Büyüköztürk Ş. (2011). “Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum” 13. Baskı, Pegem Yayınevi.
5. Cattell B., (1957) “Personality and motivation structure and measurement. New York: Harcourt, Brace, and World”,
6. Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). “The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences*”, Vol: 26, 83–95,
7. Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002) “Mental toughness: The concept and its measurement.” In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology*,32-43, London: Thomson Publishing
8. Clough P. J., Newton S., Bruen P., Earle K., Earle F., Benuzzi F., . . . Venneri A. (2010, June). Mental toughness and brain structure. Poster presented at the 16th Annual meeting of the Organisation for Human Brain Mapping, Barcelona, Spain.
9. Crust L. (2007) “Mental toughness in sport: A review” *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol: 5:3, 270-290,.
10. Crust L., Clough P. (2010) “Developing Mental Toughness: From Research to Practice”, *Journal of Sport Psychology in Action*, Vol: 2:1, 21-32
11. Crust, L., & Azadi, K. (2009). “Leadership preferences of mentally tough athletes.” *Personality and Individual Differences*, Vol: 47, 326–330.
12. Crust, L., & Azadi, K. (2010). “Mental toughness and athletes’ use of psychological strategies”. *European Journal of Sport Science*, Vol: 10, 43–51.
13. Crust, L., Nesti, M., & Bond, K. (2010). “Mental toughness and coping in an ultraendurance event.” *Athletic Insight Journal*, Vol: 2, 35–54.

14. Çelik V. (2011) .“Basketbol Oyuncularının Görüşlerine Göre Antrenörlerin Karizmatik Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi” Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi.
15. Doğan, O. (2005). “Spor Psikolojisi” 2.Baskı İstanbul: Nobel Tıp Evi.
16. Gibbs, A. (1997). Focus groups. Social Research Update, University of Surrey. Retrieved September 9, 2005, from <http://www.socc.surrey.ac.uk/sru/SRU19>
17. Gibson, A. (1998). “Mental toughness.” New York: Vantage Press.
18. Jones G. (2002) “What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers” Journal of Applied Sport Psychology, 205-217
19. 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, Vol: 14, 205-218.
20. Jöreskog, K., Sörbom, D., “LISREL 8 : User’s Reference Guide”, Lincolnwood, Scientific Software International, 1996.
21. Kaiseler M., Polman R., Nicholls A. (2009). “Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport” “Personality and Individual Differences” Vol: 47, 728–733.
22. Kelly, G. A. (1955). The psychology of personal constructs. New York: Norton.
23. Kocaekşi S. (2010). “Hentbol Bayan Milli Takımında Zaman Değişimi ve Performansın Grup Sarginliği, Sportif Kendine Güven, Öz Yeterlilik, Hedef Yönelimi Yarışma Kaygısı Üzerine Etkisi” Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Doktora Tezi.
24. Loehr, J. E. (1982). “Athletic excellence: Mental toughness training for sports” New York: Plume.
25. MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010). “The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 2: Examining environmental and stage-related differences in skills and behaviors” Journal of Applied Sport Psychology, Vol: 24,74–96.

26. 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. Available from http://self.uws.edu.au/Conferences/2004_Middleton_Marsh_Martin_Richards_Perryb.pdf,
27. Nicholls A., Polman R., Levy A., Backhouse S. (2009). "Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences", *Personality and Individual Differences* , Vol:47,73–75.
28. Özen Ü., Eygü H. (2009). " Spor Psikolojisi ve Türkiye'deki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Psikolojileri Üzerine Bir Araştırma" Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı,
29. Rees, T., & Hardy, L. (2000). "An investigation of the social support experiences of high-level sport performers." *The Sport Psychologist*, 14, 327–347.
30. Scanlan, T.K. (2000). "Project on Elite Athlete Commitment (PEAK) I. Introduction and Methodology", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol:25, 360-376,
31. Sheard M., Golby J., Wersch A. (2009). "Progress Toward Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)" *European Journal of Psychological Assessment*, Vol. 25(3):186–193.
32. Sheard, M. (2010). "Mental toughness: The mindset behind sporting achievement." London, UK: Routledge.
33. Shin, D. S., & Lee, K. H. (1994). "A comparative study of mental toughness between elite and non-elite female athletes." *Korean Journal of Sport Science*, 6, 85–102.
34. Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). "Defining and understanding mental toughness within soccer." *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326–332.
35. Thelwell, R., Such, B., Weston, N., Such, J., & Greenlees, I. (2010) "Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts" *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol: 8, 170–188.

36. Thomas, P. R., Schlinker, P. J., & Over, R. (1996). "Psychological and psychomotor skills associated with prowess at ten-pin bowling", *Journal of Sports Sciences*, Vol:14, 255-268.
37. Üzüm H., Mirzeoğlu N. (2010). "Elit Sporcuların Örgütsel Stres Düzeyleri İle Örgütsel Bağlılık İlişkisinin İncelenmesi" Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi
38. Yeltepe, H. (2007). "Spor ve Egzersiz Psikolojisi"1.Baskı. İstanbul: Epsilon Yayıncılık, 42-50.
39. Yıldırım F., Akın M. (2013). "Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması Ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
40. Weinberg, S. ,Gould, D. (2003). "Foundation of Sport and Exercise Psychology" (Third Edition) . Champaign, IL: Human Kinetics.

EK.1**KISA ÖZGEÇMİŞ**

Adı Soyadı	Hüseyin PEHLİVAN	
Unvanı	Yüksek Lisans Öğrencisi	
Kurumu	T.C. Celal Bayar Üniversitesi	
Anabilim Dalı / Bilim Dalı	Beden Eğitimi Anabilim Dalı/ Sporda Psiko- Sosyal Alanlar Bilim Dalı	
Doğum yeri ve tarihi	İzmir, 20.09.1989	
İletişim Bilgileri		
Telefon	-	
E-Posta	huseyinpehlivan89@gmail.com	
GSM	05556964218	
Eğitim	Eğitim Kurumunun Adı	Tarih (yıl)
Lisans/Y.Lisans	Lisans- Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu –Spor Yöneticiliği Y.Lisans-Celal Bayar Üniversitesi,Sporda Psiko-Sosyal Alanlar.	2006-2010 2010-....

EK 2.

SPORDA MENTAL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ (SMTQ)

Değerli Arkadaşlar, bu çalışmanın amacı, Sporda Mental Dayanıklılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirliğin test edilmesidir. Size uygun olan cevabı (0) içine alarak yanıtlayınız

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