

T.C
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

VOLEYBOLCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK
VE SPORTİF KENDİNE GÜVEN

Burcu BAŞER

Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA 2019

TEŞEKKÜR

Çalışma süresince değerli görüşleri, engin bilgi ve deneyimleri ile bana destek olan, kıymetli hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ziya KORUÇ'a bu süreçte göstermiş olduğu sabrı ve anlayışı için hayta öğrencisi olarak sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Veri toplama aşamasında bana yardımcı olan antrenör ve yöneticiler ile gönüllü olarak çalışmaya katılan sevgili voleybolcu kardeşlerime ayırdıkları zaman ve gösterdikleri ilgi için minnettarım. Tez sürecinde her aradığımda ulaşabilip sorularıma yanıt alabildiğim kendi tezi gibi özenerekhiç bir yardımını esirgemeyen Doğukan GÜLŞEN'ensuz teşekkür ederim. Devrem Hakan BAŞ'azor ve vakitsiz durumlarda bile yardımından ve desteğinden dolayı ayrıca teşekkür ederim. Her zaman her koşulda yanımda ve destekçim olan canım ailem iyi ki varsınız, sizlere sonsuz teşekkür ederim.

ÖZET

Başer B. Voleybolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2019. Bu araştırmanın amacı; Voleybolda farklı yaşla birlikte (16; 17-18; 19-20, Yıldız, Genç ve A Takım) sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları ile sportif kendine güven düzeyleri arasındaki değişimin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini, Ankara ili 2017-2018 sezonunda voleybol dalında Yıldız, Genç ve A Takım kategorilerinde oynayan kadın ve erkek sporcular oluşturmaktadır. Yabancı sporcular araştırmaya dâhil edilmemiştir. Katılımcıların 321'i (%51,8) kadın 299'u (48,2) erkek olmak üzere toplam 620 sporcu katılmıştır. Araştırmada, iki ya da daha fazla değişkenarasındaki birlikte değişimi veya derecesini belirlemeyi amaçlayan ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen “Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” ve Vealey (1986) tarafından geliştirilen “Sportif Kendine Güven Envanteri” kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven envanterine verilen yanıtların tutarlılığı Cronbachalpha (α) ile incelenmiştir ve sırasıyla $\alpha=,702$, $\alpha=862$ olduğu tespit edilmiştir. Verilerin dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde normal dağıldığı tespit edilmiştir. İlişkileri belirlemek için pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Gruplar arası farkları belirlemek için ise t-Testi, ANOVA ve 2x6 (Cinsiyet, Yaş / Kendine Güven, Kontrol, Devamlılık, Zihinsel Dayanıklılık, Sürekli Kendine Güven ve Durumluk Kendine Güven) Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde cinsiyet ve artan yaş ile birlikte zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre; erkeklerin güven, kontrol, zihinsel dayanıklılık toplam puanı, sürekli sportif kendine güven ve durumluk kendine güven puanları, kadın sporculardan yüksek çıkmıştır. Öğrenim durumu değişkenine göre; üniversitede öğrenim gören sporcuların zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven puanları, lise ve ortaokulda öğrenim gören sporculardan yüksek çıkmıştır. Spor yılı değişkenine göre; 5 ve üstü yıldır antrenman yapan sporcuların sürekli kendine güven ve durumluk kendine güven puanları, 1-4 yıl arası antrenman yapan sporculara göre yüksek çıkmıştır. Diğer yandan zihinsel dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları ile sportif kendine güven ölçeğinin alt boyutları arasında da pozitif anlamlı ilişkiler söz konusudur ($p<0.05$). Sonuç olarak yapılan analizler, zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven arasında etkileşim olduğunu ve birbirleriyle pozitif yönde ilişki içinde olduklarını göstermektedir. Kendine güvenin artmasına bağlı olarak zihinsel dayanıklılığın da yükseldiği, yaş ve cinsiyete bağlı olarak da bu ilişkinin güçlendiği gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: voleybol, zihinsel dayanıklılık, sportif kendine güven.

ABSTRACT

Başer B. Mental Toughness and Sports Self Confidence in Volleyball Players. Hacettepe University Graduate School of Health Sciences, M.Sc. Thesis in Sport Sciences and Technology Program, Ankara, 2019. The purpose of this research; is the examination of the relationship between the level of mental toughness scores and sports self confidence levels of volleyballs players in different age groups (16; 17-18; 19-20). The universe of the study is composed of male and female athletes who play in the category of Yıldız, Genç and A Takım in 2017-2018 season in Ankara and foreign athletes are not included in the study. Totally 620 athletes participated that study and the rate of participats 321 (% 51.8) female and 299 (% 48.2) male. In the study, relational screening model which does not aim to determine the degree of change or degree of change between two or more variables is used. In order to collect data, Mental Toughness Inventory ‘developed by Sheard et al. (2009) and Sports Self Confidence Inventory in developed by Vealey (1986) have been used. The consistency of the responses to the mental toughness and sports self confidence inventory used in the study has been investigated with Cronbach's alpha (α) and it has been found to be $\alpha = .702$, $\alpha = .862$, respectively. When the skewness and kurtosis values have been analyzed for the distribution of the data, it has been found that the distribution has been normal. In the analysis of the data, descriptive statistics (frequency) and percentage (%) have been used. Pearson correlation coefficient has been used to determine the relationships. In order to determine the differences between groups, t-Test, ANOVA and 4x6 (Gender, Age / Self Confidence, Control, Continuity, Mental Toughness, Continuous Self Confidence and State Self Confidence) Multivariate Variance Anazlizi (MANOVA) were used. SPSS 25.0 statistical package program was used to analyze the data and statistical significance level was accepted as $p < 0.05$ in all analyzes. As a result of the analyzes, it can be said that there is interaction between mental toughness and sports self confidence and they have in a positive relationship with each other. According to the gender variable; men's total score of confidence, control, total mental toughness, trait sports self confidence and state sports self confidence scores were higher than female athletes. According to the educational status variable; mental toughness and sports self confidence scores of university athletes were higher than those of high school and middle school students According to the sports year variable; trait sports self confidence and state sports self confidence scores of the athletes who have been training for 5 years and above were higher than those who had training for 1-4 years. On the other hand, there were positive significant relationships between the sub-dimensions of mental toughness scale and sports self confidence scale ($p < 0.05$).

Key Words: volleyball, mental toughness, sports self confidence

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	ii
ETİK BEYAN	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
SİMGELER ve KISALTMALAR	ix
ŞEKİLLER	xiv
TABLolar	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	10
1.2. Problemler	10
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	11
1.4. Tanımlar	12
1.5. Araştırmanın Önemi	12
2. GENEL BİLGİLER	14
2.1. Sportif Kendine Güven	14
2.1.1. Öz- Güven ve Öz- Yeterlik İlişkisi	12
2.2. Sportif Kendine Güven Kuramları	17
2.2.1. Öz Yeterlik Kuramı	17
2.2.2. Harter'in Yeterlik Güdülenme Kuramı	17
2.2.3. Çok Boyutlu Sportif Kendine Güven Modeli	18
2.3. Sportif Kendine Güvenin Alt Boyutları	18
2.3.1. Sürekli Sportif Kendine Güven	18
2.3.2. Durumluk Sportif Kendine Güven	19
2.4. Sportif Kendine Güvenle İlgili Türkiye'de Yapılmış Çalışmalar	19
2.5. Zihinsel Dayanıklılık	20
2.6. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları	20
2.6.1. Kendini Adama	20
2.6.2. Mücadelecilik	21
2.6.3. Kontrol	21
2.7. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Gelişimi	22
2.8. Zihinsel Dayanıklılığın Temel Aldığı Kişilik Kuramları	22
2.8.1. Kelly (1955)'nin Kişisel Yapı Psikolojisi (Personality -ConstructTheory)	22
2.8.2. Cattell (1957)'nin Kişisel Faktör Analizi Modeli (PersonalityFactorAnalys)	24
2.8.3. Kobasa (1976)'nın Sağlam Kişilik Modeli (HardinessPersonality Model)	26
2.9. Zihinsel Dayanıklılıkla İlgili Türkiye'de Yapılmış Çalışmalar	30
2.10. Zihinsel Dayanıklılık ile Sportif Kendine Güven Arasındaki İlişki	31

3. GEREÇ VE YÖNTEM	32
3.1. Araştırma Deseni	32
3.2. Araştırma Grubu	32
3.3. Veri Toplama Araçları	33
3.3.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SMTQ-14)	33
3.3.2. Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSCI)	33
3.4. İşlem Yolu	34
3.5. Verilerin Analizi ve İstatistiksel Testler	34
4. BULGULAR	35
4.1. Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özellikleri	35
4.2. Araştırma Verilerinin Betimsel İstatistikleri	36
4.3. Varsayımlara İlişkin Çözümleme Sonuçları	36
4.4. Cinsiyet Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven t-Testi Sonuçları	36
4.5. Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven tek yönlü ANOVA Sonuçları	37
4.6. Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven İlişkisi Korelasyon Analizi Sonuçları	38
4.7. 16, 17-18 ve 19-20 Yaş Grupları ve Cinsiyetlere Göre Sporcuların Güven, Devamlılık ve Kontrol Alt Boyutları, Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri, Sürekli Kendine Güven ve Durumluk Kendine Güven Puanlarına İlişkin Manova Sonuçları	39
4.8. Antrenman Sıklığı ile Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven t-Testi Analiz Sonuçları	40
4.9. Spor Yılı Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven t Testi Sonuçları	41
4.10. Spor Yaşına Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven Korelasyon Sonuçları	41
5. TARTIŞMA	43
5.1. Artan Yaşa Bağlı Olarak Zihinsel Dayanıklılık	43
5.2. Artan Yaşa Bağlı Olarak Sportif Kendine Güven	45
5.3. Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven İlişkisi	46
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	53
6.1. Sonuçlar	53
6.2. Öneriler	54
7. KAYNAKLAR	56
8. EKLER	63
EK-1 Tez Çalışması Etik Kurul Onayı	
EK-2 Tez Çalışması Orijinallik Raporu	
EK-3 Demografik Bilgi Formu	
EK-4 Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (ZD)	
EK-5 Sportif Kendine Güven Ölçeği (SKGÖ)	
EK-6 Aydınlatılmış Onam Formu 1	
EK-7 Aydınlatılmış Onam Formu 2	
9. ÖZGEÇMİŞ	

SİMGELER ve KISALTMALAR

DSKG	Durumluk Sportif Kendine Güven
Sd	Serbestlik Derecesi
SKGÖ	Sportif Kendine Güven Ölçeği
Ss	Standart Sapma
SSKG	Sürekli Sportif Kendine Güven
ZDE	Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

TABLULAR

Tablo		Sayfa
1.	Araştırmaya katılan sporcuların demografik özellikleri	31
2.	Araştırma verilerinin betimsel istatistikleri	31
3.	Varsayımlara ilişkin çözümleme sonuçları	32
4.	Cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven t-testi sonuçları	33
5.	Öğrenim durumu değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven tek yönlü anova sonuçları	34
6.	Zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven ilişkisi korelasyon analizi sonuçları	36
7.	16, 17-18 ve 19-20 Yaş grupları ve cinsiyetlere göre sporcuların güven, devamlılık ve kontrol alt boyutları, zihinsel dayanıklılık düzeyleri, sürekli kendine güven ve durumluk kendine güven puanlarına ilişkin manova sonuçları	36
8.	Antrenman sıklığı ile zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven t-testi analiz sonuçları	36
9.	Spor yılı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven t-testi sonuçları	37
10.	Spor yaşına göre zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven korelasyon sonuçları	37

GİRİŞ

Performans sporları açısından spor bilimlerinin amaçları arasında, sporcunun performansını olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyen faktörleri saptayıp olumsuz ise bunları en aza indirmek ya da yok etmek, olumlu ise bunları devam ettirmek ya da arttırmak vardır. Spor psikolojisi de bu anlamda sportif performansı ele alırken, üç farklı alanda çalışma yürütmektedir. Performansı arttırmaya yönelik olarak çalışmalar (sporcu ile iletişim, kişilik, grup dinamikleri, motivasyonel çalışmalar, zihinsel dayanıklılığın artırılması özgüven vb.), Öğrenmeyi arttırmak ve performansı etkilemek amaçlı olarak çalışmalar (zihinsel antrenmanlar, öğrenme stratejileri vb.) son olarak da performansın önündeki psikolojik engellerin ortadan kaldırılması amaçlı çalışmalar olarak (yarışma kaygısı, sürantrenman, tükenmişlik, sorunlu sporcular vb.) (1).

Sportif kendine güven kavramı, Spor bilimlerinin kabul ettiği, sporda performansı belirleyen ve etkileyen psikolojik faktörlerden biridir (2), Sportif performansın gelişmesinde önemli bir unsurdur ve aynı zamanda sportif performansı etkileyen ya da ket vuran faktörlerden de biri (3) olarak tanımlanır. Uzun yıllardır üzerinde çalışılan sportif kendine güven uzun soluklu bir geçmişe sahiptir (4).

Bir sporcunun sportif güveni, sporcunun yaptığı etkinlikte kendini başarılı hissetmesi, edindiği sonucun kendini tatmin edip etmemesine ve dışarıdan gelen yorumlara bağlı olarak zaman içerisinde farklılık gösterebilir (5). Bu nedenle kendine güven sabit ve durumlu olarak değerlendirilir. Bunun nedeni kendine güven kaynaklarının belirli olmayan zamansal periyotlardaki etkisidir. Yani, kendine güven; bir sporcunun güven kaynağı olarak ne seçtiği ve nasıl algıladığına göre değişebilen bir süreçtir. Yapılan birçok araştırma bazı ana güven kaynaklarının davranış, duygu, zihin ve güven düzeyini nasıl etkilediğini anlamak için planlanmıştır (6).

Sportif kendine güven iki alt boyut içerir (3). İlki, sürekli sportif kendine güven, bireyinkendi yeteneklerine duyduğu genel inanç iken; ikinci alt boyut olan durumluk sportif kendine güven ise bireyin bulunduğu zaman diliminde kendi yapabilirliği hakkındaki o anki düşünceleri olarak yorumlanabilir (5).

Sportif kendine güvende üç farklı eğilim vardır. Bunlardan ilki, Bandura tarafından geliştirilen öz yeterlik kuramıdır. Bu kurama göre öz güven, bireyin kendisini değerli hissetmesi ile ilgilidir. Yüksek ve ya düşük düzeyde olabilir. İkincisi, Harter'in Yeterlik Güdülenmesi Kuramıdır. Sporda ki ustalıkla ilişkili başarılı girişimlerle, pozitif duygulanım gelişmekte; bu gelişim kendine yeterlik ve kişisel yeterlik duygularına yol açarak yüksek yeterlik güdülenmesini beslemektedir. Bu durum, bireyin tekrar ustalık girişimlerinde bulunmasını sağlamakta ya da düşük yeterlik güdülenmesi, bireyin sporu bırakmasına neden olmaktadır (6). Kendine güven duygusunun incelenmesinde ki son aşama ise Vealey'in sportif kendine güven modelinin yeniden gözden geçirilmiş halidir ve spora özel olarak konunun kavramlaştırılması ve ölçüm mekanizmalarının geliştirilmesidir (3).

Özgüven Kuramları

Kendine güven konusu üç kuramsal yaklaşım üzerine şekillenmeye başlamıştır denebilir.

Öz Yeterlik Kuramı

Sportif kendine güvenin içerdiği üç kuramdan ilki, Bandura tarafından geliştirilen Öz Yeterlik Kuramıdır. Bandura (4) öz yeterliği, ihtiyaç duyulan herhangi bir hareketi başarılı bir şekilde yapabilmek için bireyin kendisine duyduğu inanç olarak tanımlamıştır (3).

Bandura'ya göre kişi, bir beceriyi yapabilmek için kendi yeteneklerine inanmalıdır. Bu inanç bazen, sert gelen bir servisi karşılamak için, öncesinde öğrenmiş ve başarılı bir şekilde tekrarlamış olduğu servis karşılama becerisine olan inancıyla yapabileceği algısı, bazen voleybolda set sayısının servisini atmaya giderken içinden söylediği " sen yaparsın " sözü, bazen de antrenörünün gösterdiği anlamlı taktikleri karşılayabileceğine dair inancı olabilir (7).

Bu şekliyle öz yeterlik sportif kendine güvenin duruma özel bir formu olarak değerlendirilir(8). Eğer bir sporcu, müsabakanın sonunda başarılı olacağına inanırsa müsabakada daha istekli, hevesli ve hırslı olacaktır. Bu duygu durumları onu motive edecek ve müsabakayı bırakmadan devam edecektir. Böylelikle başarılı olma ihtimalinde artış olacaktır.

Bandura (4), öz yeterlik inancını anlamlandırmak ve artırmak için dört temel kavram olduğunu ifade etmiştir.

1. Başarılı Performans,
2. Model Alma,
3. Sözel İletişim,
4. Duygusal Uyarılmışlık.

Bandura, öz yeterlik inancının dört kaynaktan kazanılan bilgilerin sonucunda şekillendiğine ifade etmektedir. Bunlardan ilk ve en önemli olanı kişisel başarılı performans yaşantılarıdır. Bireylerin öz yeterlik algısını, aldıkları görevlerin sonuçları etkilemektedir. Örneğin; Kazançla sonuçlanan görevler bireyin öz yeterlik inancını geliştirmekte iken başarısız görevlerde öz yeterlik inancı zayıflamaktadır. Başarısızlığın devam etmesiyle birey yeteneklerine olan inancını kaybetmektedir. Tekrarlanan başarısızlıklar ile yetersizlik inancı pekişir. Ancak eğer birey güçlü bir yeterlik inancı geliştirebilmişse o zaman başarısızlık yaşantıları, yeterlik algıları üzerinde fazla tahrip edici olmaz (9). Edinilen bu genel algı, bir sonraki görevlere aktarılır ve birey kendisine genel bir yeterlik tanımlar. Bu olumsuz yargılardan kurtulabilmek ve dirençli bir yeterlik inancı geliştirebilmek için bireylerin ısrarlı çabalar sonucunda karşılaştıkları engelleri geçebileceklerini öğreten deneyimlerden geçmeleri gerekmektedir (10).

İkinci kaynak model almada, bireyler dışarıdaki kişilerle kendilerini kıyaslayarak kendileri hakkında yorum edinirler. Örneğin; A kişisi bu zorlu görevi yapabildiyse ben de yaparım, gibi yorumlar etkinliğe başlamada bireye motivasyon sağlar. Bu girişimler olumlu olduğu gibi olumsuz da olabilir. Örneğin; B kişisi set sayısında servisi kaçırabiliyorsa (ki o benden daha iyi -kıyas-) ben de kesin kaçırırım gibi kendi hakkında yorumlar yapabilirler. Bu model almalar gelişi güzel gerçekleşmez. İnsanlar daha çok kendi yeterlik algılarını destekleyici kişileri model alırlar (10).

Üçüncü kaynak etkileyici sosyal iletişimdir. Bireyin, dışarıdan aldığı olumlu ve olumsuz geri bildirim ve yorumlar bireyin kendi yetenekleri hakkındaki inancının güçlenmesine ya da zayıflamasına yol açar. Örneğin; bir antrenörün, yeni bir beceriyi öğretirken ilk denemelerde kusursuz tamlık beklemesi, her bölünmüş harekette olumsuz geri bildirim vermesi, sporcuda yetersizlik algısı yaratacaktır. Sporcuda “ ben bu hareketi yapamıyorum, beceremeyeceğim ” algısı oluşturacaktır. Hâlbuki her bölünmüş harekette önce doğru yaptığı kısmı söyleyip, sonra hatalı olanı söylese sporcuda “ bu kısmı yapabildim, şimdi dikkatlice tekrarlısam bunu da başaracağım” algısını oluşturacak ve sporcuda etkinliğe devam etme isteği uyandıracaktır. Bu yolla bireylerin öz yeterlik inançlarının güçlendirilebilmesi için verilen geri bildirimlerin gerçeğe uygun olması da gerekir (8). Gerçekçi olmayan geri bildirimler bireyde şimdiki anı kurtarsa da ilerde muhakkak bunun eksiklik ya da fazlalığını kontrol edilemeyen bir ortamda yaşayacaktır.

Son kaynak duygusal uyarılmışlıkta; bireyin karakteristik yapısı olaylara bakış açısını etkileyebilir. Örneğin; Bir yorumu A kişisi kendisine yapılmış bir eleştiri olarak algılayıp, kendi hakkında olumsuz yorum yapabilirken, aynı yorumu B kişisi kendisini geliştirmek için bir araç olarak görüp, içinden iyi yerleri kendine tetikleyici olarak seçebilir ve bu yorum öz yeterlik duygusuna zarar vermeyebilir. Bu tamamen, bireyin kendi mizacına, yorumlama şekline göre değişkenlik göstermektedir (9).

Yeterlik GÜdülenme Kuramı

Sportif kendine güvenle ilgili olan kuramlardan ikincisi; Harter’in Yeterlik GÜdülenme Kuramıdır. Bu kuram, bireyin kişisel yeterlik duygusuna dayanmaktadır. Harter, bireylerin başarılı olmak için doğal olarak güdülendiklerini söylemektedir (11-12).

Harter’e göre bireyler, kendini yaptığı etkinlikte yeterli görür ve haz alırsa ustalık girişimlerinde bulunmaya (yaptığı etkinliği sürdürmeye) devam etmektedirler (12). Bireylerin bu ustalık girişimlerinde başarılı ya da başarısız olma durumları, öz yeterlik inançlarını etkilemektedir. Başarının olduğu yerde öz yeterlik inancı gelişmekte, ve motivasyon artmaktadır bu sayede birey kendini yaptığı işte daha

ustagörmektedir. Aksi durumda öz yeterlik inancı düşmekte, birey azalan motivasyon ile sporu bırakmaya kadar gitmektedir (13).

Harter'in Yeterlik GÜdülenme Kuramı

Yani Birey başarı duygusunu yaşadıkça öz yeterlik hissi artmakta, bunun sonucu olarak yüksek yeterlik motivasyonuna sahip olmaktadır. Yüksek motivasyon yaptığı işte devam etmesini yani ustalık yaşantılarının devamını sağlamaktadır. Örneğin; manşet pası yeni öğrenen mini voleybol oyuncusu yapılan çalışmada başarılı olduğunu düşündüyse ertesi gün antrenmana daha hevesli gelecektir. Ertesi günkü antrenmanda da başarılı olduğunu hissettiğinde de spor yapmayı sevecektir. Bunun tam tersi başarısızlık duygusunda yaşanacak, sporu bırakma ile sonuçlanacaktır(14). Bu kurama göre, kendini yeterli algılayan çocuklar spor yapmaya devam edecektir. Yapılan bazı araştırmalarda, spora katılanların spora katılmayanlara göre daha üst düzeyde algılanan yeterliğe sahip olduğunu belirlenmiştir (15).

Bu modelin sportif ortamda kullanılması sırasında bazı sorunlarla karşılaşmaktadır. Harter'in modeli, başarıya ilişkin ustalık yönelimlerine dayandırılırken, Harter tarafından geliştirilen ölçek daha çok yeteneğin ego katılım fikri üzerinde durduğundan, yarışmalı spor ortamlarında bazı problemlere sahiptir ve modelin bu nedenle yarışma sporlarında kullanılması sorun yaratmaktadır (7).

Sporcuya dışarıdan yapılan desteğin (aferin, bu öncekinden daha iyiydi, sen yaparsın vb) sporcuların öz yeterlik duygularını geliştirdiğini vurgulayan Black ve Weiss (16), olumlu dönüt veren çalıştırıcıların, sporcuları daha iyi motive ettiğini bulmuşlardır. Bu bulgu, genç sporcularla çalışan spor psikologları ve antrenörlerin, sporcuya geribildirim verirken kullanması gereken stratejik yola dikkat çekmektedir.

Çok Boyutlu Sportif Kendine Güven Modeli

Kendine güven kuramlarından açıklayacağımı son yaklaşım, Vealey'in Çok Boyutlu Sportif Kendine Güven Modelidir (12). Bu model haz ve kazanç ile sonlanan performans için tasarlanmıştır. Tek yetersizliği, durumluk sportif kendine

güveni performansın öncülü olarak görmesidir. Bu çok boyutlu sportif kendine güven modeli, sporcuların kişilik özelliklerini, demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet) ve organizasyonel kültürünü (yarışma düzeyi) etkileyebilir ve ya bunlardan etkilenebilir. Bu yüzden çok boyutlu denilmiştir.

Sportif kendine güven, bir çok değişkenden etkilenebileceği için çok boyutlu bir yapı olabileceği düşünülmektedir (15-17) ve daha sonraki yıllarda Vealey ve ark., (3) bu düşünceyi destekleyip kavramsallaştırmak, ölçmek ve değerlendirebilmek için Sportif Kendine Güven Envanterini (Sports Self Confidence Questionnaire) geliştirmiştir (8).

Cox (18) elit sporcuların başarılı olmaları için gerekli olan psikolojik özellikleri 11 maddede sıralamıştır (19). Bu özellikler arasında kendine güven kavramının yanı sıra zihinsel Dayanıklılık kavramının da bulunmakta olduğunu belirtmişlerdir.

Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık sporcular ve antrenörler tarafından, en iyi performansı sergileyebilmek için önemli psikolojik özelliklerden biridir (19). Sporcular sezon öncesi hazırlıklarını tamamlayıp, fiziksel olarak hazır olmalarına rağmen aynı hazırlığı zihinsel olarak da yapmadıkları zaman olumsuz performans göstermekte ve başarısız olunan görevlerle karşılaşmaktadır. Bu da çalıştığımız konu Zihinsel dayanıklılığın önemini her geçen gün giderek daha da arttırmaktadır (20).

Özellikle sporcuların fiziksel olarak yeterli durumda olmalarına rağmen yarışmalarda düşük performans sergilemeleri zihinsel dayanıklılığın önemini giderek arttırmaktadır (20).

Jones ve ark. (21), zihinsel dayanıklılığı; ‘‘Sporcunun performansına yansıdığı ve özellikle rakibinden daha tutarlı ve daha iyi olmasını sağlayan birçok talep (rekabet, eğitim, yaşam tarzı) ile rakibinden daha iyi başa çıkabilmesini sağlayan odaklanmış, kendine güvenen ve baskıyı kontrol altında tutabilen, doğal ya da gelişmiş psikolojik özelliklere sahip olmak’’ olarak tanımlamıştır. Zihinsel dayanıklılığın ilk çalışılmaya başlandığı zamanlarda çok boyutlu kişiliğin bir parçası olarak kabul edilmekteydi (22-23). Mahoney ve ark.’da (24), bu çalışmaları

desteklemiştir. Bu çalışmada destekleyen çalışmalar olmuştur (25-26). Yapılan araştırmalarda, sporcuların üst düzey performans sergilemesini de olumlu yönde etkilediği rapor etmişlerdir (27-28).

Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Gelişimi

Zihinsel dayanıklılığın temelini oluşturan ilk kuram Kelly'nin 1955 yılında geliştirdiği Kişilik Yapısı Kuramıdır (Personality -ConstructTheory). Kelly'e göre bireyler karşılaştıkları olayları anlamlandırabilmek için kendilerine şemalar oluştururlar. Bu şemalar yardımıyla oluşan yeni durumları yorumlar (20) ve bu yorumlar üzerinden harekete geçerler.

Kelly (23) kuramını, psikolojik olarak olaylara ilişkin beklenti yollarıyla kanalize edilir" diyerek temel bir önerme sunmuştur. Bu önerme 11 alt önerme içermektedir. Jones ve ark. (21), bu kuramı temel alarak zihinsel dayanıklılığı sporcuların baskı altında ya da zor durumlarda kontrollü, kararlı ve konsantre bir şekilde rakiplerinden daha iyi performans göstermeleri olarak yorumlamışlardır.

İkinci kuram Cattell (29) tarafından oluşturulmuştur. Cattell, zihinsel dayanıklılığı açıklamada deneysel yöntemler kullanmayı tercih etmiş ve faktör analizi yöntemini kullanmıştır. Özü kişiliğe dayanan çalışmalarda, zihinsel dayanıklılığı kişiliğin bir parçası olarak görmüş ve 16 Faktörlü Kişilik Ölçeği ile değerlendirmiştir.

Zihinsel dayanıklılığı kavramsal olarak inceleyen son kuram Kobasa (30) tarafından ileri sürülmüştür. "Sağlam Kişilik Modeli"ni (HardinessPersonality Model) olarak adlandırılan bu kuram, kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarının olaylara olan beklentileri sonucu oluştuğunu ileri sürmektir. Clough, Earl ve SewellKobasa'dan ilham alarak 2002 yılında zihinsel dayanıklılık kavramını geliştirmişlerdir (31). Yine 2002 yılında Jones ve arkadaşları tarafından spor ortamına uyarlanmıştır (20).

Spor ve egzersiz araştırmacıları zihinsel dayanıklılığa sahip bireylerin disiplinli, kalıcı, kendine güvenen ve hızlı bir şekilde ilerleyerek (negatif deneyimler yaşamadan) esneklik sergileyebileceklerini ve bazı aksaklıklarla karşılaşmalarına rağmen hedefe odaklandıklarını belirlemişlerdir (32-33).

Swann ve ark. (34), zihinsel dayanıklılığın stresle baş etmede önemli olduğunu ve zamanla hızlı bir şekilde değişmeyen nispeten istikrarlı bir eğilim/özelliğ yapıları olduğunu kabul etmektedirler. Zihinsel dayanıklılık, psikolojik ve fiziksel stres kaynaklı yeteneği vurgulamaktadır. Sporun dışındaki bulgular, olasıdır ki etkili stres yönetimine atfedilebilecek olan psikolojik iyilikle anlamlı ve olumlu ilişkiler gösteren zihinsel dayanıklılığın kavramsallaştırılmasını pozitif bir psikolojik yapı olarak desteklenebilecektir.

Zihinsel Dayanıklılığı Ölçme Girişimleri

Zihinsel dayanıklılığı ölçmek için birçok araç geliştirilmiştir. Bunlardan bazıları spesifik bir branşa özgü olurken bazıları da farklı spor branşları da içinde barındıran araçlar olmuştur.

Bunlardan ilki Clough ve ark. (31) tarafından geliştirilen farklı spor branşlarından 325 sporcuya uygulanmış Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği – 48'dir. 48 maddeden oluşan bu ölçek, 6 alt boyut içerir. Bu alt boyutlar; kendine güven, mücadele etme, bağlılık, duygusal kontrol, kişiler arası kendine güven ve yaşam kontrolüdür.

Ölçme girişimlerinden ikincisi Middleton ve ark. (32) tarafından geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (MTI)'dir. Farklı Dallardan 479 Sporcuya uygulanmıştır. 18 madde bulunmaktadır. Envanter öz-yeterlik, kapasite, görev benzerliği, görev odağı, zihinsel benlik algısı, azim, değer, olumlu olma, hedef bağlılığı, stres azaltma, kişisel en iyi ve olumlu kıyaslamalar ile birlikte 12 alt boyuttan oluşmaktadır.

Bizimde araştırmamızda kullandığımız zihinsel dayanıklılığı ölçmek için kullanılan bir diğer ölçek ise Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SMTQ - 14)'dir. Zihinsel dayanıklılık araştırmalarında Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği – 48'den sonra en çok tercih edilen ölçeklerden biridir. 2009 yılında Sheard, Golby ve Van Wersch tarafından geliştirilmiştir. Farklı Dallardan 633 Sporcuya uygulanmıştır. Araştırmaya katılan sporcu sayısına bakıldığında en çok sporcu sayısına ulaşmış envanterlerden birisidir. 14 madde bulunmaktadır. 3 alt boyut içerir. Bunlar; güven, devamlılık, kontroldür. Bu kavramların yanı sıra genel zihinsel dayanıklılık hakkında

da bilgi sağlamaktadır. Özellikle madde sayısının az olması kullanımını son yıllarda giderek arttırmaya başlamıştır (20).

Bir diğer envanter, 2009 yılında Gucciardi ve Gordon tarafından geliştirilmiş Avusturalya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteridir (AFMTI). 418 Erkek Avustralyalı Futbolcuya uygulanmıştır. 24 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır (34).

Yine Gucciardi ve Gordon (35) Kriket sporcuları ile yaptığı bir diğer çalışmada Kriket Zihinsel Dayanıklılık Envanterini (CMTI) geliştirmişlerdir. 718 Kriket Oyuncusuna uygulanmıştır. 15 madde içermektedir. Envanter duygusal zekâ, dikkat kontrolü, yılmazlık, kendine inanç ve başarıma arzusu olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır.

Son olarak Madrigal ve ark. (36)'nın geliştirdiği Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (MTS), Farklı Dallardan 271 Sporçuya uygulanmıştır. 11 madde bulunmaktadır. Ölçek, tek faktörden (zihinsel dayanıklılık) oluşmaktadır.

Zihinsel Dayanıklılık ve Özgüven İlişkisi

Psikoloji alanında yapılan çalışmalarda psikolojik niteliklerin, birbiri ile ilişkileri daha sıklıkla araştırılarak yeni yaklaşım ve modeller oluşturulmaya çalışıldığı gibi, çok sayıda da araştırmaya olanak hazırlanmaktadır. Bu doğrultuda spor psikolojisi alanında da yapılan çalışmalarda benzeri bir yaklaşım biçimi kullanılarak Cox, (18)'un elit sporcularda bulunması gereken ve performanslarına etki ettiği kabul edilen zihinsel dayanıklılık ile kendine güven kavramlarının ilişkilendirilmesi önemli olacaktır (37-38). Sportif özgüveni, kişinin başarılı olmak için yeterli yeteneğe sahip olduğuna ilişkin inancının derecesi olarak tanımlayan Maehr ve Nicholls (39), başarılı olma kavramının kişiden kişiye değişiklik gösterdiğini buna bağlı olarak davranışların kişinin başarılı olma algısına bağlı olarak farklar gösterebileceğini belirtmişlerdir. Özgüveni yüksek olan sporcuların daha fazla çaba sarf ettikleri, başarısızlığa karşı daha dirençli oldukları ve daha zor hedefler belirledikleri gözlenmiştir. Tüm bunlar, güvenin spor performansında önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir (40-41).

Zihinsel dayanıklılık, özveri gerektiren sporcu yaşamında (yoğun antrenman, sakatlık, kamp, deplasman... vb) ve özellikle yarışma dönemlerinde sporcular ve antrenörler için büyük önem taşımaktadır (42-43). Sporcuların elit seviyeye ulaşmaya kadar karşılaştıkları zorluklar, problemler ve başarısızlıklar ile etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri, yüksek performans sergileyebilmeleri açısından gereklidir. Bu iki psikolojik özellik arasındaki ilişkinin yönünün ve düzeyinin belirlenmesinin sportif performans açısından önemli olacaktır.

Spor psikolojisi alan yazınında, sportif kendine güven ve zihinsel dayanıklılık kavramları, sıklıkla çalışılan iki konu olmasına karşın, her ikisini ortak olarak ele alıp inceleyen bir çalışmaya rastlanamamıştır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; Voleybolda farklı yaşla birlikte (16; 17-18; 19-20, Yıldız, Genç ve A Takım) sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları ile sportif kendine güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.2. Problemler

1.2.1. 16 yaş ve üstü voleybolcularda zihinsel dayanıklılık puanları ile sportif kendine güven düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mı?

1.2.1. Artan yaşla birlikte farklı yaş gruplarında (16; 17-18; 19-20) Zihinsel Dayanıklılık puanlarında anlamlı fark var mı?

1.2.1.1. Artan yaşla birlikte farklı yaş gruplarında (16; 17-18; 19-20) cinsiyet değişkenine göre Zihinsel Dayanıklılık puanlarında anlamlı fark var mı?

1.2.1.2. Artan yaşla birlikte farklı yaş gruplarında (16; 17-18; 19-20) spor yılı değişkenine göre Zihinsel Dayanıklılık puanlarında anlamlı fark var mı?

1.2.1.3. Artan yaşla birlikte farklı yaş gruplarında (16; 17-18; 19-20) öğrenim durumu değişkenine göre Zihinsel Dayanıklılık puanlarında anlamlı fark var mı?

1.2.1.4. Artan yaşla birlikte farklı yaş gruplarında (16; 17-18; 19-20) antrenman sıklığı değişkenine göre Zihinsel Dayanıklılık puanlarında anlamlı fark var mı?

1.2.2. Artan yaşla birlikte farklı yaş gruplarında (16; 17-18; 19-20) Sportif Kendine Güven puanlarında anlamlı fark var mı?

1.2.2.1. Artan yaşla birlikte farklı yaş gruplarında (16; 17-18; 19-20) cinsiyet değişkenine göre Sportif Kendine Güven puanlarında anlamlı fark var mı?

1.2.2.2. Artan yaşla birlikte farklı yaş gruplarında (16; 17-18; 19-20) spor yılı değişkenine göre Sportif Kendine Güven puanlarında anlamlı fark var mı?

1.2.2.3. Artan yaşla birlikte farklı yaş gruplarında (16; 17-18; 19-20) öğrenim durumu değişkenine göre Sportif Kendine Güven puanlarında anlamlı fark var mı?

1.2.2.4. Artan yaşla birlikte farklı yaş gruplarında (16; 17-18; 19-20) antrenman sıklığı değişkenine göre Sportif Kendine Güven puanlarında anlamlı fark var mı?

1.2.3. Artan yaşla birlikte farklı yaş gruplarında (16; 17-18; 19-20) Zihinsel Dayanıklılık puanlarıyla, Sportif Kendine Güven Puanları arasında anlamlı ilişki var mı?

1.2.3.1. Antrenman sıklığı değişkenine göre Zihinsel Dayanıklılık puanlarıyla, Sportif Kendine Güven Puanları arasında anlamlı ilişki var mı?

1.2.3.2. Antrenman yaşı değişkenine göre Zihinsel Dayanıklılık puanlarıyla, Sportif Kendine Güven Puanları arasında anlamlı ilişki var mı?

1.2.3.3. Cinsiyet değişkenine göre Zihinsel Dayanıklılık puanlarıyla, Sportif Kendine Güven Puanları arasında anlamlı ilişki var mı?

1.3. Sınırlılıklar

Bu çalışma 2017 – 2018 Sezonu Ankara ilinde Genç ve 3. Lig kategorilerinde oynayan voleybol oyuncularıyla sınırlandırılmıştır. Gould, Dieffenbach ve Moffett (44), zihinsel dayanıklılığın sporun hem içindeki hem de dışındaki kültürel ve çevresel etkilerden etkilendiğini ve daha genel yaşam temelli becerilerin zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde büyük olasılıkla önemli olduğunu söylemişlerdir. Bu nedenle araştırmaya yabancı uyruklu sporcular dâhil edilmemiştir. Antrenman sıklığı, haftalık yapılan antrenman saati olarak ele alınmış, antrenmanın şiddeti ve yoğunluğu ele alınmamıştır.

1.4. Tanımlar

Sportif Kendine Güven: Kişinin kendi yeteneklerine duyduğu inancıdır. Sportif kendine güven iki alt boyuttan oluşmaktadır (3).

Sürekli Sportif Kendine Güven: Bireyin kendi yeteneklerine duyduğu genel inançtır.

Durumluk Sportif Kendine Güven: Bireyin bulunduğu zaman diliminde kendi yapabilirliği hakkındaki o anki düşünceleridir.

Zihinsel Dayanıklılık: Stresin zararlı etkilerini azaltmaya yardımcı olan ve sporcuların zorlayıcı koşullardan kısmen etkilenmemesine izin verebilecek bireysel bir özelliktir (25).

1.5. Araştırmanın Önemi

Günümüz spor kültüründe kazanmak ya da kaybetmek ekonomik boyutu ile (para var ya da para yok anlamında) kullanılmaktadır. Spor kulüplerinin amacı kazanmak ve yine kazanmaktır. Kazanmak bu kadar önemliyken sporcuların performanslarını olumlu ya da olumsuz etkileyen faktörleri bulmak da spor psikolojisi araştırmacılarını bu konuda çalışmaya teşvik etmiştir.

Genel olarak spor psikolojisinin amaçlarına baktığımızda özetleyecek olursak; Sporcunun performansını olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyen faktörleri saptayıp olumsuz ise bunları en aza indirmek ya da yok etmek, olumlu ise bunları sabit tutmak ya da arttırmak, spor bilimlerinin amaçları arasında yer almaktadır. Bu sayede sporcunun performansını üst düzeyde tutmasını sağlayacak tedbirler alınabilmektedir.

Bu çalışmada Cox (18)'in bahsettiği elit bir sporcuda bulunması gereken iki özellik araştırılmıştır. Spor psikolojisi alan yazında, sportif kendine güven ve zihinsel dayanıklılık kavramları, üzerinde sıklıkla çalışılan konulardır. Elit sporcuyu üst noktada tutunmasını sağlayan özelliklerden zihinsel dayanıklılık ile sportif kendine güven bu çalışmada açıklanmaya çalışılmıştır. Bu iki kavramın açıklanması spor psikologlarının ve antrenörlerin, sporcularına yönelik antrenman ve uygulamalarında sporcularını daha yakından tanımalarına yardımcı olacaktır.

Ayrıca sporcuların en iyi performansı sergileyebilmesi için yaptıkları fiziksel antrenmanların yanında zihinsel antrenmanları da vardır. Bu antrenmanlar, spor psikolojisi alan yazınlarda ortaya çıkan kuramsal bilgiler esas alınarak planlanmaktadır. Örneğin; Özdal, Akcan, Abakuyu ve Dağlıoğlu'nun (43) yaptığı "Video Destekli Antrenman Programının Futbolda Şut Becerisi Üzerine Etkisi" çalışmasında; zihinsel antrenman yöntemi olarak kullanılan video yöntemi izletildikten sonra şut becerisine olumlu etkisinin olduğunu bulmuşlardır. Sporcuların yıllık antrenman programları yapılırken, zihinsel antrenmanın da fiziksel antrenmanların yanında çalışılması gerektiğini önermişlerdir. Bu ve bizimki gibi yapılan çalışmalar sayesinde fiziksel antrenmanların yanında spor psikolojisinin içerisinde yer alan antrenmanlarında uygulanma alanları genişleyecektir.

Araştırmada kullanılan zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven kavramları psikolojik beceri çalışmaları içerisinde yer alan kavramlardır. Bu yüzden bu araştırmanın sonucunun spor psikolojisinde uygulanan psikolojik becerileri geliştirmek için yapılan çalışmalara da ışık tutacağı ön görülmektedir. Ayrıca bu iki psikolojik becerinin birbiriyle olan ilişkisini açıklanması hem kuram geliştiren hem de uygulamacı spor psikologlarının uygulamalarına da katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak zihinsel dayanıklılık performansı etkileyen değişkenlerden biri olarak kabul edilebilir (18). Aynı zamanda sportif kendine güven düzeyinin de performans için önemli bir ölçüt olduğu da bilinmektedir (2). Performansı etkileyen bu kavramlar arasındaki ilişkinin incelenmesini içeren bir çalışmaya Türkiye'de ve uluslararası alan yazında rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırmanın sonucunun birçok araştırmaya kılavuz olması beklenmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Sportif Kendine Güven

Spor literatüründe başarı her zaman dikkat çeken bir konu olmuş ve bilim insanları sürekli başarıyı tanımlamaya çalışırken başarıyı etkileyen faktörleri de araştırma ihtiyacı duymuşlardır. Sporda başarıyı getiren en önemli faktör sporcunun performansıdır. Sporcunun performansını etkileyen faktörler arasında da psikolojik faktörler içerisinde sporda kendine güven kavramı olduğu görülmektedir (2).

Vealey ve arkadaşları spora katılım boyunca psikolojik zindelik kavramını belirleyebilmek ve arttırabilmek için sporda güven kavramını önemli bir parametre olarak kabul etmişlerdir. Fiziksel aktivite ile paralel olarak gelişen güven duygusunun fiziksel aktiviteye katılımı da arttırmada etkisi olduğu saptanmıştır.

Birçok kişisel özellikler gibi sportif kendine güven de çok yönlü bir yapı olabileceği belirtilmektedir. Fiziksel beceri öğrenimi ve uygulanması, psikolojik becerilerin kullanılabilmesi, algısal beceriler ve fiziki açıdan kendini beğenme gibi yapılar içerir (17).

Spor psikologları genel olarak kendine güven için kesin bir tanım yapmamakla birlikte, bireylerin istenilen davranışı başarabileceğine olan düşünce yapısıdır diyerek genellemektedirler. Weinberg ve Gould'da (45) spor psikologlarının genel tanımını kısaca; sporcunun yapmak istediği bir davranışı yapabileceğine olan inancı olarak tanımlamıştır (44).

Güven kavramını anlayabilmek için güven ve öz-yeterlilik kavramları arasında ki ilişkiyi ve farkları irdelemek gerekmektedir.

2.1.1Öz-Güven ve Öz-Yeterlilik İlişkisi

Bir bireyin herhangi bir görevi başarı ile yerine getirmesi algısı olan öz-yeterlilik, gerçekte öz-güvenin duruma özgü bir biçimidir. Sporda, güven konusu incelenirken iki ana yaklaşım söz konusudur; a) öz-güven ve b) öz-yeterlilik. Öz-güven, bireyin kendi yeteneğine olan inancıdır. Bireyin başa çıkılması gereken bir konuda hiç bilgisi olmasa da denemeye istekli olmasını anlatmak için kullanılır (46).

Öz-yeterlikte ise birey neyle başa çıkılması gerektiğine ve denemeye istekli olmasına yönelik olarak daha az bilgiye sahibidir ama belirli bir işi yapma becerisine inanmaktadır. Bu kavramlar spor ortamında ele alınacak olursa, genel bir terim olarak ve genellikle de sporda güven olarak ölçülen öz-güven, bir sporcunun sporda başarılı olabilme yeteneğine ilişkin kesinliğini anlatır (3). Öz-yeterlik ise sporcunun belirli görev, beceri ya da belirli koşullar altında başarılı olunabileceğine olan inancını anlatmak için kullanılır (44).

Sporda güven kaynakları üzerine yapılan araştırmalarının çoğu, Bandura'nın (4) öz-yeterlik kuramı üzerine şekillendirilmiştir. Bandura'nın öne sürdüğü dört öz-yeterlik kaynağı; performans başarıları (ustalık), imgeleme, sözlü ikna ve fizyolojik durumlardır. Ancak daha yakın bir zamanlı bir çalışmada, Vealey ve ark. (2), Bandura tarafından tanımlanan bu kaynakların spor bağlamında tartışmaya açılmasını sağlamıştır. Bir dizi çalışmayla, sporsal uygulamalarda üç öz-güven kaynağı belirlenmişlerdir. Bunlar; başarı, öz-düzenleme ve iklimdir (3).

Bandura (4) öz-yeterliği “kişinin kazanımlar elde etmek için gerekli eylem sürecini düzenleme ve yürütme becerilerine inanması” olarak tanımlamaktadır. Bu nedenle, öz-yeterlik, kişinin kendine olan güvenini de belirten bir durum olarak değerlendirilmektedir (4).

Bandura'nın sosyal bilişselkuramı içinde, öz-yeterlik kritik bir bileşendir. Öz-yeterliğin gelişmesi için birey, durumun kontrolü altında olduğuna ve yaptığı işlemleri isteyerek ve bilerek yapıldığına inanmasını gerekir. Yani bir eylem rotası oluşturma gücü ve isteği kişisel yapımızın kilit özelliklerinden birisidir. Örneğin, bir sporcu yaşanan bir durumun kontrolü altında olduğuna ve belirli sonuçlar üretme gücünün bulunduğuna inanıyorsa, bir şeyleri gerçekleştirmeye çalışmak için motive olacaktır, yarışmaya daha istekle girecektir. Dolayısıyla, etkili bir sporcu motive olmuş bir sporcudur. Başka bir anlatımla, bu sporcu, başarıyı sağlamakve çok çalışmak için motive olmuştur çünkü başarılı olabileceğine inanmıştır, başka bir anlatımla öz-yeterliği yüksek olan bir sporcudur.

Feltz (47), öz-yeterlik geliştirmede etkili olan dört temel unsurun varlığını belirtmektedir (46). Performans başarıları, dolaylı deneyimler, sözel ikna, imgesel deneyimler, psikolojik durum ve duygusal durum. Bu unsurların her biri bir sporcunun öz-yeterliğini ve öz-güvenini nasıl geliştirebileceğini anlamada kritik

önem taşımaktadır. Öz-yeterlik kişinin gerekli becerilere sahip olduğu ve uygulama için motive edildiği sürece performansın önemli bir belirleyicisi olabileceğini göstermektedir (47). Yapılan araştırmalara bakıldığında daha yüksek öz-yeterlik daha iyi performans ile ilişkili bulunmuştur (46). Yapılan bir meta analizde de öz-yeterlik ve performans arasında.19 ile. 73 ilişki saptanmıştır (48).

Bir bireyin herhangi bir görevi başarı ile yerine getirmesi algısı olan öz-yeterlik, gerçekte öz-güvenin duruma özgü bir biçimidir. Bandura (46) güven ve beklenti kavramlarını bir araya getirerek öz-yeterliğin açık, kullanışlı kavramsal bir modelini oluşturmuştur. Daha sonra öz-yeterliği kişilerin öngörülen sonuçlara ulaşabilmesini sağlayacak performanslar ortaya koyma potansiyelleri ile ilgili inanışlarını da kapsayacak şekilde yeniden formüle etmiştir (4). Bu kapsamda da artık günümüzde çok sayıda yeterlik kavramı ortaya çıkmıştır (öğrenme yeterliği, öz-sunum yeterliği, karar verme yeterliği vb.).

“Öz-yeterlik” yapısının, “güven” teriminden farklı olduğu belirtilmek gerekir. Güven, inancın gücüne atıfta bulunan ancak kesinliğin ne hakkında olduğunu belirtmeyen, netlik göstermeyen bir terimdir. Bir girişimde başarısız olma durumunu temsil eder. Algılanan öz-yeterlik ise, kişinin kazanma yeteneğine, belirli bir kazanım düzeyine ve ürete bilirliliğine olan inancını anlatır. Bu nedenle, öz-yeterliğin değerlendirilmesi, hem yeterlik düzeyinin doğrulanmasını hem de bu inancın gücünü kapsamaktadır denebilir. Güven ise kuramsal bir sisteme yerleştirilmiş bir yapıdan daha fazla anlam ifade eden bir kelimedir. Öz-yeterlik kuramı, performans üzerinde, kararlılıkta ve davranışlarda öz-güvenin etkilerini araştırabilmek için bir modeldir. Bu nedenle, kavramı anlatmak için kullanılan terimler, bir sözcükten daha fazlasını ifade eder.

Psikologlar, bir kişinin öz-yeterliği düşükse, başarıdan daha çok başarısızlık duygularına odaklanma olasılığının yüksek olabileceğini belirtmektedirler. Yüksek öz-yeterliğe sahip kişilerin ise olumsuz durumlarla daha fazla başa çıkma olasılıkları söz konusudur (48). Dolayısıyla, 'güven', olumlu ya da olumsuz bir şeyde güçlü bir inanca sahip olmak anlamına gelirken, öz-yeterlik, hedeflere ulaşma kapasitesine ve becerisine sahip olunduğuna yönelik güçlü, olumlu bir inanca sahip olmakla ilgilidir. Öz-güven ve öz-yeterliğin kaynaklarında da farklılıklar olduğu göz önüne alınması yararlı olacaktır (49).

2.2 Sportif Kendine Güven Kuramları

İlgili literatür incelendiğinde kendine güven konusunda bir çok araştırma yapıldığı görülmüştür. Yapılan araştırmalarda da bahsettiği üzere kendine güven kavramı üç kuramsal yaklaşım üzerine şekillenmiştir denilebilir (50).

2.2.1 Öz Yeterlik Kuramı

Öz yeterlik kuramı, kişinin belirli bir tutum veya davranışı başarılı bir şekilde gerçekleştirip gerçekleştiremeyeceğine dair inancını ve sonuca yönelik beklentilerini gösteren kişilerin kendilerinin oluşturduğu öz yargılardır (51). Tanımlardan yola çıkarak öz yeterliği, kişilerin kendi yapabileceklerini ve yaptıklarını denetleyebilme kapasitesi olarak tanımlamanın mümkün olduğunu söyleyebiliriz (52).

Öz yeterlik kuramı 1977 yılında Albert Bandura tarafından ileri sürülmüştür ve bireylerin başarı beklentileri ile sergileyebilecekleri davranışları belirleyebileceğini öngörmektedir (53). Kişilerin olumlu ya da olumsuz durumlara karşı sergileyecekleri öz yargıların başarıyı olumlu ve olumsuz yönde etkileyecektir (51). Öz yeterlik düzeyinin yüksek olmasının yüksek performansa, öz yeterlik düzeyinin düşük olması düşük performansa yol açtığı gözlemlenmektedir (53). Bandura'ya göre öz yeterlik inancı belirli kaynaklar ile oluşmaktadır. Bu kaynaklar; performansın başarılması, dolaylı deneyim, sözlü ikna, duygusal durum, imgesel deneyimler ve fizyolojik durumlar olarak sıralanmaktadır (44). Öz yeterlik inancının temelini performansın başarılması oluşturmaktadır. Bireylerin geçirmiş oldukları deneyimin miktarı ve deneyimleri başarılı olması öz yeterlik seviyesini de olum yönde etkileyecektir (49).

2.2.2. Harter'in Yeterlik Güdülenme Kuramı (Harter, 1978)

Harter'a göre tüm bireyler başarıya ulaşabilmek için yeterlik algısı ile motive edilir. Bireyler her alanda yeterli olabilmek için doğal olarak güdülenmektedir. Spor gibi rekabetin yoğun olduğu başarıya yönelik alanlarda kişilerin çabası üst düzey olmalıdır. Müsabaka esnasında motivasyon ne kadar yükselirse kişinin yeterliğe olan

güveni de o kadar yükselecektir. Aksi takdirde sporcu başarısızlık yaşadığı zaman düşük yarışma motivasyonu ile negatif etkiler yaşamaktadır. Yeterlik güdülenme kuramına göre yeterlik motivasyonu başarılı davranışın tekrar etmesi ile arttırılabilmektedir (14).

2.2.3. Çok Boyutlu Sportif Kendine Güven Modeli

Vealey (2)'in geliştirdiği bu model, bireylerin kendi yeteneklerine duyduğu inancı esas alır. Bu modeli ölçebilmek ve değerlendirebilmek için Kendine Güven Envanterini geliştirmişlerdir(13). Model, 3 temel kaynaktan oluşmaktadır. Bunlar; başarı, öz-düzenleme ve sosyal çevredir. Yine modeli etkileyen 3 düşünce tipi vardır. Bunlar; Toparlanma, bilişsel yeterlik ve fiziksel beceridir.

Vealey'in geliştirdiği modeli destekleyen birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaların ortak bulgusu, sporcuların gösterdiği performans ile sportif kendine güven düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki olduğunu göstermektedir (3).

2.3. Sportif Kendine Güvenin Alt Boyutları

Sportif kendine güven, Vealey tarafından "Sürekli" ve "Durumluk" kendine güven olarak 2'ye ayrılmıştır (3).

2.3.1. Sürekli Sportif Kendine Güven

Bandura (4) bu kavramı, durumlu ve sürekli olarak iki farklı şekilde kavramsallaştırmıştır. Bireylerin yeterlik beklentilerinin içinde buldukları duruma göre değişebileceğini savunmuştur. Sportif güvenin tanımından yola çıkarak ortaya konan sürekli sportif kendine güven; kişilerin, sahada istenilen performansı gösterebilmek için kendi becerilerine karşı duydukları inancı ifade etmektedir (3).

Sürekli sportif kendine güven rekabetin olduğu ortamda sporcuların sportif kendine güven algısının değişime uğramış bir unsuru olarak görünmektedir (3). Sporsal güven, kişiliğin bir parçası ve oldukça kararlı bir nitelik gösterebilir. Bu sürekli sporsalöz güven olarak adlandırılır (54).

2.3.2. Durumluk Sportif Kendine Güven

Vealey'in sportif kendine güven kuramı hem kişilik özelliğinden hem de farklı durumlardan etkilenir. Bu yüzden Vealey, sportif kendine güveni duruma göre değişebildiğini öne sürmüştür. Bu inancını destekleyen araştırmacılarda olmuştur. Örneğin, Vealey(55) Sportif kendine güvenin zaman değişkenine, sportif disipline, yarışmaya ve rakip ile ilgili ulaşılabilir ipuçlarına göre değişiklik gösteren durumluk bir yapı olarak tanımlamıştır. Durumluk kendine güvende önemli kıstas belirli bir zamanda ya da özel bir durum anında bireyin kendi yeteneğine karşı olan düşüncesi diğer bir değişle ne kadar yetenekli hissettiğidir.

Durumluk sportif kendine güven sporcunun başarılı olması için belli bir zaman diliminde kendine olan inancını ifade etmektedir. Durumluk sportif güven yaklaşımında spor güveninin anlık ölçülmesi nedeniyle, sürekli sportif güvenine göre daha iyi bir davranış belirleyicisidir. Sürekli sportif güven bu bağlamda rekabetin olduğu durumlarda öngörülen tahminler konusunda bizi yanıltmaktadır. Önceden tahmin edilebilmesi bakımından davranış eğilimleri konusunda durumsal sportif kendine güven daha yüksek doğruluk derecesine sahiptir (2).

2.4 Sportif Kendine Güvenle İlgili Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar

Gökkaya ve Biçer (56) boks branşında milli takımda yer alan sporculara sezon içerisinde ve sezon sonunun çeşitli dönemlerinde dönemlerde sporcuların özgüven düzeylerini araştırmışlardır. Araştırmada elit sporcuların başarı algıları tespit edilmiş ve özgüven düzeylerine göre karşılaştırma yapılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların yaş, gelir düzeyi ve eğitim düzeylerine göre özgüven düzeyleri karşılaştırılmış fakat istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edememişlerdir (53-54).

Can ve Kaçay (57)'in çalışmada sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven arasında ki ilişkiyi incelemişlerdir. 156 sporcu ile yapmış oldukları araştırmada, sporcu kimlik algısı ile özgüven ve cesaret duygusu arasında pozitif yönlü ve güçlü bir ilişki ortaya koymuşlardır.

Akkarpat (58) basketbolda imgeleme müdahalesi öncesi ve sonrası kadın basketbolcuların serbest atış performansına, özgüven gelişimine, yarışma kaygısına ve imgeleme yeteneğinin gelişiminin etkisini farklı yaş gruplarında araştırmıştır. Çalışmaya toplam 8 sporcu katılmıştır. İmgeleme yeteneği ve sportif kendine güven ve yarışma kaygısı için alınan ölçümlerde görsel imgeleme alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

2.5. Zihinsel Dayanıklılık

Jones ve ark. (21) zihinsel dayanıklılığı; ‘‘Sporcunun performansına yansıdığı ve özellikle rakibinden daha tutarlı ve daha iyi olmasını sağlayan birçok gereksinimini karşılamada (rekabet, eğitim, yaşam tarzı) rakibinden daha iyi başa çıkabilmesini sağlayan odaklanmış, kendine güvenen ve baskıyı kontrol altında tutabilen, doğal ya da gelişmiş psikolojik özelliklere sahip olmak’’ olarak tanımlamıştır.

İlk zamanlar birçok araştırmacı tarafından zihinsel dayanıklılık, çok boyutlu kişiliğin bir parçası olarak kabul edilmekteydi (56-60). Daha sonra araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın, bir sporcunun spor ortamında üst düzey performans sergilemesinde çok yönlü bir yapı olduğunu (61) ve performansı da olumlu yönde etkilediğine karar vermişlerdir (62).

2.6. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları

2.6.1. Kendini Adama

Kobasa (71) kendini adamayı kişinin yaşamın çeşitli alanları ile ilgilenme eğilimi olarak tanımlamaktadır. Kendini adama, her ne ile karşılaşılırsa karşılaşılınsın yaşanan deneyime yabancılaşmaktansa ona kendini dâhil etme eğilimidir (72-73). Kişinin aile ve sosyal çevresine, kişilerarası ilişkilerine, değer ve inançlarına bağlanması, yabancılaşma ve yalnızlık yaşamamasıdır (74-75). Bu bağlanma stresli yaşam olayları ile başa çıkabilmesi için gerekli güç kaynağı oluşturmasını sağlamaktadır (76-77). Kendini adama, bir anlam ve amaç duygusu içinde kişinin

pasif bir şekilde olayların dışında kalmadan günlük yaşam olaylarına dâhil olma çabası olarak görülmektedir (78-79). Kendini adayan kişiler bir görevi tamamlamadan bırakmayan, çevreye ve ilişkilere aktif katılım gösteren, gerektiği zaman sorunlarıyla yüzleşmekten çekinmeyen kişilerdir (80). Kendini adayan kişiler belirsizliğin olduğu stresli durumlarda bile yaptıkları iş her ne olursa olsun hedeflerine ulaşma konusunda inanca sahip, dirençli kişilerdir (81).

2.6.2. Mücadelecilik (Meydan Okuma)

Bu özellik değişime olan inancı ifade etmektedir. Mücadeleciliğe eğiliminde değişim, güvenliğe yönelik bir tehdit olarak değil gelişimi teşvik eden bir unsur olarak değerlendirilir (82). Böyle değerlendirilmesinin nedeni mücadele tutumuna sahip kişilerin yaşadıkları değişimi yeniden düzenleyebileceklerine olan inançlarıdır (83-84). Bu kişiler başarıyla ya da başarısızlıkla sonuçlanacak tüm deneyimlerden öğrenilebilecek bir şeyler olduğuna inanç duyarlar (85-86). Mücadeleci insanlar istikrarı, durağanlığı tercih etmezler; değişimi yaşamın doğal bir parçası olarak görme eğilimindedirler (87-88). Onlar için stresli yaşam olayları karar verme önemlidir (89-90). Buna ek olarak; yaşamsal önceliklerini belirleme, yeni hedefler oluşturma gibi önemli aktiviteler için bir fırsattır (91).

2.6.3. Kontrol

Kontrol boyutu kişinin yaşamındaki durumları değiştirebileceğine dair inancını ifade etmektedir (92). Kontrol karşılaşılan zorluklar karşısında kendini güçsüz görmek yerine çabalarıyla olayların akışını değiştirmeye olan inançtır (72,79). Kontrol odağına sahip kişiler değişiklikleri bir tehdit, kendilerini bir kurban olarak görmezler. Kendilerini sonuçlar üzerinde aktif bir belirleyici olarak görürler (30). Kişilerin psikolojik iyi olma haline zarar veren sorunlar arasında yaşadıkları kaygı, depresyon, stres, kendinden ve çevreden memnuniyetsizlik duyguları yer almaktadır (81). Olumsuz yaşam olaylarının sebep olduğu stres, kişilerin iyi olma hallerini etkileyebilmektedir. Gentry ve Kobasa'a göre ise psikolojik dayanıklılığa sahip kişiler stresli yaşam olayları karşısında daha çok problem odaklı başa çıkma

stratejisi kullanarak stres ve hastalık belirtilerini düşük seviyede tuttıklarını göstermektedirler (93). Dolayısıyla bir kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma üzerindeki etkisiyle kişinin iyi olma halini ve dolayısıyla iyi oluşun bilişsel bileşeni olarak yaşam doyumunu etkilediği söylenebilmektedir.

2.7. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Gelişimi

Zihinsel dayanıklılığı kuramsal olarak açıklayan 3 çerçeve kuram vardır. Bunlardan ilk; Kelly'nin(23) geliştirdiği "Kişisel Yapı Psikolojisi'dir". Bu kuramda Kelly şemalardan bahseder. Bu şemalar, yaşantılarımız yoluyla oluşur ve sonraki seçimlerimizde bize öncülük eder. İkinci kuramımız lisansını kimya alanında yapmış olan ve deneysel çalışmalar yapmaya özen gösteren Cattell (29)'in geliştirdiği "Kişilik Faktör Analizi Modelidir". Kuramını geliştirirken zihinsel dayanıklılığı etkilediğini düşünen birçok özelliği faktör analizi yöntemiyle gruplandırarak ayırmaya çalışmıştır. Zihinsel dayanıklılığı açıklayan son kuram ise Kobasa'nın 1976 yılında geliştirdiği Sağlam Kişilik Modelidir. Bu modele göre birey, zorluklarla karşılaştıkça daha sağlam bir kişilik modeli oluşturmaktadır. Kobasa bu dayanıklılığa "psikolojik dayanıklılık" (psychologicalhardiness) adını vermiştir (30).

2.8. Zihinsel Dayanıklılığın Temel Aldığı Kişilik Kuramları

2.8.1 Kelly (1955)'nin Kişisel Yapı Psikolojisi

(Personality-ConstructTheory)

Bu psikolojik model, insanların beklenti etkisi sistemi olarak, dünyayı daha iyi anlamak, öngörmek ve denetlemek için kavramsal modeller geliştirmesi (57-58); geçmiş yaşantılarındaki deneyimlerin gelecek yaşantısındaki davranışlarını etkilediği fikrine dayanmaktadır(57). Kelly(23), gerçek bir evrenin varlığının sorgulanmayacağını ancak hiç kimsenin bu evreni doğrudan yaşayamayacağını, bunun yerine "yarattığı şeffaf kalıplar ya da şablonlar vasıtasıyla dünyayı anlamlandırdığı ve ardından dünyanın oluştuğu gerçeklere uymaya çalıştığı" varsayar ki bu kalıplar veya şablonlar kişisel yapılardır (59).

Aranda ve Finch, kişinin sistematik yollarla kendi sözcüklerini oluşturarak karşılaştırmayı mümkün kıldığını belirtmişlerdir. Bu teorinin birinci amacı gerçek hayat sorunlarını anlamaya çalışmaktır, Kelly'nin ana varsayımı, bir kişinin dünyayı, bu kişinin ona ne anlam ifade ettiği konusunda algılamasıdır (23).

Kişisel yapı, bireyin, nesnelerin (veya insanların) nasıl benzer, ancak diğer nesne ve insanlardan nasıl farklı olduğunu anlama şeklidir (56). Dalton ve Dunnett (62) 'e göre kişisel yapı psikolojisi yaklaşımı genellikle, olaylar arasındaki ayrımcılıkla ilgili olarak tanımlanır. Olaylar arasında ayırım yapmak için, insanlar benzerlikleri ve farklılıkları algırlar ve bu süreç boyunca, yapılar olarak bilinen soyut kavramlar üretirler (63). Her insan sınırlı sayıda yapı aracılığıyla dünyayı değerlendirir. Bu kişisel yapılar, iki kutuplu (olumlu ve olumsuz) özgün ve dinamik yapıdadırlar (58). Birey tarafından oluşturulan bu yapılar iyi-kötü, güzel-çirkin veya mutlu hissettiriyor-üzgün hissettiriyor şeklinde iki kutuplu sıfatlardır. Bu sıfatlar bireylerin dünyalarını nasıl anlamlandırdıklarını, çevresindeki insanlar, olaylar ve nesnelere nasıl yorumladıklarını anlamak konusunda önemli bir etkiye sahiptir.

Kişisel yapılar, bireylerin hafızasında saklanan ve sonraki olayları yorumlamak ve uygun reaksiyonları elde etmek için kullanılan önceki deneyimlerin soyut karakterizasyonundan oluşmaktadır (63)

Kişisel Yapı Kuramına göre bireyler, yaşadıkları olaylara dayanarak kişisel yapılar (constructs) oluştururlar. Oluşturulan bu yapılar sayesinde ileride karşılaşacakları olayları yorumlarlar ve ona göre tepki verirler. Hazar, Kelly'in kişiler arası ilişki üzerine odaklandığını, her insanın benzersiz bir sisteme sahip olduğunu belirtmektedir. Kelly'e göre bizler başımıza gelen olayların gidişatını tahmin edip kontrol etmeye çalışan bilim adamlığı rolü üstleniriz (64). Çok fazla araştırma yapan bilim insanı gibi, yaşadığımız çevre hakkında teoriler oluşturuyor ve bunları test ediyoruz (65).

Yaş arttıkça zihnimizde oluşan yapıların sayıları artar ve bir çok farklı türle çeşitlenir. Kendimiz dışındaki insanları değerlendirirken bu yapıları kullanır ve belli bir sistemde düzenleriz (60). İnsanlar yalnızca yapılarını değil, aynı zamanda sistemleri içine yerleştirme biçimlerini de değiştirirler. Bununla birlikte, aynı kültür grubundaki başkaları ile birlikte, insanların yorumlanmasında da bazı ortaklıklar vardır.

Kelly (23) için toplumsal etkileşimin özü, toplumsallık, başkasının yapım süreçlerini yorumlama girişimi veya dünyayı onun gözlerinden görmektir (59). Kişisel Yapılar Kuramına göre, insanlar deneyimlerini geliştirdikleri içsel yapılar (constructs) sayesinde şekillendirilmekte ve sürekli olarak yaşam deneyimlerine dayanan kişisel yapılar yaratmaktadırlar. Bu yapılar daha geniş bir sistemde gösterdikleri benzerliklere ve farklılıklara göre düzenlenmekte ve daha sonraki deneyimlerde insanın yorum yapmasına, tahminlerde bulunmasına ve olaylar karşısında tepki vermesine imkân sağlamaktadırlar (66).

2.8.2 Cattell (1957) 'in Kişilik Faktör Analizi Modeli (Personality Factor Analysis)

Bir diğer kuramcı Raymond Cattell'dir. Cattell kişiliği kavramsallaştırmamış, farklı bilim dallarını kullanmak istemiştir. Cattell'in lisans derecesi kimya alanındadır. Bir kimyagerin araştırmaya başlamadan önce, doğada ne tip elementler bulunduğunu tahmin etmeye çalışmaması gibi, Cattell, psikologların kalıplaşmış kişilik özelliklerini sezgiler yoluyla açmaya çalışmalarının gereksiz olduğunu söylemiştir. Onun yerine deneysel yöntemler kullanmanın daha faydalığı olacağı görüşünü savunmuştur(67).

Cattell'in ana amacı, kişilik temelini oluşturan ana özellikleri keşfetmektir. Psikologların eski çalışmalarında buldukları birçok özellik (Ör: sosyal olmak – dışa dönük olmak) birbirine çok benzerdir. Cattell birbirine benzeyen özellikleri önce gruplamış, sonra bağımsız olanları istatistiksel bir yöntem olarak kullanılan faktör analizi ile birbirinden ayırıp, gruplandırmıştır (67).

Bu yapıyı oluşturmak için Cattell, faktör analizi adlı bir istatistik teknik kullanmıştır. Faktör analizinin temel kişilik özelliklerini belirlemede nasıl kullanıldığını göstermektedir (67).

Diyelim ki elimizde 10 özellik var. Bir test hazırlamak için, on farklı özellik Varolsun. Bu test bir grupta çalışılabilir elde edilecek sonucun korelasyon katsayıları kullanılarak değerlerin diğer 9 testten alınan değerlerle nasıl bir ilişki içinde olduğu hesaplanabilir. Örneğin; sıcakkanlılık ve hassaslık değişkenlerinin (özelliklerinin) birbiriyle korelasyon içinde olduğu bulunabilir. Eğer kişi bir testten yüksek puan

alırrsa, diğ erinden de büyük olasılıkla yüksek puan alacağını tahmin edilebilir. Burada Korelasyon katsayılarına bakılarak testlerin iki gruba ayrılabilceğı söylenebilir. Yani beş test birbiriyle yüksek düzeyde ilişkilidir, ancak diğ er beş testle değildir. Diğ er beş test de kendi içinde ilişkili, ancak birinci gruptaki testlerle değildir. Ortaya çıkan iki grup şöyle görünebilir:

Grup A	Grup B
İsteklilik	Merhamet
Kararlılık	İşbirlikçilik
Dayanıklılık	Sıcakkanlılık
İsrarcılık	Nezaket
Üretkenlik	Hassaslık

Sonuçta, bu 10 özellikten 2 geniş kişilik boyutu elde edilmiş olur. Cattell, faktör analiziyle yaptığı uygulamalardan elde ettiği verileri çözümleyerek kaç adet temel özelliğ in bulunduğ unu belirlemeye çalışmıştır. İnsan kişiliğ ini oluşturan bu temel özelliklere kaynak özellikler adını vermiştir (62).

Ne yazık ki faktör analizinden elde edilen veriler, her zaman bu örnekte gösterildiğ i gibinet bir şekilde ayrılmayabilir. Eğer ayrıştırma gerçekleşebilseydi, kaynak özellikleri sayısını çok daha önceden tespit edilmiş olurdu. Faktör analizinin yetersiz kalan yönlerinden biri de, yapılan işlemlerin analiz için seçilmiş veri ile sınırlanmış olmasıdır. Örneğ in az önceki örnekten birkaç testi çıkarıp yerine bağımsızlık, dalgınlık ve dürüstlük koyalım. Büyük olasılıkla o zaman sınıfların (faktörlerin) sayısı ve bunlarla ilişkili özellikler ("yüklenen" özellikler) değışecektir (68).

Bu soruna yanıt vermek için Cattell, İşverenlerin çalışanlarıyla ilgili değıerlendirme kayıtlarını, gerçek yaşamdakine benzer durumlarda insanların nasıl davrandığına dair verileri ve kişilik anketlerinden alınan sonuçları değıerlendirir. Bu üçüne L-verisi, T-verisi ve Q-verisi adını verir. Cattell bu araştırmasında 16 temel özellik bulur ve 1949 yılında On altı Faktörlü Kişilik Testinin (16 PF) ilk halini yayımlar. 16 PF'nin gözden geçirilmiş şekli bugün hâlâ kullanılır (68). Cattell'in 16 kaynak özelliğ i Tablo 1'de gösterilmektedir.

2.8.3 Kobasa (1976)'nın Sağlam Kişilik Modeli

(HardinessPersonality Model)

Kobasa (30) bireylerin karşılaştıkları stres eksenli yaşam olayları veya fizyolojik hastalık başlangıcı ile karşılaşıldığında organizma için bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliğine “psikolojik sağlamlık” (psychologicalhardiness) adını vermiştir. Kobasa'nın bu tanımını destek biçimde mücadele etmek, bırakmamak, karşılaşılan zorluklarla pes etmeden dirençli olmak gibi kavramları içeren kişilik örüntüsü olduğu söylemiş ve bu özelliğe sahip bireylerin travma sonrası iyileşmede, stresle başa çıkmada ve zorlu koşullara uyum sağlamada daha başarılı olduklarını vurgulanır.

Kobasa (30) strese dirençli kişilerin stresli yaşamlar karşısında bazı tipik tutumlar sergilediğini söylemektedir. Bunlar; (a) değişime açıklık, (b) uğraştıkları ya da üzerinde çalıştıkları işe kendini verebilme ve (c) yaşadığı olayları kontrol edebilme tutumlarıdır. Kobasa, psikolojik sağlamlık puanı yüksek olan kişilerde bu üç özelliğinde bulunacağını söyler. Bu kişiler, stresli ortamları tehlike olarak algılamazlar, aksine var olan güçlerini deneyebilecekleri bir ortam olarak görürler. Bu kişiler, sağlamlık düzeyi puanı fazla olanlar, sert yaşam şartlarına daha kontrollü yaklaşır (70).

Tablo 1. Cattell'in On Altı Kaynak Özelliği

Sıcaklık	Dışa dönüklük ve iyi kalpliliğe karşı mesafeli ve eleştirel olmak
Mantıklı Düşünme	Net ve soyut düşünmeye karşı daha az zekice ve somut düşünmek
Duygusal Kararlılık	Sakinlik ve duygusal açıdan kararlılığa karşı değişkenlik ve kolay sinirlenme
Üstünlük	Girişkenlik ve saldırganlığa karşı uysallık ve uzlaşmacılık
Neşelilik	Neşelilik ve istekliliğe karşı resmi ve ciddi olmak
Kural Bilinci	Öz disiplin ve ahlaklılığa karşı menfaatçilik ve kural tanımazlık
Sosyal Cesaret	Rahatlık ve gözü pekliğe karşı utangaçlık ve çekingenlik
Hassaslık	Sevecenlik ve hassaslığa karşı sertlik ve kendi kendine yetmek
Tedbirlilik	Şüphencilik ve tedbirliliğe karşı insanlara güvenme ve kabul etmek
Dalgınlık	Hayalcilik ve dalgınlığa karşı gerçekçilik ve ayağı yere sağlam basmak
Hususiyet	Süslülük ve abartıya karşı dosdoğru ve olduğu gibi görünmek
Endişe Duygusu	Güvensizlik ve kaygılı karşı kendinden eminlik ve memnuniyet
Değişikliğe Açıklık	Özgür düşünce ve deneyselliğe karşı tutuculuk ve geleneksellik
Kendine Yetme	Kendine yetme ve becerikliliğe karşı grup odaklı olmak ve katılımcılık
Mükemmeliyetçilik	Kontrollülük ve zorlayıcılığa karşı disiplinsizlik ve gevşeklik
Gerginlik	Harekete hazır olma ve gerginliğe karşı rahat, sakinlik

1970'li yılların sonunda Chicago Üniversitesinde Kobasa (71) zorlu yaşam koşulları ve sağlık problemleri ile karşı karşıya kalındığında kendi kendine direnme şeklinde ki özelliğe “psikolojik dayanıklılık” (psychologicalhardiness) adını vermiştir. Psikolojik dayanıklılık ilk olarak Kobasa'nın doktora tezi için Illinois Bell Telephone (IBT) şirketinde 1975'den 1986 yılına kadar sürdürülen (Maddi, vd., 2006) boylamsal çalışmasında keşfedilmiştir. 1981 yılındaki iletişim endüstrisindeki dönüşümle birlikte IBT firması 1982 yılında çalışanlarının neredeyse yarısını kaybetmiştir. Firmadaki küçülme araştırma örneğindeki yöneticilerin çoğunun moral, motivasyonlarını bozmuş, kalp krizi, kanser, böbrek yetmezliği, felç vs. gibi (71) sağlık sorunları yaşamalarına neden olmuştur; ancak araştırmadaki bazı yöneticiler bu durumu kolay atlatabilmişler (72), daha az psikolojik sorun ve sağlık problemi yaşamışlardır. Bu veriler Kobasa'da daha sağlıklı olan çalışma grubundaki kişilerin yüksek stresin olumsuz etkilerinden korunmalarını sağlayan ortak bir kişilik

özelliğine sahip oldukları inancını yaratmıştır (73). Araştırmada mail yoluyla 837 kişiye stres ve hastalıklarla ilgili ölçekler ulaştırılmış; ancak ölçek sorularının tamamına dönen orta ve üst düzey idareci pozisyonunda çalışan yaşları 40-49 arasında değişen 670 katılımcıyla çalışma yürütülmüştür (69). Araştırmada görevliler her sene fiziksel ve psikolojik denemelerden geçirilmiştir. İlk olarak bu kişilerden son üç yılda başlarından geçen zorlu hayat olaylarını ve geçirdikleri rahatsızlıkların bir doküman şekline getirmeleri istenmiştir. Karşılaştırma sonucu elde ettiği bulguları analiz ettiğinde Kobasa kişilik özelliği olarak “psikolojik dayanıklılık” kavramını ortaya koymuştur. Yüksek stresli fakat hastalık seviyesi az olan şahısların, psikolojik olarak kendini adama, kontrol ve meydan okuma olarak tanımlanan üç özelliğinin bulunduğunu görmüştür. Teste katılanların çoğunluğu kendilerini işlerine vermiş, aktif kişilerdir. Karşılıklarına çıkan engelleri fırsata çevirme şansı olarak değerlendirmektedirler, aynı zamanda yaşamlarının kontrollerini ellerinde tuttuklarına inanmaktadırlar (74).

IllinoisBell şirketindeki araştırma sonrasında bu araştırmayı destekleyen birçok çalışma yapılmıştır. Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar farklı kategoride birçok insanı kapsayacak şekilde genişletilmiştir. Örneğin; sağlık hizmetinde çalışan profesyoneller, yaşlılar, otobüs şoförleri, kronik rahatsızlığı olan hastalar, hukukçular, Amerikalı işçiler, Amerika’daki Çinli göçmenler, lise ve üniversite öğrencileri, üniversite basketbol takım oyuncularını, kadın, erkek İsrail askeri personeli üzerinde yapılan araştırmalarda çok sayıda bağımsız değişkene bakılmıştır (75). Psikolojik dayanıklılık sadece sağlıkla ilgili değil aynı zamanda performans kalitesi ile de ilişkili bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılığın stres altında performans ve sağlık üzerindeki koruyucu ve performans artırıcı etkisi bu çalışmalarla da desteklenmiştir (76).

Kobasa ve ark. (79) yaptıkları çalışmada stresli yaşam olayları ve hastalık ilişkisinde kişilik temelli psikolojik dayanıklılık ve yapısal yatkınlığın (aile hastalıkları) etkisi incelenmiş; stresli yaşam olayları ve yapısal yatkınlık artıp psikolojik dayanıklılık düzeyi azaldıkça hastalık semptomlarının da artış gösterdiği görülmüştür.

Kobasa'a (30,79) göre psikolojik dayanıklılık, potansiyel stres verici olayları daha az stres verici olarak algılama eğilimiyle ilişkilidir. Sonraki çalışmalarda bu görüşü destekler niteliktedir. Psikolojik dayanıklılık seviyesi fazla kişiler, psikolojik dayanıklılık seviyesi az kişilere göre olayları daha az stres verici olarak değerlendirmekte ve olaylarla başa çıkabilme konusunda iyimser bakış açılarını koruyabilmektedirler (78). Kendini adama, meydan okuma ve kontrol (a) karşılaşılan stres verici durumun algılanmasının değiştirilmesi ile stresin etkilerini hafifletmeyi ve (b) bilişsel değerlendirme ve başa çıkmanın etkisiyle stresin yarattığı olumsuz etkileri azaltmayı sağlamaktadır. Eğer kişiler değişimi tehdit edici bir unsur olarak görür, hiçbir şeye bağlanmaz ve kendilerini olayların akışı üzerinde etkin görmektense güçsüz hissedersen bu durum yabancılaşma yaşamalarına neden olur (79).

Kobasa (79) psikolojik dayanıklılığı oluşturan unsurlar stresli olayların yarattığı durumları başarılı bir biçimde çözebilmeyi sağlayan algı, değerlendirme ve uygun başa çıkma stratejisini mümkün kılmaktadır. Tüm bu özellikleri sebebiyle psikolojik dayanıklılık, yaşamın zorlu koşullarının etkenlerinin düzeyini düşürebilir veyazorlu koşullara karşı bir savunma aracı olabilir dolayısıyla kişinin yaşamdan aldığı doyum düzeyini etkileyebilir. Psikolojik dayanıklılık seviyesi fazla olan kişiler, stres bakımından ağır şartlara sahip bir ortamda dirayetini koruyabilme şeklinde devam ettirmektedirler (74). Maddi'e (73) göre psikolojik dayanıklılık tutumları stresle karşılaşıldığında da durumu reddetmek ve felaket eştırmektense kişiye durumu faydaya dönüştürmesi için gerekli motivasyon ve cesareti sağlamaktadır. Bu cesaret ve motiveyle kişiler problem çözücü başa çıkma mekanizmasını kullanmaktadır. Terzi (76) tarafından gerçekleştirilen araştırmada öznel iyi olmaya ilişkin bir dayanıklılık modelinin test edildiği çalışmada, psikolojik dayanıklılık özelliğinin, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığıyla iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği sonucuna varılmıştır.

Kobasa'nın (79) tanımladığı psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği varoluşçuluk teorisinin otantik yaşam çabası üzerine inşa edilmiştir (69). Varoluşçuluk ilk 19. yy da SorenKierkegaard 'la ortaya çıkmıştır. Yaşamın asıl amacının kendin olmak olduğunu vurgulayan Kierkegaard bu otantik kabulün felsefenin temel başlangıç noktası olduğuna inanmıştır. Varoluşçu felsefeye göre

insan yaşamının nihai amacı eylem ve kararlarıyla kişisel anlamını yaratmaktır (79). Varoluşçu psikologlara göre yaşamımızı farkında olsak da olmasak da aldığımız kararlarla biz inşa ederiz (76).

Bu yaklaşımda, birey yaptığı davranışın sorumluluğunu alması gerekmektedir (69). Kişi özgürdür; yaşamından kendi sorumludur ve kendini gerçekleştirme kapasitesine sahiptir (74). Varoluşçulara göre yaşam kişinin aldığı kararlarla anlam kazanmaktadır. Her karar içeriği ne olursa olsun geleceğe yönelik bir seçim içerir. Geleceği anlamlandırmaya dönük bu seçim aynı zamanda olası bir başarısızlık ve belirsizlik korkusuyla ontolojik bir kaygıyı da beraberinde getirir. Sonuç olarak varoluşçular gelecek seçiminin cesaret ve kararlılık gerektirdiğine inanırlar (82). Psikolojik dayanıklılığın yapısını oluşturan kendini adama, kontrol ve meydan okuma boyutları (83-84), kişinin stresi yaşamında bir avantaja dönüştürmesi için gerekli (76) varoluşsal cesaret ve motivasyonu sağlayıcı unsurlardır (82). Maddi'e (73) göre varoluşsal cesaret için bir kişinin kontrol, kendini adama ve meydan okuma tutum ve becerilerine sahip olması gerekmektedir.

2.9. Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Türkiye'deki Yapılmış Araştırmalar

Yarayan ve arkadaşlarının (88) bireysel ve takım sporu yapan elit sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin inceledikleri çalışmada zihinsel dayanıklılık puanlarının bireysel sporcular lehine olduğunu ortaya koymuşlardır.

Güvendi ve arkadaşları (85) profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarını inceledikleri çalışmanın bulgularında, profesyonel güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları ile cesaret düzeyleri arasında ilişki olduğunu ve spor ortamında yaşanan sakatlıkların zihinsel dayanıklılık ve cesaret düzeyleri üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğu sonucuna varmışlardır.

Kurtay'ın (89) gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelediği çalışmada kulüp değişkeni, yaş, lig ve şampiyonluk değişkenlerinde anlamlı farklılıklar olduğunu bulgularında ortaya koymuşlardır.

Yıldız (90) yapmış olduğu çalışmada sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki incelemiştir. Çalışma bulgularına göre zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik arasında anlamlı bir ilişki elde etmişlerdir.

Akılveren (91) sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelediği çalışmada cinsiyet değişkeni açısından kendinle konuşma düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir.

2.10. Zihinsel Dayanıklılık ile Sportif Kendine Güven Arasındaki İlişki

Psikoloji alanında yapılan çalışmalarda psikolojik niteliklerin, birbiri ile ilişkileri daha sıklıkla araştırılarak yeni yaklaşım ve modeller oluşturulmaya çalışıldığı gibi, çok sayıda da araştırmaya olanak hazırlanmaktadır. Bu doğrultuda spor psikolojisi alanında da yapılan çalışmalarda benzeri bir yaklaşım biçimi kullanılarak Cox, (18)'in elit sporcularda bulunması gereken ve performanslarına etki ettiği kabul edilen zihinsel dayanıklılık ile kendine güven kavramlarının ilişkilendirilmesi önemli olacaktır. Sportif özgüveni, kişinin başarılı olmak için yeterli yeteneğe sahip olduğuna ilişkin inancının derecesi olarak tanımlayan Maehr ve Nicholls (39), başarılı olma kavramının kişiden kişiye değişiklik gösterdiğini buna bağlı olarak davranışların kişinin başarılı olma algısına bağlı olarak farklar gösterebileceğini belirtmişlerdir. Özgüveni yüksek olan sporcuların daha fazla çaba sarf ettikleri, başarısızlığa karşı daha dirençli oldukları ve daha zor hedefler belirledikleri gözlenmiştir. Tüm bunlar, güvenin spor performansında önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir (40-41)

Sporcuların elit seviyeye ulaşmaya kadar karşılaştıkları zorluklar, problemler ve başarısızlıklar ile etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri, yüksek performans sergileyebilmeleri açısından gereklidir. Bu iki psikolojik özellik arasındaki ilişkinin yönünün ve düzeyinin belirlenmesinin sportif performans açısından önemli olacaktır.

Spor psikolojisi alan yazınında, sportif kendine güven ve zihinsel dayanıklılık kavramları, sıklıkla çalışılan iki konu olmasına karşın, her ikisini ortak olarak ele alıp inceleyen bir çalışmaya rastlanamamıştır.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, araştırma grubu, veri toplama araçları, işlem yolu ile verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırma Deseni

Araştırmada, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişimi veya derecesini belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel bir inceleme olduğu için, yaş, sporculuk düzeyi, cinsiyet, haftalık antrenman saati sıklığına göre fark olup olmadığını karşılaştırma türlerinde ilişkisel tarama yöntemi ile incelenmiştir. Hacettepe Üniversitesi etik komisyonunun 35853171/433-2572 sayılı ve tarihli izni ile araştırmaya başlanmıştır.

3.2 Araştırma Grubu

Bu çalışmanın evrenini, Ankara ili 2017-2018 sezonunda voleybol dalında Genç ve A Takım kategorilerinde oynayan kadın ve erkek sporcular oluşturmaktadır ve yabancı sporcular araştırmaya dâhil edilmemiştir. Katılımcıların 321'i (%51,8) kadın 299'u (48,2) erkek katılımcıdan oluşmaktadır.

16 YAŞ		17 - 18 YAŞ		19 - 20 YAŞ		TOPLAM	
Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek
60	47	123	123	138	129	321	299

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Sheard ve arkadaşları tarafından geliştirilen (36) “Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” ve Vealey (3) tarafından geliştirilen “Sportif Kendine Güven Envanteri” kullanılmıştır.

3.3.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SportMentalToughness Questionnaire-SMTQ-14): Envanter, 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılıkla birlikte, üç alt boyuttan oluşmaktadır (Güven, Devamlılık ve Kontrol). Alt boyutlarından *Güven*, yeteneklerine duyduğu güveni *Kontrol*, her koşulda soğukkanlılığı koruma; *Devamlılık*, mücadeleye devam etme, sorumluluk almayı tanımlamaktadır. Ölçek dördümlü Likert tipindedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasını, Altıntaş (20) tarafından yapılmıştır. Yapılan işlemler sonucu Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterin Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen faktör yüklerinin “Güven” alt boyutu için 0.56 ile 0.81 arasında; “Devamlılık” alt boyutu için 0.38 ile 0.57 arasında; “Kontrol” alt boyutu için ise 0.65 ile 0.82 arasında değiştiği bulunmuştur. Chronback Alfa İç Tutarlık Katsayısı, tüm ölçek için 0.77 “Güven” alt boyutu için .84, “Devamlılık” alt boyutu için .51, ve “Kontrol” alt boyutu için ise .79 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Sportif Kendine Güven Ölçeği (Sport Self-Confidence Inventory (SSCI): Vealey (2) tarafından geliştirilen Sportif Kendine Güven Ölçeği, Envanterin Türkçeye uyarlaması Engür ve diğerleri (98), tarafından yapılmıştır. Envanter iki alt boyuttan (durumluk ve süreklilik) oluşmaktadır. Her bölüm 13 madde, 9’lu likert tipi ölçme aracıdır. Tek faktörlü yapıya sahiptir. Yapılan işlemler sonucu Sürekli Sportif Kendine Güven Envanteri maddelerinin iç tutarlılık katsayısını 0.91 olarak bulurken; maddeler arası korelasyonun .69 ile .53 arasında değiştiğini tespit etmişlerdir. Durumluk Sportif Kendine Güven Envanteri maddelerine uygulanan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre ise Chronback Alfa İç Tutarlık Katsayısı, .94 bulunurken; maddeler arası korelasyon .79 ile .67 arasında değişmektedir. Kriter geçerliğinin test edilmesi içinse örnekleme “Durumluk Kaygı” ve “Sürekli Kaygı” ölçekleri

kullanılmış ve Sportif Güven Ölçekleri ile arasındaki korelasyon katsayısı. 80 olarak belirlenmiştir (94).

3.4 İşlem Yolu

Ölçekler, 2017 – 2018 sezon öncesi hazırlık kampını tamamlamış (Ağustos – Eylül 2018 arasında), müsabakalara katılacak sporcularını belirlemiş Ankara ilindeki takımlara uygulanmıştır. Bu takımlardan sadece müsabakaya katılacağı netleşen ilk onikişer sporcuya ölçekler uygulanmıştır. Sporculara, ölçekler antrenman bitiminde kendi spor salonlarında, kendilerini rahat hissedebilecekleri bir ortam hazırlanarak uygulanmıştır. Çalışmada yer alan sporculara araştırmaya katılmadan önce araştırmanın amacı ile ilgili gerekli açıklamalar yapılmış ve ölçeklerin doldurulması ilişkin detaylı bilgi verilmiştir. Ölçekler doldurulurken her hangi bir zaman sınırlamasına gidilmemiştir. Sporculardan sorulara doğru ve içten cevaplar vermeleri istenmiştir. Daha sonra, sporculara uygulanan ölçeklerden hatalıyada eksik doldurulanlar çıkartılarak kalan veriler değerlendirilmek üzere kodlanarak elektronik ortama aktarılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi ve İstatistiksel Testler

Araştırmada kullanılan Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven Envanterine verilen yanıtların tutarlılığı Cronbachalpha (α) ile incelenmiş ve sırasıyla $\alpha=,702$, $\alpha=862$ olduğu tespit edilmiştir. Verilerin dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde normal dağıldığı tespit edilmiştir (96). Verilerin analizinde betimsel istatistikler de frekans (f) ve yüzde dağılımı (%) kullanılmıştır. İlişkileri belirlemek için pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Gruplar arası farkları belirlemek için ise t-Testi, ANOVA ve 2x6 (Cinsiyet, Yaş X Güven, Kontrol, Devamlılık, Zihinsel Dayanıklılık, Sürekli Kendine Güven ve Durumluk Kendine Güven) Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılmış ve yapılan analizlerin hepsinde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmaya katılan voleybolcuların elde edilen verileri denence sırasına göre tablolar şeklinde verilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özellikleri tablo 1 de verilmiştir.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	F	%
Kadın	321	51,8
Erkek	299	48,2
Toplam	620	100,0
Yaş	F	%
20 Yaş - 19 Yaş	267	43,2
18 Yaş - 17 Yaş	246	39,6
16 Yaş	107	17,2
Toplam	620	100,0
Öğrenim Düzeyi	F	%
İlk-ortaokul	125	21,1
Lise	385	62,1
Üniversite	110	17,7
Toplam	620	100,0
Spor Yılı	F	%
1-4 yıl	314	50,6
5 yıl ve üzeri	306	49,4
Toplam	620	100,0
Haftalık Antrenman Sıklığı	F	%
1-4 Gün	368	59,4
5 Gün üzeri	252	40,6
Toplam	620	100

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların demografik özellikleri görülmektedir. Katılımcıların 321 (%51,8) kadın 299 (%48,2) erkekten oluşmaktadır. Katılımcıların yaş değişkenlerine bakıldığında 1999 doğumlu 109 (%14,6), 2000 doğumlu 158 (%21,2), 2001 doğumlu 114 (%15,3), 2002 doğumlu 132 (%17,7) ve 2003 doğumlu 107 (%14,3) kişi bulunmaktadır. Eğitim düzeyleri açısından dağılımları incelendiğinde ise 125 (%21,1) katılımcı ilkököl veya ortaokul, 385 (%62,1) katılımcı lise, 110 (%17,7) katılımcı ise üniversitede öğrenim görmekte olduklarını belirtmişlerdir. Sporcuların spor yılı değişkenini incelendiğinde 314 (%50,6) sporcu 1-4 yıl arası spor geçmişine sahipken, 306 (%49,4) sporcunun ise 5 yıl ve üzeri spor tecrübesine sahip olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların haftalık antrenman sıklığı değişkenini incelendiğinde haftada 1-4 gün antrenman yapan 368 (%59,4) sporcu, haftalık 5 ve üzeri antrenman yapan 252 (%40,6) sporcu olduğu görülmektedir.

Araştırma verilerinin betimsel istatistikleri tablo 2 de verilmiştir.

Tablo 2: Araştırma Verilerinin Betimsel İstatistikleri

Alt Boyut	N	Mean	Median	Ss	Kurtosis	Skewness
Güven	620	3,12	3,17	,648	,046	-.626
Devamlılık	620	3,40	3,50	,6233	-,073	-.868
Kontrol	620	2,26	2,25	,814	-,666	,226
Toplam	620	2,96	2,93	,472	-,021	-,140
Sürekli Kendine Güven	620	92,54	95,00	19,10	-,368	-,523
Durumlu Kendine Güven	620	90,67	94,00	20,48	,987	-,394

Verilerin dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (96).

Araştırma grubunun verilerine ilişkin hata varyanslarının eşitliği Tablo 3 te verilmiştir.

Tablo 3: Varsayımlara İlişkin Çözümleme Sonuçları

	Levene's Test (Hata Varyanslarının Eşitliği)			P
	F	Sd ₁	Sd ₂	
Güven	2,487	3	619	,059
Devamlılık	5,020	3	619	,002
Kontrol	5,304	3	619	,001
Zihinsel Dayanıklılık	3,588	3	619	,014
Sürekli Kendine Güven	,222	3	619	,881
Durumluk Kendine Güven	1,609	3	619	,186

Varsayımlara ilişkin Levene's Testi incelendiğinde bağımlı değişkenler için hata varyanslarının eşit olduğu tespit edilmiştir ($p > .05$).

Cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven t- testi sonuçları tablo 4 te verilmiştir.

Tablo 4: Cinsiyet Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven Alt Boyutları Arası Karşılaştırma

Alt boyut	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	t	P
Güven	Kadın	321	2,96	,658	7,759	.000*
	Erkek	299	3,31	,583		
Devamlılık	Kadın	321	3,51	,578	4,731	.000*
	Erkek	299	3,29	,654		
Kontrol	Kadın	321	2,20	,836	1,910	.056
	Erkek	299	2,32	,786		
Toplam	Kadın	321	2,90	,492	3,555	.000*
	Erkek	299	3,02	,441		
Sürekli Kendine Güven	Kadın	321	88,66	18,376	6,039	.000*
	Erkek	299	96,93	18,991		
Durumlu Kendine Güven	Kadın	321	88,70	19,844	2,808	.005*
	Erkek	299	92,90	21,000		

T testi ile yapılan analiz sonucunda zihinsel dayanıklılık toplam puanı, güven ve kontrol alt boyutları, sürekli kendine güven ve durumluk kendine güven alt boyutlarında istatistiksel olarak erkek sporcular lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutunda ise kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Sporcuların öğrenim durumu (ortaokul, lise, üniversite) değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven tek yönlü ANOVA sonuçları Tablo 5 te verilmiştir.

Tablo 5: Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven tek yönlü MANOVA Sonuçları

Alt Boyut	Öğrenim Durumu	N	\bar{x} Ss	F	p	Tukey
Güven	Orta Okul ¹	125	3,05±.66	6,536	,002*	3>1*
	Lise ²	385	3,11±.64			
	Üniversite ³	110	3,31±.61			
	Toplam	620	3,13±.65			
Devamlılık	Orta Okul ¹	125	3,48±.61	12,441	,000*	1>2*
	Lise ²	385	3,31±.63			
	Üniversite ³	110	3,60±.53			
	Toplam	620	3,40±.62			
Kontrol	Orta Okul ¹	125	2,22±.84	2,078	0,126	
	Lise ²	385	2,24±.83			
	Üniversite ³	110	2,40±.67			
	Toplam	620	2,26±.81			
ZD Toplam	Orta Okul ¹	125	2,94±.49	10,117	,000*	3>1*
	Lise ²	385	2,92±.46			
	Üniversite ³	110	3,14±.43			
	Toplam	620	2,96±.47			
Sürekli Kendine Güven	Orta Okul ¹	125	89,58±17.85	3,817	,022*	2>1*
	Lise ²	385	93,78±19.15			
	Üniversite ³	110	93,83±20.70			
	Toplam	620	92,54±19.10			
Durumluk Kendine Güven	Orta Okul ¹	125	89,63±19.52	2,026	0,133	
	Lise ²	385	90,25±19.81			
	Üniversite ³	110	94,12±24.12			
	Toplam	620	90,67±20.48			

Öğrenim durumu değişkenine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde, yapılan analiz sonucuna göre; güven alt boyutu (F=6,536;p=,002) devamlılık alt boyutu (F=12,441;p=,000), zihinsel dayanıklılık toplam puanı (F=10,117; p=,000) ve sürekli kendine güven alt boyutunda (F=3,817;p=,022) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirleyebilmek için Tukey HSD çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Yapılan analiz incelendiğinde zihinsel dayanıklılık güven alt boyutunda üniversite (3,31) ile ortaokul (3,05) arasında üniversite okuyan sporcular lehine, üniversite (3,31) ile lise (3,11) de öğrenim gören öğrenciler arasında yine üniversitede öğrenim gören sporcular lehine anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Zihinsel dayanıklılık devamlılık alt boyutu incelendiğinde ise ortaokul (3,48) da öğrenim gören sporcular ile lise (3,31) de öğrenim gören sporcular arasında ortaokulda öğrenim gören sporcular lehine, üniversite (3,40) ile lise (3,31) de öğrenim görenler arasında ise üniversite lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık toplam puanında üniversite (3,14) ile ortaokul (2,94) arasında üniversite öğrencileri lehine, üniversite (3,14) ile lise (2,92) arasında ise yine üniversitede öğrenim gören öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir. Sürekli kendine güven alt boyutunda ise lise (93,78) de öğrenim gören öğrenciler ile ortaokulda (89,58) öğrenim gören öğrenciler arasında lise de öğrenim gören öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analizi Tablo 6 da verilmiştir.

Tablo 6: Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven İlişkisi Korelasyon Analizi Sonuçları

	Güven AB	Devamlılık AB	Kontrol AB	Zihinsel Dayanıklılık	Sürekli Kendine Güven	Durumluk Kendine Güven
Güven AB	r P .1	,166** ,000	,217** ,000	,758** ,000	,503** ,000	,447** ,000
Devamlılık AB	r P .1	1 .	,188** ,000	,567** ,000	,078** ,000	,192** ,000
Kontrol AB	r P .1		1 .	,691** ,000	,169** ,000	,177** ,000
Zihinsel Dayanıklılık	r P .1			1 .	,409** ,000	,423** ,000
Sürekli Kendine Güven	r P .1				1 .	,759** ,000

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların zihinsel dayanıklılık (güven, devamlılık, kontrol) düzeyleri ve sportif kendine güven düzeyleri arasındaki korelasyon sonuçları görülmektedir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ile sportif kendine güvenin sürekli kendine güven alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif ($r=,503$), güven alt boyutu ve durumluk kendine güven arasında yine orta düzeyde pozitif ($r=,447$) bir ilişki olduğu saptanmıştır. Devamlılık alt boyutu ile sürekli kendine güven arasında ilişki yok ya da önemsenmeyecek düzeyde düşük ilişki ($r=,078$), durumluk kendine güvenle ise zayıf ilişki ($r=,192$) olduğu tespit edilmiştir. Kontrol alt boyutu ile sürekli kendine güven ile ilişki yok ya da önemsenmeyecek düzeyde düşük ilişki ($r=,169$), durumluk kendine güven ile yine ilişki yok ya da önemsenmeyecek kadar düşük ilişki ($r=,177$) olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık toplam puanı ile sürekli kendine güven arasında orta düzeyde pozitif ($r=,409$), durumluk kendine güven ile yine orta düzeyde pozitif ($r=,423$) ilişki olduğu tespit edilmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk 2006). Sonuç olarak zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutları ile sportif kendine güvenin durumluk ve sürekli kendine güven alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlenmektedir ($p<.05$).

16, 17-18 ve 19-20 yaş grupları ve cinsiyet değişkenine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılık tüm alt boyutları ile sportif kendine güven alt boyutları puanlarına ilişkin MANOVA sonuçları tablo 7 de verilmiştir.

Tablo 7: 16, 17-18 ve 19-20 Yaş Grupları ve Cinsiyetlere Göre Sporcuların Güven, Devamlılık ve Kontrol Alt Boyutları, Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri, Sürekli Kendine Güven ve Durumluk Kendine Güven Puanlarına İlişkin MANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken		KT	S d	KO	F	P	η^2	Tukey
Düzeltilmiş Model	Güven	30,232	11	2,748	7,127	,000	,097	
	Devamlılık	34,930	11	9,137	9,137	,000	,120	
	Kontrol	12,444	11	1,723	1,723	,064	,025	
	Zihinsel D.	8,184	11	,744	3,452	,000	,049	
	Sürekli KG	14446,618	11	1313,329	3,743	,000	,053	
	Durumluk KG	7130,485	11	648,226	1,557	,107	,023	
İntercept	Güven	7303,668	1	7303,668	18970,748	,000	,963	
	Devamlılık	8670,403	1	8670,403	24946,946	,000	,971	
	Kontrol	3820,627	1	3820,627	5818,239	,000	,888	
	Zihinsel D.	6544,326	1	6544,326	30364,133	,000	,976	
	Sürekli KG	6389439,14	1	6389439,14	18210,723	,000	,961	
	Durumluk KG	6133297,81	1	6133297,81	14730,686	,000	,953	
Cinsiyet	Güven	23,391	1	23,391	60,661	,000	,076	
	Devamlılık	9,550	1	9,550	27,478	,000	,036	
	Kontrol	2,084	1	2,084	3,174	,075	,004	
	Zihinsel D.	2,566	1	2,566	11,905	,001	,016	
	Sürekli KG	11919,327	1	11919,327	33,972	,000	,044	
	Durumluk KG	3030,289	1	3030,289	7,278	,007	,010	
Yaş	Güven	3,881	5	,776	2,013	,075	,014	Devamlılık
	Devamlılık	14,035	5	2,807	8,077	,000	,052	A.B.
	Kontrol	3,819	5	,764	1,163	,326	,008	1>2
	Zihinsel D.	3,777	5	,755	3,505	,004	,023	5>1
	Sürekli KG	1543,988	5	308,798	,880	,494	,006	4>2
	Durumluk KG	3539,570	5	707,914	1,770	,132	,011	5>2
Cinsiyet-Yaş	Güven	3,223	5	,645	1,672	,139	,011	
	Devamlılık	12,299	5	2,460	7,077	,000	,046	
	Kontrol	6,211	5	1,242	1,892	,094	,013	
	Zihinsel D.	1,628	5	,326	1,510	,184	,010	
	Sürekli KG	194,388	5	38,878	,111	,990	,001	
	Durumluk KG	312,257	5	62,451	,150	,980	,001	

Cinsiyet değişkenine göre güven ($F_{(1-620)}=60,66;p<.05$) ve devamlılık alt boyutunda ($F_{(1-620)}=27,478;p<.05$), zihinsel dayanıklılık ($F_{(1-620)}=11,905;p<.05$), sürekli kendine güven ($F_{(1-620)}=33,972;p<.05$) ve durumluk kendine güvene ($F_{(1-620)}=7,278;p<.05$) ilişkin puanlar arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Kontrol alt boyutunda ($F_{(1-620)}=3,174;p<.05$) ise manidar bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Artan yaş değişkenine göre ise devamlılık alt boyutunda ($F_{(1-620)}=8,077;p<.05$) ve zihinsel dayanıklılık ($F_{(1-620)}=3,505;p<.05$) puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Artan yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ($F_{(1-620)}=2,013;p<.05$), zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutu ($F_{(1-620)}=,000;p<.05$), sürekli kendine güven ($F_{(1-620)}=,385;p<.05$) ve durumluk kendine güven ($F_{(1-620)}=1,770;p<.05$) puanlarında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan analizde cinsiyet değişkenine göre güven alt boyutu bağımlı değişkenindeki çok yönlü varyansı %08 açıklamaktadır ($\eta^2=.076$). Cinsiyet değişkenine göre devamlılık alt boyutu bağımlı değişkeni ise çok yönlü varyansı %04 açıklamaktadır ($\eta^2=.036$). Cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık bağımlı değişkeni ise çok yönlü varyansı %02 açıklamaktadır ($\eta^2=.016$). Cinsiyet değişkenine göre sürekli kendine güven bağımlı değişkeni çok yönlü varyansı %04 açıklamaktadır ($\eta^2=.044$). Son bağımlı değişken olarak durumluk kendine

güvenbağımlı değişkeni ise çok yönlü varyansı %01 açıklamaktadır ($\eta^2=.010$). Yapılan analizler incelendiğinde etki değerleri yok denecek kadar zayıf olduğu tespit edilmiştir ($\eta^2=0,00-0,08$).

Yaş değişkenine göre bağımlı değişkenlerin etki büyüklükleri incelendiğinde devamlılık alt boyutunun %0,003 ($\eta^2=.003$) olduğu, zihinsel dayanıklılık puanının etki büyüklüğünün %0,009 ($\eta^2=.009$) olduğu tespit edilmiştir. Yapılan analizler incelendiğinde etki büyüklüklerinin yok denecek kadar zayıf olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyet ve artan yaş değişkenine göre çok yönlü MANOVA sonuçları incelendiğinde zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutunda ($F_{(1-746)}=7,770;p<.05$) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Güven, kontrol, sürekli kendine güven ve durumluk kendine güven boyutlarında ise cinsiyet ve artan yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Antrenman sıklığı ile zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven t testi analiz sonuçları tablo 8 de verilmiştir.

Tablo 8: Antrenman Sıklığı ile Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven t-Testi Analiz Sonuçları

Alt boyut	Haftalık Ant. Sayısı	N	\bar{x}	Ss	t	P
Güven	1-4	368	3,11	0,653	0,66	.509
	5 ve Üstü	252	3,14	0,639		
Devamlılık	1-4	368	3,5	0,588	5,313	.000*
	5 ve Üstü	252	3,25	0,652		
Kontrol	1-4	368	2,31	0,808	2,155	.031*
	5 ve Üstü	252	2,17	0,82		
Zihinsel Dayanıklılık	1-4	368	2,99	0,418	2,655	.008*
	5 ve Üstü	252	2,9	0,452		
Sürekli Kendine Güven	1-4	368	90,98	19,19	2,907	.004*
	5 ve Üstü	252	95,17	18,708		
Durumlu Kendine Güven	1-4	368	90,17	21,343	0,861	.390
	5 ve Üstü	252	90,51	18,97		

Sporcuların haftalık yapmış oldukları antrenman sayısına göre zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven düzeyleri t testi sonuçları incelendiğinde; devamlılık alt boyutu ($t=5,313;p<0.05$), kontrol alt boyutu ($t=2,155;p<0.05$), zihinsel dayanıklılık toplam puanı ($t=2,655;p<0.05$) ve sürekli kendine güven puanlarında ($t=2,907;p<0.05$) istatistiksel olarak manidar bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ($t=.660;p=.509$) ve sportif kendine güvenin durumluk kendine güven alt boyutunda ($t=.861;p=.390$) ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Spor yılı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven t testi sonuçları tablo 9 da verilmiştir.

Tablo 9: Spor Yılı Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven t Testi Sonuçları

Alt boyut	Spor Yılı	N	\bar{x}	Ss	t	p
Güven	1-4 Yıl	314	3,1	0,661	1,206	.228
	5 Yıl ve Üzeri	306	3,16	0,631		
Devamlılık	1-4 Yıl	314	3,5	0,578	4,511	.000*
	5 Yıl ve Üzeri	306	3,29	0,658		
Kontrol	1-4 Yıl	314	2,26	0,823	0,078	.938
	5 Yıl ve Üzeri	306	2,26	0,804		
Toplam	1-4 Yıl	314	2,98	0,475	0,939	.348
	5 Yıl ve Üzeri	306	2,94	0,469		
Sürekli Kendine Güven	1-4 Yıl	314	90,6	18,011	3,076	.002*
	5 Yıl ve Üzeri	306	94,91	20,139		
Durumluk Kendine Güven	1-4 Yıl	314	89,61	20,057	1,56	.119
	5 Yıl ve Üzeri	306	91,96	20,96		

Sporcuların spor yapma yılı değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven düzeyleri t-testi analiz sonuçları incelendiğinde; devamlılık alt boyutu ($t=4,511;p<0.05$) ve sürekli kendine güven ($t=3,076;p<0.05$) puanlarında istatistiksel olarak manidar bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ($t=1,206;p=.208$), kontrol alt boyutu ($t=.078;p=.938$) ve zihinsel dayanıklılık toplam puanı ($t=.939;p=.348$) ile sportif kendine güvenin durumluk kendine güven alt boyutunda ($t=1,560;p=.119$) ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 10 da spor geçmişine göre zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven arasındaki korelasyon sonuçları verilmiştir.

Tablo 10: Spor Yaşına Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	Spor Yılı		Güven	Devamlılık	Kontrol	ZD Toplam	SKG	DKG
Spor Yılı	R	1	,044	-,165**	,003	-,034	,112**	,057
	P	.	,228	,000	,938	,348	,002	,119
Güven	R		1	,166**	,217**	,758**	,503**	,447**
	P		.	,000	,000	,000	,000	,000
Devamlılık	R			1	,188**	,567**	,078	,192**
	P			.	,000	,000	,073	,000
Kontrol	R				1	,691**	,169**	,177**
	P				.	,000	,000	,000
ZD Toplam	R					1	,409**	,423**
	P					.	,000	,000
Sürekli Kendine Güven	R						1	,759
	P						.	,000

Tablo 10 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların spor yapmış olma yılına göre zihinsel dayanıklılık (güven, devamlılık, kontrol) düzeyleri ve sportif kendine güven düzeyleri arasındaki korelasyon sonuçları görölmektedir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre spor yapma yılı ile zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki ($r=-,165$) ve spor yapma yılı ile sürekli kendine güven arasında düşük düzeyde ($r=,112$) pozitif bir ilişki olduğu görölmektedir. Spor yapma yılı ile zihinsel dayanıklılık toplam puanı, güven alt boyutu, kontrol alt boyutunda ve sportif kendine güvenin durumluk kendine güven alt boyutlarında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Diğer yandan Zihinsel dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları ile sportif kendine güven ölçeği alt boyutları arasında da pozitif anlamlı ilişkiler söz konusudur ($p<.05$), sadece zihinsel dayanıklılığın devam alt boyutu ile sportif sürekli kendine güven arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmektedir ($p>.05$).

5. TARTIŞMA

Voleybolda artan yaş ile birlikte sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları ile sportif kendine güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, denence sırasına göre elde edilen bulguların yine aynı sıra ile tartışma ve yorumu yapılmıştır.

5.1. Artan Yaşa Bağlı Olarak Zihinsel Dayanıklılık

Artan yaşla birlikte voleybolcuların zihinsel dayanıklılık puanları ile sportif kendine güven puanları arasında ilişki var mı? Başlıklı denencenin bulgularına ilişkin tartışma ve yorumlar.

Yapılan birçok araştırma da cinsiyet değişkeni ve yaş değişkeninin ayrı ayrı incelendiği ve cinsiyet ile yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar ortaya konmuştur (99-100).

Nicholls ve ark. (101) yapmış oldukları çalışmada zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor yılı deneyimi ile doğru orantılı olarak arttığını rapor etmişlerdir. Connaughton ve ark (102) spor deneyiminin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yükseltilmesinde önemli bir rol oynadığını rapor etmişlerdir.

Newland (103) basketbol sporcularıyla yaptığı çalışmada, basketbola yeni başlayanlar ile daha tecrübeli olanlar arasında zihinsel dayanıklılık puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Benzer şekilde, Nicholls ve ark. (101) yaş, cinsiyet, spor deneyimi, spor türü (bireysel, takım, temaslı, temassız), başarı seviyesi değişkenleri ile zihinsel dayanıklılığı incelediği çalışmasında 677 sporcuyla çalışmışlardır. Çalışmada spor deneyimi, yaş ve cinsiyet değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Yapmış oldukları çalışmalar ile bu çalışmamızın bulguları benzerlik göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre voleybolcuların Zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven puanları arasındaki ilişkilere bakıldığında (Tablo 4), cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklar olduğunu belirten çok sayıda araştırma

bulunmaktadır (103). Newland (103) erkek basketbolcuların kadın sporculara oranla zihinsel dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Nicholls ve ark. (101) yapmış oldukları çalışmada sporda zihinsel dayanıklılığı; başarı seviyesi, cinsiyet, yaş, deneyim ve spor branşları değişkenlerine göre incelemiş ve cinsiyet değişkenine göre bu değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu rapor etmişlerdir. Crust ve Keegan (105) zihinsel dayanıklılık ve risk alma tutumunu inceledikleri çalışmada cinsiyet değişkenine göre erkeklerin zihinsel dayanıklılık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Yapmış olduğumuz araştırmanın bulgularına paralel olarak araştırmalarının bulgularına göre zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu puanları erkek sporcular lehine anlamlı farklılaştığı görülmektedir.

Araştırma kapsamında antrenman sıklığı değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel Dayanıklılık puan ortalamaları incelendiğinde ise devamlılık alt boyutu için haftalık 1-4 gün arası antrenman yapan sporcuların 5 gün ve daha fazla antrenman yapan sporculara oranla devamlılık puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Haftalık antrenman saati arttıkça devamlılık düzeylerinde azalma olduğu bulgularımızda görülmektedir.

Newland ve ark. (103) yapmış oldukları araştırma bulgularında kadın basketbol sporcularının özellikle yeni başlayan sporcular için zihinsel dayanıklılık ile ilişkili psikolojik becerilerini geliştirmeleri gerektiğini belirttiği çalışmasında, artan antrenman süresi ile birlikte zihinsel dayanıklılık da artma olacağını belirtmektedir. Bu bulgu araştırma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Araştırma kapsamında öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Üniversite de eğitim gören sporcuların lise ve orta öğretim de öğrenim gören sporculara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fisher ve Hood (106) yapmış oldukları çalışmada eğitim düzeyi ile paralel olarak zihinsel dayanıklılık puanlarının arttığını ortaya koymuşlardır. Crust ve arkadaşları (33) yapmış oldukları araştırma da zihinsel dayanıklılığın eğitim düzeyi ile paralel olarak arttığını göstermişlerdir.

Çalışmamız bulguları ile örtüşen diğer bir çalışma da ise Golby ve Sheard (107) zihinsel dayanıklılık ve akademik başarının birlikte arttığını ve zihinsel

dayanıklılığın akademik başarı üzerine olumlu katkılar da bulunduğunu belirtmektedir. Yapılan çalışmalar her ne kadar akademik ağırlıklı olsa da eğitim-öğretim düzeyi ile ilişkinin varlığını göstermesi açısından araştırmamızın sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Pajares ve Miller (107) cinsiyet değişkenine göre matematik problemi çözebilmedeki öz-yeterlik inançlarını inceledikleri çalışmalarında erkek öğrencilerin öz-yeterliklerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ancak cinsiyetteki farklılığın deneyim ve öz-yeterlik ile doğrudan etkileşimde olduğunun da unutulmaması gerektiğini rapor etmişlerdir. Araştırma bulgularında Bandura'nın (46) sosyal bilişsel öğrenme kuramında öz-yeterliğin varsayımsalrolünü destekler nitelikte olduğunu belirtmişlerdir. Sosyal bilişsel öğrenme kuramı, kendi öz-yeterliğin "insanların belirli performans türlerini elde etmek için gerekli eylem planlarını düzenleme ve yürütme becerisini değerlendirdiğini" öne sürmektedir. Bandura'ya göre, insanların nasıl davrandıkları genellikle becerileri konusundaki inançları ile gerçekten yapabileceklerinden daha iyisini tahmin edilebilirler. Çünkü bu inanç bireylerin sahip oldukları bilgi ve beceriler ile ne yapacaklarını belirlemekte onlara yardımcı olmaktadır.

5.2. Artan Yaşa Bağlı Olarak Sportif Kendine Güven

Yapılan birçok araştırma da cinsiyet değişkeni ve yaş değişkeninin ayrı ayrı incelendiği ve cinsiyet ile yaş değişkenine göre sportif kendine güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar ortaya konmuştur (99).

Cinsiyet değişkenine göre sportif sürekli kendine güven ve sportif durumluk kendine güven puanları arasında anlamlı bulgular elde edilmiştir. Yaş değişkenine göre ise durumluk kendine güven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Hem cinsiyet hem de yaş değişkenine göre yapılan analizler sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Elde edilen farklılıkların etki büyüklükleri incelendiğinde ise etki büyüklüğünün zayıf olduğu belirlenmiştir.

Lirgg (109) yapmış olduğu araştırmada fiziksel aktivitenin koşullarına göre erkek sporcuların lehine sportif kendine güven düzeylerinin yüksek olduğunu tespit

etmiştir. Merey (104) de araştırmasında cinsiyet değişkenine göre erkek sporcular lehine sportif kendine güven düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir.

Vurgun (110) yapmış olduğu çalışmada sportif kendine güven düzeylerinin erkek sporcular lehine anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Jones ve ark. (21) yine aynı şekilde erkek sporcuların kadın sporculara oranla sportif kendine güven düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Araştırmamız kapsamında yapmış olduğumuz öğrenim durumu değişkenine göre sadece sportif sürekli kendine güven boyutunda lise öğrencileri lehine ortaöğretim öğrencilerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür. Sportif durumluk kendine güven boyutunda öğrenim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Araştırmamızda spor yaşı değişkenine göre sportif kendine güvenin sürekli kendine güven alt boyutunda ise 5 yıl ve üstü spor yılı deneyimine sahip sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Spor yılı deneyimi arttıkça sürekli kendine güvenin paralel olarak arttığı söylenebilir.

Perry ve Williams (111) tenis branşında yapmış oldukları çalışmalarında spor yılı yüksek olan sporcuların sportif sürekli kendine güvenlerinin de paralel bir yükselme olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca Karagün (112) yapmış olduğu çalışmada sportif sürekli kendine güvenin spor yılı deneyimi arttıkça yükseldiğini saptamıştır. Brewer ve ark (113) spor deneyiminin sürekli kendine güven üzerine olumlu etkileri sağlayabileceğini yapmış olduğu çalışmada ortaya koymuştur. Yapılan çalışmaların araştırma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

5.3. Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven İlişkisi

Farklı yaşlara göre zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven puanları arasında ilişki vardır, başlıklı denencenin bulgularına ilişkin tartışma ve yorum.

Zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven arasındaki ilişki incelendiğinde zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarında sportif durumluk kendine güven ve sportif sürekli kendine güven arasında pozitif ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 6). Zihinsel dayanıklılık toplam puanı ile sürekli ve durumluk kendine güven arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Yani zihinsel dayanıklılık arttıkça sportif kendine

güven düzeyinde de gerek sürekli gerekse de durumluk açıdan artış olmaktadır denebilir. Ya da bunun tersine Zihinsel dayanıklılık azaldıkça sportif kendine güvende azalma olmaktadır. Zihinsel dayanıklılığın pek çok psikolojik özellikle etkileşimde olduğu birçok çalışma ile ortaya konmuştur. Aynı zamanda sportif kendine güven de birçok değişken ile pozitif ya da negatif yönde etkilenmektedir. Literatür taramalarında zihinsel dayanıklılık ile sportif kendine güven arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmamış olması nedeniyle bu araştırma zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven arasında orta düzey ve pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Sportif başarı için sporcuların zihinsel dayanıklılığın yüksek olması istendik bir özelliktir (22-97). Benzer şekilde, sportif kendine güven de sportif performans ile pozitif ilişkili olduğu gözlenmektedir (2-53). Artan sportif kendine güven sporcuların daha fazla zihinsel dayanıklılığının arttığına yönelik temel bir bulgu ortaya koymaktadır. Kendine güven durumluk bir nitelik olarak değerlendirilmektedir (53). Zihinsel dayanıklılıkta benzer şekilde bir durumluk yapısıdır (31). Değişen koşullar sporcuların tepki düzeylerinde değişmelere neden olmaktadır (41). Sporcunun özellikle kendine güvenindeki değişmelerin zihinsel dayanıklılığı üzerinde etkili olabileceği gözlenmektedir. Literatürde bu konuda çalışma bulunamaması nedeniyle elde edilen korelasyonel bulguların önemli olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda boylamsal ve deneysel nitelikli çalışmalara gereksinim duyulduğu söylenebilir.

5. TARTIŞMA

Voleybolda artan yaş ile birlikte sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları ile sportif kendine güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, denence sırasına göre elde edilen bulguların yine aynı sıra ile tartışma ve yorumu yapılmıştır.

5.1. Artan Yaşa Bağlı Olarak Zihinsel Dayanıklılık

Artan yaşla birlikte voleybolcuların zihinsel dayanıklılık puanları ile sportif kendine güven puanları arasında ilişki var mı? Başlıklı denencenin bulgularına ilişkin tartışma ve yorumlar.

Yapılan birçok araştırma da cinsiyet değişkeni ve yaş değişkeninin ayrı ayrı incelendiği ve cinsiyet ile yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar ortaya konmuştur (2-97-99).

Nicholls ve ark. (101) yapmış oldukları çalışmada zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor yılı deneyimi ile doğru orantılı olarak arttığını rapor etmişlerdir. Yine aynı araştırmacı spor yılının zihinsel dayanıklılık üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu rapor etmiştir. Connaughton ve ark (102) spor deneyiminin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yükseltilmesinde önemli bir rol oynadığını rapor etmişlerdir.

Newland (103) basketbol sporcularıyla yaptığı çalışmada, basketbola yeni başlayanlar ile daha tecrübeli olanlar arasında zihinsel dayanıklılık puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Benzer şekilde, Nicholls ve ark. (101) yaş, cinsiyet, spor deneyimi, spor türü (bireysel, takım, temaslı, temassız), başarı seviyesi değişkenleri ile zihinsel dayanıklılığı incelediği çalışmasında 677 sporcuyla çalışmışlardır. Araştırmada spor deneyimi, yaş ve cinsiyet değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Yapmış oldukları araştırmalar ile bu çalışmamızın bulguları benzerlik göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre voleybolcuların Zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven puanları arasındaki ilişkilere bakıldığında (Tablo 4), cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir farklar olduğunu belirten çok sayıda araştırma bulunmaktadır (101). Newland (103) erkek basketbolcuların kadın sporculara oranla zihinsel dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Nicholls ve ark. (101) yapmış oldukları çalışmada sporda zihinsel dayanıklılığı; başarı seviyesi, cinsiyet, yaş, deneyim ve spor branşları değişkenlerine göre incelemiş ve cinsiyet değişkenine göre bu değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu rapor etmişlerdir. Crust ve Keegan (105) zihinsel dayanıklılık ve risk alma tutumunu inceledikleri çalışmada cinsiyet değişkenine göre erkeklerin zihinsel dayanıklılık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Yapmış olduğumuz araştırmanın bulgularına paralel olarak araştırmalarının bulgularına göre zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu puanları erkek sporcular lehine anlamlı farklılaştığı görülmektedir.

Araştırma kapsamında antrenman sıklığı değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel Dayanıklılık puan ortalamaları incelendiğinde ise devamlılık alt boyutu için haftalık 1-4 gün arası antrenman yapan sporcuların 5 gün ve daha fazla antrenman yapan sporculara oranla devamlılık puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Haftalık antrenman saati arttıkça devamlılık düzeylerinde azalma olduğu bulgularımızda görülmektedir.

Newland ve ark. (103) yapmış oldukları araştırma bulgularında kadın basketbol sporcularının özellikle yeni başlayan sporcular için zihinsel dayanıklılık ile ilişkili psikolojik becerilerini geliştirmeleri gerektiğini belirttiği çalışmasında, artan antrenman süresi ile birlikte zihinsel dayanıklılık da artma olacağını belirtmektedir. Bu bulgu araştırma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Araştırma kapsamında öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Üniversite de eğitim gören sporcuların lise ve orta öğretim de öğrenim gören sporculara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fisher ve Hood (106) yapmış oldukları çalışmada eğitim düzeyi ile paralel olarak zihinsel dayanıklılık puanlarının arttığını ortaya koymuşlardır. Crust ve arkadaşları (32) yapmış oldukları araştırma da zihinsel dayanıklılığın eğitim düzeyi ile paralel olarak arttığını göstermişlerdir.

Çalışmamız bulguları ile örtüşen diğer bir çalışma da ise Golby ve Sheard (107) zihinsel dayanıklılık ve akademik başarının birlikte arttığını ve zihinsel dayanıklılığın akademik başarı üzerine olumlu katkılar da bulunduğunu belirtmektedir. Yapılan çalışmalar her ne kadar akademik ağırlıklı olsa da eğitim-öğretim düzeyi ile ilişkinin varlığını göstermesi açısından araştırmamızın sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Pajares ve Miller (108) cinsiyet değişkenine göre matematik problemi çözebilmedeki öz-yeterlik inançlarını inceledikleri çalışmalarında erkek öğrencilerin öz-yeterliklerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ancak cinsiyetteki farklılığın deneyim ve öz-yeterlik ile doğrudan etkileşimde olduğunun da unutulmaması gerektiğini rapor etmişlerdir. Araştırma bulgularında Bandura'nın (46) sosyal bilişsel öğrenme kuramında öz-yeterliğin varsayımsal rolünü destekler nitelikte olduğunu belirtmişlerdir. Sosyal bilişsel öğrenme kuramı, kendi öz-yeterliğin "insanların belirli performans türlerini elde etmek için gerekli eylem planlarını düzenleme ve yürütme becerisini değerlendirdiğini" öne sürmektedir. Bandura'ya göre, insanların nasıl davrandıkları genellikle becerileri konusundaki inançları ile gerçekten yapabileceklerinden daha iyisini tahmin edilebilirler. Çünkü bu inanç bireylerin sahip oldukları bilgi ve beceriler ile ne yapacaklarını belirlemekte onlara yardımcı olmaktadır.

5.2. Artan Yaşa Bağlı Olarak Sportif Kendine Güven

Yapılan birçok araştırma da cinsiyet değişkeni ve yaş değişkeninin ayrı ayrı incelendiği ve cinsiyet ile yaş değişkenine göre sportif kendine güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar ortaya konmuştur (97-99).

Cinsiyet değişkenine göre sportif sürekli kendine güven ve sportif durumluk kendine güven puanları arasında anlamlı bulgular elde edilmiştir. Yaş değişkenine göre ise durumluk kendine güven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Hem cinsiyet hem de yaş değişkenine göre yapılan analizler sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Elde edilen farklılıkların etki büyüklükleri incelendiğinde ise etki büyüklüğünün zayıf olduğu belirlenmiştir.

Lirgg (109) yapmış olduğu araştırmada fiziksel aktivitenin koşullarına göre erkek sporcuların lehine sportif kendine güven düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Merey (104) de araştırmasında cinsiyet değişkenine göre erkek sporcular lehine sportif kendine güven düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir.

Vurgun (110) yapmış olduğu araştırmada sportif kendine güven düzeylerinin erkek sporcular lehine anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Jones ve ark. (21) yine aynı Şekilde erkek sporcuların kadın sporculara oranla sportif kendine güven düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Araştırmamız kapsamında yapmış olduğumuz öğrenim durumu değişkenine göre sadece sportif sürekli kendine güven boyutunda lise öğrencileri lehine ortaöğretim öğrencilerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür. Sportif durumluk kendine güven boyutunda öğrenim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Araştırmamızda spor yaşı değişkenine göre sportif kendine güvenin sürekli kendine güven alt boyutunda ise 5 yıl ve üstü spor yılı deneyimine sahip sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Spor yılı deneyimi arttıka sürekli kendine güvenin paralel olarak arttığı söylenebilir.

Perry ve Williams (111) tenis branşında yapmış oldukları çalışmalarında spor yılı yüksek olan sporcuların sportif sürekli kendine güvenlerinin de paralel bir yükselme olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca Karagün (112) yapmış olduğu çalışmada sportif sürekli kendine güvenin spor yılı deneyimi arttıka yükseldiğini saptamıştır. Brewer ve ark (113) spor deneyiminin sürekli kendine güven üzerine olumlu etkileri sağlayabileceğini yapmış olduğu çalışmada ortaya koymuştur. Yapılan çalışmaların araştırma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

5.3. Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven İlişkisi

Farklı yaşlara göre zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven puanları arasında ilişki vardır, başlıklı denencenin bulgularına ilişkin tartışma ve yorum.

Zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven arasındaki ilişki incelendiğinde zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarında sportif durumluk kendine güven ve sportif sürekli kendine güven arasında pozitif ilişki olduğu grlmektedir (Tablo 6).

Zihinsel dayanıklılık toplam puanı ile sürekli ve durumluk kendine güven arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Yani zihinsel dayanıklılık arttıkça sportif kendine güven düzeyinde de gerek sürekli gerekse de durumluk açıdan artış olmaktadır denebilir. Ya da bunun tersine Zihinsel dayanıklılık azaldıkça sportif kendine güvende azalma olmaktadır. Zihinsel dayanıklılığın pek çok psikolojik özellikle etkileşimde olduğu birçok çalışma ile ortaya konmuştur. Aynı zamanda sportif kendine güven de birçok değişken ile pozitif ya da negatif yönde etkilenmektedir. Literatür taramalarında zihinsel dayanıklılık ile sportif kendine güven arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmamış olması nedeniyle bu araştırma zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven arasında orta düzey ve pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Sportif başarı için sporcuların zihinsel dayanıklılığın yüksek olması istendik bir özelliktir (22-97). Benzer şekilde, sportif kendine güven de sportif performans ile pozitif ilişkili olduğu gözlenmektedir (2-53). Artan sportif kendine güven sporcuların daha fazla zihinsel dayanıklılığının arttığına yönelik temel bir bulgu ortaya koymaktadır. Kendine güven durumluk bir nitelik olarak değerlendirilmektedir (53). Zihinsel dayanıklılıkta benzer şekilde bir durumluk yapısıdır (31). Değişen koşullar sporcuların tepki düzeylerinde değişmelere neden olmaktadır (41). Sporcunun özellikle kendine güvenindeki değişmelerin zihinsel dayanıklılığı üzerinde etkili olabileceği gözlenmektedir. Literatürde bu konuda çalışma bulunamaması nedeniyle elde edilen korelasyonel bulguların önemli olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda boylamsal ve deneysel nitelikli çalışmalara gereksinim duyulduğu söylenebilir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Araştırma bulguları incelediğinde araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu $\{t(396)=7,759;p=.000\}$, devamlılık alt boyutu $\{t(396)=4,731;p=.000\}$ ve zihinsel dayanıklılık toplam puanında $\{t(396)=3,555;p=.000\}$ istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu göstermektedir. Sportif kendine güven alt boyutlarından sürekli kendine güven $\{t(396)=6,039;p=.000\}$ ve durumluk kendine güven $\{t(396)=2,808;p=.005\}$ alt boyutunda olarak anlamlı farklılık olduğu ortaya koymuştur.

Öğrenim durumu değişkeni incelendiğinde zihinsel dayanıklılık toplam puanı ($F_{(3-616)}=10,117; p=.000$) ve güven alt boyutu ($F_{(3-616)}=6,536;p=.002$) ile devamlılık alt boyutlarında ($F_{(3-616)}=12,441; p=.05$), sportif kendine güvenin sürekli kendine güven alt boyutunda ($F_{(3-616)}=3,817; p=.022$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutu ile sportif kendine güven durumluk alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>.05$).

Öğrenim durumu değişkenine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde, yapılan analiz sonucuna göre; güven alt boyutu ($F=6,536;p=.002$) devamlılık alt boyutu ($F=12,441;p=.05$), zihinsel dayanıklılık toplam puanı ($F=10,117; p=.000$) ve sürekli kendine güven alt boyutunda ($F=3,817;p=.022$) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Zihinsel dayanıklılık ile sportif kendine güven arasındaki korelasyon sonuçları incelendiğinde zihinsel dayanıklılık ile sürekli kendine güven arasında orta düzey pozitif ($r=.409$), durumluk kendine güven ile yine orta düzey pozitif ($r=.423$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık arttıkça sportif kendine güvenin düzeyinin de paralel olarak artış göstereceği söylenebilir.

Cinsiyet ve yaş değişkenine göre çok yönlü MANOVA sonuçları incelendiğinde zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda ($F_{(1-620)}=60,66;p<.05$) ve zihinsel dayanıklılık toplam puanında ($F_{(1-620)}=11,905;p<.05$) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Devamlılık, kontrol, sürekli kendine güven ve sportif kendine güven boyutlarında ise cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>.05$).

Antrenman sıklığı değişkenine göre kontrol alt boyutu ($t=2,155;p<0.05$), devamlılık alt boyutu ($t=5,313;p<0.05$), zihinsel antrenman toplam puanı ($t=2,655;p<0.05$) ve sürekli kendine güven alt boyutunda ($t=2,907;p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilirken güven alt boyutu ve durumluk kendine güven alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Spor yılı değişkeni incelendiğinde ise zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ($t=4.511;p<0.05$) ile sportif kendine güvenin sürekli kendine güven alt boyutunda ($t=3,076;p<0.05$) gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak zihinsel antrenman ve sportif kendine güvenin birbiri ile orta düzeyde bir ilişki içerisinde olduğunu ve zihinsel dayanıklılık ile sportif kendine güveninde puanlarının birlikte yükseldiği ya da birlikte azaldığını göstermektedir. Sporcularda artan kendine güvenin sporcunun zihinsel dayanıklılığını artırmada etkili olabileceğini göstermektedir denebilir. Bu konuda net bir yargıya ulaşabilmek için boylamsal ve deneysel çalışmalar yapılarak konunun daha farklı desenlerle çalışılmasının yararlı olabileceğini söylemek mümkündür. Literatür taramalarında zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaya rastlanamaması nedeni ile gerçekleştirilen çalışmada iki değişken arasında pozitif bir ilişkinin ortaya konmuş olması, çalışmaların yeni boyutları ile ele alınması açısından yararlı olabilir.

6.2. Öneriler

Araştırma zihinsel dayanıklılık ve kendine güven arasında ilişkili olduğunu, yaş farklılıklarına, cinsiyet, öğrenim durumu, spor yapma yılı gibi değişkenler açısından bulgular ortaya koyarken sadece voleybolcularla çalışılmıştır. Bunun diğer spor dallarıyla çalışılması faydalı olabilir.

Araştırma daha farklı branşlar üzerinde genişletilerek branşlar arasında fark olup olmadığı tespit edilebilir.

Araştırma boylamsal olarak genişletilebilir ve sporcuların sezon içerisinde ki durumlarına göre özellikle durumluk sportif kendine güvende değişim olma olasılığı

nedeni ile zihinsel dayanıklılıkla arasındaki ilişki sezon içerisinde yapılacak ölçümlerle de desteklenebilir.

Zihinsel dayanıklılığın ve sportif kendine güvenin yordayıcıları tespit edilebilir. Bu yordayıcılar arasında fark olup olmadığı da araştırılarak konu netleştirilebilir.

Sporcu antrenörlerine fiziksel gelişim ile birlikte özellikle sportif kendine güvenin artırılması konusunda bilgilendirilme yapılarak, zihinsel dayanıklılığın artırılabilmesi böylece performansın yükselme olasılığı üzerinde durulabilir. Sporculara oyun içerisinde kendine güvenleri ve sürekli kendine güvenlerinin geliştirilmesi ile zihinsel dayanıklılıklarının artırılabilmesi konusunda uyarılarda bulunabilir. Benzer şey, kulüp yöneticilerine yapılarak sporcunun öz güveninin kırarak konuşmalardan ve eylemlerden kaçınmasıyla oyun içerisindeki zihinsel dayanıklılığı artırılabilmesi belirtilir.

7. KAYNAKLAR

1. Koruç Z. Yeni bir alan: egzersiz ve spor psikolojisi. Türk Psikoloji Bülteni. 1998;4(10):76-92.
2. Vealey RS, Hayashi SW, Garner HM, Giacobbi P. Sources of sport-confidence: conceptualization and instrument development. Journal of Sport and Exercise Psychology. 1998;20(1):54-80.
3. Vealey RS. Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. Journal of Sport Psychology. 1986;81:221-246.
4. Bandura A. Self efficacy: The exercise of control. New York: Freeman;1997.
5. Bozkurt O, Koruç Z, Arslan N, Kocaekşi S. Türkiye'deki futbolcuların lig düzeylerine göre sportif kendine güven ve öz yeterlik inançlarının karşılaştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2012;6(3).
6. Hepera E, Yolacan S, Kocaekşi S. The examinee goal orientation and sports self confidence level of soccer players. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2014;159:197-200.
7. Toros Z. Elit Sporcuların GÜdüsel Yönelimleri. [Yüksek Lisans Tezi]. Mersin: Mersin Üniversitesi;2001.
8. Kocaekşi S. Hentbol Bayan Milli Takımında Zaman Değişimi ve Performansın Grup Sarginlığı, Sportif Kendine Güven, Öz- Yeterlik, Hedef Yönelimi ve Yarışma Kaygısı Üzerine Etkisi.[Yayımlanmamış doktora tezi].Ankara:Hacettepe Üniversitesi;2010.
9. Bandura A. Self efficacy mechanism in human agency. American Psychologist. 1982;37:122-147.
10. Wann LD. Sport Psychology. Prentice Hall, Inc:Upper Saddle River;1997.
11. Öcel H. Takım Sporunu Yapan Oyuncuların Kollektif Yeterlik Öz Yeterlik ve Sarginlık ile Başarı Algı ve Beklentileri Arasındaki İlişkiler.[Yayımlanmamış doktora tezi].Ankara:Gazi Üniversitesi;2002.
12. Hardy L, Jones G, Gould D. Understanding psychological preparation for sport. New York: John Wiley & Sons Ltd;1996.
13. Cox RH. Sport Psychology: Concepts and Applications. New York: McGraw-Hill;2007.
14. Harter S. Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. Human Development. 1978;21:34-6.
15. Yıldırım F. Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi.[Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin: Mersin Üniversitesi;2013.
16. Black SJ, Weiss MR. The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability, and motivation in competitive age- group swimmers. Journal of Sport & Exercise Psychology. 1992;14:30-145.
17. Weinberger RS. Foundation of sport and exercise psychology. Human Kinetics. 2003:42-54.

18. Cox RH SportPsychology. ConceptsandApplications.New York: McGraw-Hill;2012.
19. Erdoğan N, Kocaekşi S. Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. Türkiye Klinikleri J Sports Sci.2015;7(2):57-64.
20. Altıntaş A. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Belirlemenin Rolü.[Yayımlanmamış yüksek doktora tezi]. Ankara:Ankara Üniversitesi;2015.
21. Jones G, Hanton S, Connaughton D. A framework of mentaltoughness in theworld'sbestperformers. TheSportPsychologist, 2007;21:243-264.
22. Kroll W. Sixteenpersonalityfactorprofiles of collegiatewrestlers. Research Quarterly.1967;8:49-57.
23. Kelly G. Personalconstructpsychology. NewYork: Norton;1955.
24. Mahoney JW, Gucciardi DF, Mallett CJ, Ntoumanis N. Adolescentperformersperspectives on mentaltoughnessanditsdevelopment: Theutility of thebioecological model. Sport Psychologist.2014;28(3):233-244.
25. Crust LA. Reviewandconceptual re-examination of mentaltoughness: Implicationsforfutureresearchers. PersonalityandIndividual Differences.2008;45:576-583.
26. Jones MI, Parker JK. What is the size of therelationshipbetween global mentaltoughnessandyouthexperiences? PersonalityandIndividual Differences.2013;54:519-523.
27. Newland A, Newton, M, Finch L, Harbke CR, Podlog L. Moderatingvariables in therelationshipbetweenmental toughnessandperformance in basketball, Journal of SportandHealth Science.2012;2:1-9.
28. Sheard M. MentalToughness: TheMindsetBehindSportingAchievement.Hove East Sussex: Routledge;2013.
29. Cattell RB. Personalityandmotivationstructureandmeasurement. England: Oxford World Book Co;1957.
30. Kobasa S. StressfulLifeevents, personalityandhealth: An inquiryintohardiness. Journal of PersonalityandSocial Psychology.1979;37:1-11.
31. Clough PJ, Earle K, Sewell D. Mentaltoughness: Theconceptanditsmeasurement. In I. Cockerill.Solutions in SportPsychologyLondon: Thomson Publishing;2002.
32. Middleton S, Marsh H, Martin A, Richards G, Perry C DevelopingtheMentalToughness Inventory (MTI).Berlin:SelfResearchCentreBiannual Conference;2004.
33. Crust L, Swann C, Allen-Collinson, J, Breckon J, Weinberg R. A phenomenologicalexploration of exercisementaltoughness: perceptions of exerciseleadersandregularexercisers. Qualitative research in sport. Exerciseand Health.2014;6(4):441-461.
34. Swann C, Crust L, Allen-Collinson, J. Survivingthe 2015 Mount Everest disaster: A phenomenologicalexplorationintolivedexperienceandthe role of mentaltoughness. Psychology of Sportand Exercise.2016;27:157-167.

35. Gucciardi DF, Gordon S. Construing the athlete and exerciser: Research and applied perspectives from personal construct psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2009;2:S1, S17–S33.
36. Madrigal L, Hamill S, Gill DL. Mind over matter: The Development of the mental toughness scale (MTS). *Sport Psychologist*. 2013;27(1):62-77.
37. Sheard M, Golby J, Van Wersch A. Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*. 2009;25: 186-193.
38. Erdoğan N. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*. 2016;4(4):652-664.
39. Maehr ML, Nicholls JG. *Culture and achievement motivation: A second look*. Studies in cross-cultural psychology. New York: Academic Press;1980.
40. Burton D. Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1988;10:45-61.
41. Jones G, Swain ABJ, Hardy L. Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sport Sciences*. 1993;11:525-532.
42. Martens R, Burton D, Vealey RS, Bump LA, Smith DE. Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). *Competitive anxiety in sport*. 1990:193-208.
43. Özdal M, Akcan F, Abakuyu U, Dağlıoğlu Ö. Video Destekli Antrenman Programının Futbolda Şut Becerisi Üzerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 2013;4(2).
44. Gould D, Dieffenbach K, Moffett A. Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002;14:172-204.
45. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics;2003.
46. Bandura A. The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology: Special Issue: Self-Efficacy Theory in Contemporary Psychology*. 1986;4:359-373.
47. Feltz DL. Self-efficacy as a cognitive mediator of athletic performance. IN WF. Straub ve JM. Williams (Eds), *Competitive Sport Psychology*. NY:Lansing:1984.
48. Weinberg RS, Gould D. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. M Şahin, Z Kuruç. Ankara:Nobel Yayınları;2015.
49. Coffee P, Rees T. The CSGU: A measure of controllability, stability, globality and universality attribution. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2008;30:611-641.
50. Park CL, Folkman S. Meaning in the Context of Stress and Coping. *Review of General Psychology*. 1997;30:115-144.

51. Henson RK, Stephens J, Grant GS. Self-Efficacy in Preservice Teachers: Testing the Limits of Non-Experiential Feedback Eric Document.1999;436-482.
52. Morgil İ, Seçken N, Yücel AS. Kimya öğretmen adaylarının öz-yeterlik inançlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi.2004;6(1):62-72.
53. Enderlin-Lampe S. Empowerment: Teacher perceptions, aspirations and efficacy. Journal of Instructional Psychology. 2002;29(3):139-146.
54. Chase MA. Sources of self-efficacy in physical education and sport. Journal of Teaching in Physical Education.1998;18:76-89.
55. Vealey RS, Chase MA. Self-confidence in sport. In TYS. Horn L. Advances in Sport Psychology.3.Champaign Ill.:Human Kinetics;2008.
56. Gökkaya D, Biçer T. Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; boks milli takımı örneği. Marmara Üniversitesi Dergisi.2017;2 (1):16-28.
57. Can Y, Kaçay Z. Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Journal Of Human Sciences.2016;13(3):6176-6184.
58. Akkarpat İ. Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi.[Yayımlanmamış yüksek lisans tezi].Ankara:Hacettepe Üniversitesi;2014.
59. Gaines BR, Shaw ML. New directions in the analysis and interactive elicitation of personal construct systems. International Journal of Man-Machine Studies.1980;13(1):81-116.
60. Gaines BR, Shaw ML. Knowledge acquisition tools based on personal construct psychology. The knowledge engineering review.1992;8(1):49-85.
61. Winter D. What does the future hold for personal construct psychology?. Perturbing The Status Quo in Constructivist Psychology;2015.
62. Klapper RG. George Kelly's Repertory grids in Social Constructionist research in the Frech Context.2011:354-371.
63. Çağlayan E. Ergenlerin öz-kimlik grafiklerinin aile işlevselliği açısından değerlendirilmesi: bir idiyografik çalışma. [Yüksek lisans tezi].Adana:Çukurova Üniversitesi;2015
64. Dalton P, Dunnett G. A psychology for living: Personal construct theory for professionals and clients;1992.
65. Musicki V. How might personal construct psychology benefit from narrative approaches?. Journal of Constructivist Psychology.2017;30(4):360-370.
66. Güney SY. Yapılandırmacılık. [Doktora programı ders ödevi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi;2007.
67. Ewen RB. An introduction to the theories of personality.6.NJ: Erlbaum;2003.

68. Aydın H, Uşak M. Fen derslerinde alternatif kavramların araştırılmasının önemi: kuramsal bir yaklaşım. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.2003;13(1):121-132.
69. Burger JM. Kişilik.İstanbul: Kaknüs Yayınları;2006.
70. Cattell HEP TheSixteenPersonalityFactor (16PF) Questionnaire. Dorfman WI, HersenM.Understandingpsychologicalassessment. New York: Plenum;2001.
71. Kobasa SC. Stressful life events, personalityandhealth: An inquiryintohardiness. Journal of PersonalityandSocial Psychology.1979;37(1):1-11.
72. Şahin N. Stresle başa çıkma. Ankara: Türk psikologlar Derneği Yayınları;1998.
73. Maddi SR. HardinessTurningStressfulCircumstancesintoResilientGrowth. SpringerBriefs in Psychology. Springer Dordrecht Heidelberg.NewYork:London;2013.
74. Maddi SR, Harvey RH, Khoshaba DM, Lu JL, Persico BM. Thepersonalityconstruct of hardiness, III: Relationshipswithrepression, innovativeness, authoritarianismandperformance. Journal of Personality.2006;74:2.
75. Durak M. Predictive Role of Hardiness on PsychologicalSymptomatology of UniversityStudentsExperiencedEarthquake.[Yayımlanmamış yüksek lisans tezi].Ankara:Ortadoğu Teknik Üniversitesi;2002.
76. Terzi Ş. Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. [Yayımlanmamış doktora tezi].Ankara:Gazi Üniversitesi;2005.
77. Maddi SR. Thepersonalityconstruct of hardiness: 1. effects on experiencing, copingandstrain.ConsultingPsychology Journal.1999;51(2):83-94.
78. Maddi SR. HardinessTurningStressfulCircumstancesintoResilientGrowth. SpringerBriefs in Psychology. Springer Dordrecht Heidelberg.NewYork:London;2013.
79. Kobasa SC, Maddi SR, Courington S. Personalityandcostitution as mediators in thestress-illnessrelationship. Journal of HealthandSocial Behavior.1981;22(4):368-376.
80. Florian V, Mikulincer M, Taubman O. Doeshardinesscontributetomentalhealthduring a stressfulreallifesituation? Theroles of appraisalandcoping. Journal of PersonalityandSocial Psychology.1995;68:687-695.
81. Lambert VA, Lambert CE, Yamase H. Psychologicalhardiness, workplacestressandrelatedstressreductionstrategies. NursingandHealth Sciences.2003;5(2):181-184.
82. Kobasa SCO, Pucetti MC. Personalityprocessesandindividualdifferences. Personalityandsocialresources in stressresistance. Journal of PersonalityandSocial Psychology.1983;45(4):839-850.
83. Kurt N. Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları ve İş Doyumunu Düzeyleri.[Yüksek lisans tezi].Ankara:Gazi Üniversitesi;2011.
84. Maddi SR. Hardiness: An operationalization of existentialcourage. Journal of Humanistic Psychology.2004;44(3):279-298.

85. Güvendi B, Türksöy A, Güçlü M, Konter E. Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*.2018;4(2):70-78.
86. Hanton S, Evans L, Neil R. *Anxiety, Stress and Coping*. Newyork:Routledge;2003.Hardiness andTheCompetitiveTraitAnxietyResponse; p.167-184.
87. Crowley BJ, Hayslip BJ, Hobdy J. PsychologicalHardinessandAdjustmentto Life Events in Adulthood. *Journal of Adult Development*.2003;10(4):237-248.
88. Yarayan YE, Yıldız AB, Gülşen DBA. Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.*Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*.2018;11(57):2018.
89. Kurtay M, Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. [Yüksek lisans tezi]. Antalya:Akdeniz Üniversitesi;2018.
90. Yıldız A, Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi].Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi;2017.
91. Akılveren P. Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]Antalya:Akdeniz Üniversitesi;2017.
92. Hull JG, Ronald R, Treuren V, Virnelli S. Hardinessandhealth: A critiqueandalternativeapproach. *Journal Of PersonalityandSocial Psychology*.1987;53(3):518-530.
93. Just H. Hardiness: Is ItStill a ValidConcept? *EducationalResources Information Center*;1999.
94. Bayar P. Türkiye’de Kullanılan Egzersiz ve Spor Psikolojisi Testleri. Ankara: Gündüz;2010.
95. Hanton S, Evan, L, Neil R. *Anxiety, Stress and Coping*. Newyork:Routledge;2003.Hardiness andTheCompetitiveTraitAnxiety Response;p.167-184.
96. Holt P, Fine M, Tollefson N. PsychologyInthe Schools. *MediatingStress: Survival of the Hardy*.1987;24(1):51-58.
97. Klag S, Bradley G. The role of hardiness in stressandillness: An exploration of theeffect of negativeaffectivityandgender. *British Journal of Health Psychology*.2004;9:137-161.
98. Karasar N. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*.15.Ankara:Nobel Yayın;2009.
99. Engür M, Tok S, Tatar A. Durumluluk ve Sürekli Sportif Güven Envanterlerinin Türkçeye Uyarlanması. [Bildiri].9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi; 3–5 Kasım 2006; Muğla, Türkiye.
100. Tabachnick B, Fidell L. *Using MultivariateStatistics*.Boston: Allyn ve Bacon;2007.
101. Nicholls AR, Polman RC, Levy AR, Backhouse SH. Mentaltoughness in sport: Achievementlevel, gender, age, experience, andsporttypedifferences. *PersonalityandIndividual Differences*.2009;47(1):73-75.

102. Connaughton D, Wadey R, Hanton S, Jones G. The development and maintenance of mental toughness: Perception of elite performers. *Journal of Sports Sciences*.2008;26:83-95.
103. Newland A, Newton M, Finch L, Harbke CR, Podlog L. Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball, *Journal of Sport and Health Science*.2012;2:1-9.
104. Meray B. Comparison of the relationship between the sense of self-confidence and the level of anxiety in adults and an intercultural approach. [Master's Thesis]. İstanbul: Maltepe University; 2010.
105. Crust L, Keegan R. Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences*.2010;49:164–168.
106. Fisher S, Hood B. The stress of the transition to university: a longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British journal of psychology*.1987;78(4):425-441.
107. Golby J, Sheard M. Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and individual differences*.2004;37(5):933-942.
108. Pajares F, Miller MD. Role of self-efficacy and self-concept beliefs in mathematical problem solving: A path analysis. *Journal of Educational Psychology*.1994;86(2):193–203.
109. Lirgg CD. Gender Differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis of recent studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.1991;13:294-310.
110. Vurgun N. Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerine Etkisi. [Yayımlanmamış doktora tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 2010.
111. Perry JD, Williams JM. Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*.1998;12:169-170
112. Karagün E. Self-confidence level in professional athletes; an examination of exposure to violence, branch and socio-demographic aspects. *International Journal of Human Sciences*.2014;11(2):744-753.
113. Brewer BW, VanRaalte JL, Linder DE. Athletic identity: hercules' muscles or achilles heel?. *International Journal of Sport Psychology*.1993;(24):237-254.