



T.C.

ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPORCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE  
ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Aydiner Birsin Yıldız**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Ankara, 2017



T.C.  
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPORCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE  
ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Aydınır Birsin Yıldız**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Ankara, 2017

**T.C.**  
**ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Aydınır Birsin YILDIZ

Yüksek Lisans Tezi

24.05.2017

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Baki YILMAZ



Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Hakan SUNAY



Doç. Dr. Baki YILMAZ

Yrd. Doç. Dr. Ersan TOLUKAN



Okuduğumuz ve Savunmasını dinlediğimiz bu tezin bir Yüksek Lisans derecesi için gereken tüm kapsam ve kalite şartlarını sağladığını beyan ederiz.

Tezi Onaylayan

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. Özen ÖZENSOY GÜLER

Bu tezin Yüksek Lisans derecesi için gereken tüm şartları sağladığını tasdik ederim.

## BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda patent ve telif haklarını ihlal edici etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tezde kullanılmış olan tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

24-05-2017

Aydiner Birsin YILDIZ



## İTHAF

Aileme, ailemden saydıklarına ve beni ailesinden sayanlara ithaf ediyorum.



## TEŐEKKÜR

Bir yolculuk olarak adlandırdığım akademisyenliğe ilk adımımı atmamda bana öncülük eden ve devamında eksikliğini bir an olsun hissettirmeyen saygı değer hocam *Doç. Dr. Hasan ŐAHAN*' a,

Yolculuğumun henüz başında tanıştığım, tanıdığım için mutluluk, gurur ve huzur duygularını beraber hissettirerek bana her zaman destek olan sevgili *Yrd. Doç. Dr. Gamze Erikođlu ÖRER*, *Yrd. Doç. Dr. Ersan TOLUKAN* ve *Yrd. Doç. Dr. Gözde Algün DOĐU* hocalarıma,

Öğrencisi olmaktan gurur duyduğum, her zaman, her alanda ve her anlamda kendimi geliőtirmeme yardımcı olan; desteğini ve güvenini bir an olsun esirgemeyen değerli hocam ve tez danışmanım *Doç. Dr. Baki YILMAZ*' a saygı ve Őükranlarımı sunarım.

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ</b> .....	<b>v</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>vi</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>3</b>
2.1. Spor ve Egzersiz Kavramları.....	3
2.1.1. Spor Kavramı.....	3
2.1.1.1. Sporun Psikolojik Faydaları .....	4
2.1.2. Egzersiz Kavramı .....	4
2.1.2.1. Egzersizin Psikolojik Faydaları.....	4
2.2. Spor ve Egzersiz Psikolojisi .....	5
2.2.1. Psikoloji.....	5
2.2.2. Pozitif Psikoloji .....	7
2.2.3. Spor ve Egzersiz Psikolojisi .....	9
2.3. Zihinsel Dayanıklılık.....	10
2.3.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık.....	11
2.4. Öz Yeterlik Kavramı .....	13
2.4.1. Sosyal Bilişsel Kuram .....	13
2.4.2. Öz Yeterlik .....	14
2.4.3. Spor ve Öz Yeterlik .....	16

2.4.4. Öz Yeterlik ile İlgili Kuramlar .....	17
2.4.4.1. Bandura'nın Öz Yeterlik Kuramı .....	17
2.4.4.2. Harter'in Öz Yeterlik Kuramı .....	17
<b>3. MATERYAL VE YÖNTEM.....</b>	<b>18</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	18
3.2. Araştırma Grubu .....	18
3.3. Veri Toplama Araçları.....	18
3.4. Verileri Toplama Yöntemi .....	19
3.5. Verilerin Analizi.....	19
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>20</b>
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>27</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>33</b>
<b>7. KAYNAKLAR .....</b>	<b>35</b>
<b>8. EKLER.....</b>	<b>51</b>
EK-1. Kişisel Bilgi Formu .....	51
EK-2.Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri .....	52
EK-3.Öz Yeterlik Ölçeği.....	53
EK-4.Özgeçmiş .....	54

## ÖZET

### Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu çalışmanın temel amacı; sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya 71 kadın, 244 erkek; toplam 315 sporcu ( $\bar{X}$  yaş = 24.93 ± 3.41) gönüllü olarak katılmıştır.

Bu araştırmada sosyo-demografik değişkenler ile ilgili bilgiler, araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırmanın amacına ulaşmak için; Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Altıntaş (2015) tarafından yapılan “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” ile birlikte Riggs, Warka, Babasa, Betancourt ve Hooker (1994) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Öcel (2002) tarafından yapılan “Öz Yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır.

Elde edilen verilerin analizinde verilerin dağılımları ve grupların dengeli olup olmamasına bağlı olarak ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız gruplar t-testi veya Mann Whitney-U testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (Anova) veya Kruskall Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskall Wallis H testi sonuçları dikkate alınarak, gerek görüldüğünde Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney-U Testi kullanılmıştır. Zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik toplam puanları arasındaki ilişki ise Spearman’s Rho katsayısı ile değerlendirilmiştir. İstatistikler SPSS 22 paket programıyla yapılmış ve yapılan tüm değerlendirmelerde istatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir.

Bu araştırmanın sonucunda, sporcularda zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlik düzeyleri arasında orta düzeyli ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmasının yanı sıra spor yaşı değişkeni açısından sporcuların zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır. Aynı zamanda yaş ve eğitim düzeyi değişkeni açısından sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklılaştığı gözlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Öz Yeterlik, Sporcu, Zihinsel Dayanıklılık

## ABSTRACT

### **Determination of Relation Between The Mental Toughness and of The Self-Efficacy Levels of Athletes'**

The purpose of study is investigating the relationship between athletes' mental toughness levels and self-efficacy levels. 315 athletes (71 women, 244 men) participated in this study voluntarily ( $\bar{X}$  Age = 24.93  $\pm$  3.41).

In this research, information about socio-demographic variables was collected by the Personal Information Chart which was created by the researcher. To achieve the purpose of the study, Sport Mental Toughness Questionnaire which was developed by Sheard, Golby and Van Wersch (2009) and adapted to Turkish language by Altıntaş (2015); and Self-Efficacy Scale, which was developed by Riggs, Warka, Babasa, Betancourt and Hooker (1994) and adapted to Turkish language by Öcel (2002) were used.

In analysis of the data about the comparison of two groups independent samples t-test and Mann Whitney-U test is used, which is determined by whether distribution of data or the groups are balanced. Comparison of the groups which consists of more than two groups are conducted by One way Analysis of variance (Anova) or Kruskall Wallis H Test. According to the results of Kruskall Wallis H Test, Mann Whitney-U test with the Bonferroni-correction is used, when needed. The relation between total points of both mental toughness and self-efficacy were assessed by the Rho factor of Spearman. Statistics are generated by SPSS Pack 22 and  $p < 0.05$  is used as the significancy level.

As a result of this research; there detected an moderate positive correlation between mental toughness and self-efficacy levels of athletes. On the other hand mental toughness and self-efficacy levels are differentiated by the sport age. Also, mental toughness levels vary according to age and education level.

**Key Words:** Athletes, Mental Toughness, Self-Efficacy

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

N :Veri sayısı

% :Yüzde

$\bar{X}$  :Ortalama

SS :Standart sapma

Min :Maximum

Max :Minimum

Sıra Ort. :Sıra Ortalamaları

$X^2$  :Ki-Kare Test Deęeri

P :Anlamlılık Deęeri

r :Korelasyon Katsayısı

SPSS :Statistical Package for the Social Sciences paket programı

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 4.1.</b> Araştırmaya katılan sporcuların demografik özellikleri .....	20
<b>Tablo 4.2.</b> Araştırmaya katılan sporcuların bireysel ve takım sporlarına ait olma dağılımları .....	20
<b>Tablo 4.3.</b> Araştırmaya katılan sporcuların branş dağılımları .....	21
<b>Tablo 4.4.</b> Araştırmaya katılan sporcuların, sporculuk düzeyi dağılımları .....	21
<b>Tablo 4.5.</b> Cinsiyet değişkeni açısından Mann Whitney-U testi sonuçları .....	22
<b>Tablo 4.6.</b> Sporculuk düzeyi açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları.....	22
<b>Tablo 4.7.</b> Yaş değişkeni açısından tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları ....	23
<b>Tablo 4.8.</b> Eğitim durumu değişkeni açısından Kruskal Wallis H testi sonuçları.....	24
<b>Tablo 4.9.</b> Haftada yapılan antrenman tekrarı değişkeni açısından Kruskal Wallis H testi sonuçları.....	25
<b>Tablo 4.10.</b> Spor yaşı değişkeni açısından Kruskal Wallis H testi sonuçları .....	25
<b>Tablo 4.11.</b> Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon testi sonuçları .....	26

## 1. GİRİŞ

Büyük bir hızla gelişmekte olan egzersiz ve spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar ve elde edilen veriler doğrultusunda; sporcunun performansını etkileyen unsurlardan birinin sporcunun psikolojisi olduğu kabul gören bir gerçek halini almıştır. Bu doğrultuda sporcuların sosyal yaşamda, antrenmanda ve müsabaka sırasında sergilediği davranışların altında yatan nedenlerin tanımlanabilmesi hususunda yapılan çalışmalar her geçen gün artmaktadır. Bu çalışmalar neticesinde literatüre kazandırılmış ve tanımlanması yapılmış birçok kavram ortaya çıkmış (optimal performans, duygu durumu, güdülenme, kendinle konuşma, öz yeterlik, zihinsel dayanıklılık, imgeleme vb.) ve bu kavramların üzerinde araştırmalar yapılmaya devam edilmektedir (1,2,3).

Sporcuların fiziksel olarak hazır olmalarına rağmen müsabaka veya antrenman performanslarının düşük olması, spor ve egzersiz psikolojisine önem verilme ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır. Fiziksel olarak hazır sporcunun beklenen performansı gösterememesi, sporcunun psikolojisi ile açıklanmaya çalışılmaktadır. Yapılan nitel çalışmalarda elde edilen verilerin değerlendirilmesiyle antrenörlerin çoğuna göre, sporcuların performansının en az %50'sini sporcunun zihinsel yapısı sağlamaktadır (4,5).

Bu açıklama çabası içinde önem verilen kavramlardan birisi de zihinsel dayanıklılıktır. Bu doğrultuda son zamanlarda yapılan araştırmalara sıkça konu olan zihinsel dayanıklılık, sporcu ve antrenörler için önem kazanan bir kavram haline almaktadır (6,7,8,9,10). Son on yılda, araştırmacılar tarafından zihinsel dayanıklılığın tanımlanması ve kavramsallaştırılması için önemli çabalar sarf edilmiş ve bu doğrultuda önemli gelişmeler kaydedilmiştir (11). Kavram çalışmalara birçok kez konu olmuş ve birçok değişkenle ilişkisi araştırılmıştır (10,12,13). Verilen bu önem ve üzerine yapılan çalışmaların çeşitliliği doğrultusunda, zihinsel dayanıklılık kavramı üzerine literatürde birçok tanıma rastlanılmaktadır. Kavramla ilgili olarak sıklıkla baskı, stres ve olumsuzluklarla başa çıkma ya da üstesinden gelebilme yeteneği (14,15,16); başarısızlıkların üstesinden gelebilme ya da karşı koyabilme yeteneği

(14,15,17,18,19,20); zorluklara kalıcı ya da geçici olarak karşı koyabilme (14,15,17); zorluklara karşı duyarsızlık ya da dayanıklılık (14,19,21) ve üstün zihinsel yeteneklere sahip olmak (4,22,23) tanımları kullanılmaktadır.

Öte yandan performans düzeyleri ile ilgili olarak üzerinde durulan önemli kavramlardan biri de öz yeterlik algısıdır.

Genel olarak öz yeterlik; bireyin, kendinin bir işi yapabilme kapasitesine olan algısı, inancı olarak tanımlanabilir (24,25,26). Öz yeterlik, bireyin ihtiyacı olan durumlarda, gerekli performans seviyesine ulaşabileceğine olan inanç düzeyidir (27,28). Bandura'nın sosyal bilişsel kuramına göre; bireylerin öz yeterlik düzeyleri ile gösterdikleri ve gösterebilecekleri performansları arasındaki ilişki güçlüdür (25,29). Bu kavramları konu edinen birçok çalışmada; öz yeterlik ve performans ilişkisine bakılmış ve bu güçlü ilişkiyi destekleyen sonuçlar elde edilmiştir (30,31).

Bu çalışma öncesinde Ulakbim, Google Akademik ve Yök Tez veri tabanları; "zihinsel dayanıklılık" anahtar kelimeleriyle taranmış olup, yeterli sayıda Türkçe çalışma olmadığı kanaatine varılmıştır. Bu kanaat doğrultusunda "Zihinsel Dayanıklılık kavramı" ve "Zihinsel Dayanıklılık ile Öz Yeterlik kavramları arasındaki ilişkiyi" ele alarak; bu çalışma, sonraki çalışmalara temel oluşturması ve ilgili literatüre katkı sağlaması amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla zihinsel dayanıklılık kavramını tanımlayabilmek ve gelişimini anlayabilmek açısından farklı kavramlarla olabileceği gibi, öz yeterlik teorisiyle olan ilişkisini ele almanın faydalı (32,11) olacağı düşünülmüştür.

Bu noktalardan hareketle, sporcu performansına olumlu etkilerinin olduğu düşünülen zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik kavramlarını ele alarak bu çalışmanın amacı; Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi'dir.

Çalışmanın hipotezi; Sporcularda Öz Yeterlik Düzeyleri ile Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Spor ve Egzersiz Kavramları

#### 2.1.1. Spor Kavramı

Sporun katılım gösteren bireye, amacına ve hedeflerine, katıldığı branşa, uyguladığı sporun içeriğine ve biçimine göre farklılık göstermesinden kaynaklı olarak birçok tanımlamasıyla karşılaşmak mümkündür (33,34). Bu doğrultuda sporu net bir çerçeve içerisinde tanımlamanın zorluğundan kaynaklı olarak farklı tanımlar yapılmıştır.

Spor, içsel ve dışsal olarak güdülenmiş bireylerin, nispeten karmaşık fiziksel çaba, beceri ve rekabet gerektiren aktiviteleridir (35).

Başka bir tanımlamada Erkal'a göre spor: "ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi ya da toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur" (36).

"Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur" (34). Bu doğrultuda spor, insan ile bedensel ve ruhsal etkileşim halindedir. Kişinin fiziksel ve motorik becerilerini, zihinsel, ruhsal ve sosyal davranışlarını geliştiren ve belirlenmiş kurallar çerçevesinde yarıştırmasını hedefleyen sosyal bir uğraştır (37).

Genel bir tanımlama yapıldığında ise spor, bireylerin bedenini ve ruhunu geliştirmesini sağlayan etkinlikler ile sosyalleşmeyi sağlayan bir olgudur (36).

### **2.1.1.1. Sporun Psikolojik Faydaları**

Bireyin, duygularını ifade edebilme yetisinin gelişmesinde spor göz ardı edilemez seviyede etkilidir. Spor ortamıyla sağlanan etkileşim; iletişime, duyguların kontrolüne ve paylaşımına ortam oluşturur. İradeyi güçlendirir, zekayı geliştirir. Kişiliğin gelişmesine katkıda bulunur, mücadele ve direnme gücünü artırır. Kendini ifade edebilme ve yeterliliğini değerlendirebilmek için imkan sağlar. Beklenmedik olaylara uyum sağlama ve karşılık verebilme yetilerini geliştirir. Duygularını kontrol edebilme becerisine katkı sağlar. Birlikte hareket etme ve sorumluluk duygusunu oluşturur (39).

### **2.1.2. Egzersiz Kavramı**

Egzersiz, sağlıklı bir yaşam için fiziksel katılım gerektiren aktivitelere yapılan genel bir tanımlamadır. Egzersiz; fiziksel uygunluğun bir ya da daha fazla unsurunu geliştirmek amacıyla planlı olarak sürekli tekrar edilen, yapılandırılmış aktiviteler olarak da tanımlanabilir (40).

Tarihsel süreç içerisinde egzersizin, insanlar üzerinde birtakım psikolojik ve fizyolojik faydası olduğunu ispatlayan birçok deneysel çalışma yapılmıştır. Egzersizin türü net olarak tanımlanmasa dahi, psikolojik olarak birçok rahatsızlık üzerinde iyileştirici etkisi olduğu aktarılmıştır (40,41,42).

#### **2.1.2.1. Egzersizin Psikolojik Faydaları**

Egzersiz, bireyin öz saygısını geliştirmesine fayda sağlamasının yanı sıra organizmanın fiziksel ve ruhsal yıpratıcılardan korunmasına da yardımcı olmaktadır. Öte yandan egzersiz, hayata daha mutlu bakmaya, öz güvenin artmasına katkı sağlamaktadır. Egzersiz ile bireyin agresif ve hiperaktif yapısının sakinleşmesine yardımcı olunabilir. Ayrıca egzersiz yapan insan hayata daha olumlu bakarken, diğer insanlarla daha çabuk arkadaşlık kurabilir. Egzersiz, paylaşma ve yardımlaşma duygularının gelişmesine yardımcı olur (43).

## 2.2. Spor ve Egzersiz Psikolojisi Kavramları

### 2.2.1. Psikoloji

Psikoloji genel tanım itibariyle; canlı organizmaların davranışlarını ve davranışlarının altındaki süreçleri inceleyen bilim dalıdır (44,45,46). Bu tanım doğrultusunda psikoloji; insan davranışlarını tanımlama, anlama, açıklama, tahmin ve kontrol edebilme kapasitesini geliştirme hedefli araştırmaları temel alır (45,46).

Amerikan Psikoloji Derneğinin “davranış ve zihinsel süreçleri inceleyen bilim dalı” olarak tanımlamadığı (47) psikoloji, “bilinç bilimi” olarak kendisine çok eski tarihlerde yer bulmasına rağmen (48); Wilhelm Wund’un 1879 yılında ilk psikoloji laboratuvarını kurmasıyla beraber (APA), duyumlar üzerine yapılan deneylerden başka daha yüksek ruhî fonksiyonlar (hafıza, hayal gücü, dikkat, çağrışım, heyecan, irade gibi) üzerine deneyleri başlatmasıyla bir bilim olarak kabul görmüştür. Wund’un bu adımıyla beraber psikologlar, laboratuvarlarında deneyle araştırılabilecek meseleleri uğraş edinirken; ruhun bedenle ilişkisini tespit etmek gibi karmaşık meseleleri felsefecilere bırakmışlardır (49). Böylece psikoloji, felsefenin bünyesinden ayrılarak; deneysel, biyolojik, bilişsel, kişisel, sosyal ve gelişim psikolojisi gibi birden fazla dalı; klinik, örgütsel, eğitim, sağlık ve nöropsikoloji gibi alt bölümleri olan, modern bilimler sınıfına girmiş, bağımsız bir disiplin halini almıştır (47,49,50) ve 19. yüzyıl itibariyle de ortaya çıkan modern psikoloji tarihinde; yapısal, davranışsal, bütüncül, psikodinamik, biyopsikolojik, insancıl ve bilişsel yaklaşımlar etkili olmuştur (51,52).

Psikoloji için, yirminci yüzyıl başlarına kadar davranışçı yaklaşım etkisiyle bilişsel süreçleri yok sayıp, sadece gözlemlenen davranışlara odaklanarak “davranışı inceleyen bilim” tanımlamaları yapılmıştır. İlerleyen süreçte yirminci yüzyılın psikologlarından olan E.C. Tolman’ın yürüttüğü deneyler neticesinde ortaya koyduğu “Bilişsel Öğrenme Teorisi” ve Albert Bandura’nın geliştirdiği “Sosyal-Bilişsel Öğrenme Teorisi” ile insanın; deneyimlerini, hedeflerini, inançlarını ve beklentilerini bünyesinde bulunduran bilişsel yapının, davranışlarını yönlendirdiği görüşü kabul görmeye başlamıştır (52).

Psikolojinin konuları incelendiğinde genel olarak; içsel ve dışsal davranışları incelediği ve bu davranışların gerekçelerini araştırdığı söylenebilir (53,54). “Dışsal davranış” ile gözlemlenebilen, ölçülebilen eylem ve tepkiler kastedilirken; “içsel davranış” ile doğrudan gözlemlenemeyen, tepkilerden anlaşılabilen duygu, düşünceler kastedilmektedir (55).

Tarihsel süreçte psikolojinin gelişimi incelendiğinde ise genellikle olumsuz olguları temel aldığı görülmektedir. Psikoloji biliminin, II. Dünya Savaşı öncesinde kendisine edindiği:

“Zihinsel rahatsızlıkları tedavi etmek,  
İnsanların yaşamını daha anlamlı ve verimli hale getirmek,  
İnsanların yeteneklerinin, güçlü yönlerinin ve potansiyellerinin ortaya çıkmasını sağlamak” olan üç görevi vardır (56).

Uygulamalı psikolojinin ortaya çıktığı 20. yüzyılın başları itibariyle psikologlar, ekonomi ve değer kaygısı ile psikolojiyi laboratuvarından, hayatın içine getirerek psikolojinin işlevselliğini artırmayı hedeflemişlerdir. Bu süreçte psikologların hayat içinde aldığı roller büyümeye başlamış, hatta 1920’li yıllarda ABD’de insanlar, psikologların evlilik ve iş hayatındaki her türlü problemin çözülmesini sağlayabileceklerine inanmışlardır (52). Bu gelişmeler doğrultusunda psikologlar, doktorlara benzedikçe insanlar tarafından daha çok güvenileceklerini ve verilen önemin artacağını düşünerek çalışmalarını insan zihninin içinde olanları ve hastaların zihinsel rahatsızlıklarını tespit edip giderme üzerine yoğunlaştırmışlardır; özetle insanları birer hasta olarak ele almışlardır (56).

1930’lu yıllara gelindiğinde; yaşanan dünya ekonomik krizi ile uygulamalı psikoloji, sert eleştirilerin hedefi haline gelmiştir. İnsanlar arasında ve basında, psikologların yeteneklerinin abartıldığı hususunda görüşler ortaya çıkmaya başlamıştır (52).

Yaşanan bu gelişmelere ek olarak; İkinci Dünya Savaşı sonrasında dünya genelinde artış gösteren ruhsal problemleri çözmek adına; psikolog L. Witmer tarafından Pennsylvania Üniversitesinde başlatılan klinik psikolojisi (52)’nin de

etkisiyle 1950'lerden sonra psikoloji, iyileştirme hedefli bir bilim halini almıştır. Bu dönemlerde psikoloji; insanı hastalıktan kurtarma, iyileştirme fonksiyonları üzerine daha da yoğunlaşmıştır (54,57,58).

Fakat hastalık tedavisine olan bu yoğunlaşma; bireyin gelişme ihtiyacının göz ardı edilmesine neden olmuştur. Bu eksikliklerin giderilmesi hususu 1999 yılında dönemin Amerikan Psikoloji Derneği (APA) başkanı Prof. Martin Seligman tarafından ele alınmıştır. Bu konuda farkındalığın oluşması ile psikolojinin temel konusunun sadece ruhsal hastalıkların tedavisi değil; insanların daha verimli yaşamalarını, yetenekli bireyleri ve bireylerin yeteneklerinin ortaya çıkarılmasını da sağlamak olduğu hatırlatılmıştır (52). Bu doğrultuda Seligman ve arkadaşlarının, psikolojinin unutulmuş iki misyonuna yeniden yoğunlaşması birçok araştırmacıyı da bu konuyla ilgili deneysel araştırmalar yapmaya sürüklemiştir (59).

### **2.2.2. Pozitif Psikoloji**

Psikoloji, çözüme kavuşturulan sorunların yanında bir yandan da mevcut pozitif davranışların geliştirilmesi gerekliliğini hatırlamış ve bu bilinç ile de "kişisel gelişim tekniklerine bilimsel bir bakış açısı kazandıran Pozitif Psikoloji Kavramı ortaya çıkmıştır (60)".

Pozitif psikoloji kavramına ilk olarak 1960'lı yıllarda A.Maslow ve C.Roger gibi hümanistik psikoloji ekolünde yer alan psikologlar tarafından dikkat çekilmiştir. Birçok psikolog tarafından ele alınmış olmasına rağmen, Seligman tarafından yeniden gündeme getirilene kadar pozitif psikoloji, deneysel araştırmalar yapılmamış olmasından kaynaklı gelişimini sürdürememiştir (57).

Pozitif psikoloji, bir birikim sonucu oluşmuş olsa da 1990'lı yılların sonlarına doğru Amerika Psikoloji Derneği başkanı olan Martin Seligman tarafından başlatılan bir akım olarak kabul edilmektedir. Bu yıllarda Seligman, Csikszentmihalyi, Diener gibi isimlerin öncülüğünde; psikoloji biliminin birinci önceliğinin psikolojik rahatsızlıkları tedavi etmek olmasına (57) karşı bir duruşla, psikolojiye yeni bir bakış

açısı arayışı neticesinde ortaya çıkmıştır ve her geçen gün önem kazanan bir araştırma konusu haline gelmiştir (61).

Özetle pozitif psikoloji, geleneksel psikolojinin göz ardı ettiği misyonları (“insanların yaşamını daha anlamlı ve verimli hale getirmek” ve “insanların yeteneklerinin, güçlü yönlerinin ve potansiyellerinin ortaya çıkmasını sağlamak”) tekrar ele alma ihtiyacından ortaya çıkmıştır. Yani geleneksel psikoloji var olan patolojiyi ortadan kaldırmaya çalışırken, bunlar ortadan kalktığında tüm sorunların çözülmüş olacağını varsayarken; pozitif psikoloji, geliştirilmesi gereken pozitif davranış özellikleri üzerine odaklanır (62). Pozitif psikoloji, psikolojinin hayattaki kötü şeyleri iyileştirme olan amacını, mevcut iyilikleri geliştirmeye yönlendirmeyi ve bu yönlendirme ile bir değişimi başlatmayı amaçlamaktadır (51,57).

Pozitif psikoloji, kapsam olarak bireylerin güçlü yanları ve gizil yetenekleri konularına odaklanmakta ve bu doğrultuda bireylerin iyi oluş düzeyleri artırarak yaşama ilişkin olumlu görüşlerini artırmayı hedeflemektedir (58). En yalın tanım ile pozitif psikoloji: “insanların güçlü yönleri ve yetenekleri ile ilgilenen bir bilim dalı” olarak tanımlanabilir (63). Pozitif psikoloji kavramının babası olarak adlandırılan Seligman, Csikszentmihalyi ile beraber yaptığı çalışmalarında pozitif psikolojiye “yaşamın boş ve anlamsız olduğu zamanlarda ortaya çıkan patolojik sorunları önlemek ve yaşam kalitesini yükseltmekte kullanılan pozitif kişisel deneyim ve özellikler ile pozitif kurumlarla ilgilenen bilim” tanımlamasını yapmışlardır (57). Genel bir söylemle pozitif psikoloji, insanlar ile ilgili olumsuzluklara değil; iyi olanı bulmaya ve bu iyiliklerin nasıl geliştirilebileceğine odaklanmaktadır (64).

Başka bir tanımda pozitif psikoloji: “insana has güç ve erdemlerin bilimsel olarak incelenmesidir” (63). Bu tanımdan hareketle pozitif psikoloji, psikologların dikkatini patolojik bireylerden, sağlıklı bireylere yönlendirmeye çalışır. Bireyin mevcut yetkinliklerini güçlü yanlar olarak geliştirerek iyilik halinin geliştirilebileceğini savunur (57). Akımın kurucusu Martin Seligman’a göre bireyin güçlü yanlarını kullanmak “gerçek mutluluğun” yolunu açmaktır.

Akımda, “pozitif kelimesine vurgu yapılmasının amacı, psikoloji biliminin sözü edilen 3 temel amacından biri olan, bireylerin güçlü yanlarını ortaya çıkarmanın temel amaç olarak güdülmesidir” (61).

### **2.2.3. Spor ve Egzersiz Psikolojisi**

Spor ve egzersiz psikolojisi kavramı üzerinde; spor bilimlerinin mi, yoksa psikolojinin mi alt alanı olduğu konusunda tartışmalar mevcuttur. Öte yandan, spor psikologlarının görev tanımlamaları üzerine de bir mutabakattan bahsetmek mümkün değildir. Tüm bu tartışmalar neticesinde spor psikolojisi tanımlama yapılması zor bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (65).

Alderman (66), spor psikolojisini “sporun insan davranışları üzerindeki etkileri” olarak tanımlarken; Cox, 1994’te “psikoloji ilkelerinin spor ortamında uygulanması” olarak tanımlamıştır (65).

Gill (67)’e göre spor psikolojisi; “spor yapan insan davranışlarına gerekçe ve cevap arayan, spor ve egzersiz bilimlerinin bir dalı”dır (67). Singer ise 1987’de spor psikolojisini, “spor branşlarına ve spor ortamına uygulanan psikoloji bilimi” olarak tanımlamıştır (68).

Koruç (69) spor psikolojisini, “spor yapanlarda antrenman verimliliğini artırma, öğrenme süresini hızlandırma, ulaşılabilecek performansın önündeki ruhsal engelleri ortadan kaldırma amaçlarını gerçekleştirmeye çalışan bir spor bilimleri dalı” olarak tanımlamıştır (69).

Başka bir tanımla spor psikolojisi; insanın ve davranışlarının, spor ve egzersiz kapsamında; bilimsel niteliklerle araştırılmasına ve araştırma verilerinin uygulama aşamasına uygulanmasını hedefleyen bir disiplindir (38).

Özellikle yirminci yüzyıl itibariyle spor müsabakalarına birçok kural getirilmesi ile sporcuların dikkat etmesi gereken unsurların artmasıyla beraber sporcular üzerindeki beklenti ve baskı artmıştır. Getirilen her kural, sporcunun fiziksel

ve psikolojik olarak daha fazla zorlanmasını gerektirmektedir. Gelişen dünya koşulları ile sporun etkilediği ve etkilendiği olguların sayısının artması, sporun ve sporcunun daha fazla göz önünde olmasına neden olmuştur. Bu gelişmeler; sporcunun, özel hayatından antrenman programlarına kadar her alanda denetlendiği ve takip edildiği bir ortamı hazırlamıştır. Spor psikolojisi de sporcunun bu gelişmeler sonucunda içinde bulunacağı psikolojik durumların saptanması ve oluşabilecek sıkıntıların giderilebilmesi amacıyla çalışmalarına başlamıştır (70).

Spor sonuç odaklı bir kavramdır, başarı ve performansa yönelik eylemlerdir. Bu doğrultuda spor psikolojisi, başarıyı yakalamada ve performansın yükseltilmesindeki psikolojik koşulların etkisini konu edinir (71). Bu bağlamda psikoloji ve performans sporcuları arasında gelişen bir etkileşim söz konusudur. Psikologlar, sporcularla ilgilenmeye başlamış ve sporcuların davranışlarının gerekçelerini öğrenip, yönlendirebilmeyi amaçlamışlardır. Öte yandan sporcular da, psikologların görüşlerini dikkate alarak kendilerini geliştirebileceklerini fark etmişlerdir (72).

Tüm bu unsurlar doğrultusunda; “Spor psikolojisi, esas konusu olan yüksek performans sporundan hareketle, kendi ilgi ve etki alanını genişletmiştir. Günümüzde spor psikolojisi, psikolojik modellerin sporda uygulanabilirliğini kontrol etmeye, bağımsız yöntemler geliştirip spora özgü hedefler belirleyerek genel psikoloji, gelişim ve kişilik psikolojisiyle, sosyal psikoloji gibi psikoloji biliminin alt dallarından vazgeçmeden, kendi genel geçerliliğini güçlendirmeye çalışmaktadır” (71).

### **2.3. Zihinsel Dayanıklılık**

Rekabet sırasında ideal performans seviyesini sürekli olarak koruyabilmek için gerekli olduğunu düşündüğü zihinsel dayanıklılık kavramından, spor psikoloğu James Loehr ilk olarak 1986 yılında bahsetmiştir (73,74). Spor psikolojisi bünyesinde geliştirilen (6); doğuştan olarak sahip olunabileceği gibi sonradan da geliştirilebilen bir özellik olan zihinsel dayanıklılık üzerine, bu tarihten günümüze kadar; karmaşık yapısından dolayı farklı tanımlamalar yapılmıştır (75). Ayrıca yaşa, cinsiyete, farklı kültür gruplarına ve yaşanan zorluklara (geçici-kalıcı sakatlık, yas, acı vb.) bağlı

olarak da bireyler, zihinsel dayanıklılık kavramı üzerine farklı tanımlamalar yapmaktadır (75). Tanım olarak farklılıklara rastlanılmasına rağmen, zihinsel dayanıklılık kavramı üzerinde; “başarıya ulaşmada önemli bir psikolojik beceri” olduğu görüşü ortaktır (14,73,74,76,77)

Zihinsel dayanıklılık, yaşanan bir takım olumsuzluklar karşısında toparlanma ve eski hale dönebilmek için “geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite” olarak ifade edilebilmektedir (10,78). Zihinsel olarak dayanıklı bireyler, zayıf bireylere kıyasla; hayatlarında olup bitenleri kontrol edebilmekte, yapması gerekenlere odaklanmakta ve beklemedikleri olaylar karşısında sakin kalarak, yenilikleri avantaja çevirme düşüncesi içerisinde olabilmektedirler (80).

Gucciardi ve arkadaşları (80), zihinsel dayanıklılığın; potansiyel zorluk ve olumsuzluk taşıyan, eylem ve performans gerektiren herhangi bir ortamda (iş, tıp, askeriye vb.) gerekli olan önemli bir kavram olduğunu dile getirmektedir (80).

İnsanların, hayatlarının her alanında ihtiyacı olduğu bir psikolojik yapı olmasına rağmen zihinsel dayanıklılık kavramının spor bünyesinde ortaya çıkmasının ve bu çerçevede önemli çalışmalara konu olmasını; zihinsel dayanıklılığın güçlü gelişim deneyimleri ile bağlantılı (7) olmasına bağlamak mümkündür. Spor aktiviteleri bünyesinde bireyin hedeflerine ulaşabilmesi için yaşadığı zorluklar, uzun vadede performans düzenleme ihtiyacı zihinsel dayanıklılığı geliştirir (81).

Zihinsel dayanıklılık, genellikle yüksek performansın temeli olduğu düşünülen niteliklerin derlemesi olarak tanımlanan bir terimdir (82,83).

### **2.3.1.Spor da Zihinsel Dayanıklılık**

Spor da mükemmeli yakalamak ancak; teknik, taktik, fiziksel ve zihinsel becerilerin bileşkesinde mümkün olabilmektedir. Üst düzey müsabakalarda teknik, taktik ve fiziksel becerilerinin eşit seviyede olduğu sporcular karşılaşabilir; işte böyle anlarda üstünlük sağlayacak olan zihinsel becerileri yeterli olan sporcular olacaktır (75).

Zihinsel dayanıklılığın, performans mükemmelliğine ulaşmada önemli bir psikolojik özellik olduğu aktarılmıştır (14,15). Tanımlamalara göre zihinsel dayanıklılık, sporcuların doğal bir zihinsel kabiliyetini, spor ortamında kullanmasıdır (9).

Sporda zihinsel dayanıklılık genellikle sporcunun birçok değişkene bağlı olarak (rekabet duygusu, eğitim seviyesi, yaşam tarzı vb.) rakiplerine göre zorluklarla daha iyi başa çıkabilmesi olarak tanımlanmıştır. Özellikle rakiplerine göre daha tutarlı, daha kararlı, kendine güvenen, hedefine odaklanmış ve baskı altında kontrolünü kaybetmeyen bir psikolojik durum olarak tanımlanabilir (9).

Yapılan çalışmalar ile “antrenörlerin ve sporcuların, gerekli zihinsel becerilere sahip olmadan sporda başarı elde edemeyeceği” görüşü ortaya çıkmıştır. Antrenörlerin çoğuna göre, sporcuların performansının en az %50'sini zihinsel yapısı sağlamaktadır. Tüm bu görüşler , yüksek rekabet durumlarında; elit sporcuların benzer fiziksel beceri gerektiren stresli koşullarda yarışması sırasında, zihinsel becerilerinin önemine dikkat çekmektedir (5).

Yüksek seviyelerde yarışan başarılı sporcuları diğer sporculardan farklı kılan özellik, ayırt edici seviyede yüksek olan zihinsel yetenekleridir (84). Elit sporcular ve antrenörleri, başarılı sporcuların her zaman fiziksel olarak en yetenekli sporcular olmadığını fakat en güçlü zihinsel yapıya sahip sporcular olduklarını dile getirmektedirler (5).

Zihinsel açıdan güçlü sporcu sürekli olumsuz koşullarda dahi potansiyel performansını gösterebilen sporcudur. Bazı sporcuların antrenmanda gösterdikleri performansı, müsabakalara aktaramadıkları tespit edilmiş ve gerekçesi üzerine araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar neticesinde sporcuların bu performans kayıplarının altında yatan nedenin artan bazı duygusal ve fizyolojik özellikleri tarafından uyarılması sonucunda, duygularını kontrol edememeleri olarak tespit edilmiştir. Bu artışın genellikle performansı olumsuz yönde etkilediği aktarılmıştır (86). Fakat zihinsel açıdan güçlü sporcular, duygularının kontrolünü sağlar ve olumlu tutum sergileyebilirler. Negatif duygular ve iyi performans hakkındaki belirsizliğin

sporcuu bunaltması yerine, kendinden emin ve kendini hedeflerine ulaşabilecek hissederler (86).

Loehr (4), sporda zihinsel dayanıklılığı baskı altında performans gösterebilme yeteneği olarak tanımlamanın yanında zihinsel dayanıklılığı, rekabetçi sporcuların sahip olması gereken bir özellik olarak dile gelmektedir (86,87).

Zihinsel dayanıklılık olarak, sporda en üst düzeydeki beklentiler ile ilgili olarak maruz kaldığı baskılara rağmen rakipleriyle daha iyi mücadele etmek için zihinsel açıdan güçlü bir performans sağlayan doğal ya da geliştirilmiş bir psikolojik yapı tanımlaması yapılmaktadır. Özellikle sporcuların rakiplerine göre daha tutarlı, üstün oldukları inancına bağlı olarak kendine güvenen, baskı altında kontrollü davranabilen sporcuların psikolojik bir özelliği olarak tanımlanmaktadır (88). Bu doğrultuda zihinsel dayanıklılık, sporculara rakiplerine göre psikolojik avantaj sağlar (9).

## **2.4. Öz Yeterlik Kavramı**

### **2.4.1. Sosyal Bilişsel Kuram**

Öz yeterlik kavramı, sosyal bilişsel kuram içerisinde Albert Bandura tarafından temelleri atılmış bir kavramdır.

Sosyal bilişsel kuram, psikoloji tabanlı bir kuramdır. Kuruluşunda davranışçı ve sosyal psikologlarla paralel görüşlerde bulunmasına rağmen sosyal bilişsel kuram, davranışçı yaklaşımın cevaplamakta yetersiz kaldığı sorulara açıklık getirmeyi amaçlamaktadır. Davranışın oluşmasında bilişsel yapının önemini dile getirmekte ve bilişsel süreçleri konu edinmektedir. Sahip olunan bilişsel yapılara önem vermesiyle beraber öz yeterlik kavramına özellikle dikkat çekmektedir (89,91).

Bandura, insan davranışları üzerinde çevrenin önemini vurgulamasının yanında insanın, bir olayı yaşamadan önce olasılıkları düşünüp planlı bir şekilde harekete geçerek sonucu değiştirebilen, kendisini yargılayabilen, düzenleyebilen ve yönlendirebilen bir yapıda olduğunu kabul eder (91,92,93). Sosyal bilişsel kuram,

insanların yaşamları üzerindeki kontrol mekanizmalarını açıklayan, davranışlarını belirleyen işlevler (bilişsel, duyuşsal ve biyolojik) hakkında öngörde bulunan bir kuramdır. Kurama göre insan davranışları birey (bilişsel, duyuşsal ve biyolojik özellikler), davranış ve çevre etkileşiminin ürünüdür (92,94). Bu üç faktör, davranış oluşumunda farklı seviyelerde etkinliğe sahiptir. Değişen koşullara bağlı olarak yükleri farklılık gösterebilmesinin yanında faktörler birbirlerine bağlıdır ve faktörlerden birinin etkilenmesi diğer ikisinin de etkilenmesine sebep olur. Bandura'ya göre bireyin davranışları geçmişte bireysel özellikler, davranış ve çevre tarafından belirlenmiştir ve gelecekte de belirlenecektir (92).

Sosyal bilişsel teoriye göre insanın gelişiminde ve öğrendiklerinde çevresel faktörlerin önemli bir rolü vardır. İnsan davranışları çevresinden etkilenir, fakat insan bu etkilenmeyi bilişsel yapısıyla yorumlamasına göre davranışlarına aktarmaktadır. Etkilendiği unsular, bireyin bilişsel yapısıyla yorumlaması sonucunda anlamlanır ve birey harekete geçer (91). Bireyin değişimi ve gelişimi birey, çevre ve davranış etkileşiminin ortak paydasında mümkündür. Bu doğrultuda insanın, bireysel özellikleri değiştirilmek istenirse çevresinde ve davranışlarında da değişiminin sağlanması gerekmektedir (95).

#### **2.4.2. Öz Yeterlik**

Bandura'nın 1997 yılında öne sürdüğü öz yeterlik kavramı, ilk zamanlarda davranış değiştirme kuramı ile birleştirilmesine rağmen ilerleyen yıllarda Bandura'nın sosyal bilişsel kuramının içine dahil edilmiştir (96). Sosyal bilişsel kurama göre öz yeterlik inancı, bireyin davranışlarını düzenleme ve denetleme süreçlerinin merkezinde rol alan unsurlardandır. Öz yeterlik kavramı, sosyal bilişsel kuramının en temel kavramıdır ve bireyin sahip olduğu becerileri gereken şekilde kullanabilmeleri için, önce kendilerine güvenmeleri gerektiğini vurgulamaktadır (97).

Öz yeterlik kavramı başlangıçta, “bireyin gereken bir eylemi gerçekleştirebileceğine olan inancı” olarak tanımlanmıştır (92). Ancak daha sonra öz yeterlik tanımı “bireylerin hayatlarındaki olayları kontrol altında tutabilmesi için

gerekli olan bilişsel, güdüsel, davranışsal kaynaklara sahip olma ve ihtiyacı olduğunda bu kaynakları kullanabileceğine olan inançları” halini almıştır (91).

Öz yeterlik, bireyin karşısına çıkabilecek durumların üstesinden gelebilmede ne seviyede başarılı olabileceğine ilişkin inancı, yargısıdır (98). Başka bir tanımla öz yeterlik, bireyin farklı durumlarla baş etme, bir görevi başarabilmesi için gerekli yeteneğe ve kapasiteye sahip olup olmadığı hakkında kendine olan inancı ve yargısıdır (99).

Kişisel yeterliğe olan inançlar gerçekçi olsun ya da olmasın eylemi ve çevreyi etkilemektedir. İnsanlar yeteneklerinin yeterli olmayacağını düşündükleri görevlerden kaçarken, yapabileceğini düşündüğü görevlere istekli olurlar ve aldıkları kararları uygularlar (100).

Öz yeterliğe ait inançlar, kişinin ne kadar çaba harcayacağını ve zorluklara ve isteksizliklere karşı ne kadar ısrarcı olacağını da belirlemektedir. Öz yeterlik, insanların performanslarını gerçekleştirirken gereken unsuları yerine getirebilmeleri hususundaki yeterlikleri hakkındaki yargılarıdır (91). Bir zorluk ile karşılaşıldığında, yeterliği konusunda şüphesi olan birey mevcut gücünü ve becerilerini yitirip isteksizleşir, fakat öz yeterlik inanç seviyesi yüksek olan birey karşılaşılan zorluklar karşısında sahip olduğundan daha fazlasıyla mücadele etmeye başlar (101,102). Yetersiz kalacağını düşünen birey mevcut zorlukları olduğundan daha fazlaymış gibi hisseder, ancak yeterlik inancı yüksek olan bireyler hedeflerine odaklanabilir ve mevcut durumun ihtiyaçlarını karşılayabilirler (102).

Öz yeterlik, bireylerin ihtiyacı olduklarında düşünce, duygu, tutum ve hareketlerini gereken şekilde kontrol altında tutabileceklerine olan güveni tanımlar. Bu doğrultuda bireyin, ihtiyacı olduğunda sergileyeceği performansı doğrudan etkiler. (103). Yeterli olduğuna dair inanca sahip bireyler eylemleri de gerektiği şekilde yerine getirebilirlerse, başarıyı getirecek çabalar gerçekleştireceklerdir; öte yandan yeterli olmadığını düşünen bireyler ise gerekli çabayı göstermeden görevlerini terk ederler (104).

Schunk (105)'a göre öz yeterlik düzeyi, insanın davranışlarını belirleyen en önemli unsurdur. İnsan bir görevi yerine getirmek için gereken beceriye sahip olduğuna inanır ise görevi yerine getirmek konusunda daha istekli ve kararlı olur (105). Öte yandan öz yeterlik inancı, süreç içerisinde bireyin beklenmedik bir durumla karşılaşması durumunda bu durum karşısında yapabileceklerini, ne kadar sürede ve ne kadar çaba sarf edeceğini de belirlemektedir. Herhangi zor bir durumla karşılaşan bireyin kendi yetenekleri konusunda endişeleri var ise yapılması gerekenleri daha uzun sürede yapmaya meyil edebilir ya da göstermesi gereken çabadan daha azını gösterebilir, hatta birey görevi yerine getirmekten bile vazgeçebilir. Fakat kendine, yeteneklerine ve görevi yerine getirebileceğine güveni yeterli seviyede olan bireyler, gereken durumlarda ihtiyacı olan çabayı ve beceriyi göstermek için daha kararlı davranırlar (106).

Bireyin öz yeterlik inancının yüksek olması yeni, zor görevlere talip olabilmesine ve süreç içerisinde kendini rahat hissedebilmesine yardımcı olur.

### **2.4.3. Spor ve Öz Yeterlik**

Öz yeterlik, spor başarısını etkilediği düşünülen birçok değişkenle birlikte incelenmiş olmasına rağmen tek başına da önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Sporcuların, sportif başarılarında etkili olan önemli etmenlerden biridir yeterlilik algıları. Öz yeterliğin, sporcuların kendilerini engelleyecek ve dağıtacak olumsuz duyguları kontrol etmesine imkan sağladığı düşünülmektedir (5).

Bandura'nın, "bireyin belli bir görevi yapabileceğine olan inancı" olarak tanımladığı öz yeterlik, genel bir tanımlamayla "bireyin yapması gerekenleri, gereken nitelik ve nicelikle yerine getirebileceğine olan inancı" olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda öz yeterlik seviyesinin sporcuların müsabaka sürecinde güdülenme seviyelerini artırarak, performanslarını etkileyecek bir etken olduğu söylenebilir (107).

Öz yeterlik seviyesi yüksek olan sporcuların çalışma disiplinine sadakati ve başarı için yeni yollar aramasının, sportif başarıyı önemli derecede etkilediği söylenebilir (107).

Yüksek öz yeterlik seviyesine sahip sporcular, problemleri kolayca ve daha hızlı atlatabilirler. Ancak düşük öz yeterlik seviyesine sahip sporcular ise zorlukların üstesinden gelemeyecekleri algısına odaklanarak, kendilerine güvenemezler ve başarısız olurlar (108).

Öz yeterlik kavramının, sporda başarıyı yakalamak için gerekli olan önemli psikolojik yapılardan biri olduğu düşünülmektedir (109).

#### **2.4.4. Öz Yeterlik ile İlgili Kuramlar**

##### **2.4.4.1. Bandura'nın Öz Yeterlik Kuramı**

Kurama göre öz yeterlilik, bireyin hedeflediği bir davranışı gerçekleştirebileceğine olan inancıdır (92). Bir sporcu, göstereceği performansı hakkında olumlu öngörüler geliştirebilirse, performansında olumlu değişimler yaşayacak ve daha çok çaba gösterebilecek duruma gelecektir. Bu motivasyonu sağlayabilen bir sporcu, başarıyı hedefleyecek ve başarı için gereken unsurları bünyesinde toplama başarısını gösterebilecektir. Kuramın özünde, “kendisi hakkında olumlu inançlara sahip birey, başarı için gereken güdülenmeye sahiptir” görüşü yatmaktadır (110).

##### **2.4.4.2. Harter'in Öz Yeterlik Kuramı**

Harter, insanların hayatları boyunca tüm alanlarda yeterli olmak için doğuştan güdülendiğini dile getirmektedir. Spor alanında da doğuştan gelen bu yeterli olma güdüsünden haz duyarak insan, ustalık girişimlerinde bulunmaya yönelmektedir (111). Spor gibi başarı ve performans odaklı bir ortamda, sporcuların ustalık becerileri etkin rol oynar. Böyle bir ortamda bireyin görüşleri olumlu ise ustalık becerileri de olumlu etkilenir ve yeterlik duyguları pozitif yönde gelişir. Eğer olumsuz algılamalar neticesinde başarısız olunur ise sporcunun ustalık ve yetkinlik duygularına zarar vererek kişiyi sporu bırakma düşüncesine dahi sokabilir (112).

### **3. MATERYAL VE YÖNTEM**

#### **3.1.Araştırma Modeli:**

Çalışmamızda ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanabilmektedir (113).

#### **3.2.Araştırma Grubu:**

Çalışmanın araştırma gurubunu; aktif spor hayatını sürdüren ve çalışmamıza gönüllü olarak katılan 71 kadın, 244 erkek olmak üzere toplam 315 sporcu oluşturmuştur.

#### **3.3.Veri Toplama Araçları:**

Bu araştırmada, araştırmamanın amacı doğrultusunda Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Öz Yeterlik Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan yedi soruluk (cinsiyet, yaş, spor branşı, spor yaşı, sporculuk seviyesi, eğitim durumu ve haftalık antrenman tekrar sayısı) Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

#### **Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri:**

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla Sheard, Golby ve Van Wersch (114) tarafından geliştirilen ölçek, Altıntaş (10) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, toplam zihinsel dayanıklılık hakkında bilgi sağlamanın yanında; güven (1, 5, 6, 11, 13, 14), devamlılık (3, 8, 10, 12) ve kontrol (2, 4, 9, 7) alt boyutlarını belirleyen 14 sorudan oluşmaktadır. Sporcular maddelerde yer alan ifadelere ne ölçüde katıldıklarını belirtmek için 4'lü likert tipi (tamamen yanlış, yanlış, doğru, tamamen doğru) bir değerlendirme yapmaktadırlar. Ölçekte ters sorular yer almaktadır (2, 4, 7, 8, 9, 10) (10).

### **Öz Yeterlilik Ölçeği:**

Bireylerin kendi kapasitelerine duydukları inancı ölçmek amacıyla Riggs, Warka, Babasa, Betancourt ve Hooker (115) tarafından geliştirilen ölçek, Öcel (24) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, bireylerin kendi kapasitelerine olan inançlarını belirlemeye yönelik 10 maddeden oluşmaktadır. Denekler maddelerde yer alan ifadelere ne ölçüde katıldıklarını belirtmek için 5'li likert tipi (kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum) bir değerlendirme yapmaktadırlar. Ölçekte ters sorular yer almaktadır (2, 3, 4, 6, 8, 10) (24).

### **3.4.Verileri Toplama Yöntemi:**

Araştırmada kullanılan veriler, ölçeklerin ve araştırmacı tarafından oluşturulan soruların sporculara tek tek sorulması ile toplanmıştır. Sporculara, araştırmanın bilimsel bir amaç niteliği taşıdığı cevaplama objektif olmaları gerektiği, doğru bilgi vermelerinin son derece önemli olduğu sözlü ve yazılı olarak açıklanmıştır.

### **3.5.Verilerin Analizi:**

Çalışmada kullanılan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Öz Yeterlilik Ölçeğine verilen yanıtların tutarlılığı Cronbach alpha ( $\alpha$ ) ile incelenmiştir (sırasıyla  $\alpha=.802$  ;  $\alpha=.707$ ). Bu iki ölçeğe ait toplam puan dağılımı Shapiro-Wilk's testi ve grafiklerin incelenmesiyle değerlendirilmiştir. Bu puanlar ortalama,  $\pm$  standart sapma, ortanca(min-max) ve sıra ortalamaları ile ifade edilmiştir. Verilerin dağılımları ve grupların dengeli olup olmamasına bağlı olarak ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız gruplar t-testi veya Mann Whitney-U testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (Anova) veya Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis H testi sonuçları dikkate alınarak, gerek görüldüğünde Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlilik toplam puanları arasındaki ilişki ise Spearman's Rho katsayısı ile değerlendirilmiştir. Yapılan tüm değerlendirmelerde istatistiksel anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  olarak kabul edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistik programı kullanılmıştır.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen veriler üzerinde yapılan testler sonucunda aşağıdaki bulgular elde edilmiş ve tablolar halinde verilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların demografik özellikleri **Tablo 4.1.**'de verilmiştir.

**Tablo 4.1.** Araştırmaya katılan sporcuların demografik özellikleri

	Yaş				Toplam
	15-18	19-21	22-25	26 ve üstü	
Cinsiyet	N	N	N	N	N
Kadın	5	28	22	16	71
Erkek	54	60	50	80	244
Toplam	59	88	72	96	315

**Tablo 4.1.**'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan 71 kadın sporcunun 5 tanesi 15-18 yaş, 28 tanesi 19-21 yaş ve 22 tanesi 22-25 yaş aralığındadır; ayrıca kadın sporculardan 16 tanesi 26 ve üstü bir yaştadır. Araştırmaya katılan 244 erkek sporcudan 54 tanesi 15-18 yaş, 60 tanesi 19-21 ve 50 tanesi 22-25 yaş aralığındadır; ayrıca 80 erkek sporcu 26 ve üstü bir yaştadır.

Araştırmaya katılan sporcuların bireysel ve takım sporlarına ait olma dağılımları **Tablo 4.2.**'de verilmiştir.

**Tablo 4.2.** Araştırmaya katılan sporcuların bireysel ve takım sporlarına ait olma dağılımları

	N	%
Takım	190	60.3
Bireysel	125	39.7
Toplam	315	100.0

**Tablo 4.2.**'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan sporculardan 190 tanesi (%60,3)'ü takım sporu yaparken, 125 tanesi (%39,7) bireysel spor yapmaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların branşlarına göre dağılımı **Tablo 4.3.**'de verilmiştir.

**Tablo 4.3.** Araştırmaya katılan sporcuların branş dağılımları

Branş	N	%
Futbol	134	42.5
Futsal	13	4.1
Basketbol	22	7.0
Atletizm	23	7.3
Güreş	40	12.7
Fitness	10	3.2
Dans	7	2.2
Kayak	6	1.9
Cimnastik	7	2.2
Voleybol	14	4.4
Boks	7	2.2
Yüzme	14	4.4
Tenis	9	2.9
Hentbol	7	2.3
Oryantiring	2	0.6
Toplam	315	100.0

**Tablo 4.3.**'de araştırmaya katılan 315 sporcunun yapmakta olduğu branş dağılımı gösterilmektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların sporculuk düzeylerine göre dağılımı **Tablo 4.4.**'de verilmiştir.

**Tablo 4.4.** Araştırmaya katılan sporcuların, sporculuk düzeyi dağılımları

	Sporculuk Düzeyi		
	Profesyonel	Profesyonel Olmayan	Toplam
Kadın	58	13	71
Erkek	106	138	244
Toplam	164	151	315

**Tablo 4.4**'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan 71 kadın sporcunun 58 tanesi profesyonel sporcu iken, 13 tanesi profesyonel olmayan sporcudur. Araştırmaya

katılan 244 erkek sporcudan 106 tanesi profesyonel sporcu iken, 138 tanesi profesyonel olmayan sporcudur. Profesyonel sporcular; sporu meslek haline getirmiş ve spor sayesinde maddi gelir sağlayabilen bireyler olarak belirlenmiştir.

Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkeni açısından Mann Whitney-U testi sonuçları **Tablo 4.5.**'de verilmiştir.

**Tablo 4.5.** Cinsiyet değişkeni açısından Mann Whitney-U testi sonuçları

	Cinsiyet	$\bar{X} \pm SS$	Ortanca	Min - Max	Sıra Ort.	Z	P
Zihinsel Dayanıklılık	Kadın	3.07 ± .464	3.07	1.71 – 4.00	155.00	.316	.752
	Erkek				158.87		
Öz Yeterlik	Kadın	3.63 ± .564	3.70	1.90 – 4.80	162.35	.458	.647
	Erkek				156.75		

**Tablo 4.5**'de sporcuların öz yeterlik algılarının ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında cinsiyet değişkenine göre öz yeterlik algılarında ( $p>0.05$ ) ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde ( $p>0.05$ ) anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çalışmaya katılan sporcuların sporculuk düzeyi değişkeni açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları **Tablo 4.6.**'da verilmiştir.

**Tablo 4.6.** Sporculuk düzeyi açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları

	Sporculuk Düzeyi	$\bar{X} \pm SS$	T	p
Zihinsel Dayanıklılık	Profesyonel	3.10 ± .482	1.33	.182
	Profesyonel Olmayan	3.03 ± .443		
Öz Yeterlik	Profesyonel	3.69 ± .539	1.86	.063
	Profesyonel Olmayan	3.57 ± .586		

**Tablo 4.6.**'da sporcuların öz yeterlik algılarının ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, sporculuk düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında sporculuk düzeyi değişkenine göre öz yeterlik algılarında

( $p>0.05$ ) ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde ( $p>0.05$ ) anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çalışmaya katılan sporcuların yaş değişkeni açısından tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları **Tablo 4.7.**'de verilmiştir.

**Tablo 4.7.** Yaş değişkeni açısından tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları

	Yaş	N	$\bar{X} \pm SS$	F	P	Tukey
Zihinsel Dayanıklılık	15-18	59	2.90 ± .399	4.43	<b>.005</b>	<b>1-4*</b>
	19-21	88	3.07 ± .526			
	22-25	72	3.06 ± .480			
	26 ve üstü	96	3.07 ± .464			
Öz Yeterlik	12-18	59	3.54 ± .602	1.43	.233	
	19-21	88	3.62 ± .526			
	22-25	72	3.61 ± .580			
	26 ve üstü	96	3.72 ± .557			

$p<0.05$

**Tablo 4.7.**'de sporcuların öz yeterlik algılarının ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; sporcuların yaş değişkenine göre öz yeterlik algılarında ( $p>0.05$ ) anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde ise ( $p<0.05$ ) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $F=4.439$  ;  $p=.005$ ). Elde edilen bu anlamlı farkın kaynaklandığı grubu bulmak adına yapılan gruplar arası karşılaştırma sonucunda farkın, 15-18 yaş aralığında olan grup ile 26 ve üstü yaş aralığında, 26 ve üstü yaş aralığı ( $p=.002$ ) lehine olduğu belirlenmiştir.

Çalışmaya katılan sporcuların eğitim durumu değişkeni açısından Kruskal Wallis H testi sonuçları **Tablo 4.8.**'de verilmiştir.

**Tablo 4.8.** Eğitim durumu değişkeni açısından Kruskal Wallis H testi sonuçları

	Eğitim Durumu	N	$\bar{X} \pm SS$	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	P	İkili Karş.
Zihinsel Dayanıklılık	İlköğretim	32	3.07 ± .464	118.08	20.02	.000	1-4* 2-4*
	Lise	70		131.24			
	Ön Lisans	18		192.22			
	Lisans	163		174.26			
	Yüksek Lisans	32		154.38			
Öz Yeterlik	İlköğretim	32	3.63 ± .564	160.22	4.51	.341	
	Lise	70		138.33			
	Ön Lisans	18		154.22			
	Lisans	163		164.65			
	Yüksek Lisans	32		167.08			

p<0.05

**Tablo 4.8.**'de sporcuların öz yeterlik algılarının ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, Eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına Kruskal Wallis H testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; sporcuların eğitim durumu değişkenine göre öz yeterlik algılarında (p>0.05) anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sporcuların eğitim durumu değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde ise (p<0.05) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis H testi sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacı ile tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından dolayı ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney-U uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre: İlköğretim ile Lisans eğitim düzeyleri arasında Lisans lehine anlamlı bir farklılık (p=.014), Lise ile Lisans eğitim düzeyleri arasında ise Lisans lehine anlamlı bir farklılık (p=.009) olduğu saptanmıştır.

Çalışmaya katılan sporcuların haftada yapılan antrenman tekrarı değişkeni açısından Kruskal Wallis H testi sonuçları **Tablo 4.9.**'da verilmiştir.

**Tablo 4.9.** Haftada yapılan antrenman tekrarı değişkeni açısından Kruskal Wallis H testi sonuçları

	Haftada	N	$\bar{X} \pm SS$	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	P
Zihinsel Dayanıklılık	1-2 antrenman	52	3.07 ± .464	157.96	5.13	.077
	3-4 antrenman	77		177.77		
	5 ve üstü	186		149.83		
Öz Yeterlik	1-2 antrenman	52	3.63 ± .564	142.05	2.22	.329
	3-4 antrenman	77		166.00		
	5 ve üstü	186		159.15		

**Tablo 4.9.**'da sporcuların öz yeterlik algılarının ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, haftada yapılan antrenman tekrarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; sporcuların haftalık antrenman sayısı değişkenine göre öz yeterlik algılarında ( $p>0.05$ ) ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde ( $p>0.05$ ) anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çalışmaya katılan sporcuların spor yaşı değişkeni Kruskal Wallis H testi sonuçları **Tablo 4.10.**'da verilmiştir.

**Tablo 4.10.** Spor yaşı değişkeni açısından Kruskal Wallis H testi sonuçları

	Spor Yaşı	N	$\bar{X} \pm SS$	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	P	İkili Karş.
Zihinsel Dayanıklılık	1-3	13	3.07 ± .464	161.92	25.46	.000	2-3* 3-4*
	4-6	72		124.97			
	7-9	89		140.79			
	10 ve üstü	141		185.37			
Öz Yeterlik	1-3	13	3.63 ± .564	125.27	17.27	.001	2-3* 3-4*
	4-6	72		144.27			
	7-9	89		137.04			
	10 ve üstü	141		181.26			

$p<0.05$

**Tablo 4.10.**'da sporcuların öz yeterlik algılarının ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, sporcuların spor yaşı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; spor yaşı değişkenine göre

öz yeterlik algılarında ( $p<0.05$ ) ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde ( $p<0.05$ ) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacı ile tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından dolayı ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney-U uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlarda; zihinsel dayanıklılık düzeylerinde ( $p=.000$ ) ve öz yeterlik algılarında ( $p=.005$ ) spor yaşı 4-6 yıl ve spor yaşı 10 ve üstü yıl grupları arasında; 10 ve üstü yıl lehine (sırasıyla  $p=.000$ ;  $p=.030$ ); spor yaşı 7-9 yıl ve 10 ve daha üstü yıl grupları arasında 10 ve daha üstü yıl lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (sırasıyla  $p=.002$  ;  $p=.002$ ).

Çalışmaya katılan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik Pearson Korelasyon Katsayısına ilişkin sonuçlar **Tablo 4.11.**'de verilmiştir.

**Tablo 4.11.** Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon katsayısı değerleri

Spearman's Rho			Öz Yeterlik
			1
	Zihinsel Dayanıklılık	r P	.459 .000

$p<0.001$

**Tablo 4.11.**'de sporcuların öz yeterlik algılarının ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan Spearman's Rho korelasyon katsayısı değerleri görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde sporcuların zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlik düzeyleri arasında orta düzeyli ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Aynı zamanda sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkilerinin istatistiksel olarak anlamlı ( $p<0.001$ ) olduğu saptanmıştır.

## 5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu bölümde, bu ilişkinin yanı sıra katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeylerinin bazı demografik değişkenler bakımından bulguları yorumlanarak literatür temelli tartışılmıştır.

Cinsiyet değişkeni açısından kadın ve erkek sporcuların öz yeterlilik algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bozkurt (116), okul sporlarına katılan öğrencileri ele aldığı çalışmasında; öğrencilerin öz yeterlik algılarında cinsiyet değişkeni açısından bulgularımızla paralellik gösteren bir sonuç elde etmiştir. Acuner (117) farklı dansları yapan bireyleri ele aldığı çalışmasında erkeklerin öz yeterlik puanlarını daha yüksek saptamasına rağmen, cinsiyete göre öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık elde edememiştir. Cengiz (109)'in taekwondo sporcularıyla yapmış olduğu çalışmada da sporcuların öz yeterlik düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edememiştir.

Öte yandan cinsiyet değişkeni açısından katılımcılarımız bünyesinde zihinsel dayanıklılık algılarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelendiği çalışmalardan Clough ve arkadaşları (118)'nin yanı sıra Crust (119) da bulgularında çalışmamıza paralel olarak; kadın ve erkekler arasında zihinsel dayanıklılık genel düzeyleri bakımından kayda değer bir farklılık taşımadığını aktarmaktadır. Fakat Nicholls ve arkadaşları (120) sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmalarında, zihinsel dayanıklılık düzeyleri bakımından erkeklerin lehine olan istatistiksel bir farklılık tespit etmişlerdir. Ayrıca Vealey (121) lise ve üniversitesi seviyesindeki sporcular örneğinde yapmış olduğu çalışmasında erkek sporcuların kadın sporculara göre zihinsel olarak daha dayanıklı olduklarını aktarmıştır. Bu çerçevede yapılan başka bir çalışmada örneklem grubunu adölesan çağındaki elit futbolcular olarak belirleyen Findlay ve Bowker (122)'in çalışma sonuçları da çalışmamızın aksine cinsiyet değişkenine göre erkek futbolcuların lehine bir farklılık olduğunu aktarmıştır.

Bu farklılığı da erkek bireylerin kızlara göre daha fazla toplum desteği görmelerine ve daha küçük yaşlarda yoğun ve sert spor yapmaya başlamalarının geliştirdiği güvene bağlamaktadır (123). Erkekler lehine anlamlı bir farklılık tespit eden çalışmalara örnek olarak Nicholls ve arkadaşları (120) ve Golby ve Sheard (124) de verilebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların öz yeterlik algılarının ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, sporculuk düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgularımız incelendiğinde, sporculuk düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Kitsantas ve Zimmerman (125), 30 kadın voleybolcu ile yaptığı çalışmasında; grubu usta, usta olmayan ve yeni başlayan olarak 3 gruba ayırmışlar ve öz yeterlik inancını incelemiştir. Çalışma sonrası, usta olanların usta olmayanlardan ve yeni başlayanlardan daha yüksek yeterlik inancına sahip olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu çalışmanın (ustalığın, tecrübenin yanında zamanla da geliştiğini kabul ederek) zaman-öz yeterlik ilişkisi için de bir bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir (126).

Bulgularımızı zihinsel dayanıklılık literatürü açısından değerlendirdiğimizde; sonuçlarımızla paralel bir sonuca ulaşan Crust (119), çalışmasında rekreatif seviyede ve bir kulüp ya da daha ileri seviyede spor yapan bireyleri ele almış, bulgularında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Öte yandan Koreli elit ve elit olmayan kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini kıyaslayan çalışmasında Shin ve Lee (127), farklı hiçbir uyarıcı olmamasına rağmen elit seviyedeki sporcuların, elit olmayan seviyedeki sporculara kıyasla zihinsel olarak daha dayanıklı olduklarını aktarmıştır. Golby ve arkadaşları (128) gibi Thomas ve arkadaşları (129) da elit seviyedeki sporcuların lehine tespitlerde bulunmuşlardır (130). Bulgularımızın literatürdeki sonuçların geneliyle paralellik göstermemesinin kaynağının, ele aldığımız örneklem grubumuzun sahip olduğu farklılıkların sebep olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların öz yeterlik algılarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin varyans analizi sonuçları incelendiğinde, sporcuların yaş değişkenine göre öz yeterlik algılarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çalışmamızın sonuçlarının aksine Acuner (117), dans yapan bireyler

örneklemindeki çalışmasında; yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığını dile getirmektedir.

Ayrıca çalışmamızın sonuçlarında, sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Tespit edilen bu anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ikili grup karşılaştırma sonuçlarına bakıldığında elde edilen sonuçlara göre; zihinsel dayanıklılık düzeylerinde 15-18 yaş aralığındaki bir sporcuya göre 26 ve üstü bir yaştaki sporcuların lehine olacak şekilde anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre incelendiği bir araştırmada Crust ve arkadaşları (131) araştırma bulgularımızı destekler nitelikte bulgular elde etmiştir. Çalışmada yaşın, zihinsel dayanıklılığın belirlenmesinde etkin bir faktör olduğu belirtilmektedir. Bir başka araştırmada ise Marchant ve arkadaşları (132) zihinsel dayanıklılığın yaşla birlikte artış gösterdiğini belirtmiştir. Ayrıca Marchant ve arkadaşları (132) tarafından artan deneyimle de birlikte zihinsel dayanıklılığın artabileceğinin unutulmaması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu açıklamalar doğrultusunda Marchant ve arkadaşları (132) tarafından yapılan araştırma bulgularının araştırmamızla paralellik gösterdiği söylenebilir. Nicholls ve arkadaşları (120) tarafından yapılan araştırmada ise yaşın artmasıyla birlikte zihinsel dayanıklılığında arttığına dair bilgiler rapor edilmiştir. Öte yandan bir çalışmasında Crust (119), araştırmamızla çelişen bir sonuca ulaşmış ve zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında bir ilişkiye ulaşamadığını aktarmıştır. Bireysel farklılıklardan kaynaklı olarak, ele alınan örneklem gurubuna göre sonuçlar farklılık gösterebilir. Fakat araştırma öncesinde öngörüldüğü gibi, alanyazın da genellikle çalışmamızla benzer sonuçlar barındırmaktadır. Artan yaşın, artan tecrübe olarak görülmesi gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların öz yeterlik algılarının ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde sporcuların eğitim durumu değişkenine göre öz yeterlik algılarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sporcuların eğitim düzeyi değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Tespit edilen bu anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan karşılaştırma testi sonuçlarına bakıldığında elde edilen

sonuçlara göre; zihinsel dayanıklılık düzeylerinde ilköğretim eğitimi almış sporculara göre lisans eğitimi almış sporcuların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Ayrıca yine lise eğitimi almış sporcular ile lisans eğitimi almış sporcuların kıyaslaması sonucunda lisans eğitimi almış sporcular lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre incelendiği bir araştırmada Crust ve arkadaşları (131) eğitimin artması ile zihinsel dayanıklılığında arttığına dair araştırma bulgularımızı destekler nitelikte bilgiler rapor etmiştir. Başka bir araştırmada ise Fisher ve Hood (133), araştırmamızı destekleyecek şekilde, “zihinsel dayanıklılığın bir başka artırıcısının eğitim olduğunu” vurgulamıştır. Farklı bir açıdan ele alındığında, alınan eğitim düzeyinin artması ile akademik performansın artması bu doğrultuda da artan akademik performans ile zihinsel dayanıklılığın da arttığı belirtilmektedir. Zihinsel dayanıklılığın alt boyutsal anlamda akademik başarıyı da desteklediği ayrıca belirtilmektedir (134,135). Bir diğer araştırmada ise Sheard ve Golby (136), zihinsel dayanıklılığın akademik başarıyla olan pozitif yönlü ilişkisinden bahsetmiştir. Bu bulgulardan hareketle, eğitimin insanın çok yönlü gelişimine katkı sağladığı düşünülmektedir.

Sporcuların öz yeterlik algılarının ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, spor yaşına (deneyim) göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analiz sonuçlarına göre: sporcuların, spor yaşı (deneyim) değişkenine göre öz yeterlik algılarında ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Tespit edilen bu anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan yapılan Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney-U testi sonuçlarına bakıldığında elde edilen sonuçlara göre: Zihinsel Dayanıklılık düzeylerinde ve Öz Yeterlik algılarında spor yaşları 10 ve üstü yıl olan sporcuların, spor yaşı 4-6 ve 7-9 yıl olan sporculara göre daha yüksek seviyede olduğu saptanmıştır. Çalışmamıza benzer sonuca ulaşan Acuner (117), farklı dansları yapan bireyleri ele aldığı çalışmasında spor yaşı ile öz yeterlik düzeyi arasında anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Ayrıca Jones (88) rekabetçi deneyimin, sporcuların zihinsel dayanıklılığın gelişiminde önemli bir faktör olduğunu aktarmaktadır. Nicholls ve arkadaşları (143)'larına göre de deneyim seviyesi, bireysel zihinsel dayanıklılık düzeyini belirleyen önemli bir faktördür. Tecrübeli sporcuların, daha az tecrübeye sahip sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyinde olacağını öngördüklerini aktarmışlardır. Bu öngörünün gerekçesini de: “tecrübeli sporcuların benzer koşullarda önceden performans

göstermelerine bağlı olarak mevcut duruma karşı koyabilme yetisinin yüksek olabileceği” hipotezine dayandırmaktadırlar. Başka bir çalışmada da Petlichkoff (137), lise düzeyinde sporcuları müsabakaya başlayanlar, ilk yedekler ve ikinci yedekler olarak gruplandırarak yaptığı çalışmasında; müsabakaya başlayan sporcuların, yedeklere oranla ve ilk yedeklerin de ikinci yedeklere göre hedef yönelimlerinin, tatmin düzeylerinin, algılanan yeteneğin ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Müsabakada geçen süre arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin artabileceğini aktarmıştır. Daha fazla süre alan sporcunun, az süre alan sporcuya göre daha fazla zorluğun üstesinden gelmesiyle orantılı olarak zorluklara karşı koyabilme yetisinin artabileceğini dile getirmiştir (123). Sporcularda, spor yaşının (deneyim) fiziksel ve zihinsel performans açısından önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir. Spor yaşı ile tecrübe doğru orantılı olduğu düşünülmektedir. Tecrübeli sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve öz yeterlik algılarının, tecrübesiz sporculara oranla daha yüksek olacağı öngörülmektedir. Deneyim sahibi sporcuların, birçok zorlu koşulu daha önce tecrübe ettiğini varsayarak; olası zor koşulların üstesinden gelebileceğine olan inancının ve bu inancı sürdürme gücünün daha fazla olacağı tahmin edilmektedir.

Ayrıca örneğimiz üzerinde, sporcuların öz yeterlik algılarının ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon testi sonuçlarına göre; sporcuların zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlik düzeyleri arasında orta düzeyli ve doğrusal bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik kavramlarının Sosyal Bilişsel Kuramı'nın 'kişi' faktörü altında yer alması bu ilişkiye delil oluşturmaktadır. Çünkü her ikisi de günlük hayatı ve fiziksel olarak aktif olduğu süre boyunca başarılı olacağına dair inançlarını ihtiva eden kişisel özelliklerdir (138). Ayrıca sosyal bilişsel kuramının karşılıklı belirleyicilik ilkesine göre de bu iki kişilik özelliği, fiziksel aktivite sırasında iki yönlü bir ilişki içinde olmalıdır (139). Yapılan çalışmalar sonrasında elde edilen veriler doğrultusunda; zihinsel dayanıklılık oluşumunun bağımsız ve rastgele bir şekilde değil de çok sayıda bileşenin beraber faaliyet göstermesiyle ortaya çıkan uzun bir süreç olduğu ortaya konulmaktadır (9). Yapılan çalışmalarda, (140); baskı ve zorluklara rağmen hedefe sarsılmaz azim ve inançla devam edebilme yetisi olarak tanımlanan zihinsel

dayanıklılığın bileşenleri arasında öz yeterlik kavramının da olduğu aktarılmaktadır (138,140). Middleton ve arkadaşları (141) tarafından sunulan Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (MTI) başlıklı çalışmada, zihinsel dayanıklılığı ölçmek için oluşturdukları 117 maddelik ölçek bünyesinde; öz yeterlik kavramının, zihinsel dayanıklılığı oluşturan bileşenlerden biri olduğu belirlenmiştir (138). Clough ve arkadaşları (118) hazırlamış oldukları 48 soruluk Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (MTQ 48)'nin bünyesinde, öz yeterlik düzeyinin zihinsel dayanıklılığın yapı geçerliliğini desteklemek için bir kanıt olduğunu saptamışlardır (142). İlgili literatür incelendiğinde zihinsel dayanıklılık düzeyi ile öz yeterlik algılarının arasında güçlü, pozitif bir ilişkinin bulunduğu aktarılmıştır (138). İlgili alanyazın incelemeleri sonucunda, çalışmamızla paralellik gösteren çalışmada Ghazarians (138), 9-15 yaş aralığındaki örnekleminde, zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlik düzeyleri arasında kuvvetli pozitif bir korelasyon saptamıştır. Ghazarians (138)'a göre; öz yeterlik ve zihinsel dayanıklılığın fiziksel aktivite sırasında güçlü bir ilişki içerisinde olduğu açıktır. Nichols ve arkadaşları (143), yapmış oldukları çalışmada zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlik arasında saptadığı pozitif yönlü ilişki de bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Tüm bu noktalardan hareketle, bir işi başarabileceğine olan inanç düzeyi yani öz yeterlik düzeyi yüksek olan sporcu, başarıya ulaşabilecek kapasitede olduğunu kabul ederek zorluklarla başa çıkabilmek adına kendine gerekçe oluşturduğu düşünülmektedir. Öte yandan kendini zihinsel olarak dayanıklı gören bir sporcu da önüne çıkacak zorluklardan yılmayarak, başarıya ulaşabileceğine olan inancını yükseltebileceği kanısına varılmıştır.

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırma bulguları incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların öz yeterlik algıları ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde cinsiyet, sporculuk düzeyi ve haftalık yapılan antrenman sayısı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Öte yandan spor yaşı değişkenine göre öz yeterlik algılarında; yaş, eğitim durumu ve spor yaşı değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca, bulgularımıza göre zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyi arasında pozitif yönlü, orta düzeyli ve doğrusal bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Sporde başarılı olabilmek, başarıları devam ettirebilmek ve geliştirebilmek için sporcunun sahip olması gereken fiziksel becerilere ek olarak zihinsel yetilerin de olması gerektiğini kabul ederek; “ben bu işi yapabilirim” diyebileceği öz yeterlik algısına sahip olmasının yanında, “yapabileceğini düşündüğü iş süresince engellere ve zorluklara yılmadan karşı koyabilme” olarak tanımlanabilecek zihinsel dayanıklılık yetisi ile sporcunun başarıya daha rahat ulaşabileceği düşünülmektedir.

Tüm bu noktalardan hareketle;

Sporcuların başarılarının artırılması amacıyla zihinsel antrenmanlarla, zihinsel dayanıklılık seviyesinin geliştirilmesine çalışılmalıdır.

Sporcu, görüşme ve geri bildirim yöntemleriyle yeteneklerinin farkına vardırılabilmeli ve yapabileceklerinin sınırları hakkında farkındalığa ulaştırılmalıdır.

Sporcularda performans artışı amacıyla, öz yeterlik düzeylerini artırmaya yönelik çalışmalar yapılmalıdır.

Zihinsel dayanıklılığın, öz yeterlilik ile olduğu gibi, diğer psikolojik kavramlarla (hedef yönelimi, motivasyon, kaygı düzeyi vb.) olan ilişkileri de incelenmelidir.

Zihinsel dayanıklılık literatürün de araştırılması sonucunda elde edilen ve çalışmamızla da örtüşen “zihinsel dayanıklılığın, zaman ile gelişim gösterdiği” görüşünden yola çıkılarak, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi çalışmalarında yaş faktörünün dikkate alınması sağlanmalıdır.

Zihinsel dayanıklılık düzeyinin eğitim seviyesine göre farklılık gösterdiği bulgusuna eriştiğimiz bu çalışma sonrasında, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi çalışmalarında eğitim seviyesinin dikkate alınması önerilebilir.

Zihinsel dayanıklılığın, spor yaşı ile birlikte gelişim gösteren bir yapı olduğunun saptanması sonrasında; genç yaşlarda başarılı olmak isteyen sporcuların, erken yaşlarda başlayarak zihinsel dayanıklılık düzeylerini geliştirebilmeleri için çalışmalar yapmaları önerilebilir.

Araştırmamız sonrasında elde ettiğimiz bulgular ışığında; zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik kavramlarından birinde yetersiz görülen sporcunun, gelişim göstermesi amacıyla diğer kavram üzerine de çalışma yapması önerilebilir.

## 7. KAYNAKLAR

1. Crust, L., & Swann, C. (2011). Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 217-221.
2. Bayköse, N. Sporcularda Kendinle Konuşma ve İnceleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2014.
3. Nergiz, S., Bayköse, N., & Yıldız, M. (2015). Kendinle Konuşma: Modern ve Halk Dansları Yapan Bireylerin Kendileriyle Konuşma Durumları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9.
4. Loehr, J. (1982). *Mental toughness training for sports*. New York: The Stephen Greene Press.
5. Cherry, H. L. (2005). Psychometric analysis of an inventory assessing mental toughness. *Masters Theses*, 588.
6. Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and individual differences*, 45(7), 576-583.
7. Jones, M. I., & Parker, J. K. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences?. *Personality and Individual Differences*, 54(4), 519-523.
8. Sheard, M. (2012). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Routledge.
9. Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.

10. Altıntaş, A. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Gdlenme Düzeyi ve Hedef Yneliminin Rolü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2015.
11. Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281-292.
12. Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227.
13. Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-332.
14. Goldberg, A. S. (2005). *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Llumina Press.
15. Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1(4), 293-308.
16. Williams, R. M. (1988). The U.S. open character test: Good strokes help. But the most individualistic of sports is ultimately a mental game. *Psychology-Today*, 22, 60-62.
17. Dennis, P. W. (1981). Mental toughness and the athlete. *Ontario Physical and Health Education Association*, 7(2), 37-40.
18. Taylor, J. (1989). Mental toughness (Part 2): A simple reminder may be all you need. *Sport Talk*, 18, 2-3.

19. Tutko, T. A., & Richards, J. W. (1976). *Psychology of coaching*. Boston: Allyn & Bacon.
20. Woods, R., Houghton, M., & Desmond, R. (1995). *Coaching tennis successfully*. Champaign, IL: Human Kinetics.
21. Alderman, R. B. (1974). *Psychological behavior in sport*. WB Saunders Company.
22. Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Sports Dynamics.
23. Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training for sports*. New York: Plume.
24. Öcel, H. Takım Sporunu Yapan Oyuncularda Kolektif Yeterlik Öz-Yeterlik ve Sargınlık ile Başarı Algı ve Beklentileri Arasındaki İlişkiler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2002.
25. Öcel, H., & Aydın, O. (2009). Spor Takımlarında Kolektif Yeterlik, Öz-Yeterlik ve Sargınlık Algıları ile Başarı Algı ve Beklentileri Arasındaki İlişkiler. *Journal of Faculty of Letters/Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 26(2).
26. Kocaekşi, S. Hentbol Bayan Milli Takımında Zaman Değişimi ve Performansın Grup Saldırganlığı, Sportif Kendine Güven, Öz-Yeterlik, Hedef Yönelimi ve Yarışma Kaygısı Üzerine Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Doktora tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2010.
27. Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97.
28. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.

29. Wood, R., & Bandura, A. (1989). Social cognitive theory of organizational management. *Academy of management Review*, 14(3), 361-384.
30. Pinder, C. C. (1998). *Work motivation in organizational behavior*. New Jersey: Hall, Inc.
31. Judge, T. A., Jackson, C. L., Shaw, J. C., Scott, B. A., & Rich, B. L. (2007). Self-efficacy and work-related performance: the integral role of individual differences. *Journal of applied psychology*, 92(1), 107.
32. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
33. Amman, M. T. (2000), Spor Sosyolojisi. *Alfa Yayınları*.
34. Yetim, A., & Cengiz, R. (2010). İletişim ve Spor. *Berikan Yayınevi Ankara*, 13.
35. Coakley, J. J. (1986). Socialization and youth sports. *Sport and social theory*, 135-143.
36. Erkal, M., (1982), Sosyolojik Açıdan Spor, *Filiz Kitapevi, İstanbul*.
37. İnal, A. N. (2000). Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş. *Konya: Deren Ofset ve Matbaacılık*.
38. Öncü E. Spor ve Egzersiz Psikolojisine Hoş Geldiniz. İçinde: *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*, Şahin M, Koruç Z, (Çeviri Editörleri). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, Weinberg RS, Gould D. 1. Baskı, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2015:3-23.
39. Özer, K., (2006), Fiziksel Uygunluk, 2.Baskı, *Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara*.
40. Zmijewski, C. F., & Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating behaviors*, 4(2), 181-195.

41. Adiloğulları, İ., Ulucan, H., Bingöl, E., (2012).“Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Öz güven Düzeylerinin Karşılaştırılması” 2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Spor Turizm Kongresi, Antalya.
42. Mor, A., Yaman Ç., Hergüner Ç., Bayansalduz M., Kul M., Koşu S. (2009). Engelli Bireylerde Egzersizin Uyku Düzeni Üzerine Etkisi, Başkent Üniversitesi, Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı, 20-22 Kasım, Ankara, s.72.
43. Zorba, E., (1999), Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Gençlik Spor Genel Müdürlüğü, Ankara.
44. Erkan, S. (2012). Eğitim psikolojisi. Y. Özbay (Ed.). *Pegem Akademi*.
45. Aydın, A., Yılmaz, K., & Altinkurt, Y. (2013). Positive psychology in educational administration Eğitim yönetiminde pozitif psikoloji. *Journal of Human Sciences*, 10(1), 1470-1490.
46. Kelekçi, H. Öğretmenlerin Pozitif Psikolojik Sermayeleri ile Yeterlik İnançları Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, 2015.
47. APA, APA (American Psychological Association) Dictionary of Psychology, Ed. Gary R VandenBos, Washington, American Psychological Association, 2006.
48. Ornstein, R. (1984). The Psychology of Consciousness Penguin. (Çev.) Göka, E., Işık, F. (1990). Yeni Bir Psikoloji. İstanbul: İnsan Yay.
49. Adıvar, A. A. (1969). Tarih Boyunca İlim ve Din, 2. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
50. Lilienfeld, S., Lynn, S. J., Namy, L., Woolf, N., Jamieson, G., Marks, A., & Slaughter, V. (2014). *Psychology: From inquiry to understanding* (Vol. 2). Pearson Higher Education AU.

51. Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2, 3-12.
52. Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of organizational behavior*, 23(6), 695-706.
52. Baysal, A. C., & Tekarslan, E. (1996). İşletmeciler İçin Davranış Bilimleri,(2. Baskı) Avcıol Basım Yayım.
53. Daco, P. (1989). Çağdaş Psikolojinin Olağanüstü Başarıları (Çev. OA Gürün). *İnkılap Kitapevi, İstanbul*.
54. Tösten, R. Öğretmenlerin Pozitif Psikolojik Sermayelerine İlişkin Algılarının İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora tezi Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, 2015.
55. Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vliek, M. L. W., Passer, M., & Smith, R. (2012). *Psychology: the science of mind and behaviour*-. McGraw Hill Higher Education.
56. Keiger, D. (1993). A profession built through metaphor. *Johns Hopkins Magazine*, 48-49.
57. Seligman M, Csikszentmihalyi M. Positive Psychology, *American Psychologist*, Vol. 55, Issue 1, 2000, p. 5–14
58. Çikrikci, Ö. Öz-Belirleme Kuramına Göre İhtiyaç Doyumunun Olumlu Yönelimler Üzerindeki Etkisinin Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2015.
59. Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge* (p. 3). Oxford: Oxford University Press.

60. Akçay, V. H. Pozitif Psikolojik Sermayenin Kişisel Değerler Bakımından İş Tatminine Etkisi ve Bir Araştırma, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Doktora tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, 2011.
61. Çınar, E. Pozitif Psikolojik Sermayenin Örgütsel Bağlılıkla İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2011.
62. Kaya, A.U. Pozitif Psikolojik Sermaye İle Bireysel Performans İlişkisi: Tarım Kredi Kooperatifleri Merkez Birliği Örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2014.
63. Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.
64. Keleş, H.N. Pozitif Psikolojik Sermaye: Tanımı, Bileşenleri ve Örgüt Yönetimine Etkileri, *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, Cilt 3, Sayı 2, 2011 ISSN: 1309-8039.
65. Babur, E. 13-21 Yaş Arası Futbolcularının Yaşadıkları Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, 2011.
66. Alderman, R. B. (1980). Sport psychology: Past, present, and future dilemmas. *Psychological and sociological factors in sport*, 3-19.
67. Gil, D. L. (1986). Psychological dynamics of sport. *Champaign, IL: Human Kinetics*.
68. Tokdemir, C. Sportif Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler ve Kişilik Özellikleri: Türk Futbol Tarihinin Başarılı Milli Futbolcuların Görüşleri, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2011.

69. Koruç, Z. Spor Psikolojisine Giriş, E Ergen (ed): Spor Hekimliği'nde, Ankara, TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu Yayın no.1, 1992, s.96-100
70. Doğan, O. (2004). *Spor psikolojisi: ders kitabı*. Cumhuriyet Üniversitesi.
71. Eygü, H. Spor Psikolojisi ve Türkiye'deki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Psikolojileri Üzerine Bir Araştırma, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2009.
72. Rakuvalvy, P., Sports Psychologie, Hamburg, 1980.
73. Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Penguin Books.
74. Mack, M. G., & Ragan, B. G. (2008). Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes. *Journal of athletic training*, 43(2), 125-132.
75. Gucciardi, D., & Gordon, S. (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. Routledge.
76. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
77. Loehr, J. E. (1994). The new toughness training for sports: mental, emotional and physical conditioning from one of the world's premier sports psychologists. NY: Penguin Putnam.
78. Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *The Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.

79. Klag, S., & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British journal of health psychology*, 9(2), 137-161.
80. Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.
81. Thelwell, R. C., Such, B. A., Weston, N. J., Such, J. D., & Greenlees, I. A. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(2), 170-188.
82. Butt, J., Weinberg, R., & Culp, B. (2010). Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of intercollegiate sport*, 3(2), 316-332.
83. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
84. Silva, J. M. (1984). Personality and sport performance: Controversy and challenge. *Psychological foundations of sport*, 59-69.
85. Loehr, J. E., Roetert, E. P., Brown, S. W., & Woods, R. B. (1992). Development Of Two Instruments To Assess Mental Toughness In Tennis. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 24(5), S135.
86. Loehr, J. E. (1985). Athletic excellence: Mental toughness training for sports. forum publishing company.
87. Gould, D., Medbery, R., Damarjian, N., & Lauer, L. (1999). A survey of mental skills training knowledge, opinions, and practices of junior tennis coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 28-50.

88. Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95.
89. Duman, B.A. Lise Öğrencilerinin İngilizceye Yönelik Öz Yeterlik Algı Puanlarının Cinsiyete, Alanlara ve Farklı Düzeylere Göre İngilizce Başarısını Yordama Gücü, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Programları ve Öğretimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, 2007.
90. Göncü, F.O. (2013), 4 ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Algıladıkları Aile İlişkileri ile Öz Yeterlilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2013.
91. Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive perspective. *Englewood Cliffs, NJ: Princeton-Hall*.
92. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
93. Erus, S.M. Evli Bireylerin Problem Çözme Becerilerinin Ve İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Evlilikte Öz Yeterliliklerini Yordaması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2013.
94. Erdoğan, O. İlköğretim Öğretmenlerinin Öz Yeterlik Ve Başarı Algılarında Yordayıcı Olarak Akademik İyimserlik, Umut ve Mesleki Haz, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2013.
95. Pajares, F. (2002). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/eff.html>. 08.11.2016

96. Türedi, E., Miman, M., Sarı, İ., & Bekiroğulları, Z. (2013). Assessment of self-efficacy levels of Toros University students. *Journal of Human Sciences*, 10(2), 462-466.
97. Azar, A. Ortaöğretim Fen Bilimleri ve Matematik Öğretmeni Adaylarının Öz Yeterlilik İnançları, *Zonguldak Karaelmas University Journal of Social Sciences*, 2010, 6(12).
98. Özdemir, C. Sınıf Öğretmeni Adaylarının İlk Okuma Ve Yazma Öğretimine İlişkin Öz Yeterlilik İnançlarının Belirlenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, 2015.
99. Senemoğlu, N. (2007). *Gelişim öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya*. Gönül Yayıncılık.
100. Aksayan, S., & Gözüm, S. (1998). Olumlu Sağlık Davranışlarının Başlatılması ve Sürdürülmesinde Öz Etkililik Algısının Önemi. *Cumhuriyet Üniversitesi HYO Dergisi*, 2, 35-42.
101. Bandura, A. (1992). Self-efficacy mechanism in psychobiologic functioning. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 355-394). Washington, DC: *Hemisphere*.
102. Schwarzer, R., & Fuchs, R. (1996). Self-efficacy and health behaviours. *Predicting health behavior: Research and practice with social cognition models*, 163-196.
103. Horzum, M. B., & Çakır, Ö. (2009). Çevrimiçi Teknolojilere Yönelik Öz-Yeterlilik Algısı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3), 1327-1356.
104. Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American psychologist*, 44(9), 1175-1184.

105. Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational psychologist*, 26(3-4), 207-231.
106. Bıkmaz, F. Fen Öğretiminde Öz-yeterlik İnancı Ölçeği. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 1 (2), 2002, 197-210.
107. Cengiz R., Aytan K.G., Abakay U., Taekwondo Sporcularının Algıladığı Liderlik Özellikleri İle Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki; *E-Journal of New World Sciences Academy*; Volume: 7, Number: 4, Article Number; 2B0089; 2012
108. Nwankwo, B. C., & Onyishi, I. E. (2012). Role of self-efficacy, gender and category of athletes in coping with sports stress. *IFE Psychologia: An International Journal*, 20(2), 94-101.
109. Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. *Handbook of sport psychology*, 2(2001), 340-361.
110. Çetinkaya, T. Takım Sporlarında Sporcu Kimliği Ve Sürekli Sportif Kendine Güven İlişkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Doktora tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2015.
111. Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons Inc.
112. Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. *Human development*, 21(1), 34-64.
113. Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma teknikleri (18. baskı). *Ankara: Nobel Yayınları*.
114. Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.

115. Riggs, M. L., Warka, J., Babasa, B., Betancourt, R., & Hooker, S. (1994). Development and validation of self-efficacy and outcome expectancy scales for job-related applications. *Educational and psychological measurement*, 54(3), 793-802.
116. Bozkurt, Ş. Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Katılım Motivasyonu, Başarı Algısı Ve Öz Yeterliklerinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi, 2014.
117. Acuner, A. Farklı Dansları Yapan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Özgüven ve Öz Yeterliklerinin Karşılaştırılması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, 2012.
118. Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 32-45.
119. Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
120. Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.
121. Vealey, R. S. (1988). Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 471-478.
122. Findlay, L. C., & Bowker, A. (2009). The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of youth and adolescence*, 38(1), 29-40.
123. Madrigal, L. (2015). Mind over matter: the development of the Madrigal Mental Toughness Scale.

124. Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and individual differences*, 37(5), 933-942.
125. Kitsantas, A., & Zimmerman, B. J. (2002). Comparing self-regulatory processes among novice, non-expert, and expert volleyball players: A microanalytic study. *Journal of applied sport psychology*, 14(2), 91-105.
126. Kocaekşi, S. Hentbol Bayan Milli Takımında Zaman Değişimi ve Performansın Grup Sarginlığı, Sportif Kendine Güven, Öz-Yeterlik, Hedef Yönelimi ve Yarışma Kaygısı Üzerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Doktora tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2010.
127. Shin, D. S., & Lee, K. H. (1994). A comparative study of mental toughness between elite and non-elite female athletes. *Korean journal of sport science*, 6, 85-102.
128. Golby, J., Sheard, M., & Lavalley, D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor skills*, 96, 455-462.
129. Thomas, P. R., Schlinker, P. J., & Over, R. (1996). Psychological and psychomotor skills associated with prowess at ten-pin bowling. *Journal of sports sciences*, 14(3), 255-268.
130. Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
131. Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.

132. Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology, 24*(5), 428-437.
133. Fisher, S., & Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: a longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British journal of psychology, 78*(4), 425-441.
134. Bauer, K. W., & Liang, Q. (2003). The effect of personality and precollege characteristics on first-year activities and academic performance. *Journal of College Student Development, 44*(3), 277-290.
135. Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2003). Personality traits and academic examination performance. *European journal of Personality, 17*(3), 237-250.
136. Sheard, M., & Golby, J. (2007). Hardiness and undergraduate academic study: The moderating role of commitment. *Personality and Individual Differences, 43*(3), 579-588.
137. Petlichkoff, L. M. (1993). Relationship of player status and time of season to achievement goals and perceived ability in interscholastic athletes. *Pediatric exercise science, 5*(3), 242-252.
138. Ghazarians, M. (2012). *Evaluating the MeBActive-Youth as a Measure of Mental Toughness* (Doctoral dissertation, University of Massachusetts Amherst).
139. McAuley, E., & Blissmer, B. (2000). Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercise and sport sciences reviews, 28*(2), 85-88.
140. Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., Savis, J., Perry Jr, C., & Brown, R. (2004). The Psychological Performance Inventory: Is the mental toughness test tough enough?. *International Journal of Sport Psychology.*

141. Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2005). Developing a test for mental toughness: The Mental Toughness Inventory (MTI). In *Australian Association for Research in Education 2005 conference papers*.

142. Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science, 10*(1), 43-51.

143. Nicholls, A. R., Levy, A. R., Polman, R. C., & Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology, 42*(6), 513-524.



## 8.EKLER

### EK – 1 Kişisel Bilgi Formu

#### Sevgili Sporcular,

Vereceğiniz cevaplar hazırlanacak olan Yüksek Lisans Tezi için gereken verileri oluşturacaktır.

Çalışmaya katılımınız ve Spor Bilimlerine sağlamış olduğunuz bu katkı için teşekkürler.

Sorular 3 bölümden oluşmaktadır ve hepsinin cevaplanması toplamda 1-2 dakika arası sürmektedir.

Vereceğiniz cevaplar isimsiz olarak ve gizlilik içerisinde, toplu olarak değerlendirilecektir.

Lütfen soruları dikkatlice okuyup, sizin için en geçerli cevabı işaretleyiniz.

**AYDINER BİRSİN YILDIZ**

Soru ve görüşleriniz için:

**aydinerbirsinyildiz@gmail.com**

#### DEMOGRAFİK BİLGİLER

**Cinsiyetiniz:** Kadın [ ] Erkek [ ]

**Yaşınız:**

15-18 [ ] 19-21 [ ] 22-25 [ ] 26 ve üstü [ ]

**Yaptığınız Spor Branşı:** \_\_\_\_\_

**Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz?**

1-3 [ ] 4-6 [ ] 7-9 [ ] 10 ve üstü [ ]

**Sporculuk Seviyeniz?**

Profesyonel [ ] Profesyonel Olmayan [ ]

**Eğitim Durumunuz?**

İlköğretim [ ] Lise [ ] Önlisans(2Yıllık) [ ]

Lisans(4Yıllık) [ ] YüksekLisans [ ] Doktora [ ]

**Haftada Kaç Antrenman Yapıyorsunuz?**

1-2 [ ] 3-4 [ ] 5veüstü [ ]

## EK – 2 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

### SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

#### Sayın Katılımcı;

Yaptığınız spor branşı hakkındaki genel hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlardan size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

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

### EK – 3 Öz Yeterlik Ölçeği

#### ÖZ YETERLİK

##### Sayın Katılımcı;

Yaptığınız spor branşındaki genel düşüncelerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size en uygun olan düşünce seçeneğini işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Bir sporcu olarak yeteneklerimden eminim.	1	2	3	4	5
2.Bir oyuncu olarak benim bazı eksiklerim vardır.	1	2	3	4	5
3.Bazen yetenek eksikliğimden dolayı kötü oynayabilirim.	1	2	3	4	5
4.Bir sporcu olarak yeteneklerim konusunda kuşkularım vardır.	1	2	3	4	5
5.Yapmakta olduğum sporun gerektirdiği tüm yeteneklere sahibim.	1	2	3	4	5
6.Benim yaptığım sporu yapanların büyük bir çoğunluğu bu işi benden daha iyi yapabilir.	1	2	3	4	5
7.Yaptığım spor konusunda çok iyiyim.	1	2	3	4	5
8.Becerilerimin eksikliğinden dolayı bu sporda benim için bir gelecek yoktur.	1	2	3	4	5
9.Oyunumla ilgili sahip olduğum beceri ve yeteneklerimden dolayı gurur duyarım.	1	2	3	4	5
10.Oynarken diğer insanların beni izlemesinden tedirgin olurum.	1	2	3	4	5

**EK – 4 Özgeçmiş**

<b>KİŞİSEL BİLGİLER</b>	
Adı Soyadı	: Aydıner Birsin Yıldız
Doğum tarihi	: 21.02.1992
Doğum yeri	: Erzurum
Medeni hali	: Bekar
Uyruğu	: T.C.
Adres	: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü, Ankara
Tel	:
Faks	: -
E-mail	: aydinerbirsinyildiz@gmail.com
<b>EĞİTİM</b>	
Lise	: Ankara Ayrancı Lisesi
Lisans	: Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği
Yüksek lisans	: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı
Doktora	:
<b>YABANCI DİL BİLGİSİ</b>	
İngilizce	: İngilizce 65.00 (YDS)
<b>ÜYE OLUNAN MESLEKİ KURULUŞLAR</b>	
Spor Bilimleri Derneği	