

T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

UZAK DOĞU SPORLARI İLE İLGİLENEN SPORCULARDA
BENLİK SAYGISI VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

AYŞEGÜL GÖKÇE GAYRETLİ

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. HAYRİ AYDOĞAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

RİZE-2021

T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

UZAK DOĞU SPORLARI İLE İLGİLENEN SPORCULARDA
BENLİK SAYGISI VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

AYŞEGÜL GÖKÇE GAYRETLİ

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. HAYRİ AYDOĞAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

RİZE-2021

ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ayşegül Gökçe GAYRETLİ'nin hazırladığı ‘‘Uzak doğu Sporları ile İlgilenen Sporcularda Benlik Saygısı ve Zihinsel Dayanıklılık’’ başlıklı çalışma Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 18/02/2021

Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN
(Danışman)

Doç. Dr. Utku IŞIK
(Üye)

Doç. Dr. Mustafa BAŞ
(Üye)

Sağlık Bilimleri Enstitüsü'ne/...../20..... tarihinde teslim edilen bu tez Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../20..... tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Hüseyin Avni UYDU
Enstitü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Hazırlama ve Yazım Kılavuzu standartlarına uygun olarak hazırlanarak yazıldığını, tezin akademik ve etik kurallara bağlı kalınarak gerçekleştirilmiş özgün bir bilimsel araştırma eseri olduğunu, tezde yer alan ve bu tez çalışmasıyla elde edilen tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve kullanılan kaynakların kaynaklar listesinde yer aldığını, tezin çalışılması ve yazımı aşamasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

18/02/2021

İmza

Ayşegül Gökçe GAYRETLİ

TEŞEKKÜR

Bu çalışma “Uzak doğu Sporları ile İlgilenen Sporcularda Benlik Saygısı ve Zihinsel Dayanıklılık” düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu doğrultuda, Yüksek Lisans eğitimim sürecinde, danışman hocam olmayı kabul ederek araştırmamın tüm aşamalarında, sabır, bilgi, tecrübe ve yardımlarını şahsımdan esirgemeyen ve bi geleceğın akademisyen adaylarına ışık olan kıymetli hocam **Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN** a,

Ayrıca derslerini aldığım değerli hocalarım ve araştırma sürecimde birlikte çalıştığım arkadaşım **Gülcan ÇAKMAKCI** 'ya, Yüksek Lisans arkadaşım **Esranur TERZİ**'ye,

Ayrıca, üzerimdeki haklarını hiçbir zaman ödeyemeyeceğim **Annem**'e ve **Babam**'a saygı, sevgi ve teşekkürü borç bilirim.

Ayşegöl Gökçe GAYRETLİ

İÇİNDEKİLER

Sayfa

İÇ KAPAK SAYFASI

ONAY

BEYAN

TEŞEKKÜR

İÇİNDEKİLER

vi

TABLolar DİZİNİ

vii

ŞEKİLLER DİZİNİ

ix

KISALTMA, SİMGE ve FORMÜLLER DİZİNİ

x

ÖZET

xi

ABSTRACT

xii

1. GİRİŞ ve AMAÇ

1

2. GENEL BİLGİLER

6

2.1. Spor

6

2.2. Uzak doğu Sporları

7

2.3. Karate

8

2.3.1. Dünyada ve Ülkemizde Karatenin Tarihsel Gelişimi

9

2.4. Judo

11

2.4.1. Dünyada ve Ülkemizde Judonun Tarihsel Gelişimi

12

2.5. Taekwondo

15

2.5.1. Dünyada ve Ülkemizde Taekwondonun Tarihsel Gelişimi

16

2.6. Dayanıklılık

17

2.6.1. Zihinsel Dayanıklılık

18

2.6.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

20

2.6.2.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

22

2.6.2.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

24

2.7. Benlik (Öz) ve Benlik Saygısı (Özsaygı)

27

2.8. Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

33

2.8.1. Benlik Saygısı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

33

2.8.2. Benlik Saygısı ile İlgili Yurt İçi Yapılan Çalışmalar

34

3. GEREÇ ve YÖNTEM

38

3.1. Araştırmanın Evreni

38

3.2. Araştırmanın Örnekleme

38

3.3. Araştırma Tekniği ve Protokol

38

3.4. Veri Toplama Araçları

38

3.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi	41
4. BULGULAR	42
4.1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Frekans Dağılımı	42
4.2. Katılımcıların Yarışma Kategorilerine Göre Frekans Dağılımı	42
4.3. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Frekans Dağılımı	43
4.4. Katılımcıların Aylık Gelir Durumuna Göre Frekans Dağılımı	43
4.5. Katılımcıların Spora Yönelme Sebebine Göre Frekans Dağılımı	44
4.6. Katılımcıların Spor Dallarına Göre Frekans Dağılımı	44
4.7. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri	45
4.8. Katılımcıların Yarışma Kategorilerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri	45
4.9. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri	46
4.10. Katılımcıların Aylık Gelir Durumuna Göre Benlik Saygısı Düzeyleri	47
4.11. Katılımcıların Spora Yönelme Durumlarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri	48
4.12. Katılımcıların Spor Dallarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri	49
4.13. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	50
4.14. Katılımcıların Yarışma Kategorilerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	51
4.15. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	52
4.16. Katılımcıların Aylık Gelir Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	53
4.17. Katılımcıların Spora Yönelme Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	55
4.18. Katılımcıların Spor Dallarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	56
4.19. Katılımcıların Lisanslı Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Korelasyon Düzeyleri	57
5. TARTIŞMA	58
5.1. Benlik Saygısı ile İlgili Tartışma	58
5.2. Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Tartışma	65
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	78
6.1. Benlik Saygısı İle İlgili Sonuçlar	78
6.2. Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Sonuçlar	79
6.3. Öneriler	80
7. KAYNAKLAR	82
EKLER	99
Ek 1. Ölçek Formu	99
Ek 2. Etik Kurul Raporu	100
ÖZGEÇMİŞ	101

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa
Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri	45
Tablo 2. Katılımcıların Yarışma Kategorilerine Göre Benlik Saygıları	45
Tablo 3. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Benlik Saygıları	46
Tablo 4. Katılımcıların Aylık Gelir Durumlarına Göre Benlik Saygıları	47
Tablo 5. Katılımcıların Spora Yönelme Durumlarına Göre Benlik Saygıları	48
Tablo 6. Katılımcıların Spor Dallarına Göre Benlik Saygıları	49
Tablo 7. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	50
Tablo 8. Katılımcıların Yarışma Kategorilerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	51
Tablo 9. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	52
Tablo 10. Katılımcıların Aylık Gelir Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	53
Tablo 11. Katılımcıların Spora Yönelme Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	55
Tablo 12. Katılımcıların Spor Dallarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	56
Tablo 13. Katılımcıların Değişkenlere Göre Korelasyon Sonuçları	57

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Sayfa
Şekil 1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Frekans Dağılımı	42
Şekil 2. Katılımcıların Yarışma Kategorilerine Göre Frekans Dağılımı	42
Şekil 3. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Frekans Dağılımı	43
Şekil 4. Katılımcıların Aylık Gelir Dağılımına Göre Frekans Dağılımı	43
Şekil 5. Katılımcıların Spora Yönelme Sebebine Göre Frekans Dağılımı	44
Şekil 6. Katılımcıların Spor Dallarına Göre Frekans Dağılımı	44
Şekil 7. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri	45
Şekil 8. Katılımcıların Yarışma Kategorilerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri	46
Şekil 9. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri	47
Şekil 10. Katılımcıların Aylık Gelir Durumlarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri	48
Şekil 11. Katılımcıların Spora Yönelme Durumlarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri	49
Şekil 12. Katılımcıların Spor Dallarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri	50
Şekil 13. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	51
Şekil 14. Katılımcıların Yarışma Kategorilerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	52
Şekil 15. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	53
Şekil 16. Katılımcıların Aylık Gelir Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	54
Şekil 17. Katılımcıların Spora Yönelme Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	55
Şekil 18. Katılımcıların Spor Dallarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	56

KISALTMA, SİMGE ve FORMÜLLER DİZİNİ

Kısaltmalar

Akt.:	Aktaran
AFA:	Açımlayıcı Faktör Analizi
BESYO:	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
IJF:	International Judo Federation
UJF:	Uluslararası Judo Federasyonu
RTEÜ:	Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi
SPSS:	Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)
TKF:	Türkiye Karete Federasyonu
TJF:	Türkiye Judo Federasyonu
IOC:	Uluslararası Olimpiyat Komitesi
WKF:	World Karate Federation (Dünya Karate Federasyonu)
WTF:	World Taekwondo Federation (Dünya Taekwondo Federasyonu)

ÖZET

Uzak Doğu Sporları ile İlgilenen Sporcularda Benlik Saygısı ve Zihinsel Dayanıklılık

Bu çalışmanın amacı, Uzak doğu Sporları ile ilgilenen sporcuların çeşitli değişkenler açısından zihinsel dayanıklılık ve benlik saygılarının incelenmesidir. Araştırmanın evrenini, Rize ve Trabzon illerindeki özel ve resmi nitelikteki spor salonlarında aktif olarak karate, judo ve taekwondo sporu ile ilgilenen sporcular oluştururken örneklemini ise seçkisiz yolla belirlenen 2018 ve 2019 yıllarında bu spor salonlarında spor yapan toplam 224 gönüllü karate, judo ve taekwondo sporcusu oluşturmaktadır. Sporculara, uzman görüşü de alınarak araştırmanın amacına yönelik araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", "Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği" ve "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi ve verilerin normallik göstergesi olarak çarpıklık ve basıklık katsayıları da dikkate alınmıştır. Uzak doğu sporları ile ilgilenen sporcularının benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık puanları ile demografik özelliklerinin karşılaştırılmasında kategori sayısı dikkate alınmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Örneklem T-Testi, tek yönlü varyans analizi, çoklu varyans analizi (MANOVA) ve Pearson korelasyon analizi testleri uygulanmıştır. Bilgilerin analizinde Windows SPSS 26.0 istatistik programı kullanılmıştır. Araştırmada yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara göre Uzak doğu sporları ile ilgilenen sporcuların benlik saygıları ile demografik özellikleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Ancak Zihinsel Dayanıklılıkta; "cinsiyet" ile "kontrol" alt boyutu arasında; "yarışma kategorisi" ile "güven" alt boyutu arasında; "eğitim durumu" ile "devamlılık" altı boyutu arasında; "gelir durumu" ve "devamlılık" alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Fakat zihinsel dayanıklılık ile "spora yönelme" ve "spor dalı" değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Sporcuların spor yapma yılları ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutu arasında pozitif yönde ve düşük oranda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca sporcuların benlik saygıları ile zihinsel dayanıklılık ölçeğinin tüm alt boyutlarıyla pozitif yönde ve anlamlı ilişkilere rastlanmış, farklı bir ifade ile sporcuların benlik saygıları arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinde de anlamlı artışlar meydana geldiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Spor, Uzak Doğu Sporları, Zihinsel Dayanıklılık.

ABSTRACT

Self-Esteem and Mental Toughness in Athletes Who Interested in Far Eastern Sports

This research aims to examine the mental toughness and self-esteem of the athletes who are interested in Far Eastern Sports in terms of various variables. The population of research consists of athletes who are actively interested in karate, judo and taekwondo sports in private and official sports halls in the provinces of Rize and Trabzon. The sampling consists of a total of 224 volunteer karate, judo and taekwondo athletes who participated in sport in these sports halls between 2018 and 2019. In the research; "Demographic Information Form" developed by the researcher with the expert opinion, and "Mental Toughness Inventory in Sports" were used for the athletes as data collection tools. Kolmogorov-Smirnov test was used to determine whether the obtained data showed normal distribution. The skewness and kurtosis coefficients were also taken into account as normality indicators of the data. The number of categories was taken into account when comparing the mental endurance and self-esteem scores and demographic characteristics of athletes who are interested in Far Eastern sports. In the analysis of the data, independent sample t-Test, one-way analysis of variance, multiple analysis of variance (MANOVA) and Pearson correlation analysis tests were used. Windows SPSS 26.0 statistics program was used in the analysis of the information. According to the findings obtained as a result of the analysis made in the study, no significant difference was found between the self-esteem and demographic characteristics of athletes who are interested in Far Eastern sports. But in Mental Toughness, there were significant differences found between athletes; "gender and control sub-dimension", "competition category and confidence sub-dimension", "education status and persistence sub-dimension", "income status and persistence sub-dimension". However, in Mental Toughness, there was no significant differences found between athletes; "orientation to sports and sports branch variables". There was found a positive and low significant difference between athletes; "years of playing sport and confidence sub-dimension in Mental Toughness". Besides there was found positively significance differences between athlete's self-esteem and mental toughness. It was observed that as the self-esteem of athletes increased, significant increases occurred in their mental toughness levels.

Keywords: Far Eastern Sports, Mental Toughness, Self-Esteem, Sports.

1. GİRİŞ ve AMAÇ

Günümüz dünyasında ülkelerin gelişmişlik seviyeleri, spor yapan insan sayısının fazlalığıyla ve spora verdikleri önemle eş değer görülmektedir. Özellikle ülkemizde lisanslı spor kalkınması adına yapılan birçok proje bu yoldaki ilerlemenin bir görüntüsüdür.

Görüldüğü üzere, ülkelerin ilerlemelerinin temelleri arasında yer alan spor; insanın fiziksel olduğu kadar psikolojik sağlığının gelişmesini sağlamak, yetenek kazandırmak, kişinin mücadele azmini arttırmak, uluslar arasında barışı sağlamak, yarışma coşkusunu yaşamak ve kazanmak maksadıyla yapılmaktadır (Adıgüzel, 2020). Günümüzde spor, bireyi ilgilendiren birden fazla bilim dalıyla ilgilidir. Bu nedenle bilim dalı olan spor “multi-disipliner” bilim dalı olarak da isimlendirilebilir. Ekonomi, eğitim, sağlık, felsefe, psikoloji, sosyoloji ve hukuk gibi alanlarla çok amaçlı etkileşimi olan bir bilim dalıdır (Kılıcıgil, 1998).

Uzak doğu sporları, Asya dövüş sanatlarından gelen toplum geleneklerine bağlı olarak kendini tanıma, kendini kontrol ederek geliştirmeyi amaç edinmiştir. Bireye kendisini savunmayı öğretmenin yanında, hayata geçirilebilecek ahlaki ve felsefi öğretiler de içermektedir. Üst seviyede ritüel ve törene dayanan savunma sporları, vücut ile zihnin birlikteliğini vurgulayarak düşünmeye değer vermektedir (Tekin vd., 2010).

Uzak doğu sporlarının bireyler üzerindeki etkileri hakkında yurtdışında çok sayıda araştırma yapılmıştır. Yapılan bu araştırmaların bulguları, uzak doğu sporu yapan sporcularda pozitif psikososyal değişimler ortaya çıkardığı gözlenmektedir (Finkenberg, 1990). Farklı spor dallarında yapılan uzak doğu sporunun kişiler üzerinde de farklı etkilerinin olduğu aktarılmaktadır. Judo antrenmanları suça karışmış bireylerin tedavisinde kullanılmasının yanı sıra ergenlik dönemindeki erkeklerde davranış bozukluklarının azalmasına da katkı sağlamaktadır. Bir yıl sürdürülen taekwondo antrenmanlarının özsaygı becerilerini arttırdığı bilinmektedir (Finkenberg, 1990). Uzak doğu sporlarında sporcuları başarıya ulaştıran tek olgunun sporcunun fiziksel parametreleri olduğunu düşünmek hatalı bir bakış olabilir. Başarıya giden yolda (özellikle benzer fiziksel yeteneğe sahip sporcular arasında) zihinsel faktörlerin de yadsınamaz derecede öneme sahip olduğu bilinmektedir (Elemiri ve Alay, 2014). Sporcuları başarıya taşıyacak olan zihinsel faktörlerin başında zihinsel dayanıklılık kavramı gelmektedir.

Zihinsel dayanıklılık; yapılan yanılgılardan geri dönebilme kabiliyeti, şanssızlıkla karşı karşıya gelindiğinde ısrarlı bir şekilde devam etme kararlılığı, sporcunun konsantre olabilme yeteneği ve zihinsel sağlamlığı ile ilgilidir (Bull vd., 1996).

Zihinsel dayanıklılığın spordaki müsabakalarda sporcu üzerinde birçok olumlu etkisi yapılan çalışmalar ile kanıtlanmıştır (Jacelon, 1997). Bir başka ifade ile yapılan yarışma ve müsabakaların sonucunu, fiziksel beceri ve yeteneklerdeki farklılıkların yanı sıra zihinsel faktörler de etkilemektedir. Fakat çoğu yarışmada, oyuncuların yarışmayı kazanma veya kaybetme nedenleri oyuncuların karşılaşma zamanı nasıl bir performans gösterdiklerine bağlıdır. Fiziksel kabiliyetin rakipler arasında eşit derecede olduğu takdirde ise galip gelen sporcuların çoğunlukla kaybeden sporculardan daha iyi zihinsel becerilere sahip olmasındandır (Weinberg ve Gould, 2015). Zihinsel kabiliyete sahip olmak, kişilerin kendi haklarındaki değerlendirmelerinin bütünü olarak tanımlanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2000).

Mevcut tez çalışmasının diğer bir değişkeni olan benlik saygısı kavramına geçmeden önce benlik kavramını incelemenin faydalı olacağı düşünülmektedir. Benlik, tek başına kişinin kendine mahsus özelliklerini ölçmesi değil; aynı zamanda etrafını da ölçerek yapılandırması sonucunda yine benzer çevreye tepki göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Bacanlı, 2001). Benlik, bireyin kendi kişiliğine ait varsayımların tamamı kendisini tanıyarak değerlendirme biçimindedir. Özetle benlik, bireyin kişilik özelliklerini, imkan ve becerilerini, hedef ve beklentilerini, inançlarını ve değer yargılarını barındıran, statik olmayan, gelişen ve sürekli değişen bir kavramdır (Köknel, 1985). Benlik saygısı ise; kendini değerlendiren kişinin sonuca ulaşarak benlik kavramını onaylamasıyla ortaya çıkan beğeni durumudur (Temel ve Aksoy, 2001). Benlik saygısının ilerlemesi bireyin tüm hayatı boyunca devam eder ve kişinin etrafındaki bazı değişkenlerden, özel yaşam ve iş hayatından, insanlarla ilişkilerden etkilenebilir (Çağlar, 1993). Benlik saygısının, bireyin kendi iç dünyasına karşı bakış açısında önemli ölçüde belirleyici olmasının yanı sıra dış dünyaya karşı da bakış açısının, davranışlarının belirlenmesinde önemli bir etkisi olması spor dallarının davranışları şekillendirmesinde de önemli bir kavram olduğunu kanıtlar durumdadır. Bu bağlamda bu tez çalışması, Uzak doğu sporları ile ilgilenen sporcularda benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Spor, fiziksel özelliklerle beraber psikolojik süreçleri de içinde barındıran bir olgudur. Başarı sahibi sporcuların motor seviyeleri ne kadar yüksek seviyede olursa olsun; benlik saygısı, benlik algısı, karar verme, stresle başa çıkma, cesaret, zihinsel dayanıklılık gibi performansı doğrudan etkileyen psikolojik özelliklerin de olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Bu anlamda Uzak doğu sporlarıyla ilgilenen sporcuların, benlik saygısı ve zihinsel

dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin yanı sıra demografik değişkenlerle ilişkisinin inceleneyeceği araştırmayla ilgili literatür taraması yapılmıştır.

Yapılan literatür taraması sonucunda, ayrı ayrı olmak üzere, farklı spor dallarında sporcuların benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılıklarıyla ilgili çalışmaların yapıldığı görülmüştür. Ancak, Uzak doğu sporları ile ilgilenen sporcularda benlik saygısı ile zihinsel dayanıklılığın incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmayla, Uzak doğu sporlarıyla ilgilenen sporcuların benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelenerek bu özelliklerin diğer demografik değişkenlerle ilişkisinin tespiti amaçlanmıştır. Günümüzde antrenörler, sporcularına hemen hemen aynı prensiplere dayalı fiziksel antrenman yöntemleri uygulamaktadırlar. Ancak sporcuların performanslarına bakıldığında doğal olarak her sporcuda birbirinden çok farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Antrenmanlarda yapılan fizyolojik yüklemenin fazlasıyla yapıldığı bir ortamda ortaya çıkan farklı performanslarının temelinde, zihinsel hazırlığın ve psikolojik yüklenme etkilerinin olup olmadığına ilişkin birçok çalışma yapılmıştır. Bu bağlamda yaptığımız bu çalışmanın sonuçlarının, benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılığın sporcu performansına etkilerinin araştırılacağı çalışmalara destek olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı Uzak doğu sporları (taekwondo, judo, karate) ile ilgilenen sporcuların benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki ve demografik değişkenlerimiz, cinsiyet, yarışma kategorisi, eğitim durumu, aylık gelir durumu, spora yönelme sebebi, spor dalı ve lisanslı spor yapma yıllarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesidir.

Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi; “Uzak doğu sporcularının demografik bazı özellikleri bakımından benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık var mıdır ve zihinsel dayanıklılıkları ve benlik saygısı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Buna göre alt problemler şu şekildedir:

Araştırmanın Alt Problemleri

1.Katılımcıların **cinsiyetine** bağlı olarak benlik saygısı düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

2.Katılımcıların **yarışma kategorilerine** bağlı olarak benlik saygısı düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

3. Katılımcıların **eğitim durumlarına** bağlı olarak benlik saygısı düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

4. Katılımcıların **aylık gelir durumuna** bağlı olarak benlik saygısı düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

5. Katılımcıların **spora yönelme sebebine** bağlı olarak benlik saygısı düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

6. Katılımcıların **spor dallarına** bağlı olarak benlik saygısı düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

7. Katılımcıların **lisanslı spor yapma yılına** bağlı olarak benlik saygısı düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

H_0 : Katılımcıların **cinsiyetlerine** göre benlik saygısı düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında bir fark yoktur.

H_0 : Katılımcıların **yarışma kategorilerine** göre benlik saygısı düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında bir fark yoktur.

H_0 : Katılımcıların **eğitim durumuna** göre benlik saygısı düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında bir fark yoktur.

H_0 : Katılımcıların **aylık gelir durumuna** göre benlik saygısı düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında bir fark yoktur.

H_0 : Katılımcıların **spora yönelme sebebine** göre benlik saygısı düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında bir fark yoktur.

H_0 : Katılımcıların **spor dallarına** göre benlik saygısı düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında bir fark yoktur.

H_0 : Katılımcıların **lisanslı spor yapma yılına** göre benlik saygısı düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında bir ilişki yoktur.

H_0 : Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında bir ilişki yoktur.

Araştırmanın Varsayımları

1.Araştırmada kullanılan yöntemin araştırma hedefine uygun nitelikte olduğu varsayılmıştır.

2.Araştırmada kullanılan ölçeklerin benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemeye uygun olduğu varsayılmıştır.

3.Belirlenen araştırma grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

4.Araştırma grubunun, soruları doğru anladıkları, içten, dikkatli ve samimi yanıtladıkları varsayılmıştır.

5.Ölçeği uygulayan araştırmacının, anket verilerini objektif olarak değerlendireceği varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1.Araştırma Rize ve Trabzon illerinde 2018 ve 2019 yıllarında büyükler, gençler ve ümitler kategorilerinde aktif spor yapan ve savunma sporları (taekwondo, judo, karate) ile ilgilenen sporcular ile sınırlıdır.

2.Araştırmanın sınırlılığı, araştırmanın evren ve örneklemini sadece Uzak doğu Sporları ile ilgilenen sporcuların oluşturmasıdır.

3.Araştırma konusu, literatürde ilgili konularla ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Spor kelimesi her ne kadar İngilizce ile dünyada tanınmış olsa da İngilizceye ait bir sözcük değildir. Latince'de birbirinden ayırmak, dağıtmak anlamında olan “Disportere” veya “Deportere” sözcüğünden türemiştir. Bu biçimde kullanılan kelime, zaman içerisinde değişip “Disport” biçiminde kullanılmaya başlanmıştır. 17. yy.’dan itibaren de “Sport” biçimini almıştır. Uluslararası olan bu dil etkileşiminden etkilenen Türkçe de “Sport” kelimesini kendi hazinesine katmış, “spor” şeklinde kelimeyi kullanmaya başlamıştır (Çankaya, 2001). Spor, birden fazla kişi değişik anlamlarda kullanılmış ve sporla ilgilenen ya da ilgilenmeyen kişiler tarafından farklı tanımlar yapılmıştır.

Bireyin var olan doğal çevresini suni çevre haline getirerek elinde var olan yeteneğini genişleten, belli başlı kurallar çerçevesinde araçlı-araçsız, bireysel-toplu olarak boş zamanı değerlendirme faaliyeti için ya da zamanın tümünü kullanacak şekilde meslekleştirilerek yapılan kişiler arası sosyalliği arttıran, bütünleştirici, ruhsal ve fiziksel gelişimi sağlayan, rekabetçiliğin yanında dayanışmacı olan kültürel bir yapıdır (Kılıcıgil, 1998).

Spor bilimleri çok yönlü kapsamlılık ve de çeşitlilik gösteren bir yapıdadır. Lenk (1983)’e göre kitle sporları içerisindeki ayrım; performans, gösteri, rekreasyonel, sağlıklı yaşam, engelliler için, resmi ve gayri resmi sporlar olarak sınıflandırılmaktadır. Bunun yanında spor, hayatın bir parçası olarak sosyal ve gerçek yaşamın doğallığı içerisinde amacı kendisinde olan bir fiildir. Bu nedenle insan hayatının temelinde duygular ve coğrafyanın dünyası bulunmaktadır. Gerçek hayat, gücünü fizik kurallarından ve kişiselliklerinden temizlenip arındığı zaman başlar. Spor dünyası, zincirin iç içe girmiş halkalarına benzer. Disiplinli sportif ilişkiler çoğu zaman, bireyin iç dünyasında kurduğu hayali dışarıya çıkartır ve içinde yaşadığımız dünyamızı genişletir (Williams, 1979).

Bunun yanında egzersiz yapmanın insanlar için büyük avantajları vardır. Egzersiz; yapılandırılmış, planlanmış, zihinsel ve fiziksel kondisyona ulaşarak devamlılığını sağlayabilmek, fiziksel uygunluğun bir veya birden çok unsurunu koruyarak geliştirmeye yönelik belirli düzeyde yapılan etkinliklerdir (Haskell ve Kiernan, 2000; Özer vd., 2013; Wilmore vd., 1994). Spor yapmak kişilerin kan basıncını, kolesterolünü düşürürken kilo kontrolünü sağlayan, kalp krizi riskini en aza indirgeyerek solunum fonksiyonlarını iyileştiren etkinlikleri içerir. Aynı zamanda spor, bireylerin gün içerisinde yaşadığı

kaygıların ve sorunların azalmasına yardımcı olur. Buna bağlı olarak, spor yapmak, bireylere fiziksel ve psikolojik açıdan yararı olacağı düşünülebilir.

2.2. Uzak doğu Sporları

Karate, jiu jitsu, kung fu, judo, kick boks, taekwondo, aikido, gibi bireylerin kendilerini korumaları üzerine geliştirilen sporlar başlangıçta uzak doğu sporları şeklinde tanımlanmıştır. Günümüze gelindiğinde uzak doğu sporlarına artık savunma sporları da denilmektedir. Uzak doğu spor dalları grup içerisinde birçok başka teknik ve uzmanlık içermektedir. Bu sporların asıl amacı, temelde benimsenen düşünceyi, bireylerin uygulamış olduğu tekniklerinden gün içerisindeki tutum ve davranışlara, iletişimden yaşam biçimine kadar ruhen ve fiziken olgunlaşma evresine ulaştırmaktır. Uzak doğu sporlarında bireylerin kendilerini geliştirmeleri 16. yüzyılda değer görmüştür. Uzak doğu sporlarının "ölüm savaşı" olarak nitelendirilmesi savaş sanatını uygulayanların ruhsal süreçleri değerlendirilince "zihinsel eğitim" anlamında dönüşüme uğramıştır. Belirli bir zaman içerisinde uzak doğu sporları "yol" veya kapsamlı olarak doğruluk, dürüstlük, ahlak ve nezaket anlamını taşıyan "Do" ekiyle taçlanmış (Joe, 1995).

Judo, taekwondo, aikido, karate gibi savunma sporları içerisinde olan sporlar “do” felsefesiyle anlam kazanmıştır. Do; doğruluk, dürüstlük, ahlak, sevgi, saygı, nezaket gibi kavramlardan oluşan evrenselliği simgeleyen bir yaşam tarzıdır. Judo ve taekwondo “do” felsefesini temelden yaşayan farklı kültür ve toplumlarda halk tarafından benimsenmiştir. Ayrıca do felsefesi, özellikle bireylerin saldırma veya hayal kırıklığına uğrama süreçlerinde toplum tarafından entegre olmalarına yardım olmaktadır (Matsumoto, 2004). Örnek olarak İngiltere’de judo, toplumsal olayların çözülmesinde ve cezaevlerinde hatta çocuk bölümlerinde rehabilite amacına dayanarak kullanılmakta ve öğretilmektedir. Joe (1995)’ya göre uzak doğu sporları, iki kişinin mücadelesi, kişisel üstünlük kurma çabası, rakibine zarar verme eğilimi, bir kişinin başka bir kişiyi mağlup etmesi gibi korkunç bir sanatmış gibi görünmesinden çok daha farklı olmalıdır. Fakat asıl ustalar ise uzak doğu sporlarını bireyi ruhsal uyumluluğa, zihinsel sessizlik ve derinlikte kendine güvene ulaşmasını sağlayan zihinsel bir süreçtir.

Ayrıca Taekwondocu’ların da, kendilerini savunmak için yalnızca fiziksel güçleri değil, bunun yanında özgüvenli olmaları ile birlikte, kendilerini etrafındakilere disiplinli, saygılı ve yapıcı davranışları yönünden geliştirdikleri düşünülür (Ghorbanzadehkoshki, 2009). Bu doğrultuda judonun kurucusu Prof. Dr. Jigaro Kano’ya göre şuan ki inancım

fiziksel antrenman, ruhsal ve ahlaki değerlere gereken önem verilerek bedeni sağlıklı, güçlü ve yararlı kılmayı amaç edinmektir. Uzak doğu spor dallarında, başarma ve olgunlaşma takılan kemerlerde ki seviyedir. Beyaz dan siyaha kadar olan kemerlerde başka renkler vardır. Uzak doğu sporlarına yeni başlayan kişiler beyaz kemerle antrenmanlara başlamak zorundadırlar zira beyaz kemek saf ve temizlik anlamlarını taşır. Gün geçtikçe beyaz kemerin antrenmanlarda kesintisiz takıldığından dolayı zamanla rengi koyulaşır ve kahverengi tona bürünür. Sonraki zamanda ise kahverengi kemer daha da kararak siyah kuşak haline gelir ve son olarak siyah kuşak da takılmaktan zedelenir ve beyaza yakın bir renk haline gelir. Uzak doğu spor dallarındaki farklı renk grupları, kemeri takanın tekrar saf ve temizliğe döndüğü anlamını taşır (Joe, 1995).

Spordaki başarılı performans, yalnızca motorsal becerilerin etkin bir şekilde yürütülmesinden çok yüksek düzeyde algısal beceri gerektirmektedir. Mücadeleci üst sınıf spor dalları, rakipler ve yönetmelikler tarafından uygulanması zorunlu olan zaman ve mekan kısıtlamalarıyla karakterize olmaktadır (Williams, 1999). Buna benzer kısıtlamalara maruz kalan oyuncunun gerekli bilgileri hem doğru hem de hızlı şekilde algılaması ve karar sürecini kolaylaştırarak motor davranışın organizasyonu ve davranışın hazırlanması için ekstra zaman sağlamaktadır (Houlston ve Lowes, 1993).

Spor yapan kişilerin, müsabaka öncesinde mental düşünceleri ve uygulama esnasında üst düzey performans yaşadıkları bilinmektedir. Örnek olarak, Olimpiyat oyunlarına katılan güreşçilerin mental antrenman sürecinden sonra müsabakalarda yüksek düzey performans gösterdikleri düşünülmüş ve golfçülerin, müsabakalardan önce zihinsel stratejilerini kullandıktan sonra müsabakada özgüvene sahip olduğu görülmüştür. Kolay olmayan bir görevde, önce olumlu kişisel beyannamelerin istihdam edilmesi, teşvik, güdülenme ve öğretim yardımının kolay olması nedeniyle bedensel hazırlık sürecinin gelişmeye katkı sağladığı bilinmektedir (Desiderato ve Miller, 1979; Weinberg vd., 1984).

2.3. Karate

Karate sanatını anlamak için önce tanımak gerekmektedir. Kelime anlamı olarak silahsız mücadeleyi ifade etmek amacıyla kullanılan karate; boş (kara) ve el (te) sözcüklerinden türetilerek oluşturulmuştur. Kara sözcüğünün bir diğer ifadesi de aynı zamanda “sonu gözükmeyen boşluk” anlamına gelmektedir. Karate için ilk olarak; Çin’in elleri, daha sonra Okinawa’nın elleri ve en son Karate Jutsu kelimesi kullanılarak ifade edilmiştir (Kaya vd., 2017). Karate kelimesinin birleşik anlamıysa, hiçbir alet ve silah

kullanılmadan kişinin zorda kalması durumunda kendisini boş el ile savunabileceği bir sanattır (Güven, 1982). Dilimize Japoncadan geçen “Karate” kelimesi Türk dilinde; el ve ayak vuruşları üzerine kurulu, kökeni Japonya olan bir dövüş yöntemi olarak ifade edilmiştir (TDK, 2020). Diğer Uzak doğu savunma sporlarında olduğu gibi sporcuların gelişim düzeylerini belirlemek adına ülkemizde “kemer” olarak adlandırılan değerlendirmeler vardır. Bu kemerlerin en üst seviyesi yedi kemerin sonuncusu siyahtır (Doğaner ve Doğaner, 1979). Karate sporunda kihon, kata ve kumite olmak üzere üç temel alanda çalışmalar yapılmaktadır (Alkan ve Çolaklar, 2001). Tüm dünya genelinde kabul edilmiş, yarışmaları ortak bir çatı altında düzenlenen dört farklı çalışma stili vardır. Bunlar; Shotokan, Wado-Ryu, Shito-Ryu ve Goju Ryu (Alpay, 2016)’dur.

Karateler üç tiptedir; kontrollü veya geleneksel karate, yarı temaslı karate ve tam temaslı karate. Kontrollü veya geleneksel karate, yarışma sadece iki veya üç dakika sürer. Bir vuruş, bir vuruş veya bir vuruş, bir rakibin savunmasını başından, yüzüne veya gövdesine ulaşmak için kırıdığında puanlar puanlanır. Gerçek bir temas yapılmadığından, hakem darbenin sakat olup olmadığına karar vermelidir, bu nedenle bir karate yarışmasına hakim olmak için oldukça aktif bir hayal gücü gerekir. Tam puan veya yarım puan, tekniğin stiline ve gücüne bağlı olarak puanlanır (Karateye dahil olan kuvvetler, Amerikalı bir fizikçi olan Feld, kendisi bir karateka tarafından hesaplanmıştır. Düz bir zımbanın hızı 7m / sn, yaklaşık 10m / sn'lik bir yuvarlak vuruş tekme ile hesaplanmıştır. Metrekare başına yaklaşık 675 lbs'lik bir kuvvet). Yarı temaslı sporda, belirli hedefler saldırıdan muaftır. Tam temaslı sporda, etkisiz kuvvet darbeleri hedef alanlara yönlendirilir. Bu spor, üç dakikalık turlarla boks yapmak gibidir (Vos ve Binkhorst, 1966).

2.3.1. Dünyada ve Ülkemizde Karatenin Tarihsel Gelişimi

Karate aslında ilk insanların ellerini alet şeklinde kullanabildiğini kavraması ve zor anlarında sıkıdığı yumruğunu kendini savunduğu güçlü bir aracı oluşunu keşfedişiyle bugünden yıllar öncesinde şekillenmekle başlayarak savaş sanatı haline gelmiştir. Bu hareketler insanlık tarihinin ortak mirası ile disipline edilerek günümüze gelen, asırların süzgecinden süzülen çağdaştırılması ise önceki yüzyılın ilk başlarında Japonya’da gerçeklik elde etmiştir (Boz, 2019). Başlangıcında silahsız savunma sanatı olarak amaçlanan karate ilk şeklini Hindistan’ın Shaolin Manastırlarında almıştır (Okuş, 2015). Daruma Taichi isimli ustanın burada yaptırdığı çalışmalar karate sporunun tarihi temellerini oluşturmuştur. Doğu Asya’da yaygınlaşması üzerine karate, uzunca süren bir dönemde “silahsız savunma

sanatı” olarak adlandırılıp çalışmaları sürdürüldü. Bu öğreti, Japonya’ya bağlı Ryu-Kyu takımadalarına bağlı Okinawa’da daha güncel bir şekilde biçimlendirilirken Çin kültürünün de önemi çok büyük olmuştur (Alpay, 2015). 1957 yılında ilk kurallı karate organizasyonunun düzenlenmesi için gerekli fon sağlandıktan sonra Tokyo Cimnastik Merkezi’nde yalnızca kumite alanında yarışma düzenlenmiştir. Ülke temsilcilerimiz henüz federasyonlaşma olmadan ilk uluslararası organizasyona kendi imkanları ile 1973 yılında katılım sağlamışlardır (Koca, 2016).

Türkiye’de karate tarihinin modern hale gelişinde judo ile paralel bir gelişim sergilediği görülmektedir. Modern judo kurucuları ve ustalarının çalışmalarında karate sporuna da yer vermesiyle bu spor daha çok tanınır hale gelmiştir. Uzak doğu sporlarına judo ile başlayan Hakkı Koşar Türkiye’de karate sporunun kurucusu ve ilk ustası olarak bilinmektedir. Koşar alan bilgisini geliştirmek ve Türkiye’deki ilk öğrencilerine bilgi aktarımını güçlendirmek adına yurt dışında da bu alanda dersler almıştır. Ülkemizde kurumsallaşma yolunda en büyük adım 1981 yılında Judo Federasyonuna bağlı olarak federasyonlaşmak amacıyla atılmıştır. Bu seriyi takiben 1990 yılında bugünkü halini alan Türkiye Karate Federasyonu (TKF) bu tarihten itibaren bağımsızlığını ilan etmiştir (Koca, 2016). Karate, günümüzde rekabet seviyesinin katlanarak arttığı ve aynı zamanda büyük bir profesyonellik yaratan bir Uzak doğu sporudur. Ayrıca, bu spor Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından bir Olimpiyat oyunu olarak kabul edilmiştir ve yaklaşan Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları’nda ilk kez yarışma hakkı elde etmiştir (Hartz ve Moreno, 2018).

1950’nin ikinci yarısı itibariyle hızlı bir şekilde yayılan karate etkinliklerinin sportif bağlamda ulusal federasyonlarla iş birliği yaparak büyümesi 1961-1963 yılları arasındadır. Organize edilerek yapılan ilk Avrupa Şampiyonası 1966’da yapılırken aradan dört sene geçerek ilk dünya şampiyonası 1970’te düzenlenmiştir. Kıta Karate Birliğinin oluşumunda etkili olan bazı Avrupa ülkeleri dünya şampiyonaları ve kıta şampiyonalarının düzenlenmesinin ardından ülkemizde Karate do spor dalı başlamıştır. 1969-1970 yıllarında İstanbul da Hakkı Koşar tarafından çalışmaları başlatılan Karate için, gururla ifade etmeliyiz ki çok kısa sürede Avrupa ve Dünya ülkeleriyle beraber bir bütün haline getirilmiştir. Gençlerimiz şimdilerde Türk karatesini Avrupa şampiyonaları ve Dünya şampiyonalarında temsil ederek, bireyselin yanı sıra takım karşılaşmalarında da aldıkları başarılar ile Türk sporunun gururu konumundadır (TKF, 2020).

2.4. Judo

Judo spor dalı kelime anlamı olarak ju: yumuşaklık ve kibarlık do: yol anlamını ifade etmektedir. Yani yumuşaklık yolu anlamındadır. Judo bedensel hareketlerin yanında aynı zamanda yaşam biçimidir (Tegner,1974). Judo birçok insanın bildiği gibi uzak doğu sporudur. Bununla birlikte olimpik bir spor dalı olan en yaygın savunma sanatıdır. Judo olimpik spor dalları arasında sürekli değişim ve gelişim göstermektedir. Judo spor dalında müsabakada sonuca varabilmek için birçok farklı teknikler uygulanır. Judo teknikleri ayakta başlayıp yerde devamlılığı olan bir spor dalıdır (Deminy,1966). Judo demek içerisinde kuvvet, denge, koordinasyon, esneklik ve çabukluk gibi kavramları barındıran, teknik özellikleri açısından rakibin kuvvetine karşı koyan, karşıdaki kuvvetten dahi faydalanma yöntemleriyle rakibini en üst düzeyde alt edebilen bir savunma sanatı demektir. Bu özelliğiyle de küçükten büyüğe her yaş grubunun çalışabileceği bir bilim dalıdır. Unicef Judo'yu çocuklara hediye etmiştir. Judo çocukların fiziksel gelişimi ile aynı zamanda çocukların kişilik gelişimine de yardımcı olur. Uluslararası Judo'ya başlama yaşı aşağı yukarı 7 yaş ve üzeridir (Manfred, 1979).

Judo sporuna başlama yaşı ortalama 8-10 sene uzmanlaşma yaşı ise 15 ile 16 sene aralığındadır. Buna göre uzun soluklu sporcular yetiştirme ve geliştirme dönemlerinde eğitim-öğretim, idman-idman, mücadele-idman aralıkları çok önemlidir. Belirtilen bu aralıklarda judo spor dalı için araştırmalar kısıtlı sayıda yapılmıştır (Bomba, 1998).

Judo müsabakalarında sporcularda uygulanan sıkletler bay (60-66-73-81-90-100-(+)100 kg) bayanlarda ise (48-52-57-63-70-78-(+)78 kg) oluşur. Müsabakalarda sporcular yaş kategorilerine göre yarışmalara katılmaktadırlar. Sporcu-öğrenciler 15-16 yaş, gençler 17-19 yaş, büyükler 20 yaş-genç katagorisinde olanlar ve veteran grubu 30 yaştan oluşur. Judo da ana müsabakalar Olimpiyat oyunları ve Dünya şampiyonalarıdır. Her sıklet kendi içerisinde ayrı müsabakalara ayrılır ve teknik taktik beceriler gerektirir. Sporcular hangi sıklette olursa ağırlıkları arttıkça performans ve fiziksel uygunluklarında gözle görülebilir farklar hissediler. Böylelikle sporcuda sıklet ve vücut uyumu hareket kontrolünde hazırlık evresi açısından önem arzeder (Franchini vd., 2011).

Judo; belirli seviyede bir başarı elde etmek için taktiksel olarak mükemmele yakın ve farklı beceriler gerektiren yüksek seviyeli aralıkta dinamik bir spordur (Degoutte, 2003). Judokalar (judo yapan sporcular) yapılan her maçta teknikleri refleks olarak ard arda yapmak zorunda ve az zamanda çok teknik yapmasından dolayı fiziksel gereksinime ihtiyaç

duymaktadırlar. Judo da kürsüye çıkabilmek için sporcu ortalama 5 ile 7 maç yapar ve maç süreleri 5 dk sürer. Eğer sporcu tam teknik yapıp istenilen atışa ulaşırsa ippon (tam puan) alır ve maç sona erer. Beraberlik söz konusu olursa 2003 yılından itibaren alınan kararla maçta altın puan süresi başlar. Altın puan süresi 3 dk sürer ve verilen sürede puan ya da ceza gelmezse hakem kendi hakem kuruluna danışarak kararı verir. Böylelikle judo maçında sporcunun performansına göre maçlar ilk saniyelerde bitebilir veya uzatmayla 8 dk da sürebilir. Anlaşıldığı üzere üst düzey judo müsabakası 20 ile 30 sn teknik taktik süresiyle ve 5-10 sn ara vermelerle ortalama 3 dk sürebilir (Van Malderen vd., 2006).

Judo müsabakasında teknikleri uygulamak için fırsatları kaçırmadan hızlı ve güçlü bir şekilde sonuca ulaşılması gerekir. Az zamanda fazla enerji anaerobik sistem ile sağlanmaktadır. Buna karşın müsabaka esnasında uygulanan tekniklerin patlayıcılığında anaerobik sistem, dinlenik ve kısa süreli zamanlarda ise aerobik sistem devreye girer. Ayrıca aerobik sistemin enerji geçişleri arasında etkin rolü vardır (Franchini, 2011). Buradan hareketle judonun rekabette yüksek bir seviyeye ulaşmak için bir dizi spesifik özellik içeren talepleri olan karmaşık bir spor olduğu tespit edilebilir.

Mücadele sporlarından olan judoda teknikler ayakta başlar ve sırtından atmaya çalışarak rakip yere düşürülmeye çalışılır. Yere düştüğünde ise tam puan alınamamışsa yerde mücadele devam eder ve yüksek tempolu spor dalı olarak karşımıza çıkar. Ayakta ve yerde yapılan tekniklerle mücadele devam eder sonuca ulaşmak için farklı teknik ve beceriler önemlidir (Franchini vd., 2005; Thomas vd. 1989). 2003'ten bu yana, uluslararası judo yarışmasının formatı, bir atlet skoruna veya yeni 5 dakikalık sürenin sonuna kadar uzatma ile tamamlanabilen, sürekli 5 dakikalık bir dönem olmuştur (IJF, 2020a). Böylelikle müsabaka süresinde aralıklarla kısa süreli kesintiler oluşur. Süre olarak 10 sn aralıklar ile 30 sn lik aktiviteler olarak ifade edilir (Castarlenas ve Planas, 1997; Sikorski vd., 1987). Aerobik ve anaerobik metabolizmalar bu süreçte vücuttan faydalanmak ister. Anaerobik metabolizma müsabaka esnasında kısa sürede patlayıcı kuvvet sağlarken aerobik metabolizma ise uzun vadede gereken enerjiyi kullanmasını ve mücadelenin devamlılığını sağlamaktadır (Franchini vd., 2003; Muramatsu vd., 1994).

2.4.1. Dünyada ve Ülkemizde Judonun Tarihsel Gelişimi

Kodokan judo, Japon Jigoro Kano tarafından 1882 civarında jiu-jitsu tarafından geliştirilen bir savaş sanatıdır. Judo kelimesi, Japonca'nın "JU" kelimesi nazik ve "DO" yol anlamına gelir. Bu nedenle judo genellikle "yumuşak yol" olarak çevrilir. Kodokan

judosunun kategorizasyonu 1887 yılında tamamlanmıştır. Kodokan'ın üç ana amacı vardı: beden eğitimi, yarışma yeterliliği ve zihinsel eğitim (Judoverband, 2012). En önemli prensip, rakiplerin saldırılarını kullanarak kazanmak ve denge, kaldırma ve hareketin etkin kullanımını sağlamaktır. Beceri, teknik ve zamanlama, kaba kuvvet kullanmak yerine judoda başarıya yol açacaktır. Judo hem mükemmel fiziksel yetenekler hem de zihinsel disiplin gerektiren dinamik bir dövüş sporudur. Ayakta dururken, rakipleri sırtlarına kaldırmak ve atmak için birçok teknik vardır. Yerde savaşıırken, rakipleri yere düşürmek, onları kontrol etmek ve rakibin teslim olana kadar çeşitli oyunlardan oluşan birkaç farklı teknik vardır (IJF, 2020c).

Judo; karate veya aikido gibi yumruk tekme ya da herhangi bir vurma tekniği içermez. Rakibe veya herhangi ekipman için eklemelere baskı kullanılmaz. Eklemelere yapılan baskı yerine rakibi bastırma amaçlı hareketlerin birleşimi, denge ve güç kullanarak judoka, judo resmi kıyafeti olan “judogi”sini tutar ve belirli kurallar doğrultusunda ilerlerken zaman içerisinde kurallar değişse de judoka’nın judo felsefesine göre uygulaması gereken dört hedefi vardır (IJF, 2020a). Bu hedefler müsabaka esnasındaki sporcuların yeteneklerinin eşitliği, judo spor dalının gelenekleri ile teknik özelliklerini korunması, müsabakaların güvenilirliğinin geliştirilme ve son olarak judo’ ya saldırmanın geliştirilmesi olarak sıralanabilir. 1964 senesinde düzenlenen Olimpiyat Oyunlarında judo spor dalı tanıtılmış ve halen daha tüm dünya üzerinde yapılmaktadır. Dünya ortalaması göz önünde bulundurulduğunda judo sporu ile ilgilenen sporcuların sayısı futboldan sonra ikince sırada yer almaktadır. IJF'deki üye ülkelerinin sayısına bakıldığında judo, dünyanın en büyük sporu olma özelliğine sahiptir. Bu spor dalında uygulanan teknikler, bireylerde esnekliği, gücü, hızı, dengeyi ve dayanıklılığın geliştirmesine yardım ederken; reaksiyon süresini, fiziksel özelliklerini, koordinasyon ve özgüveninin geliştirilmesinde de faydalıdır (IJF, 2020a).

Başarıyı judo da iki şekilde ifade etmek gerekirse bunlardan ilki sporcuların müsabakalarda rekabet ettikleri seviyeler yani uluslararası veya ülke çapındaki turnuvalar olurken diğeri ise judo sporcuları arasındaki beceri seviyesini belirleyen renkli kemerlerdir. Uygulanan bu seviye sistemi “kyu” ile “dan” puanlarına dayanmaktadır (IJF, 2020a).

Kyu kaliteleri daima siyah olmayan kayış renklerdir. Japonya'da geliştirilen orijinal judoda 6 kyu rütbesi vardı. Ancak bugün, her ülkenin farklı sayıda kyu rütbesine ve kemer rengine sahip kendi sıralama sistemi vardır. Ülkeler ve kuruluşlar arasındaki tek benzerlik, tüm yeni başlayanların beyaz kuşakta başlaması ve tüm dan sahiplerinin siyah kuşak

giymesidir (IJF, 2020a). Siyah kuşaklar (1'den 5'e kadar Dan), sadece özel başarılar için bir judo derneği tarafından verilebilecek olan 6'dan 10'a kadar farklı judo tekniklerinin ustalığı yoluyla elde edilebilir (Ohlenkamp, 2001). Judo yarışma kıyafetleri genellikle pamuktan yapılırlar ve sert veya kaygan olmamalıdır ki rakibin kavraması kolay olsun. Judo kayafetinin üstlüğü uyluk kısmına kadar gelmeli ve kol kısmı uzatıldığında bileği geçmemelidir. Judo kıyafeti altı ise ayak bileğine kadar gelmeli ve iç boşlukları standartlara uygun ölçüde olmalıdır. Judo kayafetinin üstlüğünde bel kısmına ise kuşak takılmalı ve üstlüğü açılmaması için sağlam bir şekilde bağlanmalıdır. Kemerin bel kısmında iki tur dönmesi gerektiği için uzunluk ölçüsü dikkate alınmalıdır. Ayrıca bayan sporcular judo kayafetinde üstlüğü altına kısa kollu beyaz tişört tişört giymek zorundadırlar (Ohlenkamp, 2001).

Çoğu dövüş sanatı uzunca yıllar boyunca erkek egemen olarak yapıldığı için judo sporunu yapmak isteyen bayanlar 1900 lü yıllarda ikinci sınıf olarak görüldü. Ardından geçen zamanda bunlar aşıldı ve ilk bayanlar Dünya Judo Şampiyonası 1980'de New York'ta düzenlendi. 1992 Olimpiyat oyunları ise bayanların katıldığı ilk olimpiyatlardır. Judo sporuna katılım oranları farklılık göstermekte fakat şimdiki zamanda bayanlar siyaha kadar olan kemerlerin ortalama yüzde yirmilik kısmını, siyah kemerlerin ise yüzde onluk kısmını oluşturmaktadırlar (IJF, 2020b). Franchini, Del Vecchio, Matsushigue ve Artioli (2011) başarılı judokaların fiziksel ve biyolojik yapılarına geniş çaplı öneriler sunarlar. Yani judokaların değişken beceri birikimine sahip olmaları ve zirve için teknik-taktik bilgisinin olması gerekmektedir. Ard arda kesilmelere uğrayan dinamik ve yüksek tempolu spor dalıdır. Elit düzeydeki judocuların en belirgin özellikleri düşük seviyede ki vücut yağ endeksi (ağır sıklet sporcuları hariç), gelişmiş bir kas ve iskelet yapısı, aerobik anaerobik sistemlerde ki belirgin dayanıklılıkta olmalarıdır. Ayrıca aerobik sistemin farklı spor dallarında ki sporcular kadar iyi gelişmediği söz konusudur. Bununla birlikte kas sistemi söz konusu olduğunda, judo yapan kişilerin alt vücut yapısı üst vücut yapısından daha iyi gelişim gösterdiği görülmektedir. Rakibin judo kıyafetini kavraması judo spor dalında ayırt edici özelliktir fakat izometrik kavrama gücü, enerji düzeyi düşük nüfus ortalamasının sadece biraz üzerindedir ve başarıyla ilişkilendirilemez (Franchini vd., 2011; Sanchez vd., 2011). Kıyaferi kavramada ki dayanıklılık judo yapan sporcu için kavrama gücünden daha önemlidir (Franchini vd., 2011).

1950’li dönemlerde Türkiye’de ilk çalışmaları başlayan Judo, 1962’de Güreş ile birleşerek federasyon bünyesinde resmi faaliyetlere başlamıştır. İlk kez 1964 Tokyo olimpiyatların da yer almış ve olimpik spor dalı olmuş 1966 senesin de ise Türkiye’de judo bağımsız hale gelmiş ve bir federasyon olmuştur. Judo federasyonunun kurulmasından sonra Hakkı Isıgöllu başkanlığa ilk atanan kişi olmuş ve Türkiye’deki ilk şampiyona 1967’de düzenlenmiştir. 1969-1979 aralığında Taekwondo ve Judo olarak, 1980-1990 aralığında ise Karate ile Judo federasyonu ile çalışmalarına devam ederken 1990’da judo federasyonu altında hizmete devam etmektedir. 1993’e kadar atamayla görevlendirilen federasyon başkanı 1993’den sonra ilan edilen yönetmelik ile seçim yoluyla görev almaya başlamıştır. Natik Canca ilk federasyon başkanı görevini üstlenirken Judo federasyonu ilk olarak Wuhsu, ikinci olarak aikido ve son olarak Kurash dallarını bünyesine alırken 2006 senesinde Wushu ile aikido ayrılmış, 2001 senesin de Judo ve Kurash federasyonu olarak etkinliklerini sürdürmüş ve 2011 senesinde Kurash sporu bünyesinden ayrılarak Türkiye Judo Federasyonu olarak etkinliklerine devam etmektedir (TJF, 2020).

2.5. Taekwondo

Taekwondo, geleneksel bir savaş sanatından günümüzde küresel bir spora dönüştü. Dünya Taekwondo Federasyonu (WTF) yönetimi altında uygulanan Taekwondo'nun spor unsuru, iki rakip arasındaki ağırlık kontrollü, tam temaslı olarak oluşur. Rekabetin amacı, meşru hedeflere tekme ve delme tekniklerinin uygulanması yoluyla bir rakibi nakavt etmek veya daha fazla puan elde etmektir. Müsabakalar genellikle her tur arasında 1 dakikalık iyileşme ile 2 dakikalık üç turdan oluşur, ancak bu federasyonun onayıyla değişebilir. Dünya Tekvando Federasyonu yarışmalarında çok sayıda ulusal, bölgesel ve uluslararası etkinliklerin yanı sıra mevcut Olimpiyat Oyunları programında yer almaktadır. Taekwondo’nun modern bir Olimpik spor olarak ortaya çıkmasına rağmen, rekabetin fizyolojik talepleri hakkında nispeten az şey bilinmektedir (WTF, 2020).

Taekwondo, dinamik duruştan gelen tekme tekniklerine verdiği vurgu ile karakterize edilen popüler ve yaygın olarak uygulanan bir Kore dövüş sanatıdır (Kukkiwon, 2006). Küresel bir spora dönüştüğü için, taekwondo resmi bir Olimpik spor statüsü kazanmıştır ve Olimpiyat Oyunlarına dahil edilmiştir. 2000 Sidney Olimpiyat Oyunları'ndan bu yana olimpiyatlarda yer almaktadır. Güç, hız, dayanıklılık, denge, esneklik ve koordinasyon, taekwondo oyuncusunun taekwondoda kullanılan oldukça dinamik tekme kombinasyonlarını yürütebilmesi için önemli özelliklerdir. Bu tekme kombinasyonları

genellikle bunlarla sınırlı olmamak üzere; atlama, eğirme ve kayan vuruşlardır. Sporcuların temassızdan yarı temasa ve tam temasa kadar farklı kuralları kullanarak rekabet ettikleri bir taekwondo tarzı vardır. Dünya Taekwondo Federasyonu (WTF) tarafından yönetilen Olimpik taekwondo müsabakaları için kurallar ve düzenlemeler, kafa ve gövdeye tekme teknikleri ve gövdenin önüne yumruklar kullanarak tam temaslı tartışmalara izin verir. Oyuncuların oyun sırasında, gövde koruyucusu, kafa koruyucusu, kasık koruyucusu, önkol koruyucuları, kavrama koruyucuları, ağızlık ve eldivenler dahil olmak üzere koruyucu giysiler giymeleri gerekir (WTF, 2020).

Bireysel mücadele sporu olan Taekwondo'ya, teknik becerileri rakibe karşı uygulayan spor dalıda denebilir. Taktik ve teknik becerileri oyun esnasında ani pozisyonlar ile uygulamada zorluk sunar. Teknik kompozisyonlar poomse, ataklar ve temel teknikler, müsabakalardan oluşan hareketlerin ve defans tekniklerinin bütünüdür (Kim, 1995). Taekwondo sınırı olmayan yarışma ve aktif mücadele isteyen bir spordur. Ayrıca taekwondo'da, çıplak el ve ayaklarla rakibe karşı yapılan hücum ve savunma tekniklerini içine alan bir özellik vardır. Taekwondo'da karşı taraf ile dövüşmekten ziyade birey kendi iç dünyasıyla olan savaşının felsefi temeli yatmaktadır. Bu vücut kontrolü ile birlikte düşünsel dengeyi sağlamanın ve geliştirilebilmenin yöntemidir (Çatıkkaş, 2003).

Taekwondo, Kore dilindeki üç kelimenin birleşiminden ortaya çıkmıştır. Tae, ayak teknikleri; kwon, el ve yumruk teknikleri; do, ahlak, inanç, nezaket, vücut bilgisi ve sanat şeklinde tanımlanmaktadır. "Do" kelimesini fair play şeklinde de ifade edebiliriz (Mark, 1984).

2.5.1. Dünyada ve Ülkemizde Taekwondonun Tarihsel Gelişimi

2000 yıl önce Taekwondo Kore'de ortaya çıkan ve daha sonra geniş bir çevreye yayılarak çoğalan geleneksel bir dövüş (savaş) sanatıdır (Toh, 1980). Buradaki dövüşten kasıt, kişinin karşısındakilere değil, kendisiyle olan mücadelesi anlamındadır (Ramazanoğlu, 2000). Çoğu spor dalında olduğu gibi taekwondo sporunun da kendine has kuralları vardır. Var olan kurallar çerçevesinde bazı yarışmalar düzenlenmektedir. Taekwondo'nun keşfi M.Ö.57. yıllara dayanırken, günümüzde olimpik olan taekwondo spor dalı şimdiki yüzyılda modernlik kazanmıştır (Şahin, 2002). Taekwondonun uluslararası seviyeye ulaşma serüveni 40 yıllık bir geçmişe dayanmaktadır (Ramazanoğlu, 2000). 1975 yılında taekwondonun çıkış yeri olan Kore'de ilk Dünya Şampiyonası gerçekleşmiştir. Öncelikli olarak gösteri amacı ile 1988 Seul olimpiyatlarında; daha sonra 1992 Barselona

Olimpiyatlarında yer alırken taekwondonun resmi olarak yarışmalara dahil edilmesi 2000 Sydney Olimpiyatlarında olmuştur (Şahin, 2002). Bu spor kişilerde sert ve tehlikeli olarak algılansa da yapılan bilimsel araştırmalar taekwondoyu yediden yetmişe her bireyin yapabileceği sonucuna varmış aynı zamanda günlük çalışma yönteminin kolay olması egzersiz ihtiyacımızı karşılar durumdadır (Toh, 1980).

1. Dünya Asya Oyunları Dünya Federasyonunun kuruluşundan az zaman önce 1974 yılında düzenlenmiş; 1978 Mayıs ayının 28'inde Dünya Taekwondo Federasyonu kurulmuş yine aynı tarihte ilk dünya şampiyonası organizasyonu düzenlenmiş, 1980 senesinde Moskova'da Olimpik Komite Kongresi gerçekleştirilmiş ve bu spor dalı olimpik spor haline gelmiştir. Kolorado'da ilk Dünya Taekwondo Kupası 1986 yılında düzenlenirken bunun takibinde yine aynı tarihte 1. Dünya Üniversitelerarası Taekwondo şampiyonası düzenlendi. 1987'de İspanya'nın Barselona kentinde Birinci Dünya Bayanlar Taekwondo şampiyonası düzenlendi (Bezci, 2007; WTF 2020).

Taekwondo ilk olarak 1964 senesinde Güney Kore'nin Taekwondo ekibi aracılığıyla Türkiye ile tanıştırılmıştır. Şükrü Gençel ve Nazım Canca'nın çalışmaları ile kısa sürede yaygınlaşmıştır. Türk sporcular taekwondo'da uluslararası alanda da başarı sağladılar. 1988 senesi bir ilk olarak Avrupa şampiyonluğu elde edilmiş, Dünya sıralamasında beşinciliği 1989 yılında elde ederken 1990'da Avrupa ikinciliği derecesi alınmıştır. 1991 senesinde Dünya üçüncülüğü ve bayanlarda ikincilik elde edilmiştir. 1992'de düzenlenen hem Avrupa gençlerde hem Avrupa büyüklerde ikincilik derecesi elde edilirken; 1993 Avrupa Kupası Şampiyonluğu kazanılmıştır. Bu gelişim sürecinde adından bahsettiren Taekwondo sporcuları; Nusret Ramazanoğlu, Metin Şahin, Şakir Bezci, Tennur Yerlisu, Harun Ateş, Ali Şahin olmuştur (Larousse, 1982).

2.6. Dayanıklılık

Açıkada ve Ergen (1990)'e göre dayanıklılık, tamamıyla organizmanın aerobik enerji üretimi sonucunda yüzeye çıkan kondisyonel bir özelliğidir. Üç dakikalık zaman diliminde kesintisiz şekilde yapılan çalışmaların sürenin artmasıyla beraber tümüyle aerobik enerji sistemine bağlı olarak gelişim gösterdiğini söylemişlerdir. Organizmanın yapısı olarak kişinin dayanıklılık kapasitesi aerobik açıdan incelenir. Tüm spor dallarında önemli bir yeri olan “Dayanıklılık” temel motorik bir özelliktir. Dayanıklılık gerçekleştirilen hareket ve

alıştırmaların hepsini uzun süre devam ettirebilirken aynı zamanda zihinsel ve fiziksel yorgunluğa da uzun müddet karşı koyabilme kapasitesiyle alakalıdır.

Sporcuların çalışmaları sonucunda kazandıkları kondisyon, müsabaka esnasında sporcuda pozitif etki yapabilir. Ancak galibiyet veya malubiyetleri anlık performansı ile ilgilidir. “Tam olarak sporcuların fiziksel durumlarının gelişmiş olması ve karşındakilerin eşit olma durumunda müsabakada galip gelen zihinsel becerisi en yüksek sporculardır” (Weinberg ve Gould, 1995).

Buna dayanarak zihinsel dayanıklılık ile ilgili kabul edilen görüş; zihinsel dayanıklılık sırası yüksek sporcuların daha çabuk şekilde kendilerini toparlayabilmesi, hedefe odaklanabilmesi, özgüvenli davranışları denetlemede kifayyetli olduğu doğrudur. Dayanıklılık kavramı, özel dayanıklılık, süreye göre dayanıklılık, enerji oluşumuna göre dayanıklılık, motorik özelliklerine göre dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılık (Gucciardi vd., 2015) olarak karşımıza birçok türde çıkmaktadır.

2.6.1. Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık kavramı, son dönemlerde özellikle spor araştırmacıları, antrenörleri, sporcular ve spor yöneticileri tarafından sıklıkla kullanılmaktadır. Bu alanda çalışma yapan insanlar için kavram sürekli atletik başarı sağlayabilmenin önemli bir ön şartı olarak değerlendirilmektedir. (Jones vd., 2007). Zihinsel dayanıklılık, genellikle spor psikolojisinde uygulama kısmında en çok kullanılan ancak en az anlaşılan terimlerden biridir. Literatür, zihinsel olarak çalışma ve geliştirme fikrine adanmış çok sayıda katkı içerir (Bull vd., 1996; Gibson, 1998; Goldberg, 1998; Loehr, 1995), ancak çok farklı tanımlamalar ve sonuç olarak operasyonel açıklıktan ziyade karışıklığa neden olmaktadır. Zihinsel dayanıklılık ile ilgili tanımlar şu şekildedir: baskı, stres ve sıkıntıyla başa çıkma veya bunlarla başa çıkma becerisi (Goldberg, 1998; Gould, Williams, 1988); başarısızlıkların üstesinden gelme veya geri tepme yeteneği (Dennis, 1981; Goldberg, 1998; Gould vd., 1987; Taylor, 1989; Tutko ve Richards, 1976; Woods vd., 1995); devam etme ya da bırakmayı reddetme (Dennis, 1981; Goldberg, 1998; Gould vd., 1987); duyarsızlık veya esneklik (Alderman, 1974; Goldberg, 1998; Tutko ve Richards, 1976); ve üstün zihinsel becerilere sahip olma (Bull vd., 1996; Loehr, 1982;1995) şeklinde birden fazla tanım yer almaktadır.

Özellikle Loehr (1982)’e göre, zihinsel olarak sert sporcular, iki beceri geliştirmeyi öğrendikleri için kendilerini rahat, sakin ve enerjik hissetmelerini sağlayan çeşitli şekillerde

tepki verirler; birincisi, kriz ve sıkıntıda pozitif enerji akışını artırma ve ikinci olarak, problemler, baskı, hatalar ve rekabet ile ilgili doğru tutumlara sahip olacakları şekilde özel düşünme yeteneğidir. Dahası zihinsel tokluk hem kişilik özelliği (Werner, 1960; Werner ve Gottheil, 1966) hem de zihin durumu olarak tanımlanmıştır. Gibson (1998), yaşamın ve ikilemlerin ikilemlerine katlanmak için sert deneyimlerin kişinin ruhlarını sertleştirdiğini öne sürdü ve başarı ile çaba sarf edildi. Bu nedenle, bir kişinin sınırlama sınırlarını bilerek, gerçekçi hedefler başarıyla gerçekleştirilebilir ve bu da daha fazla başarıya yol açan ve zihinsel tokluğa yol açan yeni hedefler oluşturur. Etkili bir şekilde, Gibson zihinsel tokluğun dahili bir kontrol ve öz yeterlilik odağı ile ilişkili olduğunu öne sürmektedir.

Literatürde önerilen zihinsel olarak çalışan araştırmacıların özellikleri de geniş bir yelpazede olmuştur ve şunları içermektedir: yüksek düzeyde iyimserlik, güven, kendine inanç ve benlik saygısı (Bull vd., 1996; Favret ve Benzel, 1997; Goldberg, 1998; Gould vd., 1987; Graham ve Yocom, 1990; Loehr, 1982, 1995; Luszki, 1982; Pankey, 1993; Taylor, 1989; Woods vd., 1995); tutarlılığa ulaşmak (Gould vd., 1987; Graham ve Yocom, 1990; Loehr, 1982; Williams, 1988); arzu, kararlılık ve bağlılık (Bull vd., 1996; Goldberg, 1998; Loehr, 1982; Luszki, 1982; Tunney, 1987; Williams, 1988); odaklanma ve konsantrasyon (Goldberg, 1998; Graham ve Yocom, 1990; Jones, 1982; Loehr, 1982; Luszki, 1982; Tunney, 1987); ve irade, kontrol, motivasyon ve cesaret (Bull vd., 1996; Favret ve Benzel, 1997; Gould vd., 1987; Graham ve Yocom, 1990; Loehr, 1982; Tunney, 1987; Tutko ve Richards, 1976; Woods vd., 1995). Bu nedenle, spor başarısı ile ilişkili neredeyse istenen herhangi bir olumlu psikolojik özellik, bir zamanlar zihinsel tokluk olarak etiketlenmiştir. Bu yapıyı çevreleyen genişlik ve görüş farklılıklarına rağmen, zihinsel tokluğun bir sporcunun yüksek baskı altında rekabetçi durumlarıyla ilişkili stres ve sonuçta ortaya çıkan kaygı ile başa çıkma yeteneğine yansıdığı konusunda bazı anlaşmalar olduğu görünmektedir (Goldberg, 1998; Gould vd., 1987; Pankey, 1993; Williams, 1988).

Performans mükemmelliğine ulaşmada tartışmasız en önemli psikolojik özelliklerden biri olduğu için zihinsel dayanıklılık terimini çevreleyen genel açıklık ve kesinlik eksikliği talihsizdir (Gould vd., 1987; Williams, 1998). Örneğin, on yıl önce, Gould vd. (1987) antrenörlerin %82'sinin zihinsel dayanıklılığı güreş başarısını belirlemede en önemli psikolojik özellik olarak değerlendirdiğini bildirmiştir. Çalışmada zihinsel tokluğun net bir tanımı iletilmedi, ancak yazarlar bunun sanatçıların öz-yeterlik ve motivasyon düzeyleri ile en yakından ilişkili olduğunu öne sürmüştür. İlginç bir şekilde, bu antrenörlerin

sadece %9'u birlikte çalıştıkları sanatçılarda zihinsel tokluğu geliştirmede veya değiştirmede başarılı olduklarını belirtmiştir. Ayrıca Williams (1998) kısa süre önce zihinsel güçlülüğün kazanmayla, hız ve güç gibi fiziksel niteliklerden daha fazla ilgisi olabileceğini belirtmiştir önerdi.

Loehr (1982), sporcuların zihinsel olarak güçlü olması, duygusal durumlarda rahat ve sakin kalabilme nedenlerini çeşitli tepkilere bağlamıştır. Fiziksel performans ve daha spesifik olarak dayanıklılık performansı zihinsel yorgunluktan olumsuz etkilenir. Zihinsel yorgunluk, uzun süreli bilişsel aktivite taleplerinin neden olduğu psiko-biyolojik bir durumdur ve çeşitli öznel, fizyolojik ve davranışsal değişiklikler ile karakterizedir.

2.6.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Son dönemlerde psikoloji alanında yapılan bilimsel çalışmalarda zihinsel dayanıklılığın, sporcu bireyler ve eğitimciler açısından ne kadar önemli olduğu hususu yarışma dönemleri özelinde vurgulanmaktadır. Özellikle fiziki bakımdan yeterli sporcuların müsabakalarda düşük performans göstermeleri zihinsel dayanıklılığın ne kadar önemli bir konu olduğunu pekiştirmektedir (Jones vd., 2007).

Günümüz spor dallarında, üstün performansı yakalamak için sporcunun fiziksel yeterliğinin yanında zihinsel ve psikolojik yeterliğinin de ciddi derecede önemli olduğu kabul edilmektedir (Jackson vd., 2001). Hızla gelişmekte olan ve önemli bir bilim dalı haline gelen egzersiz ve spor psikolojisi literatüründeki konu başlıkları, insan davranışlarını açıklamaya ve farklı bir perspektif geliştirmeye çalışmaktadır. Literatürde, sporcuların performanslarını etkileyen birçok kavramın (zihinsel dayanıklılık, güdülenme, optimal performans duygu durumu, hedef yönelimi) incelendiği görülmektedir (Crust ve Swann, 2011).

Spor dallarında özellikle sporcular açısından zorlayıcılık, sorun, stres ve başarısız olma gibi durumlar söz konusudur. Bu sebeple sporcuların başarılı olabilmeleri, girdikleri zorlayıcı durumu bir an önce toparlayabilmeleri ve buna benzer olumsuz durumlarla karşılaştıklarında zihinsel dayanıklılıklarını en yüksek seviyeye getirmeleri gerekmektedir. Gould vd. (1987) güreş antrenörlerinin %82'sinin başarıya ulaşabilmek adına en önemli etken olarak zihinsel dayanıklılığı gördüklerini belirtmiştir. Bunun yanı sıra zihinsel dayanıklılık sadece olumsuz durumda karşılaşılabilecek bir kavram olarak düşünülmemelidir.

Araştırmacılar ve spor psikologları, zihinsel dayanıklılık ile ilgili düşüncelerin, sporcunun başarılı bir performans gelişimini çok yönlü olarak etkilediğini düşünmektedir (Crust, 2008).

Spor alanında zihinsel dayanıklılık ile ilgili yayınlanan ilk çalışma 2001 yılında Potgieter ve Fourie tarafından yayımlanmıştır. Potgieter ve Fourie (2001), 131 antrenör ve 160 elit sporcudan, zihinsel açıdan dayanıklı bir sporcuda olması gerektiğini düşündükleri özellikleri listelemelerini istemiştir. Yapılan analizler sonucunda zihinsel dayanıklılığın 12 yapıdan meydana geldiğini söylemişlerdir. Bu yapılar; motivasyon düzeyi, baş etme becerisi, güven, bilişsel beceri, disiplin, yarışmacılık, fiziksel ve zihinsel gereklilikler, takım uyumu, hazırlık becerileri, psikolojik dayanıklılık, etik ve inançtır. Çalışmada açık uçlu sorulara sporcuların verdiği cevaplar ekseninde; antrenörler bakımından en önemli yapının konsantrasyon, sporcular bakımından ise en önemli yapının azim-çaba olması, çalışma bulgularının ve yorumlarının eleştirilmesine neden olmuştur. Bu sebeple, bu çalışma spor ortamında zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan ilk yayın olmasına rağmen spor ortamında herhangi bir davranış kuramına temel oluşturmamıştır (Connaughton ve Hanton, 2009).

Zihinsel dayanıklılık kavramının geliştirilmesine ciddi şekilde katkı sağlayan Kişilik Yapısı Kuramı (Personality-Construct Theory), bireyler kendilerini, dünyayı, olayları anlamaya çalışmakta ve bu çabanın bir sonucu olarak kafalarında dünyayı yorumlamakta kullandıkları çeşitli şablonlar meydana getirmektedir. Kuram, kişinin süreçleri (duygu, düşünce, davranış ve yaşantı) olaylara ilişkin beklentileriyle paraleldir şeklindeki ana önerme ve bu önermeye bağlı 11 alt önerme şeklinde ifade etmiştir (Altıntaş ve Koruç, 2016).

Başka bir deyişle, “Kişilik Yapısı Kuramı” bireylerin oluşturdukları bu şablonlar yardımıyla karşı karşıya kaldıkları olaylarla nasıl başa çıktıklarını açıklamaya çalışmaktadır. Jones vd. (2007) bu kuramı zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların zorlayıcı bir ortamda kararlı, kendinden emin ve konsantre olmuş bir şekilde rakiplerinden daha ileri düzey bir performans göstermesi olarak değerlendirilmiştir. Son yıllarda zihinsel dayanıklılığın spor alanındaki öneminin giderek artması; zihinsel dayanıklılık ve diğer kavramlar konusunda yapılan bilimsel araştırma ve çalışmaların sayısının bir yükseliş trendi yakalamasını sağlamıştır (Crust ve Azadi, 2010).

Sheard (2013), zihinsel dayanıklılığı sportif başarının ana unsuru olarak değerlendirmektedir. Bunun yanında zihinsel dayanıklılığın psikolojik beceri

antrenmanlarıyla geliştirilebileceğini de savunmaktadır. Doktrinde yer alan çalışmalar da bu düşüncüyü desteklemektedir (Crust ve Azadi, 2010; Sheard ve Golby, 2006). Crust ve Azadi (2010) yapmış oldukları çalışma sonucunda zihinsel dayanıklılık ve bazı psikolojik stratejiler (hedef belirleme, imgeleme) arasında olumlu bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Paralel bir şekilde de Nicholls ve arkadaşları (2008) zihinsel dayanıklılığın problemle başa çıkma stratejilerini olumlu, problem çözmeden kaçınma ile olumsuz etkilediğini ortaya çıkarmışlardır. Başka bir çalışmada ise Thelwell ve arkadaşları (2008) hedef belirleme ve imgeleme becerilerinin zihinsel dayanıklılığın gelişimini artırdığını olduğunu ortaya koymuşlardır.

Sheard ve arkadaşları (2009)'nın Sporda Zihinsel Dayanıklılık üzerine yaptıkları araştırmalarında; Güven, Devamlılık ve Kontrol gibi önemli alt başlıklar belirlemişlerdir. **Güven**, azim ve hırs gerektiren zorlayıcı durumlarda hedefe ulaşmak amacıyla yeteneklerine güvenmeyi ve rakiplerinden her daim daha iyi olmayı ifade etmekteyken, **kontrol**, zorlayıcı ve olumsuz bir durumda soğukkanlılığı koruma; rahat ve kontrol edilebilir bir ortam içermekte ve **devamlılık** ise hedefler doğrultusunda sorumluluk bilincine sahip olma, konsantrasyonu yükseltme ve mücadeleci olma anlamına gelmektedir (Sheard, 2013).

2.6.2.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Funk ve Houston (1987)'un yaptığı araştırmaya göre, psikolojik dayanıklılığın sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında psikolojik dayanıklılığın hastalık, depresyon ve stresin olumsuz etkilerini engelleme özelliği olmadığı görülmüştür. Çalışmada ayrıca psikolojik dayanıklılığın, fiziksel hastalık şikayetlerinden çok, psikolojik hastalık şikayetleriyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Shepperd ve Kashani (1991)'nin yaptığı bir çalışmada psikolojik dayanıklılığın kontrolü elinde tutma, yükümlülük ve mücadelelilik boyutları ile stres durumlarının fiziksel ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkisi incelenmiş ve buna göre; 14-16 yaş aralığındaki 75 kadın ve 75 erkek öğrenciye, 'Disfonksiyonel Belirtileri Değerlendirme Ölçeği', 'Dayanıklılık Ölçeği', 'Somatik Sorunları Değerlendirme Ölçeği' ve 'Stres Düzeyini Ölçme Araçları' uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; stres seviyeleri düşük olan erkeklerin kontrolü elinde tutma ve yükümlülük ile ilişkili olarak daha düşük düzeyde psikoloji ve fiziksel belirtiler gösterirken; stres düzeyi yüksek olan erkeklerin kontrolü elinde tutma ve yükümlülük düzeyleri düşük olduğu zamanlarda daha fazla psikolojik ve fiziksel belirtilere

sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca stres ile mücadelelilik arasında kadınlarda önemli düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Cencirulo (2001) çalışmasında, ilköğretim ikinci kademe öğretmenlerinin iş doyumu ve dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi demografik değişkenlerden yararlanarak incelediği araştırmasında 224 öğretmene ‘İş Doyumu Ölçeği’ ve ‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ uygulamıştır. Araştırmanın sonucunda, kişilik yapısına bağlı olarak psikolojik dayanıklılık düzeyi ile iş doyumu arasında anlamlı ilişki olduğu ancak deneyim süresi ve yaş değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyini ve iş doyumunu etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Motan (2002) çalışmasında, dayanıklılık değişkeninin kaygı ve depresyonu ayırtırmadaki belirleyici rolünü incelemiştir. Araştırmaya katılan 165 üniversite öğrencisine ‘Kişisel Bakış Ölçeği II’, ‘Beck Depresyon Envanteri’, ‘Beck kaygı Envanteri’, ‘Aşırı Uyarılma Ölçeği’ ve ‘Olumsuz Duygulanım Ölçeği’ uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, dayanıklılığın depresyonla anlamlı ilişki gösterdiğini, kaygıyla anlamlı bir ilişki göstermediğini ortaya koymuştur. Ayrıca bu çalışmada örneklem grubunda kaygı ve depresyon birlikte görülmekte ve dayanıklılık düzeyi kaygı ve depresyonu ayırtırmıştır.

Clough ve Earle (2002) bireylerin zihinsel dayanıklılıklarını değerlendirmek için “Bağlılık, Mücadele Etme, Duygusal Kontrol, Kendine Güvenme ve Kişiler arası Kendine Güven, Yaşam Kontrolü” alt boyutlarından oluşan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğini (Mental Toughness Scale-48) geliştirmişlerdir. Ölçeğin alt boyutlarının içsel tutarlık katsayıları 0.71 ile 0.80 arasında değişirken, test tekrar test sonuçları 0.90 olarak tespit edilmiştir.

Middleton ve arkadaşları (2004) 479 sporcunun katılım sağladığı çalışma sonucunda 12 alt boyuttan (benlik yeterliği, zihinsel benlik algısı, kapasite, görev benzerliği, değer, kişisel en iyi, çaba, görev odağı, olumlu olma, hedef bağlılığı, stres azaltma, olumlu karşılaştırmalar) oluşan Zihinsel Dayanıklılık Envanteri’ni (The Mental Toughness Inventory) geliştirmişlerdir. Envanterin güvenirlik katsayıları 0.87 ile 0.95 arasında değişiklik gösterirken, her bir alt boyutun genel zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi 0.45 ile 0.87 arasında dağılımda değişmektedir.

Başka bir ölçüm aracı geliştirme çalışmasında ise Gucciardi ve arkadaşları (2008) zihinsel dayanıklılık değerlendirmesini Avusturyalı futbolcular üzerinde yaparak 24 maddelik “Avusturya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanterini (Australian Football Mental Toughness Inventory) geliştirmişlerdir”. “Sadece Avusturya futbolunu hedef alan bu

envanter özellik (içsel inanç, konsantrasyon, motivasyon), durum (oyun alanı, sakatlık, rehabilitasyon, hazırlık) ve davranış (iyi oynama, yüksek performans, karar verme) kavramlarını içermektedir” (Weinberg ve Forlenza, 2012). Envanterin güvenilirlik katsayıları 0.67 ile 0.93 arasında farklılık göstermektedir.

Priyadarshini (2009) şirketler için iş faaliyetleri kiralama ofisinde çalışanlar üzerinde yaptığı araştırmasında mesleki stres kaynakları; rol çatışması, rol belirsizliği, aşırı yüklenme, siyasi ve grup baskıları, sorumluluk, ilgili meslek stresleri, çalışma koşulları, ücret, çaresizlik, ilişkiler, güven ve iş doyumu ile psikolojik dayanıklılık boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu aynı zamanda da cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır.

2.6.2.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Gökçe (1993) araştırmasında üniversitede okuytan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve ruhsal sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Ege Üniversitesi öğrencilerinden toplam 326 kişi katılmış ve araştırmadan çıkan bulgulara göre, öğrencilerin hayata yabancılaşmadan, işe veya okuluna bağlanma inancı, olayları kontrol altında tutabileceği ve değişiklikleri tehdit unsuru olmak yerine mücadele için davet olarak değerlendirebilme özellikleri stres algısı üzerinde etkili olmakta ve kişinin daha az kaygılanmasını sağlayabilmektedir. Aynı zamanda dayanıklılık puanı yüksek olan öğrencilerin ruh sağlığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının, dayanıklılık puanı düşük olan öğrencilerin ruh sağlığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu; stresle başa çıkabilen öğrencilerin dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu ayrıca dayanıklılık düzeyi düşük olan öğrencilerin etkisiz başa çıkma yollarını, dayanıklılık düzeyi yüksek olan öğrencilerin ise etkili başa çıkma yollarını kullandıkları görülmüştür. Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça ruh sağlığının olumlu yönde etkilendiği ortaya çıkmıştır.

Terzi (2005) araştırmasında, öznel iyi olmaya ait psikolojik dayanıklılık modelini denemiştir. Araştırmanın örneklemi Gazi Eğitim Fakültesi’nde okuyan 395 öğrenci oluşturmuştur. Bu öğrencilere çalışma içerisinde ‘Benlik Saygısı Ölçeği’, ‘Bilişsel Değerlendirme Ölçeği’, ‘Başa Çıkma Yolları Ölçeği’, ‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-IIIR’, ‘Yaşam Doyumu Ölçekleri’ ve ‘Sürekli Kaygı Envanteri’ uygulanmıştır. Araştırmada stres veren hayata dair durumlarında bilişsel değerlendirme ve stresle baş etmenin, psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğinin iyi olmayı dolaylı yoldan etkilediği sonucunu vermiştir.

Bacanlı ve Sürücü (2006) Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ndeki öğrencilerin üniversiteye akademik açılarından, genel açıdan ve sosyal açıdan uyum düzeylerinin; psikolojik yönden dayanıklılık düzeylerine, sınıf düzeylerine, cinsiyetlerine, üniversiteye girmeden önceki yaşadıkları yerlere ve yaşadıkları ortamlara göre farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemiştir. Yapılan araştırmaya katılan 677 öğrenciye 'Kişisel Bilgi Formu', 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-III R' ve 'Üniversiteye Uyum Ölçeği-ÜÜÖ' uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarında ise orta seviyede psikolojik dayanıklılığı olan öğrencilerin genel uyum düzeylerinin, düşük seviyede psikolojik dayanıklılığı olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Orta ve yüksek seviyede psikolojik dayanıklılığı olan öğrencilerin akademik uyum düzeylerinin, düşük seviyede psikolojik dayanıklılığı olanlara göre daha yüksek olduğu sonucu görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından erkek öğrencilerin üniversite uyum düzeylerinin kız öğrencilerin üniversiteye uyum düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yine Terzi (2008) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencinin algıladığı sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki bağlantıyı incelenmiştir. Yapılan araştırma çerçevesinde 140 öğrenciye 'Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği' ve 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği' uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçta algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Gençöz ve Motan (2009) Türkiye'de psikolojik dayanıklılık ölçeğinin geçerlilik ve güvenirlik çalışması kapsamında üniversitede okuyan 100 öğrenciye, 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği', 'Beck Umutsuzluk Ölçeği' ve 'Başa Çıkma Yolları Ölçeği' uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği için yapılan faktör analizinde, iç tutarlılığı yüksek 2 boyut elde edilmiştir. Bu boyutlar özgün kavramlarla paralel biçimde, 'Yükümlülük' ve 'Mücadelecilik' olarak isimlendirilmişlerdir. Ölçeğin orijinalinde, bağımsız faktör olan 'Kontrolü elinde tutma' boyutu maddelerinin diğer iki boyuta yüklendiği görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık özelliğinin çok boyutlu bir kavram olduğunu desteklemiştir. Fakat boyutların orijinal ölçekle birebir elde edilememesi, literatür ile tutarlı olarak psikolojik dayanıklılık özelliği yapısının kültüre özgü sorgulanması yönünde önemli bir sonuç elde edilmiştir.

Karavardar (2010)'ın yaptığı araştırmada, algılanan sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ile psikolojik yıldıрма, kişinin hakkını araması ve stresle baş edebilmesinin yollarını ortaya koyabilme ve kişilik özelliklerinin arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Araştırmada 310 kişiye ‘Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’, ‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’, ‘Psikolojik Yıldırma Ölçeği’, ‘Hakkını Arama Ölçeği’ ve ‘Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği’ uygulanmıştır. Psikolojik açıdan baskıya dayanma gücünü kişilik özelliklerinden bireyin algıladığı sosyal destek, psikolojik dayanıklılık, kişinin hakkını araması ve stresle baş edebilmesinin yollarını kullanma kişilik özellikleri ile psikolojik açıdan baskı arasında negatif yönde ve yüksek seviyede bir ilişki görülmüştür.

Kararımak ve Çetinkaya (2011) yaptıkları araştırmada depremi yaşamış yetişkinlerdeki psikolojik dayanıklılık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma kapsamında üniversitede çalışan ve 1999 depremini yaşamış 242 kişiye ‘Ego-Sağlamlığı Ölçeği’, ‘Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ ve ‘İlişki Ölçeği’ uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Güvenli bağlanma ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Korkulu ve kaygılı bağlanma ile negatif ilişki bulunmuştur. Korkulu ve kaygılı bağlanan bireylerden oluşan grupla, güvenli bağlanan grubun psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Yıldız (2017) Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi incelediği 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.

Dede (2019) Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarını incelediği araştırmada, Türkiye’de yaşayan milli takım düzeyinde güreş spor dalı ile ilgilenen, 14-30 yaş aralığında 55 kadın ve 148 erkek, toplam 203 gönüllü sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları ile çeşitli değişkenler arasında genel olarak fark görülmemiştir. Dede (2019)’ye göre elit güreşçilerin bu sonucu beklenen bir sonuçtur. Bu durum onların sporun içindeki değişikliklerle farklılık gösterebilir.

Bakır (2020)’ın profesyonel futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve benlik saygısını incelediği araştırma sonucunda ulaşılan bulgulara göre; profesyonel futbolcularda oynanılan lig düzeyi, eğitim düzeyi, yıllık kazanç düzeyi ve yaş değişkenleri ile zihinsel dayanıklılığın alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ancak medeni durum, profesyonel futbol oynama yılı ve oynanılan mevki değişkenleri arasında anlamlı

farklılıklar bulunamamıştır. Ayrıca profesyonel futbolcularda benlik saygısı ile medeni durum, oynanılan lig düzeyi, futbol oynama yılı, eğitim durumu, oynanılan mevki ve yıllık kazanç düzeyi arasında da anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Ancak benlik saygısı ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Son olarak benlik saygısı ile zihinsel dayanıklılık arasında da anlamlı bir farklılık bulunduğu belirlenmiştir.

2.7. Benlik (Öz) ve Benlik Saygısı (Özsaygı)

Öz saygı, insan yaşamının ahlaki açıdan ilgi çekici ve kişisel olarak önemli boyutları arasında yer alır. Saygıyla kutsanmış kendine güvenen bireyler, tatmin edici, gelişen ve anlamlı yaşam sürmek için hayati önem taşıyan bir şeye sahipken; onsuz, eksik veya kırılğan benlik saygısıyla yaşamaya itilen bireyler, daralmış ve deforme olmuş bir hayata mahkumdurlar.

Benlik saygısı, bireylerin kendilerine karşı tutumlarında ifade edilen kişisel bir değer yargısı olarak tanımlanır (Coopersmith, 1967). Benlik saygısı yüksek insanlar kendine saygı duyarlar ve kendilerini değerli görürler. Benlik saygısı düşük olan insanlar özsaygıdan yoksundurlar ve kendilerini değersiz olarak düşünürler (Rosenberg, 1965).

Benlik (Öz) Tanım

Kavram olarak “Ben”, geniş anlamda kişinin kendisi hakkındaki düşünceleridir. Kişinin bu düşünceleri hayatı ve hayatını yorumlama şekli, hayatındaki önemli gördüğü kişilerin verdiği uyaranlar ve kendi eylemlerine yüklediği anlamlardan oluşmaktadır. Benlik, tek olmanın farkındalığı ve bireyin diğerlerinden farklı olduğunu idrak etmesi ile başlamaktadır. Benlik, bireyin kim olduğunu, ne olduğunu fark etmesinin gelişimini içermektedir (Rice ve Dolgin, 2005).

Benlik Saygısı (Özsaygı)

Turner ve arkadaşları (2007) benlik kavramını, kendimiz hakkındaki görüşlerimiz, kendimiz hakkındaki görüşlerimizi belirli durumlarda nasıl gördüğümüz, kendimizi çeşitli grupların ve kimliklerin bir parçası olarak nasıl değerlendirdiğimiz ile ilgili olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, bireyin genel olarak üç tip kimliği olduğu vurgulanmaktadır: insani, sosyal ve kişisel kimlikler. Kağıtçıbaşı (2000)’na göre benlik, sosyal etkileşimlerin sonucudur. Benlik sosyal bir üründür, çünkü birey sosyal bir varlıktır ve aynı zamanda sosyal yeterliliğin temeli olarak görülür. Benlik kişinin kendini algılamasını yansıtır ve bilişsel kavrayıcıdır.

Tajfel (1978; akt. Gudykunst, 2010)’e göre, bir veya daha fazla gruba üyeliğin önemini anladığımızda, sosyal kimliklerimiz ortaya çıkmaya başlar. Aynı zamanda, sosyal kimlikler, bir sosyal gruba (veya gruplara) üyeliğin değeri ve duygusal anlamından kaynaklanan bir öz algının parçasıdır. Gudykunst (2010)’a göre sosyal kimliklerimiz demografik kategorileri (milliyet, etnik köken, cinsiyet, yaş, sınıfa ait), oynadığımız rolleri (öğrenciler, öğretmenler, ebeveynler), üyesi olduğumuz dernekleri veya meslekleri (bilim adamları, ebeveynler, sanatçı, bahçıvan) ile damgalanmış gruplardır. Savunduğumuz sosyal kimliklerin derecesi durumdan duruma değişebilir, ancak belirli gruplarla sahip olduğumuz genel kimlik derecesi zaman içinde sabit kalma eğilimindedir.

Başkalarına benzer olma ihtiyacımız farklı gruplarla özdeşleşmemizi sağlar (Gudykunst, 2010). Benlik, diğerlerine benzer olma ihtiyacı ile otantik olma ihtiyacı arasındaki gerilimden kaynaklanmaktadır (Brewer, 1991; akt. Gudykunst, 2010). Başka bir açıklama (Geertz, 1975; akt. Kağıtçıbaşı, 2000), bireylerin önemli olmadığını, ancak toplumda nasıl rol oynadıklarını ve başkalarıyla nasıl ilişki kurduklarını belirtmektedir, bu nedenle “giydikleri maskeler, oynadıkları manzara, oynadıkları roller ve en önemlisi de oynadıkları oyunlar” kendiliğinden oluşuyor.

Bireyin yeteneklerini, kişilik ile fiziki özelliklerinin yanı sıra hedeflerini tanımlama şekillerinin belirlenmesinde benlik faktörü etkilidir. Bireyin kendisi hakkındaki duygu ve düşüncelerini ifade eden benlik kavramı sosyal fikirleri ve idealleri de oluşturmaktadır. Farklı insanlarla kurulan etkileşimlerde kişinin kendisinde var olan özellikleri ile sahip olamadığı şeyler arasındaki çizgiyi benlik belirlemektedir. Kalabalık mekanlar bana göre değil, yalnızlıktan hoşlanmıyorum, yeniliğe kapalıyım ve benzeri ifadeler benlik sayesinde ortaya çıkan bu ifadeler birey ile diğer bireyler arasındaki farklılığı ve yakınlığı belirler. Bu şekilde kullanılan ifadeler kişinin diğer kişiler arasındaki konumunu belirlemekte ve bu sayede birey kendi benliği ile özel bir konum ortaya çıkarır. Böylece kendisini ayırmaştırır. Bireyin sahip olduğu bu ayrımları koruma güdüsü ortaya “ben olma” savaşını çıkartır (Esen, 2012).

Benlik saygısı, kendini kıymetli hissetmek ve bunu fark ederek ortaya çıkan sonuçtan alınan memnuniyet derecesidir (Cevher ve Buluş, 2007). Bir başka deyişle; benlik saygısı, kişilik özelliğinin duygusal olarak kendine verilen değer olarak tanımlanmıştır (Güler, 2006).

Benlik saygısı, bir süreklilik olarak görülmelidir. Yüksek, orta ya da düşük olabilir. Genellikle bu durum ampirik araştırmalarla ölçülebilmektedir. Benlik saygısının hem yüksek hem de düşük seviyeleri, bireyler için sosyal zararları olabilmektedir (Turkay ve Gökyürek, 2015). Benlik saygısı kendi kendine saygıyı tanımlamanın üç yolundan oluşan tanımların bir tipolojisidir. İlk ve en temel tanım, özgüvenini belli bir tutum olarak nitelemektir. Belirli bir nesneye yönelik tutulan diğer herhangi bir tutumda olduğu gibi, bu da olumlu veya olumsuz bilişsel, duygusal ve davranışsal reaksiyonları içerebilmektedir. İkinci tür bir tanım, tutarsızlık fikrine dayanmaktadır. Özellikle, bireyin arzuladığı benlik (ideal benlik) ile kişinin içinde bulunduğu (gerçek olan veya algıda hissedilen benlik) benlik arasındaki çelişkidir. Var olan iki algı ne kadar yakınsa, kişinin kendine olan özgüveni de yakınlık oranı kadar yüksek olduğu düşünülür. Bu ikisi arasındaki fark arttıkça benlik saygısı da artar. Kendini tanımlamanın üçüncü yolu, bir insanın tek başına tutumlarından ziyade kendine ya da kendine karşı tuttuğu psikolojik tepkilere odaklanır. Bu tepkiler genellikle düşük, orta ve yüksek benlik saygısı düzeylerini belirleyen modeller olarak tanımlanır (Mruk, 2006).

Düşük Benlik Saygısı

Düşük benlik saygısı için bireyler, daha az otoriter, daha esnek ve kişisel eksiklikleri kabul etmekte daha açıkken, benlik saygısı yüksek olan bireyler inkar savunmalarını kullanma ve kendileri hakkında olumsuz yorumları bastırma eğilimindedir. Orta düzey benlik saygısı modeli, öz saygının uç noktalarının en iyi ayarlanmış (ters-U ilişkisi) olduğu kavisli bir ilişkiyi destekler (Karmos ve Karmos, 1981). Benlik saygısı düşük olanlar, ortak bir noktaya sahip bir düzeyde, temelde yanlış bir şeylerin olduğu düşünülen bir korku yaşarlar ve sevimlemezler veya kabul edilemezler mi diye merak ederler. Bu yaygın duygu, düşük benlik saygısının gelişmesinde temeldir, ancak insanlar bazen bunun bilincinde olmayabilir ve bunu sorgulamak istemezler. Bununla birlikte kendilerini, aynı zamanda arkadaşlarının, ailesinin ve iş arkadaşlarının önünde tutabilirler veya kendi kendilerini sabote etme davranışları sergileyebilirler (Mecca vd., 1989). Düşük benlik saygısının, bireysel eksikliklere ve bireyin hayatında birçok fırsatı kaçırmasına neden olduğu kabul edilmektedir. Daha da önemlisi, düşük benlik saygısının, zihinsel bozuklukların tanısal bir kriteri veya ilişkili özelliği olarak tanımlandığı gerçeğini reddetmek de zordur (O'Brien vd., 2006).

Yüksek Benlik Saygısı

Yüksek benlik saygısına ilişkin görüşler; bireylerin kendilerine değer verdiklerini, kendilerinden hoşlandıklarını, becerilerine ve yeteneklerine güvendiklerini göstermektedir. Bu görüşün örtük yanı ise, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin kendi değer yargılarının sürekli doğrulama gerektirmeyen sağlam temellere dayanmasıdır. Dahası, kendilerine özgü değer yargılarının, yaşamın kaçınılmaz olarak onlara sunduğu her olumsuz deneyim ile sorgulanmadığı veya değiştirilmediği düşünülmektedir (Tice, 1991). Araştırmalar düşük benlik saygısının yüksek düzeyle karşılaştırıldığında, yüksek benlik saygısının potansiyel olarak olumlu etkilerini arttırmak için kendi kendine hizmet etme özniteliklerini ve kendi kendini engelleme için daha muhtemel olduğunu göstermiştir (Fitch, 1970).

Öte yandan, bir bireyin öz saygısı ne kadar istikrarlı olursa, kendine özgü olumlu veya olumsuz olaylara karşı o kadar az tepki gösterecektir. İstikrarlı bir yüksek benlik saygısı, kendini kabul etme ve kendini beğenme ile karakterize olmaktadır. Diğer bir ifadeyle istikrarlı yüksek benlik saygısı ve olumlu benlik duyguları, güvenli bir temel oluşturduğu için ayrıca bir destek gerektirmez. Sonuç olarak, yüksek benlik saygısına sahip bireyler, olumlu benlik duygularını sürdürmeye ve geliştirmeye, ayrıca olumsuz benlik duygularını da en aza indirmeye çabalamaktadırlar (Kernis, 2013).

Benlik Saygısının Gelişimi

Gelişim açısından benlik, insanın etrafıyla meydana gelen hayatlarını algılama şekline göre oluşan aktif bir süreçtir. İnsanın benlik kavramı başka bireylerce olumlu değerlendirilme ve onay görme ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Bu yüzden kendimize yakın hissettiklerimizin davranışı önemlidir. Kişi kendisini hoş tutan ya da hayal kırıklığına düşüren farklı hayat tecrübeleri neticesinde, kendini kıymetli görme, hislerini ve duygularını geliştirmektedir. Bu hisler ve duygular başkaları tarafından kendisinin değerlendirilmesi neticesinde gelişmekte ve oluştuktan sonra kendisi dışındaki hiçbir kimsenin yorumundan etkilenmeden özgür şekilde benliğini devam ettirmektedir (Geçtan, 1988).

Benlik Saygısının Gelişimini Etkileyen Faktörler

Eğitim

Her ne kadar benlik kavramının gelişme süreci ailede başlasa da çocuğun eğitim almaya başlaması ile hız kazanır. Çocuk aileden başka bir çevreye girmenin zorluğunu ve toplumun ağırlığını hissetmeye başlaması eğitim dönemi ile başlamaktadır. Benlik

kavramının gelişimi sürecinde önemli bir yer teşkil eden eğitimciler, her alanda olduğu gibi çocukların benlik saygısı derecelerini de etkileme önceliğine sahip olmaktadır. Şüphesiz eğitimciler ve öğretmenler bir bireyin yaşamında anne-babasından sonra en önemli yeri sahiptirler. Eğitimciler ve öğretmenler, bireylerin başarısızlıkları karşısındaki olumlu tutum ve başarı odaklı telkinleriyle benlik saygısı gelişimini besleyerek, başarısız olma durum ve riskini bertaraf edeceklerdir. Kendinin olumlu sıfatlarla değerlendirildiğini gören, benlik kavramı olumlu ve benlik saygısı yüksek olan birey, diğer insanlara karşı tutum ve davranışlarında da pozitif yönde bir seyir takip etme yolunu seçecektir (Pişkin, 2003).

Lawrence ve arkadaşları (1998)'da yapmış oldukları çalışma ile eğitim ortamındaki (okul, spor kulübü v.b.) eğitimci veya öğretmenin benlik saygısı gelişimindeki önemini ortaya koymuştur. Araştırmada araştırmacının elde ettiği bulgular, eğitimci veya öğretmenin çocuğun benlik saygısı duygusunun gelişimindeki dengeyi oluşturması bakımından çok önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Lawrence'nin araştırmasında, öğrencilere çoğu zaman pozitif tepkiler gösteren eğitimciler öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile başarılarının, öğrencilere çoğu zaman negatif tepki gösteren eğitimcilerin öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine göre yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşmıştır. Lawrence böyle bir sebepten dolayı uygulanacak olan benlik saygısı düzeyini artırma çalışmalarının eğitim-öğretim süreçleri ile birleştirilebileceği ve her bireylerin bu faaliyetlerden yararlanılması gerekliliğini vurgulamaktadır.

Başarı

Benlik saygısı yüksek başarı odaklı bireyler, hedeflerine ulaşmak için farklı yöntemler deneme, zorluklardan yılmama ve özgüven duyguları gibi yüksek benlik saygısının içinde barındırdığı olgulara sahip ne yaptığını bilen kapasitesinin farkında olan gerçekçi kişilerdir. Aksine düşük benlik saygısına sahip bireyler ile başarı kavramı birbirinden uzak görünmektedir. Düşük benlik saygısı sonucu kendini başarısız gören bireylerin, başarı odaklı yüksek benlik saygısına sahip bireyler haline gelebilmelerini konu edinen birçok araştırma yapmaktadırlar (Aydoğan, 2012). Örneğin Sivribaşkara (2003) yaptığı çalışmada, başarının pek çok faktörün birleşimiyle oluştuğunu ve bu faktörlerden bazılarının beden imajı, benlik kavramı, benlik saygısı, özgüven ve kendini kabul olduğunu belirtmiştir. Birbiri üzerine inşa edilmiş bu faktörler, bireyin kendisini olumlu veya olumsuz birçok beşeri kavramla özdeşleştirmesine neden olacağının dikkat edilmesi gereken önemli unsurlar olduğunu ortaya koymuştur.

Aile

İlk olarak çocuk çağlarda ve çekirdek aile de başlayan benlik saygısı çocukluk döneminde altı yaşına kadar yaşadığı olumlu olumsuz her yaşamsal kural, çocuğun duygularını etkilemiştir. Çocuğun saygı veya saygısızlık duygularına karşı, kendisine yönelen pozitif veya negatif tepki olarak algılanır (Koç,2006). Bebek, anne karnında gelişmeye başladığı an itibariyle aileden etkilenebilmektedir. Aile hem fiziksel hem de zihinsel olarak yorgunsa ve bebeğin doğumuyla ilgili endişeleri varsa anne adayları bu süreçten etkilenmektedir. Anne adayının huzursuzluğu, dönem içindeki endişesi ve stresi annenin hormonları ve kan yoluyla karnındaki bebeğe iletilir (Ekşi, 1990). Bu olumsuz etkileşimlerle henüz anne karnındayken karşılaşılan bebek doğduğunda olumsuz unsurları daha açık hissedecek, kendini güvende hissetmeyecek ve pozitif benlik saygısı düzeyine erişemeyecelir (Sezer, 2001). Anne ve babaların yüksek öz saygı düzeyleri ve çocuklarına güven aşılarak sağlıklı iletişim kurmaları, çocuğun benlik saygısının gelişmesini sağlar. Diğer bir deyişle ailesinin desteklediği ve ailesi tarafından görüşlerine değer verilen çocuk, kendisi hakkında olumlu görüşlere sahiptir ve özgüvenini geliştirir (Geçtan, 1995).

Ekşi (1990) ailenin çocuk üstündeki etkisinin, daha anne karnındayken başlamakta olduğunu ifade etmektedir. Ailenin bebeğin doğumuna karşı çok isteksiz olması veya annenin çocuğun gelişiminde, duygusal bağlamda olumsuz tepkileri yoğun olarak yaşaması, kaygıları, ruhsal ve fiziksel yorgunluğu, bilinçsiz veya bilinçli bir şekilde anne adaylarını etkilemektedir. Hamile birey sürekli öfke, düş kırıklığı, kızgınlık, huzursuzluk ve kaygı gibi duygularla yüklüyse bu duygular anne hormonları ve kanı yoluyla bebeğe aktarılmaktadır.

Henüz anne karnındayken, bu olumsuz anları tecrübeleyen bebek, dünyaya geldiğinde bu olumsuzlukları daha somut bir biçimde yaşayacaktır. Ebeveynlerin çocuğu istememesi ya da bebek sahibi olmaya yönelik olumsuz duygulara sahip olmaları, bebeğe gösterdikleri tepkilere, yaklaşımlara yansıyacak ve güveni hissedemeyen bebek olumlu bir benlik saygısı duygusu geliştiremeyecektir. Çocuktaki benlik saygısının gelişebilmesi için öncelikle anne babanın benlik saygısının yüksek olması, güven veren bireyler olmaları ve çocuklar ile olumlu bir iletişim kurabilmeleri gerekir. Başka bir ifade ile anne babasından yeterli desteği gören fikirlerine değer verilen çocuk, olumlu benlik saygısı geliştirmeye ve kendisi hakkında olumlu düşünmeye başlayacaktır. Araştırmalarda elde edilen bulgular da bu görüşleri desteklemektedir. Sevginin azlığı veya yokluğu, çocukta davranış bozukluğuna yol açan ebeveyn tutum ve davranışları çocuğun benlik saygısının gelişimine engel olmakta,

çocuğun benlik saygısı duygusunun gelişimini bozmaktadır. Anne ve babanın aşırı derecedeki koruyucu tutumları ile karşı karşıya kalan çocukların, annelerinden ayrılmaya korkan, yeni durumlara uyum sağlama güçlüğü çeken ve diğer çocuklarla ilişkileri yetersiz çocuklar olduğu, aşırı kontrol edici duygu ile yetişen çocukların ise boyun eğme ve bağımlılık eğiliminin fazla olduğu ve ayrıca saldırgan davranışlar sergiledikleri görülmektedir (Ekşi, 1990).

Sosyo-ekonomik Düzey

Sosyo-ekonomik seviyenin benlik saygısına sosyo-ekonomik açıdan etkilerinin olup olmadığını araştıran birçok çalışma vardır. Yapılan çalışmalar sonucunda kişilerin sosyo-ekonomik seviyelerindeki oran ne kadar yükselirse benlik saygı seviyelerindeki oranın da bir o kadar yükseldiği; sosyo-ekonomik seviyelerindeki oran ne kadar düşük olursa benlik saygısı seviyelerindeki oranın da düşük olduğu ortaya sürülmektedir (Durak, 1997).

2.8. Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

2.8.1. Benlik Saygısı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

King (1977) adolesanlar ilgili yaptığı çalışmada; okul başarılarının benlik saygısıyla doğru orantılı bir ilişki içinde olduğunu; başarılı öğrencilerin benlik saygıları oranlarının da yüksek çıktığını belirlemiştir. Bachman (1977) ve Morrison (1973)'ün araştırmalarındaki sonuçlar da bunu destekleyici özelliktedir (Çuhadaroğlu, 1986).

McCarthy ve Hoge (1982) ergenlerde benlik saygısı üzerinde yaş etkilerini belirlemek üzere yaklaşık 2000 kişilik bir numunede Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Copersmith benlik saygısı ölçeğini uygulamışlardır. Veriler ergenlerin yaşları ilerledikçe benlik saygılarının yükseldiğini göstermektedir.

Kugle ve Clements (1983) bireyin benlik tasarım düzeyi, benlik tasarımındaki akademik tasarım ve tutarlılık başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarında, benlik tasarım düzeyi ile benlik tasarımında görülebilecek tutarlılık arasında bir iliksi olmadığını; öğrencilerin akademik başarılarını gerçekçi bir biçimde değerlendirebilmeleri ile benlik tasarım düzeyindeki tutarlılık arasında, pozitif bir ilişki olduğunu; benlik tasarım düzeyi ve benlik tasarımındaki tutarlılığın her ikisi ile bireyin akademik başarı düzeyi arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirlemişlerdir.

Workman ve Beer (1989)'in lise öğrencilerinin depresif belirtileri ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaları sonucunda; benlik saygısı ile depresyon belirtileri

arasında ters yönlü bir ilişki saptamışlardır. Aynı zamanda erkek öğrencilerin kızlara oranla daha yüksek benlik saygısı puan ortalamalarına sahip olduklarını belirtmişlerdir (Avşaroğlu, 2007).

Watson ve arkadaşları (1994) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin empati, benlik saygısı, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan çalışmanın sonunda, üniversite öğrencilerinin empatik becerileri ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, empatik becerinin artması benlik saygısı düzeyinin yükselmesi arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonucunu bulmuşlardır (aktaran: Şahin, 2007).

Furnham ve Cheng (2000) yirmili yaşların başındaki normal gençlerde benlik saygısı, kişilik (dışadönüklük, nevrotiklik, psikotiklik, yalan) ve ebeveyn yetiştirme stillerinin (oteriter, yetkili, bilgikli) gençlerin mutluluklarını nasıl belirlediğini ölçmek için yaptıkları araştırmada, benlik saygısının gençlerin mutluluğunda en baskın ve en güçlü belirleyici faktör olduğu sonucunu bulmuşlardır (Şahin, 2007).

2.8.2. Benlik Saygısı ile İlgili Yurt İçi Yapılan Çalışmalar

Çuhadaroğlu (1986)'nın "Adolesanlarda Benlik Saygısı" adlı araştırması sonucunda, nevrotik ve psikotik özellikler gösteren adolesanlar kontrol gurubuyla karşılaştırılmış ve her iki gurubun benlik saygıları ortalama olarak kontrol grubuna göre önemli derecede düşüklük yaşandığı görülmüştür. Her üç gurupta da depresif duygulanımla benlik saygısı arasında önemli bir ilişki vardır; benlik saygısı azalması, depresif duygulanımda artmayla birlikte gitmektedir. Benlik saygısı sosyo-demografik veriler açısından incelendiğinde annenin eğitimi, mesleği ve yaşı ile ilişkili olduğunu belirlemiştir.

Tufan (1988) yaş ortalaması 20 olan 437 kişilik üniversite yüksekokul öğrencisiyle yaptığı çalışmada, psikiyatrik belirtileri fazla olan öğrencilerin benlik saygılarının düşük olduğunu; ayrıca, kendini başarılı gören, aile ekonomik düzeyinden memnun olan, karşı cinsle rahat arkadaşlık kurabilen, arkadaşlık kurmakta güçlük çekmeyen gençlerin, benlik saygılarının yüksek olduğunu, yetersiz beslenen, gelecek kaygıları ve ekonomik seviyesi düşük olan gençlerin ise benlik saygılarının düşük olduğunu saptamıştır.

Dinç (1992) lise öğrencilerinin genel, sosyal, psikolojik, cinsel ve uyumsal benlik algılarının benlik saygısı ile ilişkisini araştırmış, araştırma sonucunda; benlik algısı düzeylerinin yüksek olmasının benlik saygısını olumlu yönde etkilediği, diğer taraftan

benlik algısı düzeylerinin düşük olmasının ise benlik saygısını olumsuz yönde etkilediğini vurgulamıştır.

Maşrabacı (1994) üniversitede okuyan öğrenciler arasında birinci sınıflara yaptığı benlik saygısı düzeylerini farklı değişken özelliklerine göre araştırmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin cinsiyetleri ile benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı, öğrencilerin barındıkları yer (ailesiyle, kardeşiyle evde, yurt, arkadaşlarıyla evde ve akraba yanı) açısından da, benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı, öğrencilerin aylık gelir düzeyinin yüksekliğinin benlik saygısını yükselttiğini, okuduğu bölümün, benlik saygısı düzeyini anlamlı düzeyde etkilemediğini, fiziki görünümünden hoşnut olma ile benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu saptamıştır.

Arıcak (1999) sınıf öğretmenliği bölümünde okuyan üniversiteli gençlerle, grup halinde psikolojik danışma yolu ile mesleki benlik saygısı ve benlik saygısının geliştirilmesi oturumları düzenlemiştir. Öğrencilerin mesleki benlik saygısı ve benlik saygısının geliştirilmesine yönelik bu etkinlikte veri toplama aracı olarak, araştırmacının kendisinin geliştirdiği ölçekleri kullanmıştır. Deney ve kontrol grubu oluşturarak, bu yararlılığı ölçmeye çalışmıştır ve deney grubu için on oturumluk bir etkinlik düzenlemiştir. Uygulama sonunda; deney grubunun, ön-test benlik saygısı puanları ve mesleki benlik saygısı puanları ile son-test benlik saygısı ve mesleki benlik saygısı puanları arasında olumlu yönde anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu belirtmiştir.

Bilgin (2001)'in 12-14 yaşları arasında 1431 ergen üzerinde, kaygı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, ergenlerin benlik saygıları ile sürekli kaygıları arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulmuş; sürekli kaygı yükseldikçe benlik saygısı azaldığını belirtmiştir. Ayrıca erkek öğrencilerin benlik saygılarının kız öğrencilerin benlik saygılarından anlamlı ölçüde yüksek ve sosyo-ekonomik seviye yükseldikçe ergenlerin benlik saygılarının da yükseldiğini belirlemiştir (aktaran: Kulaksızoğlu, 2000).

Çağlar vd. (2002)'nin Balkan Gençler 2002 Atletizm Şampiyonasından bir hafta önce atletizm genç milli takım kampında ve sınıf ortamında sporcular üzerinde yaptıkları çalışmalarında genç atletlerde benlik saygısı, yarışma durumluk kaygısı ve mükemmelliyetçilik arasında anlamlı ilişkilerin var olduğu, ama bu ilişkilerin benlik saygısının ve yarışma durumluk kaygısının düzeylerine göre değişiklik gösterebildiği belirlemişlerdir.

Yenidünya (2005) rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi lise öğrencileri üzerinde araştırmıştır. Araştırma sonucunda; rekabetçi tutumla öğrencilerin cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü okul, sınıf düzeyi ve okuduğu bölümlerin anlamlı bir ilişkisinin olmadığını saptamıştır. Aynı zamanda benlik saygısı ile cinsiyet, yaş, okuduğu okul, sınıf ve bölüm arasında da anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmiştir. Akademik başarı puanı ile rekabetçi tutum ve benlik saygısı puanları arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu saptamış ve öğrencilerin akademik başarıları ne kadar yükselirse rekabetçi tutum ve benlik saygıları düzeyinin o kadar artabileceği şeklinde yorumlamıştır.

Traş ve arkadaşları (2011)'nin Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim 91 görmekte olan toplam 442 (251 kız, 191 erkek) öğretmen adayından random olarak belirlendiği, mizah tarzları, problem çözme ve benlik saygılarının incelendiği çalışmalarında; sonucunda benlik saygısı ile Sporcu ve kendini geliştirici mizah arasında pozitif, saldırgan mizah ve yıkıcı mizah arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Aydoğan (2012)'in profesyonel futbolcuların benlik saygısı, örgütsel adalet ve iş doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, profesyonel olarak futbol oynayan kişilerin İş Doyumu seviyeleri ile Örgütse Adalet Algıları ve Benlik Saygıları arasında anlamlı yönde korelasyonel ilişkiler olduğunu belirlemiş; yapılan hiyerarşik regresyon analizinde ise, Örgütsel Adalet Algısı ve Benlik Saygısı'nın profesyonel olarak futbol oynayan insanların Genel İş Doyumu algılarını anlamlı düzeyde etkilediği belirlenmiştir. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerinin, benlik saygısı değişkeni açısından; yaş, medeni durum, toplam profesyonel futbol oynama süreleri, yıllık gelir ve lig kategorileri arasında anlamlı farklılıkların olduğu belirlemiştir.

Özdemir (2019)'in amatör futbolcuların örgütsel adalet algıları ve benlik saygıları arasındaki ilişkisini incelediği araştırması neticesinde, futbolcuların yaş değişkeni bakımından benlik saygısı puanları arasında anlamlı farklar olmakla birlikte; 25 yaş ve üstü futbolcularda benlik saygısı puan ortalamaları, 21-24 yaş arası futbolcuların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu açıklanmıştır. Futbolcuların medeni durum değişkeni ile benlik saygısı toplam puanlarında anlamlı farklar belirlemiş; evli futbolcuların benlik saygısı ortalamalarının, bekaların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Futbolcuların futbol oynama süresi değişkeni ile benlik saygısı toplam puanları arasında anlamlı farklar belirlenmiş; 9 yıl ve üstü futbol oynayan futbolcuların

benlik saygısı ortalamaları, 7-8 yıl arasındaki futbolcuların puanlarından anlamlı şekilde yüksek olduğu ifade edilmiştir. Futbolcuların futbol oynadıkları lig düzeyleri ile benlik saygısı toplam puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit edilmiştir. Buna göre; Bölgesel Amatör Liglerde oynayan futbolcuların benlik saygısı ortalamaları hem Süper Amatör hem de 1.Amatör ligde oynayan futbolcuların benlik saygısı ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu söylenmiştir. Ayrıca; futbolcuların doğum yeri değişkeni, eğitim durumu değişkeni ve futbol oynadıkları mevki değişkeni ile benlik saygısı toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Korkmaz ve Uslu (2020)'nın Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkileri incelediği araştırmasında spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile benlik saygısı algıları arasında orta derecede anlamlı negatif bir ilişki olduğu, sporda sosyal görünüm kaygı düzeyleri ile sosyalleşme düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ile orta derecede güçlü, benlik saygısı ile olumsuz bir ilişkisi olduğu açıklandı. Sporda sosyalleşme ve benlik saygısı arasında ise pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu yönünde kanaate varılmıştır aynı zamanda benlik saygı düzeyinin yükselmesinde sporda sosyalleşme düzeyindeki artış etkili olmuş ve sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı üzerinde negatif yönde etki yarattığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, sporda sosyalleşme ve benlik saygısı yüksek olan fitness sporcularında sosyal görünüş kaygısı düzeyinin daha düşük olduğu belirtildi.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmamızın yönteminin ele alındığı bu bölümde; araştırmada hangi yöntemin kullanıldığı, örneklem ve evrenin, verilerin ve veri toplama aracının özellikleri, ölçeklerin uygulanması ve elde edilen bulgularında kullanılan istatistiki çözümleme analizleri üzerinde durulmuştur. Araştırmada; iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin, değişkenleri etkileme çabası olmadan değerlendirilmesi ilişkisel araştırma olarak açıklanan, “İlişkisel Yöntem” ve “Nedensel Karşılaştırma Yöntemi” ile açıklanmaya çalışılmıştır.

3.1. Araştırmanın Evreni

Araştırma grubunun evrenini, 2018-2019 yıllarında Rize ve Trabzon illerinde Uzak doğu sporlarıyla ilgilenen; bireysel lisanslı sporcular oluşturmaktadır.

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örnekleme ise; basit tesadüfî örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Basit tesadüfî örnekleme (simple random sampling) yöntemi, her örnekleme birimine eşit seçilme imkanı sağlamaktadır (Büyüköztürk vd., 2013). Bu bağlamda araştırmamız örneklemini, 2018-2019 yıllarında Rize ve Trabzon illerinde, savunma sporlarından olan karate, taekwondo ve judo dalları ile ilgilenen aktif lisanslı spor yapan 224 bireysel gönüllü sporcu oluşturmuştur.

3.3 Araştırma Tekniği ve Protokol

Araştırmada uygulama boyutuna başlanmadan önce kurum ve kişileri onayı alınmıştır. Öncelikle Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı başkanlığıyla gerekli süreçler izlenmiş, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tıp Fakültesinden Etik Kuruluna başvurularak Etik Kurul Raporu alınmıştır (Bak. Ek-2). Sonrasında iki bölümden oluşan envanterlerimizi örneklem grubunda belirtilen katılımcıların müsabaka ve antrenman sahalarına gidilerek, araştırmanın amacı ve içeriği açıklanarak soruların dikkatli okunup doldurulması konusunda dikkatleri sağlanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu

Çalışma kapsamında hazırlanan kişisel bilgi formunda sporcuların, cinsiyetleri, yarışma kategorileri, eğitim durumları, aylık gelir düzeyleri, spora yönelme sebebi, spor

dalları ve lisanlı spor yapma yılı gibi bilgilere yönelik veri toplanmıştır. Kişisel bilgi formuyla birlikte çalışmada iki adet ölçek kullanılmıştır.

Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri

Sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık seviyelerini belirlemek amacıyla Sheard ve Ark (2009)'nın geliştirdikleri “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterini (SZDE) (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14), 4'lü likert tipi (1=tamamen yanlış, 2=yanlış, 3= doğru, 4=tamamen doğru) olmakla birlikte, güvenirlik cronbach alpha değerleri, güven alt boyutunda 0.72, devamlılık alt boyutunda 0.71 ve kontrol alt boyutunda 0.66 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Altıntaş (2015) tarafından yapılmış ve yine Altıntaş ve Kuruç Bayar (2016) tarafından geçerlik güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilen ölçek 14 madde ve 3 alt boyuttan oluşturulmuştur. Altıntaş ve Kuruç Bayar (2016) sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nde yer alan 3 alt boyutun açıklaması şu şekildedir;

Güven: Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14).

Kontrol: Baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma (Madde 2, 4, 7, 9).

Devamlılık: Belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme (Madde 3, 8, 10, 12).

Coopersmith benlik saygısı envanteri

Stanley Coopersmith (1967)'in geliştirdiği envanter, bireyin farklı alanlarda kendisi hakkında tutumunu değerlendiren bir ölçme aracıdır. Envanter için kabul edilmiş üç benlik saygısı tanımı bulunmaktadır;

1. Benlik saygısı bireyin kendisiyle alakalı çıkarımlarını aksettiren bir olgudur,
2. Bu olgunun görelî olarak sürekliliği olmakla birlikte hemen değişmez,
3. Bu olgu kişinin yaşına, sosyal rollerine ve cinsiyetine göre değişiklik gösterebilir.

Pişkin (1996) ölçeğin yurt dışında yapılan geçerlik ve güvenirlik araştırmalarını sıralamış “Coopersmith, envanterin güvenirlik katsayısını kadınlarda 0.91, erkeklerde ise 0.80 olarak bulduğunu aktarmıştır. Ayrıca Stanley Coopersmith (1967)'in, yaptığı güvenirlik analizinde envanterin Cronbach Alpha katsayısını 0.86, benzer envanterler için geçerlik katsayısını da 0.60 olarak belirlemiştir. Crandall, Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin

benzer ölçeklerle geçerliğini belirlemek için Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ile Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'ni, 300 üniversiteliye uygulamış ve iki envanterden öğrencilerin elde ettikleri puanlar arasında 0.60'lık bir ilişkiye rastlamıştır. Ayrıca, Ilber ve Tippet Coopersmith envanteri ile Rosenberg envanteri arasındaki ilişkiyi 0.59 olarak tespit etmişlerdir”

Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ilk defa Türkçe'ye Turan ve Tufan (1987) uyarlamış, geçerlik güvenirlik analizleri tamamlanan envanter, Hacettepe Üniversitesi akademisyenlerince kontrol edilip Sosyal Hizmetler Yüksekokulu öğrencilerine uygulanmış ve gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra son halini almıştır. Bunu takip eden süreçte envanter Turan'ın bir başka çalışmasında, test-tekrar test sonucu ile elde edilen Cronbach Alpha katsayısı 0.65 ve anlamlı olarak belirlenmiştir. Yine Tufan (1987), Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin geçerlik çalışmasını yapmak için Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile Rosenberg Benlik Saygısı envanterini aynı anda uygulatarak iki ölçme aracından ortaya çıkacak toplam puanlar arasındaki ilişkisine bakmıştır. Her iki envanterde öğrencilerin elde ettikleri puanlar arasında 0.62'lik bir ilişki bulunmuştur.

Envanterin yetişkinlere ve çocuklara uygulanan iki farklı şekli vardır. Yetişkinler için 58 soruluk uzun ve 25 soruluk kısa formu bulunmaktadır. Çalışmada envanterin 25 soruluk kısa formu tercih edilmiştir. Bu şekli ile envanter, "benim gibi" ve "benim gibi değil" biçiminde cevaplanabilen 25 sorudan oluşmaktadır. İstenilen cevaplar 1 puan, istenmeyen cevaplar ise 0 puan almaktadır. 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19, 20 no' lu sorulara "benim gibi", 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25 no' lu sorulara da "benim gibi değil" cevapları verildiğinde, çıkan puan dört ile çarpılarak toplam puan elde edilmektedir. Envanterden alınacak puan 0 ile 100 arası olabilmektedir. Görüldüğü üzere bireyin benlik saygısı en yüksek 100 puan olabilmektedir. Cevaplanmayan sorular veya iki seçeneğin de işaretlendiği durumlarda bu sorular hesaplama katılmazlar. Puanların düşüklüğü benlik saygısı düzeyinin düşüklüğü ile yüksekliği ise benlik saygısının yüksekliği ile açıklanmaktadır (Turan ve Tufan, 1987).

Araştırmamızda kullanılan ölçeğin sporculara uygulandığı geçerlik güvenirlik çalışmaları sonucunda Coopersmith benlik saygısı ölçeğinin bütünü için güvenirlik değeri Cronbach Alpha 0.74 olarak bulunmuş (Aydoğan, 2012), envanterin geçerliğe yönelik Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA)'nde faktörleştirme protokolü kullanılmış, faktörlerin yorumlanmasında açıklık ve anlamlılığı sağlamak için Varimax dik eksen döndürmesi

yapılmıştır. Ayrıca faktör sayılarının belirlenmesindeyse madde öz değerleri dikkate alınmıştır (Büyüköztürk, 2002). Örneklem grubunun büyüklüğünün geçerliğini istatistiki olarak analiz etmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği analizi yapılmıştır. Görüldüğü üzere envanterin Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluğu değeri Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri için 0.825 belirlenmiştir. Bartlett'in ise küresellik testinin anlamlılık seviyesinin envanterlerin tümü için 0,000 çıkması ($p \leq 0,05$ için), verilerin yetişkinler içine uygulanmaya değer olduğu belirlenmiştir. Bulgulara bakıldığında, ölçeklerin, diğer bilimsel araştırmalar açısından duyarlılığı ortaya konulmuş, geçerli ve güvenilir bir test aracı olduğu belirlenmiştir (Aydoğan, 2012).

3.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Tezin yazılmasında Microsoft Word, grafiklerin çizilmesi ve verilerin düzenlenmesinde ise Microsoft Excel tablo programı kullanılmıştır. İstatistik analizlerinin gerçekleştirilmesinde lisanlı SPSS 26.0 istatistik paket program kullanılmıştır.

Verilerin özelliklerini belirlerken tanımlayıcı istatistik, frekans ve yüzde dağılımları yapılmıştır. İstatistik analizlerinde önce alt boyutların tümünün çarpıklık ve basıklık katsayılarına da bakılmıştır. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının +2 ile -2 arasında farklılaştığı belirlendiğinden (George ve Mallery, 2010); verilerin normal dağıldığına karar verilmiştir. Normal dağılıma sahip verilere ikili karşılaştırma için bağımsız örneklem t-testi ve üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında ise Tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Tek yönlü ANOVA testinin ardından gruplar arasında herhangi bir anlamlı bir farkın olup olmadığını tespit etmek için ikinci derece Tukey-HSD testi kullanılmıştır. Son olarak Uzak doğu sporcularının sporda benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile lisanslı spor yılları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon analizinden faydalanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, çalışmada incelenen değişkenler ve hipotezlerle ilgili olarak toplanan verilerin, analiz sonuçlarında elde edilen bulgulara yer verilmektedir.

4.1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Frekans Dağılımı



Şekil 1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Frekans Dağılımı

Buna göre araştırmaya katılan sporcuların %47'si (N=105) erkek, %53'ü (N=119) kadın sporculardan oluşmaktadır (Şekil 1).

4.2. Katılımcıların Yarışma Kategorilerine Göre Frekans Dağılımı



Şekil 2. Katılımcıların Yarışma Kategorilerine Göre Frekans Dağılımı

Buna göre araştırmaya katılan sporcuların %29'u (N=65) büyükler, %30'u (N=68) genç, %41'i (N=91) ümit kategorisinde yarışan sporculardan oluşmaktadır (Şekil 2).

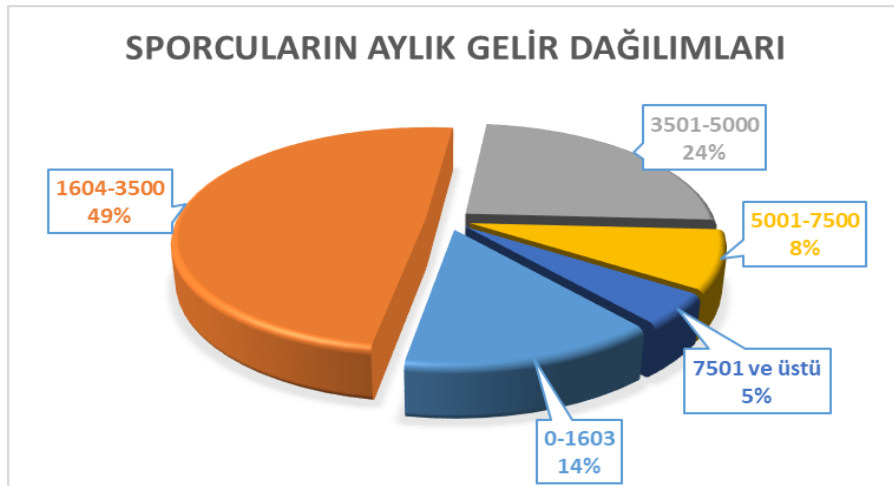
4.3. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Frekans Dağılımı



Şekil 3. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Frekans Dağılımı

Buna göre araştırmaya katılan sporcuların %20'si (N=44) üniversite, %18'i (N=40) ortaokul, %62'si (N=140) lisede öğrenim gören sporculardan oluşmaktadır (Şekil 3).

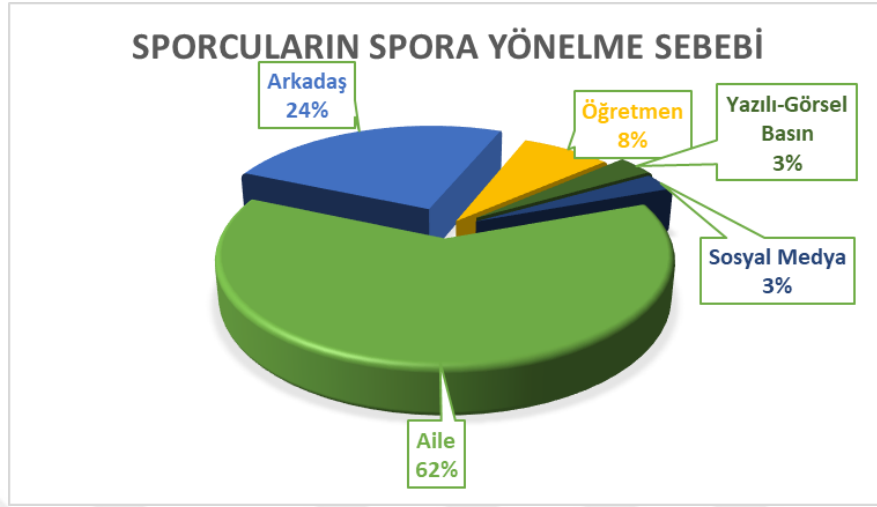
4.4. Katılımcıların Aylık Gelir Durumuna Göre Frekans Dağılımı



Şekil 4. Katılımcıların Aylık Gelir Dağılımına Göre Frekans Dağılımı

Buna göre araştırmaya katılan sporcuların %5'i (N=10) 7.501 ve üstü TL, %8'i (N=19) 5.001-7.500 TL, %14'ü (N=31) 0-1.603 TL, %24'ü (N=54) 3.501-5.000 TL, %49'u (N=110) 1.604-3.500 TL kazanan sporculardan oluşmaktadır (Şekil 4).

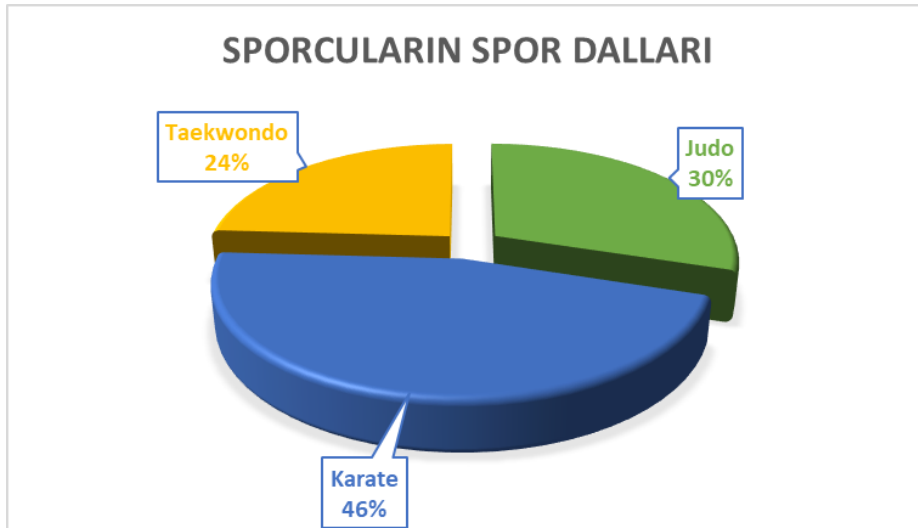
4.5. Katılımcıların Spora Yönelme Sebebine Göre Frekans Dağılımı



Şekil 5. Katılımcıların Spora Yönelme Sebebine Göre Frekans Dağılımı

Buna göre araştırmaya katılan sporcuların %3'ü (N=6) sosyal medya, %3'ü (N=7) yazılı-görsel basın, %8'i (N=17) öğretmen, %24'ü (N=55) arkadaş, %62'si (N=139) aile faktöründen dolayı spora yönelmiştir (Şekil 5).

4.6. Katılımcıların Spor Dallarına Göre Frekans Dağılımı



Şekil 6. Katılımcıların Spor Dallarına Göre Frekans Dağılımı

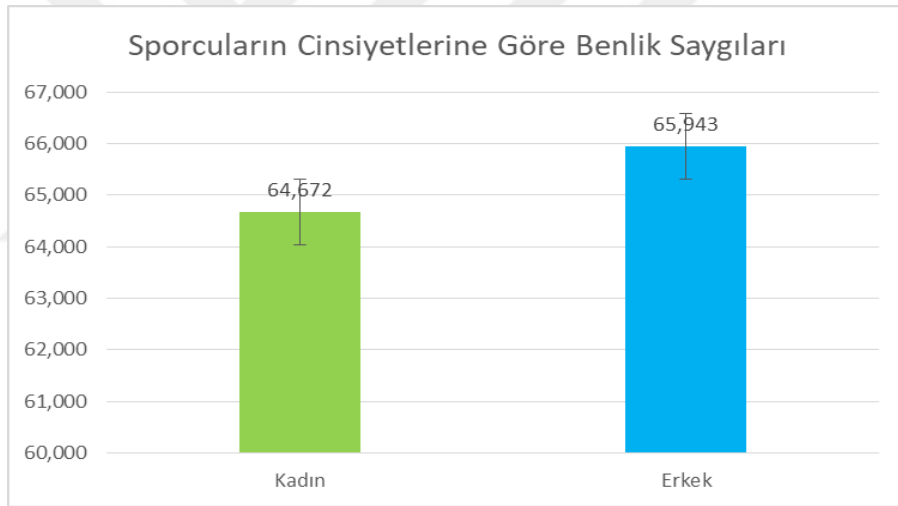
Buna göre araştırmaya katılan sporcuların %24'ü (N=54) taekwondo, %30'u (N=67) judo, %46'sı (N=103) karate sporcularından oluşmaktadır (Şekil 6).

4.7. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Değişkenler	Cinsiyet	N	X	S	df	t	p
Benlik Saygısı	Kadın	119	64,672	15,901	222	-0,563	0,574
	Erkek	105	65,943	17,898			

Benlik Saygısı Ölçeğinin toplam puanları ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi anlamak için Bağımsız Gruplarda t-testi analizinden faydalanıldı. Yapılan analizlere göre sporcuların cinsiyetleri ile benlik saygıları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($t_{(222)} = -0,563; p > 0,05$). Erkek Sporcuların benlik saygısı ortalamaları ($X = 65,94 \pm 17,89$) kadın sporcuların ortalamalarından ($X = 64,67 \pm 15,90$) yüksek çıksa da anlamlı bir fark değildir.



Şekil 7. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

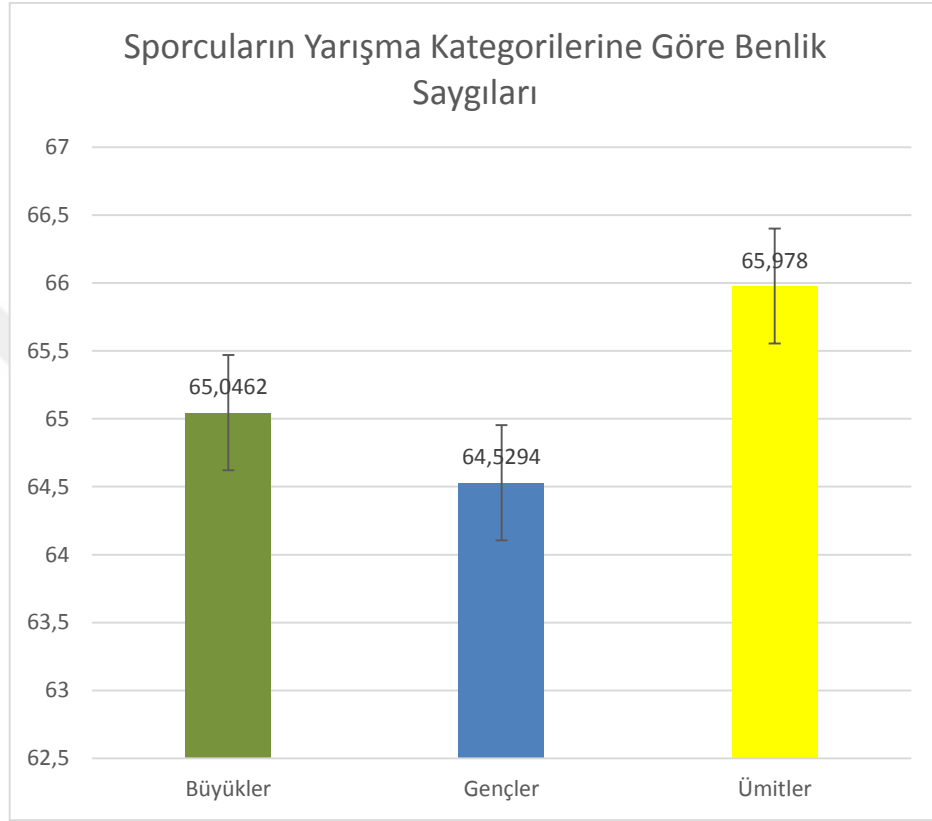
4.8. Katılımcıların Yarışma Kategorilerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Tablo 2. Katılımcıların Yarışma Kategorilerine Göre Benlik Saygıları

Değişken	Yarışma kategorisi	N	X	Sd	F	p
Benlik Saygısı	(1)Büyükler	65	65,046	18,266	0,151	0,860
	(2)Gençler	68	64,529	14,805		
	(3)Ümitler	91	65,978	17,358		

Benlik Saygısı Ölçeğinin toplam puanları ile Sporcuların yarışma kategorileri arasındaki ilişkiyi anlamak için tek yönlü Varyans Analizinden (ANOVA) faydalanıldı.

Yapılan analizlere göre sporcuların yarışma kategorileri açısından benlik saygısı toplam puanlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır ($F_{(2,221)}=0,151; p>0,05$). Ümit yarışma kategorisindeki sporcuların benlik saygısı ortalamaları ($X=65,97\pm 17,35$) diğer sporcu ortalama puanlarından yüksek çıksa da anlamlı bir fark değildir.



Şekil 8. Katılımcıların Yarışma Kategorilerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

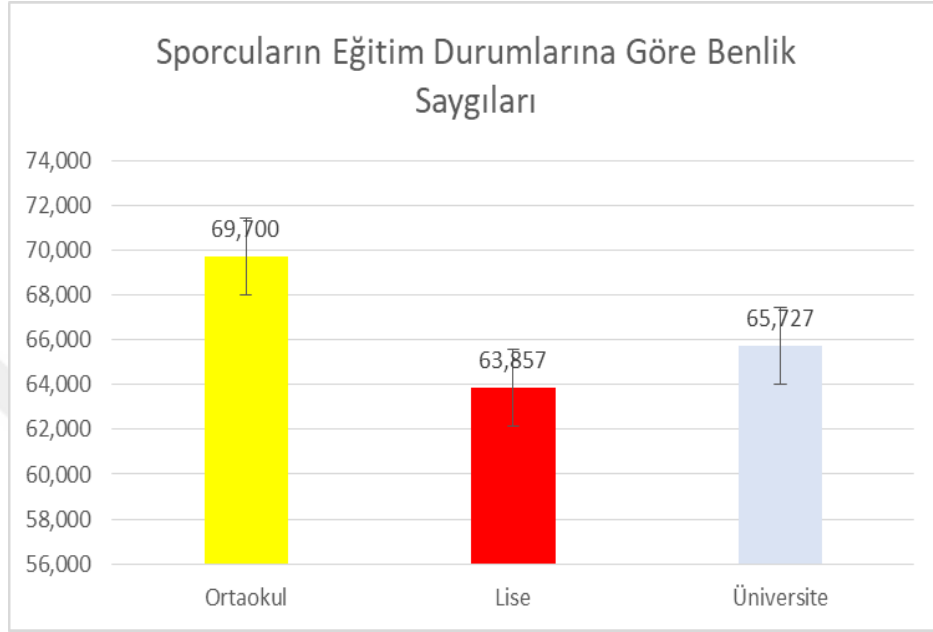
4.9. Katılımcıların Eēitim Durumlarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Tablo 3. Katılımcıların Eēitim Durumlarına Göre Benlik Saygıları

Deēiřken	Eēitim	N	X	Sd	F	p
Benlik Saygısı	(1)Ortaokul	40	69,700	17,955	1,908	0,151
	(2)Lise	140	63,857	16,132		
	(3)�niversite	44	65,727	17,667		

Benlik Saygısı  l eēinin toplam puanları ile Sporcuların eēitim durumları arasındaki ilişkiyi anlamak için tek yönlü Varyans Analizinden (ANOVA) faydalanıldı. Yapılan analizlere göre Sporcuların eēitim durumları ile benlik saygıları arasında herhangi anlamlı

bir farklılık bulunamamıştır ($F_{(2,221)}=1,908;p>0,05$). Ortaokul mezunu sporcuların benlik saygısı ortalamaları ($X=69,70\pm 17,95$) diğer sporcu ortalama puanlarından yüksek çıksa da anlamlı bir fark değildir.



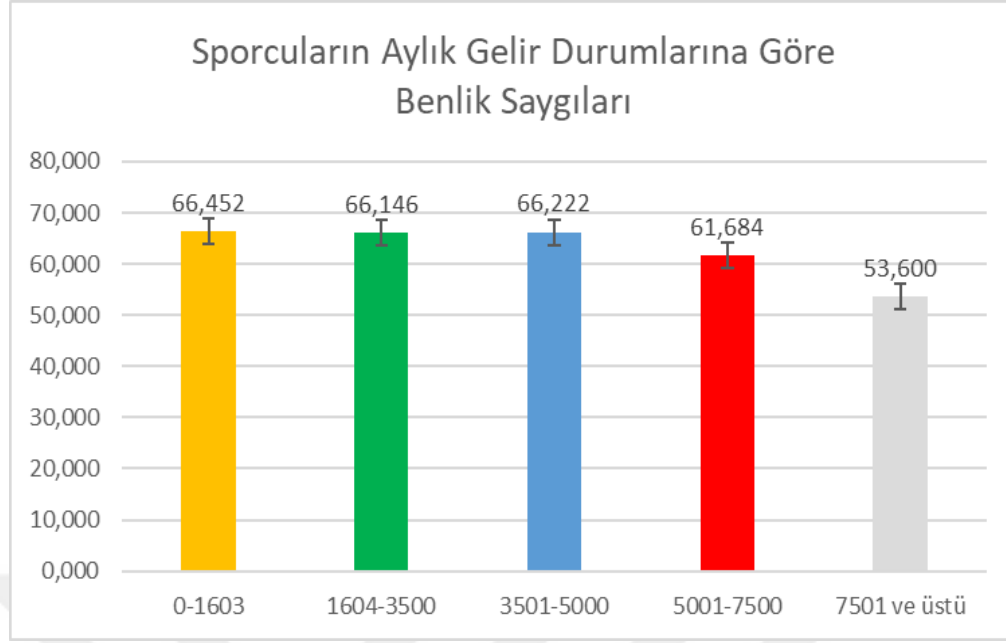
Şekil 9. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

4.10. Katılımcıların Aylık Gelir Durumuna Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Tablo 4. Katılımcıların Aylık Gelir Durumlarına Göre Benlik Saygıları

Değişken	Aylık Gelir	N	X	Sd	F	p
Benlik Saygısı	(1)0-1.603	31	66,452	16,155	1,588	0,178
	(2)1.604-3.500	110	66,146	17,853		
	(3)3.501-5.000	54	66,222	16,367		
	(4)5.001-7.500	19	61,684	14,564		
	(5)7.501 ve üstü	10	53,600	9,834		

Benlik Saygısı Ölçeğinin toplam puanları ile Sporcuların aylık gelir dağılımları arasındaki ilişkiyi anlamak için tek yönlü Varyans Analizinden (ANOVA) faydalanıldı. Yapılan analizlere göre sporcuların aylık gelir dağılımları ile benlik saygıları arasında herhangi anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F_{(4,219)}=1,588;p>0,05$). 0-1.603 arasında aylık geliri olan sporcuların benlik saygısı ortalamaları ($X=69,40\pm 18,17$) diğer sporcu ortalama puanlarından yüksek çıksa da anlamlı bir fark değildir.



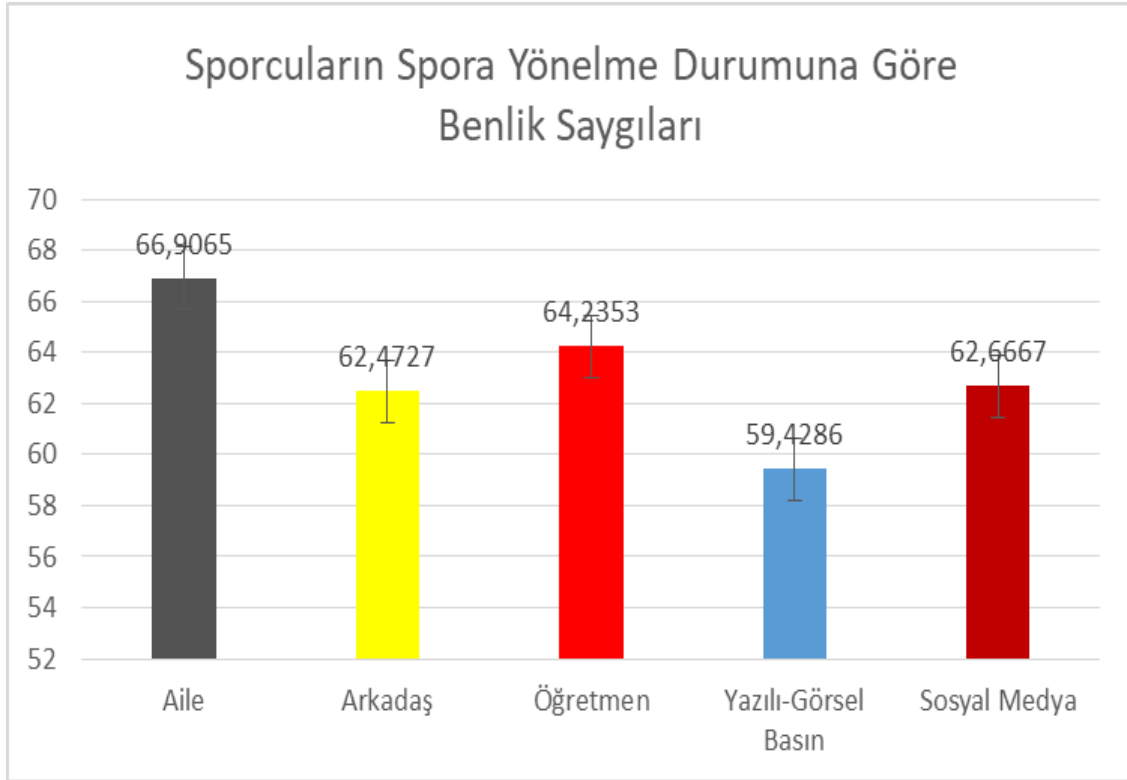
Şekil 10. Katılımcıların Aylık Gelir Durumlarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

4.11. Katılımcıların Spora Yönelme Durumlarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Tablo 5. Katılımcıların Spora Yönelme Durumlarına Göre Benlik Saygıları

Değişken	Yönelme Sebebi	N	X	Sd	F	p
Benlik Saygısı	(1)Aile	139	66,907	17,126	0,969	0,425
	(2)Arkadaş	55	62,473	15,729		
	(3)Öğretmen	17	64,235	18,247		
	(5)Yazılı-Görsel Basın	7	59,429	11,646		
	(6)Sosyal Medya	6	62,667	20,810		

Benlik Saygısı Ölçeğinin puanları ile Sporcuların spora yönelme sebebi arasındaki ilişkiyi anlamak için tek yönlü Varyans Analizinden (ANOVA) faydalanıldı. Yapılan analizlere göre sporcuların spora yönelme sebebi ile benlik saygıları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($F_{(4,219)}=0,969; p>0,05$). Aile yönlendirmesiyle spora yönelen sporcuların benlik saygısı ortalamaları ($X=66,90\pm17,12$) diğer sporcu ortalama puanlarından yüksek çıksa da anlamlı bir fark değildir.



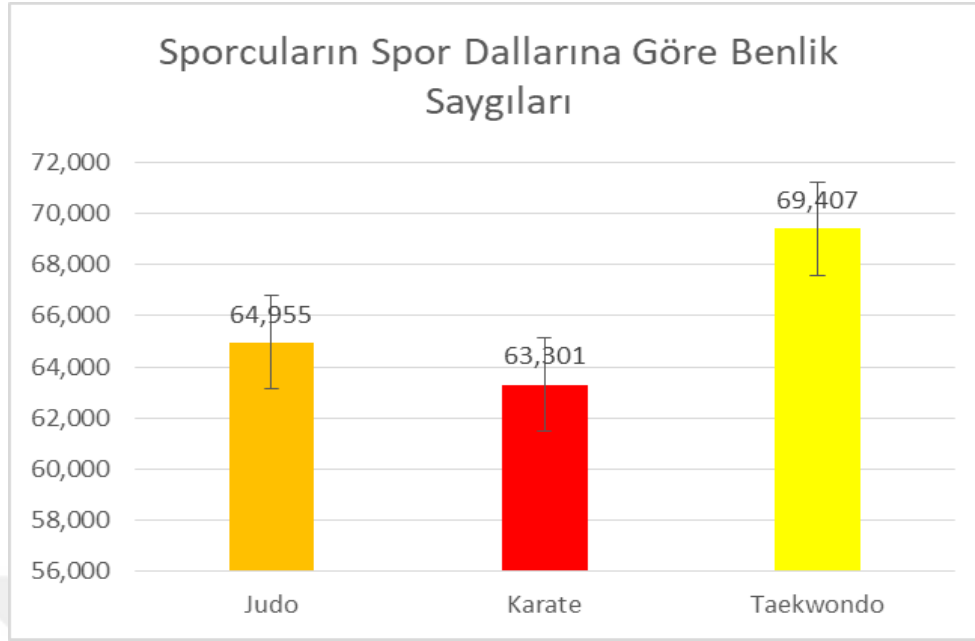
Şekil 11. Katılımcıların Spora Yönelme Durumlarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

4.12. Katılımcıların Spor Dallarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Tablo 6. Katılımcıların Spor Dallarına Göre Benlik Saygıları

Değişken	Spor Dalı	N	X	Sd	F	p
Benlik Saygısı	(1)Judo	67	64,955	15,864	2,375	0,095
	(2)Karate	103	63,301	16,506		
	(3)Taekwondo	54	69,407	18,176		

Benlik Saygısı Ölçeğinin toplam puanları ile Sporcuların spor dalları arasındaki ilişkiyi anlamak için tek yönlü Varyans Analizinden (ANOVA) faydalanıldı. Yapılan analizlere göre Sporcuların spor dalları ile benlik saygıları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($F_{(2,221)}=2,375; p>0,05$). Taekwondo sporcuların benlik saygısı ortalamaları ($X=69,40\pm 18,17$) diğer sporcu ortalama puanlarından yüksek çıksa da anlamlı bir fark değildir.



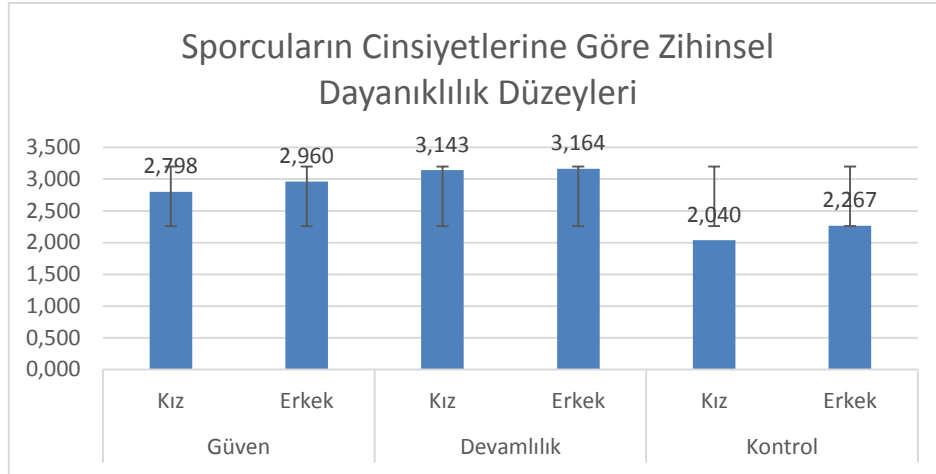
Şekil 12. Katılımcıların Spor Dallarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

4.13. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Tablo 7. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Değişken	Cinsiyet	n	X	S	sd	F	p
Güven	Kadın	119	2,7983	0,6823	1-222	3,408	0,066
	Erkek	105	2,9603	0,6234			
Devamlılık	Kadın	119	3,1429	0,5900	1-222	0,069	0,793
	Erkek	105	3,1643	0,6325			
Kontrol	Kadın	119	2,0399	0,6694	1-222	6,135	0,014
	Erkek	105	2,2667	0,6997			

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan MANOVA sonuçlarında, sporcuların cinsiyetleri açısından Zihinsel Dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları bakımından anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($WilksL(\lambda)=,935$; $F(6,438)=2,482$; $p<0,05$). Alt boyut puanlarından oluşan bu bulgu doğrusal bileşenden elde edilen puanların cinsiyet değişkenine göre değiştiğini gösterir. Envanterin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile cinsiyet durumuna göre alt boyut bazında yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları tablo da gösterilmiştir. Buna göre Kontrol alt boyutunda erkek sporcuların ortalamaları ($X=2,26\pm0,69$) kadın sporcuların ortalamalarından ($X=2,03\pm0,66$) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($F_{(1,222)}=6,135$; $p<0,05$). Diğer alt boyutlarda herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.



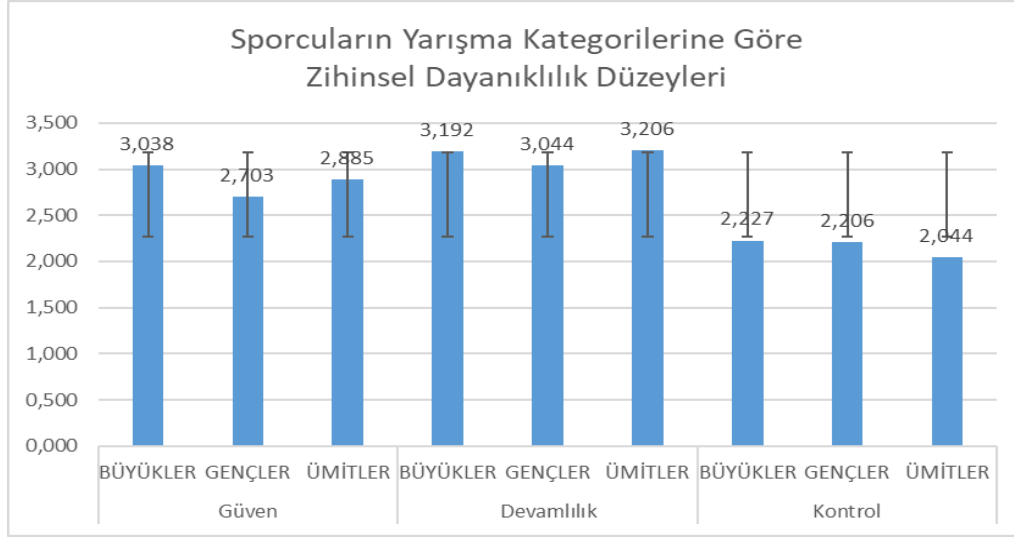
Şekil 13. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

4.14 Katılımcıların Yarışma Kategorilerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Tablo 8. Katılımcıların Yarışma Kategorilerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Değişken	Yarışma kategorisi	n	X	S	sd	F	P	Fark
Güven	(1)Büyükler	65	3,0380	0,5244	2-221	4,448	0,013	1--2
	(2)Gençler	68	2,7030	0,7295				
	(3)Ümitler	91	2,8850	0,6651				
Devamlılık	(1)Büyükler	65	3,1920	0,5859	2-221	1,576	0,209	
	(2)Gençler	68	3,0440	0,6362				
	(3)Ümitler	91	3,2060	0,6005				
Kontrol	(1)Büyükler	65	2,2270	0,6640	2-221	1,701	0,185	
	(2)Gençler	68	2,2060	0,7136				
	(3)Ümitler	91	2,0440	0,6888				

Zihinsel Dayanıklılık envanterinin alt boyutlarında yapılan MANOVA sonuçları, sporcuların yarışma kategorileri bakımından Zihinsel Dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları bakımından anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($WilksL(\lambda)=,935$; $F(6,438)=2,482$; $p<0,05$). Alt boyut puanlarından oluşan buğuların doğrusal bileşenden elde edilecek puanlarının yarışma kategorisi durumuna bağlı olarak değiştiğini gösterir. Ölçeğin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile yarışma kategorileri durumuna göre alt boyut bazında yapılan tek yönlü ANOVA analizleri tablo da gösterilmiştir. Buna göre güven alt boyutunda büyükler yarışma kategorisindeki sporcuların ortalamaları ($X=3,03\pm0,52$) gençler kategorisindeki sporcuların ortalamalarından ($X=2,70\pm0,72$) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($F_{(2,221)}=4,448$; $p<0,05$). Diğer alt boyutlarda herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.



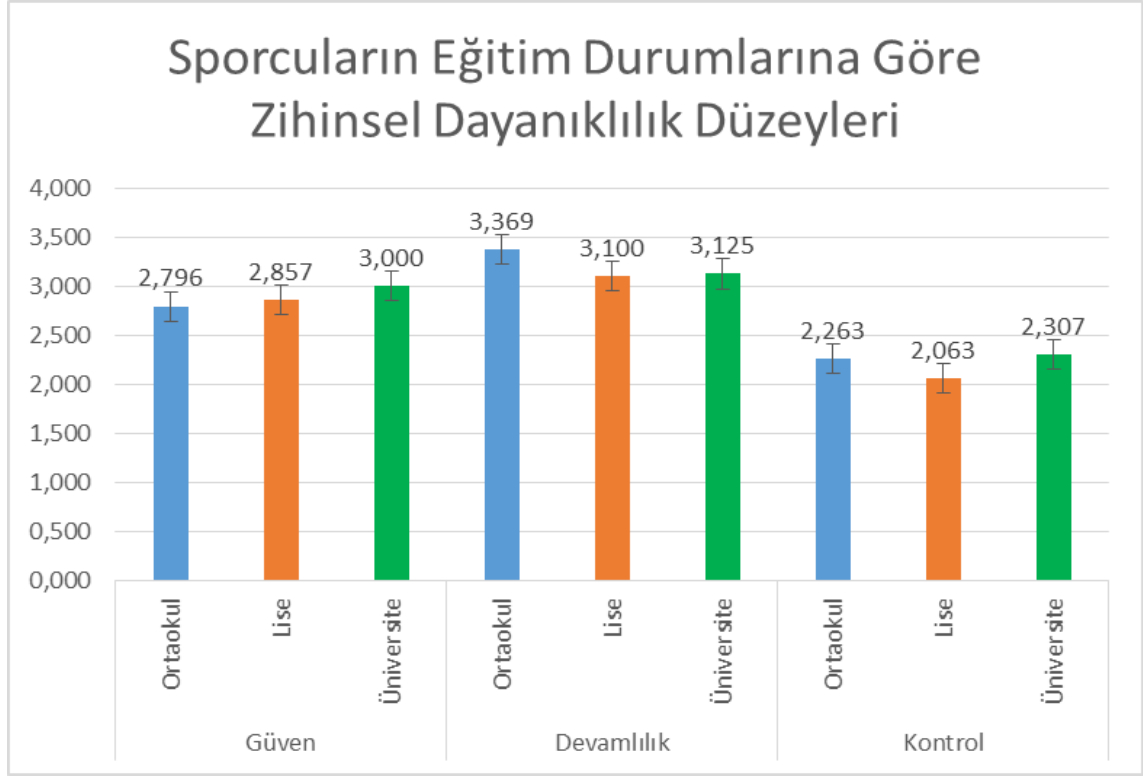
Şekil 14. Katılımcıların Yarışma Kategorilerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

4.15. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Tablo 9. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Değişken	Eğitim Dur.	n	X	S	sd	F	P	Fark
Güven	(1)Ortaokul	40	2,796	0,653	2-221	1,133	0,324	
	(2)Lise	140	2,857	0,687				
	(3)Üniversite	44	3,000	0,561				
Devamlılık	(1)Ortaokul	40	3,369	0,604	2-221	3,146	0,045	1--2
	(2)Lise	140	3,100	0,599				
	(3)Üniversite	44	3,125	0,616				
Kontrol	(1)Ortaokul	40	2,263	0,749	2-221	2,823	0,062	
	(2)Lise	140	2,063	0,693				
	(3)Üniversite	44	2,307	0,598				

Zihinsel Dayanıklılık envanterinin alt boyut bazında yapılan MANOVA sonuçları, sporcuların eğitim durumları değişkeninde Zihinsel Dayanıklılık envanteri alt boyutları bakımından anlamlı farklar gösterdiği belirlenmiştir ($WilksL(\lambda)=,927$; $F_{(6,438)}=2,803$; $p<0,05$). Alt boyut puanlarından oluşan bulgulara doğrusal bileşenden elde edilen puanların eğitim durumuna değişkenine göre değiştiğini gösterir. Evanterin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile eğitim durumları alt boyut bazından yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları tablo da gösterilmiştir. Buna göre Devamlılık alt boyutunda ortaokul öğrencilerinin ortalamaları ($X=3,36\pm0,69$) Lise öğrencilerinin ortalamalarından ($X=3,10\pm0,59$) anlamlı şekilde daha yüksektir ($F_{(2,221)}=3,146$; $p<0,05$). Diğer alt boyutlarda ise herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.



Şekil 15. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

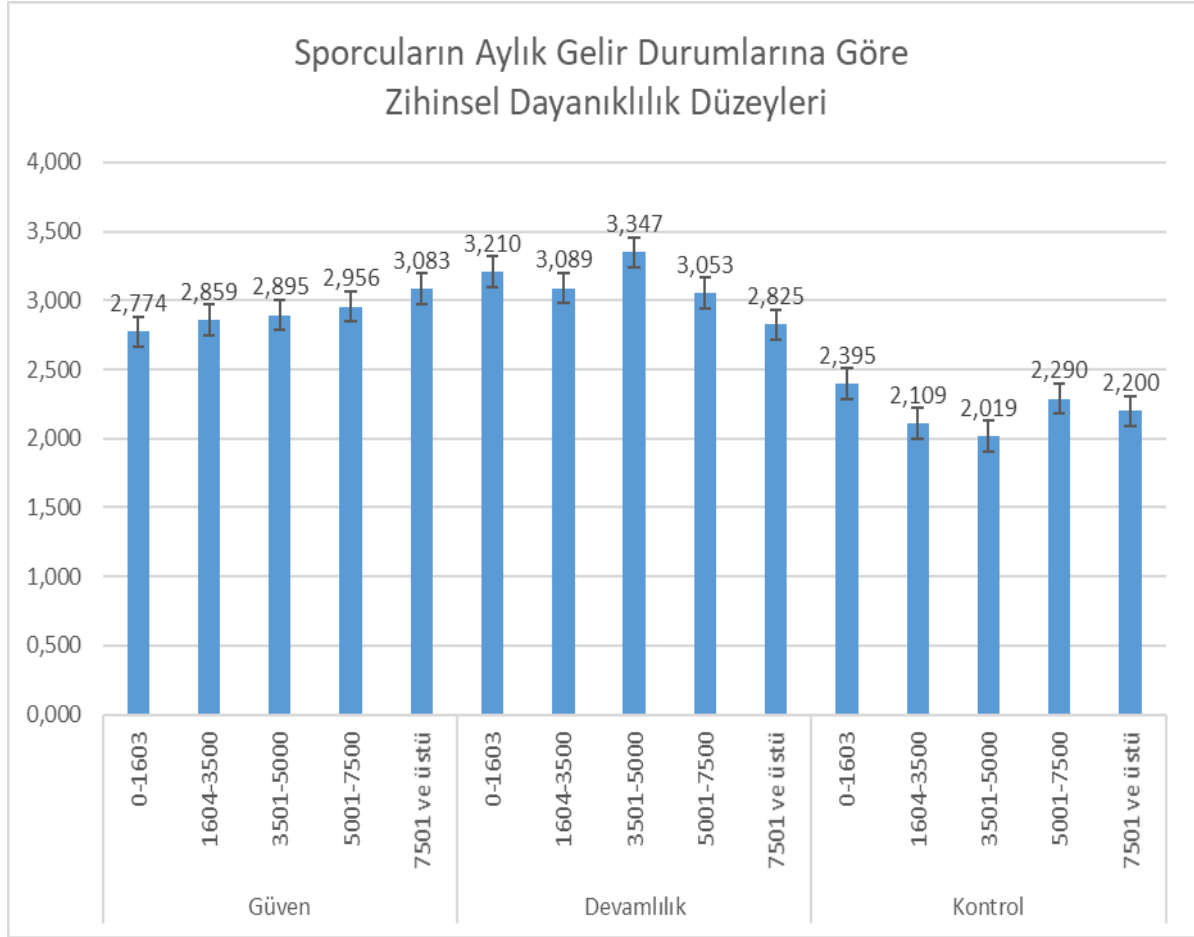
4.16. Katılımcıların Aylık Gelir Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Tablo 10. Katılımcıların Aylık Gelir Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Değişken	Aylık Gelir (TL)	n	X	S	sd	F	P	Fark
Güven	(1)0-1.603	31	2,774	0,6839	4-219	0,527	0,716	
	(2)1.604-3.500	110	2,859	0,6354				
	(3)3.501-5.000	54	2,895	0,6645				
	(4)5.001-7.500	19	2,956	0,7262				
	(5)7.501 ve üstü	10	3,083	0,7422				
Devamlılık	(1)0-1.603	31	3,210	0,5668	4-219	2,680	0,033	3-2/3-5
	(2)1.604-3.500	110	3,089	0,5978				
	(3)3.501-5.000	54	3,347	0,5395				
	(4)5.001-7.500	19	3,053	0,7843				
	(5)7.501 ve üstü	10	2,825	0,6460				
Kontrol	(1)0-1.603	31	2,395	0,6251	4-219	1,788	0,132	
	(2)1.604-3.500	110	2,109	0,7035				
	(3)3.501-5.000	54	2,019	0,6709				
	(4)5.001-7.500	19	2,290	0,7133				
	(5)7.501 ve üstü	10	2,200	0,7149				

Zihinsel Dayanıklılık envanterinin alt boyut bazında yapılan MANOVA sonuçları, sporcuların aylık gelir durumları bakımından Zihinsel Dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları

bakımından anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır ($WilksL(\lambda)=,900$; $F_{(12,574)}=1,936$; $p<0,05$). Alt boyut puanlarından oluşan bulgulara doğrusal bileşenden elde edilen puanların aylık gelir durumlarına göre değiştiğini gösterir. Envanterin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile aylık gelirlerine göre alt boyut bazında yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları tablo da gösterilmiştir. Buna göre, devamlılık alt boyutunda 3.501-5.000 TL arasında geliri olan Sporcuların ortalamalarının ($X=3,34\pm0,53$) hem 1.604-3.500 TL arasında geliri olan Sporculardan ($X=3,08\pm0,59$) hem de 7.501 ve üstü geliri olan Sporcuların ortalamalarından ($X=2,20\pm0,71$) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir.



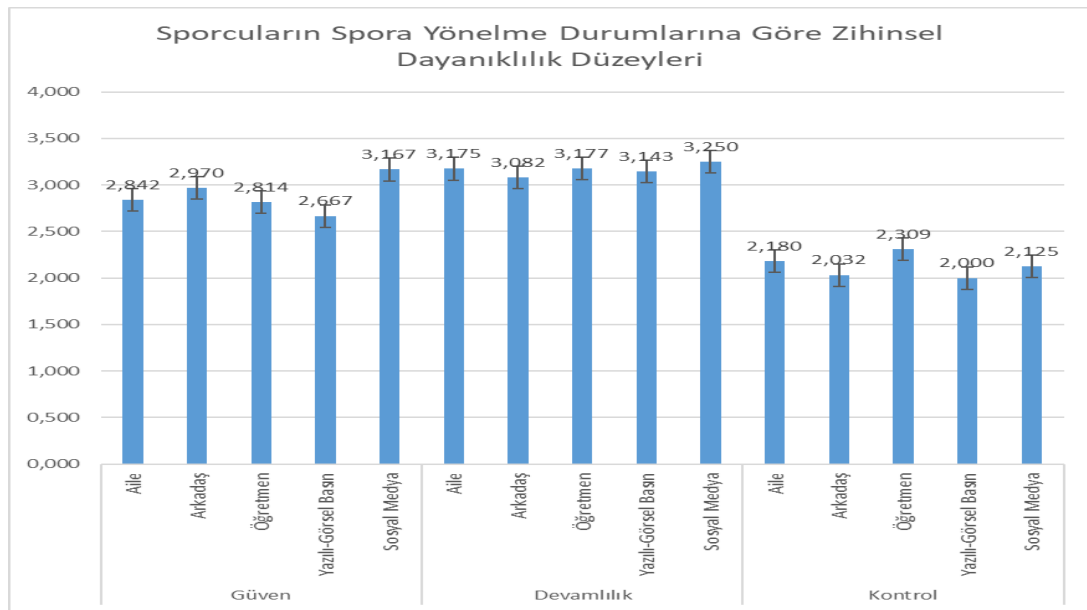
Şekil 16. Katılımcıların Aylık Gelir Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

4.17. Katılımcıların Spora Yönelme Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Tablo 11. Katılımcıların Spora Yönelme Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Değişken	Spora Yönelme	n	X	S	sd	F	p
Güven	(1)Aile	139	2,842	0,6540	4-219	0,876	0,479
	(2)Arkadaş	55	2,970	0,6805			
	(3)Öğretmen	17	2,814	0,5710			
	(4)Yazılı-Görsel Basın	7	2,667	0,8607			
	(5)Sosyal Medya	6	3,167	0,5677			
Devamlılık	(1)Aile	139	3,175	0,6195	4-219	0,272	0,896
	(2)Arkadaş	55	3,082	0,6106			
	(3)Öğretmen	17	3,177	0,5914			
	(4)Yazılı-Görsel Basın	7	3,143	0,5748			
	(5)Sosyal Medya	6	3,250	0,5701			
Kontrol	(1)Aile	139	2,180	0,7335	4-219	0,770	0,546
	(2)Arkadaş	55	2,032	0,6633			
	(3)Öğretmen	17	2,309	0,5194			
	(4)Yazılı-Görsel Basın	7	2,000	0,5951			
	(5)Sosyal Medya	6	2,125	0,3791			

Zihinsel Dayanıklılık envanterinin alt boyutları üzerinde yapılan MANOVA testi sonuçlarında, sporcuların spora yönelme değişkeni bakımından, Zihinsel Dayanıklılık envantrinin alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır (WilksL(λ)=,965; $F_{(12,574)}=,645$; $p<0,05$). Alt boyut puanlarından oluşan bulgularda doğrusal bileşenden elde edilen puanların spora yönelme durumlarına göre değişmediğini gösterir.



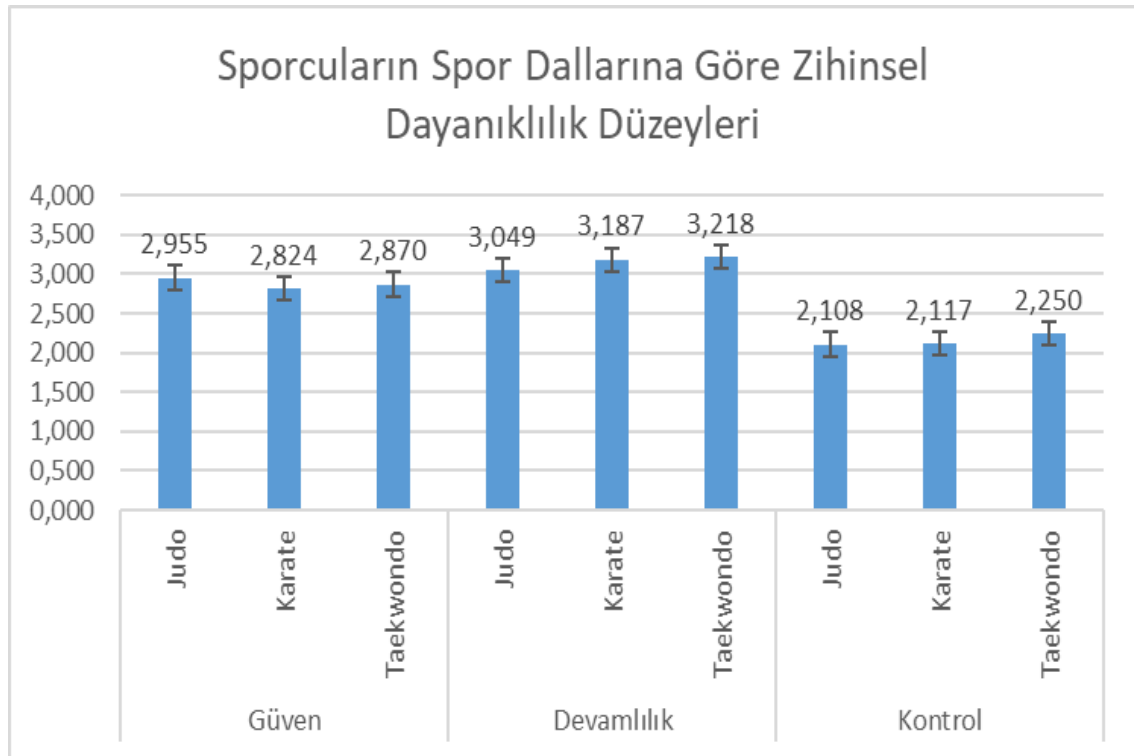
Şekil 17. Katılımcıların Spora Yönelme Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

4.18. Katılımcıların Spor Dallarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Tablo 12. Katılımcıların Spor Dallarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Değişken	Spor Dalı	n	X	S	sd	F	p
Güven	(1)Judo	67	2,9552	0,6689	2-221	0,809	0,446
	(2)Karate	103	2,8236	0,6735			
	(3)Taekwondo	54	2,8704	0,6191			
Devamlılık	(1)Judo	67	3,0485	0,6459	2-221	1,456	0,236
	(2)Karate	103	3,1869	0,5959			
	(3)Taekwondo	54	3,2176	0,5808			
Kontrol	(1)Judo	67	2,1082	0,7141	2-221	0,803	0,449
	(2)Karate	103	2,1165	0,6750			
	(3)Taekwondo	54	2,2500	0,6970			

Zihinsel Dayanıklılık envanterinin alt boyutlar üzerinde yapılan MANOVA sonuçlarında, sporcuların spor dalları bakımından Zihinsel Dayanıklılık envanterinin alt boyutları bakımından anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır (WilksL(λ)=,966; F(6,438)=1,277; p>0,05). Bu bulgu alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların spor dalları durumuna bağlı olarak değişmediğini gösterir.



Şekil 18. Katılımcıların Spor Dallarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

4.19. Katılımcıların Lisanslı Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Korelasyon Düzeyleri

Tablo 13. Katılımcıların Değişkenlere Göre Korelasyon Sonuçları

		Lisanslı Spor Yılı	Benlik Saygısı	Güven	Devamlılık	Kontrol
Lisanslı Spor Yılı	Korelasyon Katsayısı	1	-0,13	,147*	-0,081	-0,075
	P		0,051	0,028	0,224	0,265
Benlik Saygısı	Korelasyon Katsayısı		1	,143*	,458**	,141*
	P			0,032	0	0,035
Güven	Korelasyon Katsayısı			1	,282**	-,217**
	P				0	0,001
Devamlılık	Korelasyon Katsayısı				1	0,056
	P					0,4
Kontrol	Korelasyon Katsayısı					1

Sporcuların lisanslı spor yapma yılları benlik saygıları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamak için 0.05 anlamlılık düzeyinde pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizlere göre sporcuların lisanslı spor yılları ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutu arasında pozitif yönde ve düşük oranda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($r: .147$; $p<0.05$). Ayrıca Sporcuların benlik saygıları ile zihinsel dayanıklılık ölçeğinin tüm alt boyutlarıyla pozitif yönde ve anlamlı ilişkilere rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklı bir ifade ile sporcuların benlik saygıları arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinde pozitif yönde ve anlamlı artışlar meydana gelmektedir.

5. TARTIŞMA

Rize ve Trabzon illerinde, Uzak doğu sporlarından Karate, Taekwondo ve Judo ile ilgilenen ve aktif lisanslı spor yapan sporcuların, bazı demografik değişkenler açısından benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri hem de benlik saygıları ve zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçladığımız araştırmamız bulgularında;

5.1. Benlik Saygısı ile İlgili Tartışma

Benlik Saygısı Ölçeğinin toplam puanları ile **cinsiyet değişkeni** arasındaki ilişkiyi anlamak için Bağımsız Gruplarda t-testi analizinden faydalanıldı. Yapılan analizlere göre Sporcuların cinsiyetleri ile benlik saygıları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Erkek Sporcuların benlik saygısı ortalamaları kadın Sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark anlamlı değildir.

Workman ve Beer (1989) “Lise öğrencileri arasında benlik saygısı, depresyon ve alkol bağımlılığı” başlıklı, lise öğrencilerinin depresif belirtileri ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarında erkek öğrencilerin kızlara oranla daha yüksek benlik saygısı puan ortalamalarına sahip oldukları tespit etmişlerdir. Workman ve Beer(1989)’in, araştırmasını destekler nitelikte bu araştırmada da erkeklerin benlik saygıları kızların benlik saygılarına göre anlamlı olmasa da yüksek düzeyde bulunmuştur.

Maşrabacı (1994) “Hacettepe Üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi” başlıklı araştırmasında Hacettepe Üniversitesinde okuyan birinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmaya 207 kız ve 140 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin cinsiyetleri ile benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Maşrabacı (1994)’nın araştırmasını destekler nitelikte bu araştırmada da benlik saygısı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak anlamlı olmasa da erkeklerin benlik saygıları kızların benlik saygılarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Bilgin (2001)’in “Ergenlerde kaygı ile benlik arasındaki ilişki” başlıklı araştırmayı, 12-14 yaş arasında örgün eğitim kurumlarında karma öğrenim gören ergenler oluşturmaktadır. Adı geçen evrenden sosyo-ekonomik düzey değişkeni temel alınarak, tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile üst sosyo-ekonomik düzeyi temsilen Acıbadem Özel

Doğuş İlköğretim Okulu, alt sosyo-ekonomik düzeyi temsilen Sarıgazi Hüseyin Tolgacan Sipahi İlköğretim Okulu seçilmiştir. Seçilen okulların 6. 7 ve 8. sınıftaki tüm öğrenciler araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırma örneklemi, 600'ü alt sosyo-ekonomik düzeyden, 831'i üst sosyo-ekonomik düzeyden olmak üzere toplam 1431 öğrenciden oluşmuştur. Yapılan çalışmada erkek öğrencilerin benlik saygılarının kız öğrencilerin benlik saygılarından anlamlı ölçüde yüksek olduğu bulunmuştur. Bilgin (2001)'in araştırmasının aksine bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre benlik saygısında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak anlamlı olmasa da erkeklerin benlik saygıları kızların benlik saygılarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Yenidünya (2005) “Lise öğrencilerinde rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi” başlıklı tez çalışmasında lise öğrencilerinin rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma İstanbul ili Maltepe ilçesinden random örnekleme yoluyla seçilen dört lisenin 9.10.11. sınıf öğrencileri ile toplamda 458 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda; rekabetçi tutumla öğrencilerin cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü okul, sınıf düzeyi ve okuduğu bölümlerin anlamlı bir ilişkisinin olmadığını saptamıştır. Aynı zamanda benlik saygısı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak anlamlı olmasa da erkeklerin benlik saygıları kızların benlik saygılarına göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Benlik Saygısı Ölçeğinin toplam puanları ile sporcuların **yarışma kategorileri** arasındaki ilişkiyi anlamak için tek yönlü Varyans Analizinden (ANOVA) faydalanıldı. Yapılan analizlere göre Sporcuların yarışma kategorileri açısından benlik saygısı toplam puanlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır. Ancak ümit yarışma kategorisindeki Sporcuların benlik saygısı ortalamaları diğer sporcuların puan ortalamalarından yüksek çıksa dahi bu fark anlamlı değildir.

McCarthy ve Hoge (1982)'un “Ergen benlik saygısı ile ilgili boylamsal çalışmalarda yaş etkilerinin analizi” başlıklı çalışmada ergenlerde benlik saygısı üzerinde yaş etkilerini belirlemek üzere yaklaşık 2000 kişilik bir örnekleme Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Copersmith benlik saygısı ölçeğini kullanarak yaptığı araştırmada, ergenlerin yaşları ilerledikçe benlik saygılarının arttığı tespit edilmiştir. McCarthy ve Hoge (1982)'un araştırmasının aksine bu çalışmada yaş ilerledikçe benlik saygısının arttığına dair herhangi bir bulguya rastlanmamıştır. Ancak bu çalışmada ümit yarışma kategorisindeki Sporcuların

benlik saygısı ortalamaları diğer Sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark anlamlı değildir.

Özkan (1994) tarafından yapılan “Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler” başlıklı araştırmaya Selçuk Üniversitesinin uygulamalı dalda iki, sosyal dalda iki fakültesinin birinci sınıf öğrencileri ile 1986-1987 öğretim döneminde yapılan çalışmaya 17-21 yaşları arasında, ortalama yaşları 18.9 ± 0.048 , 171'i kız, 379'u erkek toplam 550 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre benlik saygısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak anlamlı olmasa da 18 yaşındaki bireylerin benlik saygıları daha yüksek bulunmuştur. Özkan (1994)'ın araştırmasını destekler nitelikte bu araştırmada da yaş ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak bunun yanında anlamlı olmasa da ümit yarışma kategorisindeki sporcuların benlik saygıları daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Yenidünya (2005)'nin araştırması sonucunda; öğrencilerin yaşları ile benlik saygıları arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Ancak anlamlı olmasa da 16 yaş öğrencilerin benlik saygıları diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bulunmuştur. Yenidünya (2005)'nin yaş değişkenindeki araştırma bulguları bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Her iki araştırmada da benlik saygısı ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ancak bu araştırmada ümit yarışma kategorisindeki Sporcuların benlik saygısı ortalamaları diğer Sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark anlamlı değildir.

Sarıkaya (2015) “14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki” başlıklı araştırmanın evrenini Yalova Anadolu Lisesi Lise 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 148'i kız, 154'ü erkek olmak üzere toplamda 302 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonuçları; benlik saygısı düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığını göstermektedir. Ayrıca yaş, cinsiyet, ebeveynlerin birliktelik durumu ve sosyo-ekonomik düzey değişkenleriyle benlik saygısı düzeyi arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sarıkaya (2015)'nin aksine bu araştırmada benlik saygısı ile yarışma kategorisi değişkeni arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır. Ancak bunun yanında anlamlı olmasa da ümit yarışma kategorisindeki sporcuların benlik saygıları daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Benlik Saygısı Ölçeğinin toplam puanları ile sporcuların **eğitim durumları** arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan analizlere göre, sporcuların eğitim durumları ile

benlik saygıları arasında herhangi anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ancak ortaokul mezunu sporcuların benlik saygısı ortalamaları diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark anlamlı değildir.

Çuhadaroğlu (1986) “Adolesanlarda Benlik Saygısı” adlı araştırması sonucunda, Benlik saygısı sosyodemografik veriler açısından incelendiğinde eğitim durumu ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Çuhadaroğlu (1986)’nın araştırmasının aksine bu çalışmada benlik saygısı ile eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak anlamlı olmasa da ortaokul mezunu Sporcuların benlik saygıları ortalamaları diğer Sporcuların ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur.

Saygılı, Kesecioğlu ve Kırıktaş (2015) tarafından yapılan “Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya Süleyman Demirel Üniversitesi’nde eğitim gören 285 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin %33’ü hazırlık, %30’u lisans, %16’sı yüksek lisans ve %18’i doktora düzeyinde eğitim görmektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre benlik saygısı ile eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Saygılı, Kesecioğlu ve Kırıktaş (2015)’in bulgularının aksine bu çalışmada eğitim durumu değişkenine göre benlik saygısından anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Çiftçi (2018) tarafından yapılan “Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması Meslek Yüksekokulu ve Meslek Lisesi Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme” başlıklı araştırmaya Harran Üniversitesi Birecik Meslek Yüksekokulu Pazarlama ve Reklamcılık Bölümü Halkla İlişkiler Programı öğrencileri, Birecik Kız Ticaret ve Birecik Erkek Meslek Lisesi öğrencilerinden olmak üzere 342 Meslek Lisesi ve 113 Meslek Yüksekokulu öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre eğitim düzeyi değişkenine göre benlik saygısında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Çiftçi (2018)’nin araştırmasını destekler nitelikte bu çalışmada da eğitim düzeyi değişkeninde benlik saygısında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak anlamlı olmasa da ortaokul mezunu Sporcuların benlik saygıları ortalamaları diğer Sporcuların ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur.

Kırkbir (2019) Fitness Sporu ile İlgilenen Sporcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi başlıklı çalışmanın örneklemi 2018 ve 2019 yıllarında fitness sporu ile ilgilenen 479 fitness sporcusunu içermektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre eğitim seviyesi ile benlik saygısı düzeyi arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Kırkbir (2019)’in araştırmasını destekler nitelikte bu çalışmada da eğitim düzeyi ile benlik saygısı

arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak anlamlı olmasa da ortaokul mezunu Sporcuların benlik saygıları ortalamaları diğer Sporcuların ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur.

Korkmaz ve Uslu (2020) “Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı araştırmanın örneklemini Tuzla ve Pendik ilçelerinde bulunan özel ve kamuya ait fitness salonlarındaki 279 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada Sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin ve benlik saygısı düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklı olduğu tespit edilmiştir. Korkmaz ve Uslu (2020)’nin araştırmasının aksine bu araştırmada eğitim durumu değişkenine göre benlik saygısında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak anlamlı olmasa da ortaokul mezunu Sporcuların benlik saygıları ortalamaları diğer sporcuların ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur.

Benlik Saygısı Ölçeğinin toplam puanları ile sporcuların **aylık gelir** dağılımları arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan analizlere göre, sporcuların aylık gelir dağılımları ile benlik saygıları arasında herhangi anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. 0-1.603 arasında aylık geliri olan sporcuların benlik saygısı ortalamaları diğer sporcuların ortalamalarından yüksek çıksa dahi anlamlı bir fark değildir.

Tufan (1988) “Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Üzerinde Bir İnceleme” başlıklı, yaş ortalaması 20 olan 437 kişilik üniversite yüksekokul öğrencisiyle yaptığı çalışmada, psikiyatrik belirtileri fazla olan öğrencilerin benlik saygılarının düşük olduğunu; ayrıca, aile ekonomik düzeyinden memnun olan, kendini başarılı gören, arkadaşlık kurmakta güçlük çekmeyen, karşı cinsle rahat arkadaşlık kurabilen gençlerin, benlik saygılarının yüksek olduğunu, ekonomik seviyesi düşük olan, yetersiz beslenen ve gelecek kaygıları olan gençlerin ise benlik saygılarının düşük olduğunu saptamıştır. Tufan (1988)’in çalışması ile bu çalışmanın aylık gelir düzeyi değişkenindeki bulguları benzerlik göstermektedir. Her iki araştırmada da aylık gelir durumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır.

Yine Maşrabacı (1994)’nın araştırmasında, Öğrencilerin aylık gelir düzeyinin yüksekliğinin benlik saygısını yükselttiği sonucuna ulaşmıştır. Maşrabacı (1994)’nin aksine bu araştırmada aylık gelir düzeyi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak 0-1.603 arasında aylık geliri olan sporcuların benlik saygısı ortalamaları diğer Sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark anlamlı değildir.

Bilgin (2001)'in araştırmasında ise; yapılan çalışmada sosyo-ekonomik seviye yükseldikçe ergenlerin benlik saygılarının da yükseldiğini belirlemiştir. Bilgin (2001)'in aksine bu araştırmada aylık gelir durumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak 0-1.603 arasında aylık geliri olan sporcuların benlik saygısı ortalamaları diğer sporcuların ortalamalarından yüksek çıksa dahi anlamlı fark değildir.

Erşan, Doğan ve Doğan (2009) tarafından yapılan “Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü ğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik zelliklerle İlişkisi” başlıklı araştırmaya 286 Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre aylık gelir düzeyi değişkenine göre benlik saygısından anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre aylık gelir düzeyi yükseldikçe benlik saygısı da artmaktadır. Erşan, Doğan ve Doğan (2009)'ın araştırmasının aksine bu araştırmada aylık gelir düzeyi değişkenine göre benlik saygısında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak 0-1.603 arasında aylık geliri olan sporcuların benlik saygısı ortalamaları diğer sporcuların ortalamalarından yüksek çıksa dahi anlamlı fark değildir.

Benlik Saygısı leğinin puanları ile sporcuların **spora yönelme sebebi** arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan analizlere göre, sporcuların spora yönelme sebebi ile benlik saygıları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Aile yönlendirmesiyle spora yönelen sporcuların benlik saygısı puan ortalamaları diğer sporculardan yüksek çıksa da bu fark anlamlı değildir.

Sunay ve Saracaloğlu (2003) tarafından yapılan “Türk Sporcusunun Spordan Beklentileri ile Spora Yönelten Unsurlar” başlıklı araştırmaya, Ankara, İzmir ve Manisa illerinde lisanslı olarak spor yapan 15 spor dalından 451 sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, Türkiye’de futbol dışındaki spor dallarında lisanslı olarak spor yapan sporcuları öncelikle ailesi, yakın çevresindeki ilgili antrenör ve arkadaş grubunun spora yönlendirmedeki etkisinin yüksek, basın yayın organları ve televizyon gibi kitle iletişim araçlarının ise spora yönlendirmedeki etkisinin düşük olduğu belirtilmiştir. Bu araştırmada da Uzak doğu sporcularının spora yönelmelerinde anlamlı olmasa da ğretmen ve sosyal medyanın etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akandere ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan “ocuk ve Yetişkinleri Spor ve Fiziksel Etkinliklere Katılımlarını Sağlayan Etmenler” başlıklı araştırmanın örneklemini Türkiye’de elit düzeyde spor yapan erkek maratoncular oluştırmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre araştırmaya katılan sporcuların, spora yönelme, başlama ve devam ettirme

sürecinde sosyal çevreden etkilendikleri görülmüştür. Akandere, Baştuğ ve Akdoğan (2009)'ın araştırmasını destekler nitelikte bu çalışmada da anlamlı olmasa da Uzakdoğu sporcularının spora yönelme nedenleri arasında öğretmen ve sosyal medyanın etkili olduğu bulunmuştur.

Görmez (2017) Ankara ve merkez ilçelerindeki ortaöğretim öğrencilerinin spora yönelmelerini etkileyen etmenlerin chaid analizi ile incelendiği çalışmasına, 2013-2014 öğretim yılı güz dönemi öğrenim gören 11.002 öğrenciden, ilçeler orantılı olarak seçilerek çalışmaya katılmış ve basit rastgele örnekleme yöntemiyle belirlenen 2000 lise öğrencisi katılmıştır. Sonuçlar değerlendirildiğinde öğrencilerin spor yapmalarındaki en önemli sebep "sağlıklarını korumak ve güzel bir görünüme kavuşmak" fikri etki ettiği görülürken; spor yapmayı etkileyen en önemli değişken ise "spor yapma düzeyi" olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda ruhsal durum, cinsiyet ile spor sonrası durum değişkenlerinin de spor yapma düzeylerini etkileyen alt değişkenler olmuştur. Araştırmanın bulgularıyla bizim bulgularımızın benzerlik göstermediği örneklem grubu ve belli bir spor dalı belirtilmediğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çimen ve arkadaşları (2020), BESYO öğrencilerinin spora başlama nedenleri ve beklentileri isimli çalışmalarına, Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Batman, Diyarbakır, Mardin ve Şanlıurfa üniversitelerinde öğrenim gören 476 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin spora başlama nedenleri ve beklentileri alt boyutlarında sporla uğraş, spora teşvik ve spordan beklenti seviyelerinin ortalamanın üstünde olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma bulguları araştırmamız bulgularıyla değişkenler açısından farklılık gösterdiği için benzerlik göstermediği düşünülmektedir.

Benlik Saygısı Ölçeğinin toplam puanları ile sporcuların **spor dalları** arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan analizlere göre, sporcuların spor dalları ile benlik saygıları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Taekwondo sporcularının benlik saygısı ortalamaları diğer sporcuların ortalamalarından yüksek çıksa dahi anlamlı bir farklılık değildir.

Gün (2006)'ün Diyarbakır ve Ankara illerinde 12-14 yarışma kategorisinde farklı spor dallarında spor yapan 197 ve spor yapmayan 236 öğrencinin benlik saygısı seviyelerinin karşılaştırılmasını konu aldığı çalışmada; spor yapma değişkeninin, benlik saygısını olumlu anlamda etkilediği ve spor yapmanın bireylerde benlik saygısı düzeyini yükselttiği ifade edilmiştir. Spor yapan ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin yüksek

olmasını, sosyoekonomik farklılıkların, spor yapanlar arasında fazla hissedilmemesine bağlamış; spor yapmayanların benlik saygısı düzeylerinin düşük olmasını ise bu bireylerin benlik saygısı düzeylerinin sosyoekonomik farklılıklardan etkilenmesiyle açıklamıştır.

Karataş (2017) tarafından yapılan “Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin liderlik yönelimleri ve öz güven davranışlarının incelenmesi” başlıklı araştırmaya İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 943 öğrenciden örnekleme 726 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonucunda bölüm, spor yılı ve spor dalı değişkenlerinin liderlik yönelimlerinde, bölüm, yaş ve spor dalı değişkenlerinin ise öz güven üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Karataş (2017)’in araştırmasının aksine bu araştırmada spor dalı değişkenine göre benlik saygısında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak anlamlı olmasa da taekvando sporcularının benlik saygıları diğer spor dallarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Gülşen, Yıldız, Bayköse ve Eryücel (2018) tarafından yapılan “Bireysel ve Takım Spor Yapan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kendinle Konuşma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” başlıklı araştırmaya bireysel sporlardan yüzme, taekwondo, okçuluk, masa tenisi ve güreş dallarından 47’si erkek, 55’i kadın olmak üzere toplam 102 sporcu; takım sporlarından ise, futbol, basketbol, voleybol ve hentbol dallarından 43’ü erkek, 79’u kadın olmak üzere 122 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor dalı değişkenine göre bilişsel motivasyon, kendisiyle konuşma ve konuşma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu araştırmada da spor dalı değişkenine göre benlik saygısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak anlamlı olmasa da taekvonda sporcularının benlik düzeyleri diğer spor dallarına göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

5.2. Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Tartışma

Sporcuların **cinsiyetleri** açısından Zihinsel Dayanıklılık envanterinin alt boyutları bakımından anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Alt boyut puanlarından oluşan bulgulara doğrusal bileşenden elde edilecek puanların cinsiyet değişkenine göre değiştiği görülmektedir. Envanterin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile cinsiyet değişkenine göre alt boyut bazında yapılan analizlere göre, kontrol alt boyutunda erkek sporcuların ortalamaları kadın sporcuların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Güven ve devamlılık alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Her ne kadar cinsiyete göre güven ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı farklılık olmasa da erkeklerin güven alt boyutunda kızlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Devamlılık alt boyutunda da erkeklerin kızlara göre anlamlı olmasa da yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Nicholls ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan “Sporda zihinsel dayanıklılık: Başarı seviyesi, cinsiyet, yaş, deneyim ve spor türü farklılıkları” başlıklı araştırmada, zihinsel dayanıklılık seviyelerinin cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Nicholls ve arkadaşları (2009)’nın araştırması, bu araştırma ile benzer niteliktedir. Zira bu araştırmada da zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak düzen ve devamlılık alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmamasına rağmen her iki alt boyutta da erkeklerin ortalamaları kızlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Findlay ve Bowker (2009) tarafından yapılan “Erken ergenlik döneminde rekabetçi spor katılımı ile benlik kavramı arasındaki bağlantı: Cinsiyet ve spor yönelimi” başlıklı araştırmada, zihinsel dayanıklılığın cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ve söz konusu anlamlı farklılığın erkeklerin kızlara oranla toplumda daha çok destek görmeleri ile ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Benzer şekilde bu araştırmada da zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunun cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı olduğu bulunmuştur. Ancak güven ve devamlılık alt boyutunda herhangi bir anlamlılık bulunmasa da erkeklerin ortalamalarının kızlara göre daha yüksek olduğu sonucunda ulaşılmıştır.

Priyadarshini (2009) “Organizasyonlarda rol etkinliğinin ve öz yeterliliğin önemi ve İK uygulamaları ile ilişkisi” başlıklı, şirketler için iş faaliyetleri kiralama ofisinde çalışanlar üzerinde yaptığı araştırmasında mesleki stres kaynakları; rol çatışması, rol belirsizliği, aşırı yüklenme, siyasi ve grup baskıları, sorumluluk, ilgili meslek stresleri, çalışma koşulları, ücret, çaresizlik, ilişkiler, güven ve iş doyumu ile psikolojik dayanıklılık boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu aynı zamanda da cinsiyete göre kadınlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Priyadarshini (2009)’nin aksine bu araştırmada da zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Her iki araştırmada da cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılık bulunmasına rağmen birinde erkekler lehine diğerkinde kızlar lehine anlamlı farklılık söz konusudur.

Kararımak ve Siviş-Çetinkaya (2011) “Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü” başlıklı araştırmada depremi

yaşamış yetişkinlerdeki psikolojik dayanıklılık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma kapsamında üniversitede çalışan ve 1999 depremini yaşamış 242 kişiye ‘Ego-Sağlamlığı Ölçeği’, ‘Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ ve ‘İlişki Ölçeği’ uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak cinsiyete değişkenine göre erkeklerin kadınlara göre anlamlı olmasa da daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Kararırmak ve Siviş-Çetinkaya (2011)’nın bulgularının aksine bu araştırmada cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Güven ve devamlılık alt boyutunda ise anlamlı farklılık bulunmasa da erkeklerin ortalamaları kızlara göre daha yüksek düzeydedir.

Masum (2014) “Pakistan'daki elit ve alt elit erkek ve kadın tenisçilerdeki zihinsel dayanıklılığın karma bir yöntem analizi” başlıklı tenisçiler ile yapmış olduğu araştırmada zihinsel dayanıklılığın cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı bir farklılık oluşturduğunu tespit etmiştir. Masum (2014)’un araştırmasını destekler nitelikte olarak bu araştırmada da cinsiyete göre zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır. Ancak güven ve devamlılık alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmasa da erkeklerin ortalamaları kızların ortalamalarında daha yüksek düzeydedir.

Juan ve Lopez (2015) “Bilgin Sporcuların Zihinsel Dayanıklılığı” başlıklı araştırmada erkek sporcuların kadın sporculara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeylerine sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde bu araştırmada da cinsiyete göre zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak güven ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmasa da yine erkeklerin ortalamaları kızlara göre daha yüksek düzeydedir.

Dede (2019) “Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi” başlıklı araştırmada Türkiye’de yaşayan milli takım düzeyinde güreş spor dalı ile ilgilenen, 14-30 yaş aralığında 55 kadın ve 148 erkek, toplam 203 gönüllü sporcu ile çalışmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ancak erkeklerin zihinsel dayanıklılıkları kadınlara göre anlamlı olmasa da yüksek düzeyde bulunmuştur. Dede (2019)’nin araştırmasının aksine bu araştırmada cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Güven ve devamlılık alt boyutunda ise

cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmasa da erkeklerin ortalamaları kızlara göre daha yüksek düzeydedir.

Sporcuların **yarışma kategorileri** değerlendirildiğinde Zihinsel Dayanıklılık envanterinin alt boyutları açısından anlamlı farklılığı ortaya koyduğu gözlemlenmiştir. Alt boyut puanlarından oluşan bulgulara doğrusal bileşenden alınacak puanların yarışma kategorisinin durumuna göre değiştiğini göstermektedir. Envanterin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile yarışma kategorisi durumuna göre alt boyutları için yapılan analiz bulgularına göre, güven alt boyutunda büyükler yarışma kategorisindeki sporcuların ortalamaları genç kategorisindeki sporcuların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Devamlılık ve kontrol alt boyutlarında ise herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ancak devamlılık alt boyutunda anlamlı olmasa da ümit kategorisindeki Uzak Doğu sporcularının en yüksek zihinsel dayanıklılık ortalamasına sahip oldukları bulunmuştur. Kontrol alt boyutunda ise anlamlı olmasa da yaş ilerledikçe zihinsel dayanıklılık ortalaması yükselmektedir.

Connaughton ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan “Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi ve sürdürülmesi: Seçkin oyuncuların algıları” başlıklı çalışmada, yaş ile sporda zihinsel dayanıklılık arasında doğru orantı bulunmuş ve buna göre yaş büyük sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Connaughton ve arkadaşları (2009)’nın bulgularına paralel olarak bu çalışmada da yarışma kategorisi değişkenine göre büyükler kategorisindeki Uzak Doğu sporcularının genç kategorideki sporculara göre zihinsel dayanıklılıklarının güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre yaş büyük olan sporcuların daha düşük yaştakilere göre zihinsel dayanıklılıklarının yüksek olduğu görülmektedir. Ancak zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutunda yarışma kategorisine göre anlamlı bir farklılık bulunmasa da ümit kategorisinde yer alan sporcuların en yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Öte yandan zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda ise büyükler kategorisindeki sporcuların anlamlı olmasa da en yüksek zihinsel dayanıklılık ortalamasına sahip oldukları tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutunda ortaya çıkan sonuçlar, Connaughton ve arkadaşları (2009)’nın çalışmasının aksine bir durum ortaya koyarken; kontrol alt boyutu ise Connaughton ve arkadaşları (2009)’nın çalışmalarını destekler niteliktedir. Her iki çalışmada da yaş ilerledikçe zihinsel dayanıklılık da artmaktadır.

Crust ve arkadaşları (2014)'da "Yükseköğretimde Zihinsel Sağlamlık: Birinci Sınıf Üniversite Spor Öğrencilerinde Başarı ve İlerleme ile İlgili İlişkiler" başlıklı çalışmada zihinsel dayanıklılık düzeyinin belirlenmesinde yaşın önemli olduğunu belirtilmektedir. Crust ve arkadaşları (2014)'nın araştırmasını destekler nitelikte olarak bu çalışmada da zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ile yarışma kategorisi arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Zihinsel dayanıklılığın devamlılık ve kontrol alt boyutlarında ise anlamlı farklılık bulunmasa da Devamlılık alt boyutunda ümit kategorisindeki sporcuların en yüksek zihinsel dayanıklılık seviyesine sahip oldukları; Kontrol alt boyutunda ise yaş ilerledikçe zihinsel dayanıklılığın arttığı görülmektedir.

Yıldız (2017) "Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı doktora tezinde yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyinde anlamlı farklılık bulmuştur. Buna göre sporcuların yaşları arttıkça zihinsel dayanıklılığın da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yıldız (2017)'ın araştırmasını destekler nitelikteki çalışmamızda da yarışma kategorisi değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda büyükler kategorisindeki sporcular, gençlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahiptir. Ancak devamlılık ve kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Devamlılık alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmasa da ümit kategorisindeki sporcuların en yüksek zihinsel dayanıklılık seviyesine sahip oldukları bulunmuştur. Kontrol alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık olmasa da yaş ilerledikçe zihinsel dayanıklılığın arttığı görülmektedir.

Yardımcı ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan "Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkisi" başlıklı, Amerikan futbolcuları ile yaptıkları çalışmada 24 yaş ve üzeri grubun zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaşça küçüklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre yaş ilerledikçe zihinsel dayanıklılığın arttığı görülmektedir. Yardımcı ve arkadaşları (2017)'nin araştırmasını destekler nitelikte bu çalışmada da yarışma kategorisi değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda büyükler kategorisindeki sporcuların zihinsel dayanıklılıkları genç kategorideki sporculara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ancak devamlılık ve kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Devamlılık alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmasa da ümit kategorisindeki sporcuların en yüksek

zihinsel dayanıklılık seviyesine sahip oldukları bulunmuştur. Kontrol alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık olmasa da yaş ilerledikçe zihinsel dayanıklılığın arttığı görülmektedir.

Dede (2019)'nin araştırma, sonuçlarında göre elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Dede (2019)'nin araştırmasının aksine bu çalışmada zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ile yarışma kategorisi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ancak Dede (2019)'nin araştırmasını destekler nitelikte olarak devamlılık ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sporcuların **eğitim durumları** değerlendirildiğinde Zihinsel Dayanıklılık envanterinin alt boyutları açısından anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemiştir. Alt boyut puanlarından oluşan bulgulara doğrusal bileşenden oluşan puanların eğitim durumuyla ilişkili olarak değişiklik göstermiştir. Envaterin üç faktöre ilişkin ortalamaları ile standart sapma değerleri ve eğitim durumları alt boyut bazından yapılan analiz sonuçlarına göre, devamlılık alt boyutunda ortaokul öğrencilerinin ortalamaları lise öğrencilerinin ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu, güven ve kontrol alt boyutlarında ise herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ancak güven ve kontrol alt boyutlarında eğitim durumuna göre en yüksek ortalamaya üniversite düzeyindekileri sahiptir.

Crust ve arkadaşları (2014) eğitim ile zihinsel dayanıklılığın anlamlı bir şekilde paralel bir ilişki ile artış oranı içinde olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde bu çalışmada da eğitim değişkeni ile zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Ancak güven ve kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Yıldız (2017) “Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı doktora tezinde eğitim durumu değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Yıldız (2017)'in araştırma bulguları bu araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Zira bu çalışmada da zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile eğitim durumu arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ancak zihinsel dayanıklılığın güven ve kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen üniversite öğrencilerinin ortalamaları daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Dede (2019) araştırmasında elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarında eğitim durumu değişkenine göre elit güreşçilerin eğitim düzeyi değişkenine göre zihinsel

dayanıklılık sonuçlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre elit güreşçilerin eğitim durumlarına göre zihinsel dayanıklılık seviyelerinde lise eğitimi almış elit güreşçilere göre lisans eğitimi almış elit güreşçiler anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Ayrıca lise eğitimi almış elit güreşçiler ile lisansüstü eğitimi almış elit güreşçilerin karşılaştırmasında lisansüstü eğitimi almış elit güreşçiler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Dede (2019)'nin araştırmasının aksine bu çalışmada eğitim düzeyine göre ters orantı söz konusudur. Zira ortaokul öğrencilerinin zihinsel dayanıklılığının devamlılık alt boyutu düzeyi lise öğrencilerinden anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Ancak zihinsel dayanıklılığın güven ve kontrol alt boyutunda Dede (2019)'nin araştırmasını destekler nitelikte, anlamlı olmasa da eğitim düzeyi yükseldikçe zihinsel dayanıklılık da yükselmektedir.

Sporcuların **aylık gelir** durumları değerlendirildiğinde Zihinsel Dayanıklılık envanterinin alt boyutları açısından anlamlı farklar gösterdiği belirlenmiştir. Alt boyut puanlarından oluşan bulgulara doğrusal bileşenden elde edilecek puanların aylık gelir durumlarına bağlı olarak değişkenlik göstermiştir. Uygulanan envanterin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile aylık gelirlerine göre alt boyut bazında analiz bulgularına göre, devamlılık alt boyutunda 3501-5000 TL arasında aylık geliri olan sporcuların ortalamalarının hem 1.604-3.500 TL arasında aylık geliri olan sporculardan hem de 7.501 TL ve üstü aylık geliri olan sporcuların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Güven ve kontrol alt boyutunda ise aylık gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmasa da güven boyutunda 7.501 TL ve üstü aylık gelir düzeyine sahip sporcular en yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip iken kontrol alt boyutunda ise 0-1.603 TL aylık gelir düzeyine sahip sporcular en yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyinde bulunmuştur.

Tekkurşun-Demir ve Türkeli (2019)'nin “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı araştırmalarında zihinsel dayanıklılık ile aylık gelir durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tekkurşun-Demir ve Türkeli (2019)'nin araştırmasının aksine bu çalışmada aylık gelir durumu değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Buna göre Devamlılık alt boyutunda 3501-5.000 TL arasında aylık geliri olan Sporcuların ortalamalarının hem 1.604-3.500 TL arasında aylık geliri olan Sporculardan hem de 7.501 TL ve üstü aylık geliri olan sporcuların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Tekkurşun-Demir ve

Türkeli (2019)'nin araştırmasını destekler nitelikte bu araştırmada da güven ve kontrol alt boyutunda aylık gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak güven boyutunda 7.501 TL ve üstü aylık gelir düzeyine sahip sporcular en yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip iken kontrol alt boyutunda ise 0-1.603 TL aylık gelir düzeyine sahip sporcular en yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyinde bulunmuştur.

Şahinler ve Ersoy (2019)'un "Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi" başlıklı araştırmalarına, Isparta il Kütahya ilinde faaliyet gösteren 71'ini kadınların oluşturduğu 177'sinin de erkek sporcuların oluşturduğu toplam 248 sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile aylık gelir durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Şahinler ve Ersoy (2019)'un araştırmasının aksine bu araştırmada aylık gelir durumu değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre devamlılık alt boyutunda 3.501-5.000 TL arasında aylık geliri olan Sporcuların ortalamalarının hem 1.604-3.500 TL arasında aylık geliri olan sporculardan hem de 7.501 TL ve üstü aylık geliri olan sporcuların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanında güven ve kontrol alt boyutunda ise Şahinler ve Ersoy'un (2019) araştırmasını destekler nitelikte anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Uçar ve Kaplan (2020)'in "Konya Amatör Lig Futbolcularında Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi" başlıklı Konya 1. Amatör ile Süper Amatör Liginde faaliyet gösteren futbolcularda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenerek demografik değişkenlere bağlı farklılıkların olup olmadığını belirlenmesi üzerine yürütülen ve 2018-2019 futbol sezonunda aktif 320 amatör futbolcunun katılımı ile yapılan çalışmada sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile aylık gelir durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak yüksek gelir düzeyine sahip sporcuların anlamlı olmasa da zihinsel dayanıklılıklarının yüksek olduğu bulunmuştur. Uçar ve Kaplan (2020)'in araştırmasının aksine bu araştırmada aylık gelir durumu değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ancak güven ve kontrol alt boyutunda Uçar ve Kaplan (2020)'in araştırmasını destekler nitelikte anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna rağmen anlamlı olmasa da güven alt boyutunda 7.501 TL ve üstü aylık gelir düzeyine sahip sporcular en yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip iken kontrol alt boyutunda ise 0-1.603 TL aylık gelir düzeyine sahip sporcular en yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyinde bulunmuştur.

Sporcuların **spora yönelme sebepleri** açısından Zihinsel Dayanıklılık envanterinin alt boyutları bakımından anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Alt boyut puanlarından oluşan bulgulara doğrusal bileşenden elde edilecek puanların spora yönelme durumlarına bağlantılı şekilde değiştiğini gösterir. Envanterin üç faktörle ilişkili ortalama ve standart sapma değerleri ile spora yönelme sebeplerine göre alt boyutunda yapılan analiz bulgularına göre 3 alt boyutta da herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Yıldıran ve arkadaşları (2002)'nin "Farklı Cinsiyetteki Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinden Beklentileri" başlıklı araştırmalarında demografik faktörler arasında yer alan, yaş, cinsiyet, eğitim vb. özelliklerin, spora yönelmede tesir ettiği gözlenirken, kültürel, sosyo-ekonomik yapılarının da destekleyici bir rolü vardır. Akça (2012)'nin "Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri" başlıklı araştırmada bireylerin özel spor merkezlerine yönelmelerinde en etkili faktörlerin; arkadaş faktörü ve ikametgâh faktörü olduğunu tespit etmiştir. Yıldıran ve arkadaşları (2002) ve Akça (2012) çalışmalarında yer alan farklı örneklem gruplarında görüldüğü üzere sporcuların spora yönelme nedenlerinin birçok nedeni bulunmaktadır. Bu araştırmada da Uzak doğu sporcularının spora yönelmelerinde anlamlı olmasa da sosyal medya ve öğretmenlerin etkili olduğu bulunmuştur.

Şimşek ve Gökdemir (2006)'in "Ortaöğretimde Atletizm Yapan Sporcu Öğrencilerin Atletizm Branşına Yönelme Nedenleri ve Beklentileri" başlıklı ortaöğretimde öğrenim gören atletizm sporcu lisansına sahip sporcularla yaptıkları çalışmanın sonunda; öğrencileri atletizme yönlendiren kişilerin başında Beden Eğitimi öğretmenleri gelmektedir. Basın-Yayın ve Televizyon kanallarının öğrencilerin atletizme yönelmelerinde gereken desteği vermediği çıkan sonuçlar arasındadır. Öğrencilerin çoğunun atletizm yapmalarının sebebi; başarı kazanmaktan zevk duymaları, atletizm sporunu sevmeleri, arkadaşlarınca tanınıp sayılmak istemeleri ilk nedenler arasındadır. Öğrencilerin atletizm dalından beklentileri ise, Milli takıma seçilmek, Beden Eğitimi öğretmeni olmak, ileride üniversite düzeyinde eğitim görmek konularında yoğunlaşmıştır. Şimşek ve Gökdemir (2006)'in araştırmasını destekler nitelikte bu araştırmada da örneklem grubu farklı olsa da Uzak doğu sporcularının spora yönelme nedenleri arasında anlamlı olmasa da öğretmenleri daha etkili olduğu bulunmuştur.

Ekici ve arkadaşları (2011), "Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bu Spora Yönelme Nedenleri Üzerine Bir Araştırma" başlıklı çalışmalarının örneklemi 2006–2007 yıllarında Ege Bölgesi Dağcılık Yaz Temel Eğitim, Yaz Gelişim, Kis Temel Eğitim ve Kis

Gelişim kamplarına katılan 149 sporcu oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre üniversiteli sporu olarak değerlendirilen dağcılık sporuna genelde Büyükşehir de yetişenlerin yöneldikleri ile arkadaş gruplarından etkilendikleri tespit edilmiştir. Ekici, Çolakoğlu ve Bayraktar (2011)'in araştırmasından farklı olarak bu çalışmada Uzak doğu sprocularının spora yönelme nedenleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki olmasa da güven ve devamlılık alt boyutunda sosyal medya; kontrol alt boyutunda ise öğretmenlerin spora yönelmede daha etkili olduğu bulunmuştur.

Sporcuların **spor dalları** açısından Zihinsel Dayanıklılık envanterinin alt boyutları bakımından anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların spor dalları durumuna bağlı olarak değişmediğini gösterir. Envanterin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile spor dalları durumuna göre alt boyut bazından yapılan analiz sonuçlarına göre, spor dalları açısından tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır. Ancak anlamlı olmasa da zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda judo sporcuları; devamlılık ve kontrol alt boyutunda taekvando sporcularının zihinsel dayanıklılıkları diğer spor dallarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Taşğın (2006) “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı 2003-2004 öğretim yılında Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören son sınıf 90 öğrenci ile yapılan araştırmanın sonucunda beden eğitimi öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeyleri cinsiyet ile beraber yapmış oldukları spor dallarına göre farklılık göstermektedir.

Juan ve Lopez (2015) “Bilgin Sporcuların Zihinsel Dayanıklılığı” başlıklı 213 sporcu üzerinde ve zihinsel dayanıklılığın farklı değişkenler açısından karşılaştırıldığı çalışmada cinsiyet ve spor dalı (takım veya bireysel) değişkenleri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarında spor dalına göre zihinsel dayanıklılıkta herhangi bir farklılaşma bulunamazken, cinsiyete göre bazı boyutlarda (kendine güven, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon seviyesi ve pozitif enerji) farklılıklar olduğu testip edilmiştir. Juan ve Lopez (2015)'in araştırmasına benzer şekilde bu çalışmada spor dalı değişkenine göre zihinsel dayanıklılıkta anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Gezer ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan “Farklı Spor Branşlarındaki Elit Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin Seçilmiş Değişkenler Açısından Karşılaştırılması”

başlıklı araştırmaya 1. Lig düzeyindeki 30 kişilik futbolcu, 43 kişilik voleybolcu, 42 kişilik güreşçi ve 38 kişilik atlet olmak üzere toplam 153 kişilik sporcular katılmıştır. Takım sporları ile ilgilenen sosyal beceri düzeyleri, bireysel spor yapan bireylere göre daha yüksektir. Vücut temaslı (futbol, güreş) ve vücut temassız (voleybol, atletizm) spor dallarındaki sporcular arasında sosyal beceri düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık yoktur. Sosyal beceri puanlarının toplamında, her bir spor dalına göre tek tek karşılaştırıldığında; futbol ve voleybol sporlarındaki sporcularının, güreş ve atletizm dalı sporcularına göre daha yüksek seviyede sosyal beceriye sahip oldukları gözlemlenmiştir. Örneklem grubu ve çalışma amacı farklı olsa da bu araştırma da spor dalı değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmasa da judo sporu ile ilgilenen sporcuların güven alt boyutunun daha yüksek olduğu, taekwando sporcularının ise devamlılık ve kontrol alt boyutları daha yüksek bulunmuştur.

Sporcuların **lisanslı spor yapma yılları** benlik saygıları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamak için pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizlere göre, sporcuların spor yılları ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutu arasında pozitif yönde ve düşük oranda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca sporcuların benlik saygıları ile zihinsel dayanıklılık ölçeğinin tüm alt boyutlarıyla pozitif yönde ve anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Diğer bir ifade ile sporcuların benlik saygıları arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinde pozitif yönde ve anlamlı artışlar meydana geldiği tespit edilmiştir.

Saygılı ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan “Düzenli Olarak Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özellikleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya düzenli olarak spor yapan 61, spor yapmayan 153 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre lisanslı olarak spor yapan Sporcuların dışadönüklük (kolay iletişim kurabilen, samimi, dürüst, iyiliksever) ve sorumluluk (düzenli, kararlı, dakik, güçlü bir iradeye sahip) kişilik özelliklerinin spor yapmayanlara göre önemli derecede daha iyi olduğu bulunmuştur. Saygılı, Atay, Eraslan ve Hekim (2015)’in bulgularını destekler nitelikte bu araştırmada da lisanslı spor yapma yılı ile zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda anlamlı ilişki bulunmuştur. Ancak bunun yanında spor yapma yılı ile benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılığın devam ve kontrol alt boyutunda anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır.

Sarıkaya (2015) “14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki” başlıklı araştırmanın evrenini Yalova Anadolu Lisesi Lise 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 148’i kız, 154’ü erkek olmak üzere toplamda 302 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonuçları; benlik saygısı düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığını göstermektedir. Benzer şekilde bu araştırmada da benlik saygısı ile zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Cengiz ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan “Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi” başlıklı araştırmaya Osmaniye ilinde taşra ve merkez dahil olmak üzere 2016- 2017 eğitim-öğretim yılı içerisinde 9 devlet orta okulunda öğrenim görmekte olan 1837 (erkek 890 kız 947) ortaokul öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları incelendiğinde, cinsiyet, yaş, lisanslı spor yapma ve düzenli spor yapma değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar göstermiş olduğu tespit edilmiştir. Cengiz, Kılıç ve Soylu (2018)’nin çalışmasını destekler nitelikte bu araştırmada da lisanslı spor yapma yılı ile zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda anlamlı ilişki bulunmuştur. Ancak lisanslı spor yapma yılı ile benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılığın devam kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Türker ve arkadaşları (2018), “Spor Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Benlik Saygısının İncelenmesi” başlıklı araştırmada farklı spor merkezlerinde spor yapan bireylerin, sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı ilişkisinin bazı değişkenler açısından incelemiştir. Çalışmanın örneklem grubunu spor merkezine üye bireyler arasından rastgele seçilen gönüllülerden 412’si kadın ve 188’i erkek olacak şekilde toplam 600 gönüllü oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı toplam puanlarının spor yapma yılına göre anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Türker ve arkadaşları (2018)’nin bulgularını destekler nitelikte bu araştırmada da benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılığın kontrol ve devamlılık alt boyutları ile lisanslı spor yapma yılı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Sağın ve Akbuğa (2019) “Lisanslı Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Okula Yabancılaşma Düzeyleri” başlıklı araştırmada Malatya’ya bağlı liselerde öğrenim 523

öğrenci ile çalışmıştır. Araştırma sonuçlarına göre lisanslı spor yapan öğrencilerin spor yapma yılına göre okula yabancılaşma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmamıştır. Sağın ve Akbuğa (2019)’nın araştırma sonuçlarını kısmen destekler nitelikte bu araştırmada da lisanslı spor yapma yılı ile benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılığın kontrol ve devamlılık alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Özdemir (2019) “Amatör Futbolcuların Benlik Saygıları ile Örgütsel Adalet Algıları Arasındaki İlişki” başlıklı araştırmada Bazı demografik değişkenlerle benlik saygısı düzeyi arasındaki ilişkiyi 537 amatör futbolcu üzerinde çalışmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre benlik saygısı düzeyi ile spor yaşı arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre 9 yıldan fazla süre futbol oynayanların benlik saygısı düzeylerinin, 7-8 yıl oynayanlardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Özdemir (2019)’ın araştırmasının aksine bu araştırmada benlik saygısı ile lisanslı spor yapma yılı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bakır (2020)’ın “Profesyonel Futbolcuların Benlik Saygıları İle Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye Futbol Federasyonunun 2018-2019 sezonunda Süper Lig, 1., 2. ve 3. Lig’lerinden toplam 33 profesyonel futbol kulübünden seçkisiz yolla seçilen toplam 581 profesyonel futbolcu oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre profesyonel futbolcularda benlik saygısı ve profesyonel futbol oynama yılı arasındaki ilişkiye yönelik yapılan analizlere göre, 7-8 yıl futbol oynama yılına sahip katılımcıların benlik saygısı ortalamalarının, 0-2 yıl futbol oynama yılına sahip katılımcıların benlik saygısı ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bakır (2020)’ın araştırmasının aksine bu araştırmada Uzak doğu Sporcularının lisanslı spor yapma yılları ile benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmamızda "Uzak doğu Sporları ile İlgilenen Sporcularda Benlik Saygısı ve Zihinsel Dayanıklılık " incelenmiştir. Bu bağlamda Uzak doğu sporu ile ilgilenen sporcuların benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, demografik değişkenler (cinsiyet, eğitim durumu, spora yönelme sebebi, aylık gelir durumu, yarışma kategorisi, spor dalı ve lisanslı spor yapma yılı) açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş, bu incelemeler doğrultusunda araştırmamızda elde edilen sonuçlar şu şekilde ortaya çıkmıştır;

6.1. Benlik Saygısı İle İlgili Sonuçlar

Uzak doğu sporları ile ilgilenen sporcuların benlik saygıları ile demografik özelliklerimizden ilki olan “Cinsiyet” değişkeninin; Uzak doğu sporcularının benlik saygıları ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak erkeklerin benlik saygıları kadınlara göre anlamlı olmamakla birlikte daha yüksek bulunmuştur.

Demografik özelliklerimizden olan “Yarışma Kategorisi” değişkeninin; Uzak doğu sporcularının benlik saygısı ile yarışma kategorileri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak ümitler kategorisi diğer yarışma kategorilerine göre anlamlı olmamakla birlikte daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahiptir.

Demografik özelliklerimizden olan “Eğitim Durumu” değişkeninin; Uzak doğu sporcularının eğitim durumlarına göre benlik saygıları ile eğitim durumları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak ortaokul öğrencilerinin benlik saygıları diğer eğitim düzeylerine göre anlamlı olmamakla birlikte daha yüksek bulunmuştur.

Demografik özelliklerimizden olan “Aylık Gelir Durumu” değişkeninin; Uzak doğu sporcularının aylık gelir durumlarına göre benlik saygıları ile aylık gelir durumları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak anlamlı olmamakla birlikte 0-1.603 TL arası aylık gelire sahip sporcuların benlik saygıları diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur.

Demografik özelliklerimizden olan “Spora Yönelme Sebebi” değişkeninin; Uzak doğu sporcularının spora yönelme durumlarına göre benlik saygıları ile spora yönelme durumları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Demografik özelliklerimizden olan “Spor Dalı” değişkeninin; Uzak doğu sporcularının spor dallarına göre benlik saygıları ile spor dalları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak taekwondo dalındaki sporcuların benlik saygıları daha yüksek bulunmuştur.

6.2. Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Sonuçlar

Araştırmanın bulgularına göre Uzak doğu sporcularının çeşitli değişkenlere göre zihinsel dayanıklılıkları ile ilgili sonuçlar şu şekildedir:

Demografik özelliklerimizden ilki olan “Cinsiyet” değişkeninin; Uzak doğu sporcularının cinsiyetlerine göre zihinsel dayanıklılığı üzerinde “Kontrol” alt boyutunda erkek Sporcuların ortalamaları kadın Sporcuların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Buna karşın Uzak doğu sporları ile ilgilenen sporcularının, “Devamlılık” ve “Güven” alt boyutlarında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Demografik özelliklerimizden olan “Yarışma kategorisi” değişkeninin; Uzak doğu sporcularının yarışma kategorilerine göre zihinsel dayanıklılıklarının “Güven” alt boyutunda büyükler kategorisindeki Sporcuların ortalamaları, genç kategorisindeki Sporcuların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. “Kontrol” ve “Devamlılık” alt boyutlarında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Demografik özelliklerimizden olan “Eğitim Durumu” değişkeninin; Uzak doğu sporcularının eğitim durumlarına göre zihinsel dayanıklılıklarının “Devamlılık” alt boyutunda ortaokul öğrencilerinin ortalamaları lise öğrencilerinin ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. “Kontrol” ve “Güven” alt boyutlarında ise herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Demografik özelliklerimizden olan “Aylık Gelir Durumu” değişkeninin; Uzak doğu sporcularının aylık gelir durumlarına göre zihinsel dayanıklılıklarının “Devamlılık” alt boyutunda 3.501-5.000 TL arasında aylık geliri olan Sporcuların ortalamalarının hem 1.604-3.500 TL arasında aylık geliri olan Sporculardan hem de 7.501 TL ve üstü aylık geliri olan Sporcuların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. “Kontrol” ve “Güven” alt boyutlarında ise herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Demografik özelliklerimizden olan “Spora Yönelme Sebebi” değişkeninin; Uzak doğu sporcularının spora yönelme durumlarına göre zihinsel dayanıklılıklarının “Devamlılık”, “kontrol” ve “güven” alt boyutlarına anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Demografik özelliklerimizden olan “Spor Dalı” değişkeninin; Uzak doğu sporcularının spor dallarına göre zihinsel dayanıklılıklarının “Devamlılık”, “kontrol” ve “güven” alt boyutlarına anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sporcuların lisanslı spor yapma yılı ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutu arasında pozitif yönde ve düşük oranda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca Sporcuların benlik saygıları ile zihinsel dayanıklılık ölçeğinin tüm alt boyutlarıyla pozitif yönde ve anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Farklı bir ifade ile sporcuların benlik saygıları arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinde de pozitif yönde anlamlı artışlar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tüm bu değerlendirilmeler sonrasında ortaya çıkan sonuçlarımız göz önüne alındığında; “Uzak doğu Sporları ile ilgilenen sporcuların benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık” üzerinde etkili olduğu gözlemlenen demografik değişkenlere ve bu değişkenlerin benlik saygısı, zihinsel dayanıklılık ve alt boyutları açısından değerlendirildiğinde; Benlik saygısı ile Sporcuların “cinsiyet”, “yarışma kategorileri”, “eğitim durumu”, “aylık gelir durumu”, “spora yönelme” ve “spor dalı” değişkenleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunamazken; zihinsel dayanıklılıkta ise “cinsiyet” ile “kontrol” alt boyutu arasında; “yarışma kategorisi” ile “güven” alt boyutu arasında; “eğitim durumu” ile “devamlılık” alt boyutu arasında; “aylık gelir durumu” ve “devamlılık” alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak bunun yanında zihinsel dayanıklılık ile “sporara yönelme” ve “spor dalı” değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bunun yanında sporcuların lisanslı spor yapma yılları ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutu arasında pozitif yönde ve düşük oranda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Son olarak uzak doğu sporları ile ilgilenen sporcuların benlik saygıları arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de arttığı, özellikle zihinsel dayanıklılığın **“devamlılık”** alt boyutunda yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bu ilişkinin benlik saygısının ve devamlılık kavramının doğası gereği süreklilik arz eden değişim ve gelişimlere açık örüntüsü ile açıklanabileceği düşünülmektedir.

6.3. Öneriler

Spor günümüz dünyasında sürekli olarak değişim ve yeniliğe uğrayan gelişim gösteren bir olgu haline gelmiştir. Şöyle ki bu şekilde gelişim göstermesi bilimsel araştırmalara olan ilgi ve alakayı artırmış ve bilim insanlarında farklı bir bakış açısı uyandırmıştır. Sporcunun başarıya ulaşmasında etkin rolü olan bilimsel kaynakların içerisinde benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık bulunmaktadır. Sporcuların benlik saygıları ve zihinsel dayanıklılıkları, performanslarına ciddi anlamda etki etmektedir. Bu bağlamda

araştırmamız sonucunda ortaya çıkan bilgiler ve ilgili literatür taraması doğrultusunda bundan sonraki alan yazına katkı sağlaması açısından aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur;

- ✓ Yapmış olduğumuz araştırma Rize ve Trabzon illeriyle sınırlandırılmıştır. Farklı iller araştırmaya dahil edilip örneklem grubu genişletilebilir.
- ✓ Yapmış olduğumuz çalışmada farklı değişkenler üzerinde aynı alanda çalışmalar olabilir.
- ✓ Kulüp destekli gelir elde eden ve edemeyen sporcuların benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenebilir.
- ✓ Cinsiyet farklılığından ortaya çıkan hormonal farklılıkların benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılıkla ilişkisi incelenebilir.
- ✓ Takım sporları veya bireysel sporlardan judo, karate, taekwondo haricindeki spor dalları ile çalışmalar yapılabilir.
- ✓ Sporcuların antrenörleri ile olan iletişimlerinin benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılığa etkisi araştırılabilir.
- ✓ Sporcunun sosyal çevresi ve ailesiyle olan ilişkisinin benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılığın antrenman ve müsabaka performansına etkisi araştırılabilir.
- ✓ Sporcuların benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılıkları açısından “spora yönelme sebepleri” faktörünün alan yazına bakıldığında az çalışılmış olması bu alanda ki eksikliği ifade etmektedir ve araştırmamız bulguları ile ilgili literatür taraması sonucunda alan yazına katkı sağlayacak daha detaylı çalışmaların yapılabileceği düşünülmektedir.
- ✓ Ayrıca benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık arasındaki pozitif ilişkinin ölçme araçlarının birbirini yordayan yapılarının farklı spor dalları arasındaki ilişkilerinin ölçülebilmesi açısından da önemli bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

7. KAYNAKLAR

- Açıkkada C, Ergen E (1990). Bilim ve Spor. Büro-Tek Ofset Matbaacılık, Ankara, 100.
- Adıgüzel H (2020). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin spora bakış açıları ve spor yapma alışkanlıklarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kayseri
- Akandere M, Baştuğ G, Akdoğan Z (2009). Erkek maratoncularda sosyal çevre ve ekonomik durumun spora yönelmeye etkisi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (22): 459-466.
- Akça N (2012). Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Alderman, R. B. (1974). Psychological behavior in sport. WB Saunders Company; Page: 23-75.
- Alkan N, Çolaklar A (2001). Shito-Ryu Karate-Do. Ankara; Sayfa: 1-2-146.
- Alpay H (2015). Karate-do El Kitabı Terimler-Kurallar-Teknikler. İkinci baskı. Spor Dünyası Yayıncılık, Ankara; Sayfa: 21.
- Alpay H (2016). Sensei El Kitabı. Spor Dünyası Yayıncılık, Ankara; Sayfa: 26-41.
- Altıntaş A (2015). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altıntaş, A. ve Koruç Bayar, P. (2016). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE), Hacettepe Journal of Sport Sciences, 27 (4), 162–171.
- Arıca O (1999). Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul
- Altıntaş A, Koruç P (2016). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, Ankara

Avşaroğlu S (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Konya

Aydoğan H (2012). Profesyonel futbolcuların örgütsel adalet algıları ve benlik saygıları ile iş doyumları arasındaki ilişki. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara

Bacanlı F, Sürücü M (2006). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. 15. Eğitim Bilimleri Kongresi, Muğla

Bacanlı H (2001). Gelişim ve Öğrenme. Nobel Yayıncılık, Ankara; Sayfa: 28-43.

Bakır S (2020). Profesyonel Futbolcuların Benlik Saygıları ile Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara

Bezci Ş (2007). Elit taekwondocularda antrenman öncesi ve sonrası bazı hematolojik ve biyokimyasal parametrelerin incelenmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya

Bilgin Ş (2001). Ergenlerde kaygı ile benlik arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul

Bompa TO (1998). Antrenman Kuramı ve Yöntemi. Çeviren: Keskin İ, Taner AB, Bağırhan Yayınevi, Ankara; Page: 400-410.

Boz E (2019). Elit Karate Sporcularında İmgeleme Ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Bartın

Bull SJ, Albinson JG, Shambrook CJ (1996). The mental game plan: Getting psyched for sport. Sports Dynamics, Eastbourne, UK; Page: 67-76.

Büyüköztürk Ş (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. Eğitim Yönetimi Dergisi 32(32): 470-483.

Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün, ÖE, Karadeniz Ş ve Demirel F (2013). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. On Beşinci baskı. Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara; Sayfa: 124-213.

Castarlenas, J. L, Planas i Anzano, A. (1997). Estudi de l'estructura temporal del combat de judo. Apunts. Educació Física i Esports (47): 32-39.

Cencirulo RS (2001). The relationship between hardiness and job satisfaction in elementary school teachers. Unpublished Doctoral Dissertation, University Of La Sierra, California, Usa

Cengiz Ö, Kılıç MA, Soylu Y (2018). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. Sosyal Bilimler Akademi Dergisi 1(2): 141-149.

Cevher FN, Buluş M (2007). Benlik kavramı ve benlik saygısı: önemi ve geliştirilmesi. Akademik Dizayn Dergisi 2(1): 52-64.

Clough P, Earle K (2002). Sewell D Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. In Cockerill I, Solutions in Sport Psychology (1): 32-43

Connaughton D, Hanton S (2009). Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues. In S.D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), Advances in Applied Sport Psychology: A Review, p.13-15, London: Routledge.

Coopersmith S (1967). The antecedents of self esteem. San Francisco: Cole And Freeman Co; Page: 198-215.

Crust L (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. Personality and individual differences 45(7): 576-583.

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

Crust L, Swann C (2011). The relationship between mental toughness and dispositional flow. European Journal of Sport Science Culture", p.215-220, Allyn and Bacon Inc, Boston.

Crust L, Earle K, Perry J, Earle F, Clough A, Clough PJ (2014). Yükseköğretimde zihinsel sağlık: birinci sınıf üniversite sporu öğrencilerinde başarı ve ilerleme ile ilişkiler. Pers.Tek. Dif. 69: 87-91.

- Çağlar E, Koruç Z, Yılmaz V, Kocaekşi S (2002). Genç S.K. atletlerde benlik saygısı, yarışma durumluk kaygısı ve mükemmelliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu
- Çağlar GA (1993). Kekemelerde rosenberg benlik saygısı ölçeğinin değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitü, Odyoloji ve Konuşma Bozuklukları Programı, Ankara
- Çankaya C (2001). Spor Tesisleri İşletmeciliği ve planlamacılık Ders Notları, Bursa
- Çatıkkaş F (2003). Elit taekwondocularda müsabaka puan etkinlikleri ile kan laktat ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ege Üniveritesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir
- Çiftçi H (2018). Ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması meslek yüksekokulu ve meslek lisesi öğrencileri üzerine bir inceleme. Electronic Journal Of Social Sciences, 17(68): 10-13.
- Çimen E, Yaman MD (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin spora başlama nedenleri ve beklentileri. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 3(2): 25-39.
- Çuhadaroglu F (1986). Adolesanlarda Benlik Saygısı. Uzmanlık. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
- Dede YE (2019). Elit Güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Aydın
- Degoutte F, Jouanel P, Filaire E (2003). Energy demands during a judo match and recovery. Br J Sports Med: 245-249
- Dennis PW (1981). Mental toughness and the athlete. Ontario Physical and Health Education Association, p.37-40.
- Desiderato O, Miller IB (1979). Improving tennis performance by cognitive behavior modification techniques. The Behavior Therapist.
- Dinç F (1992). Cinsiyetleri farkı lise öğrencilerinin benlik algısı düzeylerinin özsaygı düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara

Doğaner A, Doğaner O (1979). Karate-Do. Budokan Yayınları, İstanbul; Sayfa: 5-8-63.

Dominy E (1966). Judo Basic Principles. Sterling Publishing Co. Inc. New York; Page: 15

Durak H (1997). Ankara meslek yüksekokulu öğrencilerinin özsaygı düzeyleri ile denetim odağı düzeyleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Ankara.

Ekici S, Çolakoğlu T, Bayraktar A (2011). Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bu spora yönelme nedenleri üzerine bir araştırma. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 5(2): 110-119.

Ekşi A (1990). “Çocuk, Genç, Ana Babalar.” Bilgi Yayınları, Ankara; Sayfa: 90-102.

Elemiri A, Alay A (2014). Mental toughness and its relationship to the achievement level of the weightlifters in Egypt. Turkish Journal of Sport and Exercise 16: 63-69.

Erşan EE, Doğan O, Doğan S (2009). Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. Klinik Psikiyatri Dergisi 12(1).

Esen C (2012). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla

Favret B, Benzel D (1997). Complete guide to water skiing. Champaign, IL: Human Kinetics, p.123-134.

Findlay LC, 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.

Finkenberg ME (1990). Effect of Participation in Tae kwon do on College Women's Self-Concept. Perceptual and Motor Skills 71(3): 891-894.

Fitch G (1970). Effects of self-esteem, perceived performance, and choice on causal attributions. Journal of personality and social psychology 16(2): p.311.

Franchini E, Takito MY, Nakamura FY, Matsushigue KA, Kiss MAPD (2003) Effects of recovery type after a judo combat on blood lactate removal and performance in an intermittent anaerobic task. J Sports Med Phys Fitness 43: 424–431.

Franchini E, Takito MY, Kiss MAPDM, Sterkowicz S (2005). Physical fitness and anthropometrical differences between elite and non-elite judo players. *Biology of Sport* (22): 315-328.

Franchini E, Del Vecchio FB, Matsushigue KA, Artioli GG (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Medicine* (41): 147-166.

Funk SC, Houston BKA (1987). Critical Analysis Of The Hardiness Scales's Validity And Utility. *Journal Of Personality and Social Psychology* (53): 572-578.

Geçtan E (1988). "Psikanaliz ve Sonrası". Remzi Kitabevi, İstanbul; Sayfa: 256.

Geçtan E (1995). İnsan Olmak. Remzi Kitabevi, İstanbul; Sayfa: 98-103.

Gençöz F, Motan İ (2009). Psikolojik Dayanıklılığı Nasıl Ölçebiliriz?: Bir Türk Örneğinde Kişisel Görüş Ölçeği II'nin Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *Kriz Dergisi* 17(1): 1-11

George D, Mallery M (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, Boston: Pearson; Page: 23-51.

Gezer ED, Aslan CS, Dalkıran O, Kılıçgil E (2017). Farklı Spor Branşlarındaki Elit Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin Seçilmiş Değişkenler Açısından Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 9(22): 251-258.

Gibson A (1998). Mental toughness. Vantage Press. New York; Page: 28-29.

Ghorbanzadehkoshki B (2009). Milli Olan ve Olmayan Taekwondocuların Bazı Fiziksel Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spora Anabilim Dalı, Ankara.

Goldberg AS (1998). Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance. Champaign, IL: Human Kinetics; Page: 212-248.

Gould D, Hodge K, Peterson K, Petlichkoff L (1987). Psychological foundations of coaching: similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist* 1: 293-308.

Gökçe B (1993). Üniversite öğrencilerinde psikolojik güçlülük ve ruh sağlığı arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bilim Dalı, İzmir

Görmez A (2017). Ankara ili merkez ilçelerinde öğrenim gören ortaöğretim öğrencilerinin spora yönelmelerini etkileyen etmenlerin chaid analizi ile incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara

Graham D, Yocom G (1990). Mental toughness training for golf. Lexington, MA: The Stephen Greene Press; Page: 56-61.

Gucciardi DF (2015). Measuring Mental Toughness in Sport: A Psychometric Examination of the Psychological Performance Inventory–A and its Predecessor, Journal of Personality Assessment

Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA (2008). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. Psychology of Sport and Exercise 10(1): 201-209.

Güler R (2006). Bireylerin proaktif kişilik yapısı ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Sakarya.

Gülşen DBA, Yıldız B, Bayköse N, Eryücel ME (2018). Bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendinle konuşma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi 1(2): 58-66.

Gün E (2006). Spor Yapanlarda ve spor yapmayanlarda benlik saygısı. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana

Güven A (1982). Ansiklopedik Spor Dünyası. Serhat Yayıncılık, İstanbul; Sayfa:1211.

Hartz C, Moreno M (2018). The correlation of anthropometric variables and jump power performance in elite karate athletes, Journal of Exercise Physiology Online, 140.

Haskell WL, Kiernan M (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. The American journal of clinical nutrition 72(2): 541-550.

Houlston DR, Lowes R (1993). Anticipatory cue-utilization processes amongst expert and non-expert wicketkeepers in cricket. International Journal of Sport Psychology 24(1): 59-73.

- IJF- International Judo Federation (2020a). Erişim adresi: <https://www.ijf.org/history/judo-culture> [Erişim tarihi 08.12.2020].
- IJF- International Judo Federation (2020b). Erişim adresi <https://www.ijf.org/history/from-martial-art-to-olympic-sport>. [Erişim tarihi 08.02.2020].
- IJF- International Judo Federation (2020). Erişim adresi: <https://judoinfo.com/techjudo/> [Erişim tarihi 08.12.2020c].
- Jacelon CS (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing* 25: 123-129.
- Jackson S, Thomas P, Marsh H, Smethurst C (2001). Relationships between flow, self-concept psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology* (13), 129-153
- Joe B (1995). Construction of three-dimensional improved-quality triangulations using local transformations. *SIAM Journal on Scientific Computing* 16(6): 1292-1307.
- Jones G, Hanton S, Connaughton DA (2007). Framework of Mental Toughness in The World's Best Performers. *Sport Psychol* 21(2): 243-64
- Juan MVT, Lopez A (2015). Mental Toughness of Scholar Athletes. *Researchers World* 6(3): 22.
- Kağıtçıbaşı Ç (2000). Kültürel Psikoloji: Kültür Bağlamında İnsan ve Aile. Evrim Yayınevi, İstanbul; Sayfa: 248-271.
- Kararımk Ö, Çetinkaya-Siviş R (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4(35): 30-43.
- Karataş EÖ (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin liderlik yönelimleri ve öz güven davranışlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya
- Karavardar G (2010). Psikolojik yıldırma ile bazı kişilik özellikleri arasındaki ilişki. *Journal Of New World Sciences Academy* 5(3): 212-233.
- Karmos AH, Karmos JS (1981). Analysis of Curvilinear Relationship Between Self-Esteem and Emotional Adjustment. *Ohio Journal of Science* (81): 5-6.

Kaya A, Şahin MU, Çetintaş Y (2017). Bireysel Sporlar Karate Ders Kitabı. Devlet Kitapları, Ankara; Sayfa: 18.

Kernis MH (2013). Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives. psychology press; Page: 402-490.

Kılıçgil E (1998). Sosyal Çevre-Spor İlişkileri. Bağiran Yayınevi, Ankara; Sayfa: 57.

Kırkbir H (2019). Fitness sporu ile ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Rize.

Kim SK (1995). What is Taekwondo (The Concept of Taekwondo), WTF, Taekwondo, , Summer; Page: 55

Koca A (2016). Shotokan Karate-Do Kata El Kitabı. Spor Dünyası Yayıncılık, İstanbul; Sayfa: 11-19-26-27.

Koç Z (2006). Lise öğrencilerinin zorbalık düzeylerinin yordanması. Yayımlanmamış Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı, Ankara

Korkmaz M, Tuna U (2020). Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Spor Eğitim Dergisi 4(3): 1-18.

Köknel Ö (1985). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul; Sayfa: 231-379.

Kugle CL, Clements RO, Powell PM (1983). Level and stability of self-esteem in relation to academic behavior of second graders. Journal of Personality and Social Psychology 44(1): 201.

Kulaksızoğlu A (2000). Ergenlik Psikolojisi. Remzi Kitapevi, Ankara; Sayfa: 76-211.

Larousse L (1982). Larousse L. in Taekwondo, Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi, İnterpress Basın ve Yayıncılık A.İ. (Milliyet Gazetecilik A.i.); Sayfa: 11371–11372.

Lawrence RC, Helmick CG, Arnett FC, Deyo RA, Felson DT, Giannini EH, Wolfe F (1998). Estimates of the prevalence of arthritis and selected musculoskeletal disorders in the United States. Arthritis & Rheumatism: Official Journal of the American College of Rheumatology 41(5): 778-799.

- Lenk H (1983). *Eigenleistung. Plädoyer für eine positive Leistungskultur* Zurich; 176-182.
- Loehr JE (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. Plume New York; Page: 25-73.
- Loehr JE (1995). *The new toughness training for sports*. Plume New York; Page: 127-181.
- Luszki WA (1982). *Winning tennis through mental toughness*. Everest House New York; Page: 45-67.
- Manfred B (1979). *Judokurs, Training, Technik, Tactics: Reinbek*. 4. International Congress on judo.
- Mark H (1984). *Taekwondo Entwicklung, Lehre, Erfolge*, European Taekwondo Union, Stuttgart, page:16-17.
- Masum R (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal* (1):110-122.
- Maşrabacı T (1994). *Hacettepe üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Doktora tezi, AÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara
- Matsumoto T (2004). "Gummy finger and paper iris: an update."The 2004 Workshop on Information Security Research:” Yokohama National University
- McCarthy JD, Hoge DR (1982). Analysis of age effects in longitudinal studies of adolescent self-esteem. *Developmental Psychology*, 18(3): 372.
- Mecca A, Smelser NJ, Vasconcellos J (Eds.) (1989). *The social importance of self-esteem*. University of California Press; Page: 300-326.
- Middleton S, Marsh H, Martin A, Richards G, Perry C (2004). *Developing the Mental Toughness Inventory (MTI)*. Self Research Centre Biannual Conference. Berlin.
- Motan İ (2002). *Kaygı ve depresyonu ayırtmak: dayanıklılık*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, Ankara
- Mruk CJ (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. Springer Publishing Company; Page: 210-256.

Muramatsu S, Horiyasu T, Sato SI, Hattori Y, Yanagisawa H, Onozawa K, Tezuka M (1994). The relationship between aerobic capacity and peak power during intermittent anaerobic exercise of judo athletes. Bulletin of the Association for the Scientific Study on Judo Kodokan 8: 151–160.

Nicholls A, Polman R, Levy A, Backhouse S (2008). Mental toughness, optimism, and coping among athletes. Personality and Individual Differences 44: 1182-1192.

Nicholls AR, Polman R, Levy A, Backhouse SH (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience and sport type differences. Personality and Individual Differences 47: 73–75.

O'Brien EJ, Bartoletti M, Leitzel JD, O'Brien JP (2006). Global self-esteem: Divergent and convergent validity issues. Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives 26-35.

Ohlenkamp N (2001). IJF Requirements for a Competition Judogi. Erişim adresi: <http://judoinfo.com/gil> [Erişim tarihi:12.12.2020].

Okuş H (2015). M¼cadele Disiplinleri Ve Onun İçerisinde Gelişen Karatenin Tarihi Süreçleri İle Karatenin K¼lt¼rel ve Tanımsal Çelişkileri Üzerine Bir Değerlendirme. İkinci baskı. Spor D¼nyası Yayıncılık, Ankara; Sayfa: 15-16.

Österreichischer Judoverband (2012). Siegen durch Nachgeben. Retrieved, Erişim adresi: <https://www.judoaustria.at/wissenswertes/was-ist/> [Erişim tarihi:12.10.2020].

Özdemir E (2019). Amatör futbolcuların benlik saygıları ile örg¼tsel adalet algıları arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstit¼s¼, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Burdur

Özer N, Özl¼ ZK, Arslan S, Günes N (2013). Effect of music on postoperative pain and physiologic parameters of patients after open heart surgery. Pain Management Nursing 14(1): 20-28.

Özkan İ (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. D¼ř¼nen Adam 7(3): 4-9.

Pankey B (1993). Presence of mind: Five ways to lower your class drop-out rate with mental toughness. American Fitness 11: 18–19.

Pişkin M (1996). Self-esteem and locus of control of secondary school children both in England and Turkey. Unpublished Doctoral, University of Leicester, Leicester.

Pişkin M (2003). Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi, İlköğretimde Rehberlik. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara; Sayfa: 95-123.

Potgieter JR, Fourie S (2001). The nature of mental toughness in sport. South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation 23(2): 63-72.

Priyadarshini RRG (2009). The importance of role efficacy and self efficacy in organizations and its relationship with HR practices. Management and labour studies 34(1): 57-72.

Ramazanoğlu F (2000). Taekwondo Teorisi, Teknik ve SosyoKültürel Eğitimi, Özal Matbaası, İstanbul

Rice FP, Dolgin KG (2005). The adolescent: Development, relationships and culture. New Zealand: Pearson Education; Page: 210-520.

Rogers CR, Dymond RF (1954). Psychotherapy and personality change. University of Chicago Press; Page: 4-14. <https://docplayer.net/21137970-Carl-r-rogers-rosalind-f-dymond-ed-psychotherapy-and-personality-change-co-ordinated-research-studies-in-the-client-centered.html> [Erişim Tarihi: 28.01.2021].

Rosenberg M (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press, New Jersey; Page: 16-36.

Sağın A, Akbuğa T (2019). Lisanslı spor yapan lise öğrencilerinin okula yabancılaşma düzeyleri. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 2 (1): 44-55.

Sanchez AG, Dominguez AS, Turpin JAP, Tormo JMC, Llorca CS (2011). Importance of hand-grip strength as an indicator for predicting the results of competitions of young judokas. Archives of Budo 7: 167-172.

Sarıkaya A (2015). 14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul

Saygılı G, Kesercioğlu T, Kırıktaş H (2015). Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerinde etkisinin incelenmesi. Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling (TIJSEG) 4(1): 1300-7432.

Sezer S (2001). Özsaygı düzeyini geliştirme programının ilköğretim okulu 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Gazi

Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Ankara

Sheard M, Golby J, Van Wersch A (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment* 25: 186-193.

Sheard M, Golby J (2006). Effect of psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 2: 7-24.

Sheard M (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge; Page: 174-181.

Shepperd JA, Kashani JH (1991). The relationship of hardiness, gender and stress outcomes in adolescents. *Journal Of Personality* 59(4): 747-768.

Sikorski W, Mickiewitz G, Majle B, Laksa C (1987). Structure of the contest and work capacity of the judoist. In *Proceedings of the International Congress on Judo: Contemporary Problems of Training and Judo Contest*. Warsaw: Spala-Poland 58-65.

Sivribaşkara S (2003). Özsaygının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Sunay H, Saracaloğlu, AS (2003). Türk sporcusunun spordan beklentileri ile spora yönelen unsurlar. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 1(1): 43-48.

Şahin M (2002). Taekwondo, Nobel Yayın Dağıtım, Konya (44) : 451

Şahin M (2007). İlköğretim okullarında zorbacı davranışların azaltılmasına yönelik empati eğitim programının etkisinin araştırılması. Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum

Şahinler Y, Ersoy A (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research* 5(2): 168-177.

Şimşek D, Gökdemir K (2006). Ortaöğretimde atletizm yapan sporcu öğrencilerin atletizm branşına yönelme nedenleri ve beklentileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 4(3): 83-90.

Taşğın Ö (2006). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğretmen adaylarının meslekî kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi 14(2): 679-686.

Taylor J (1989). Mental toughness (Part 2): A simple reminder may be all you need. Sport Talk 18: 2-3.

Tegner B (1974). Complete Book Of Judo: London 133: 11-13.

Tekin G, Aykora E, Bozacı S, Eliöz M (2010). Dövüş ve takım sporcularının yalnızlık düzeyleri açısından karşılaştırılması. Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi 3(2): 29-36.

Tekkurşun-Demir G, Türkeli A (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi 4(1): 10-24.

Temel ZF, Aksoy BA (2001). Ergen ve Gelişimi. Nobel Yayıncılık, Ankara; Sayfa: 22-24.

Terzi Ş (2005). Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı, Ankara

Terzi Ş (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 9: 1-9.

Thelwell R, Lane AM, Weston NJV, Greenlees IA (2008). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. International Journal of Sport and Exercise Psychology 6: 224-235.

Thomas SG, Cox MH, Legal YM, Verde TJ, Smith HK (1989) Physiological profiles of the Canadian National Judo Team. Can J Sport Sci 14: 142–147.

Tice DM (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology 60(5): 711.

Toh HYK (1980). Taekwondo art. science and a sport, World Taekwondo Consolidated Edition, Winter-Spring, 9.

Traş Z, Arslan C, Mentiş Taş A (2011). Öğretmen adaylarında mizah tarzları, problem çözüme ve benlik saygısının incelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 8(2).

Tufan B (1988). Sosyal hizmetler yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı üzerinde bir inceleme. XXIV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, GATA, Ankara.

Turan N, Tufan B (1987). Coopersmith benlik saygısı envanterinin (SEI) geçerlik-güvenirlik çalışması. 23. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, İstanbul-Türkiye 816-817.

Turkay H, Gökyürek B (2015). The compare of the childs who provide their family for economical contribution and the childs level of self esteem who cant make sport. Ovidius University Annals, Physical Education and Sport/Science, Movement and Health Series 15(2): 117-121.

Turner RN, Hewstone M, Voci A (2007). Reducing explicit and implicit outgroup prejudice via direct and extended contact: The Mediating Role of Self-Disclosure and Intergroup Anxiety. Journal of Personality and Social Psychology 93(3): 369-388.

Tutko T A, Richards JW (1976). Psychology of coaching. Boston: Allyn & Bacon; Page: 56-62.

Türker A, Er Y, Eroğlu SY, Şentürk A, Durmaz M (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi 2(1): 8-15.

Türk Dil Kurumu (2020). Güncel Türkçe Sözlük. Erişim adresi <https://sozluk.gov.tr/> [Erişim Tarihi: 02.03.2020].

Türkiye Judo Federasyonu (2020). Tarihçe. Erişim adresi: <https://www.judo.gov.tr/kurumsal/tarihcesi> [Erişim tarihi: 15.03.2020].

Türkiye Karate Federasyonu (2020). Tarihçe. Erişim Adresi: <https://www.karate.gov.tr/?s=tarihce> [Erişim Tarihi: 15.03.2020].

Uçar UM, Kaplan T (2020). Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 14(2): 145-157.

Van Malderen K, Jacobs C, Ramon K (2006). Time and technique analysis of a judo fight: a comparison between males and females. In: Hoppeller H, et al., editors. Annals of the 11th Annual Congress of the European College of Sport Science. Cologne: Sportverlag Strauss 101.

Vos, JA, Binkhorst RA (1966). Velocity and force of some karate arm-movements. *Nature* 211(5044): 89-90.

Yardımcı A, Sadık R, Tezcan Kardaş N (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 2(2): 79-90.

Yenidünya A (2005). Lise öğrencilerinde rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, İstanbul

Yıldıran İ, Yetim A, Şenel Ö (2002). Farklı cinsiyetteki lise öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 1: 52-57.

Yıldız AB (2017). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Ankara

Weinberg RS, Smith J, Jackson A, Gould D (1984). Effect of association, dissociation and positive self-talk strategies on endurance performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences* 9(1): 25-32.

Weinberg RS, Gould D (1995). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign JL: Human kinetics 59-72: 137-160.

Weinberg R, Forlenza S (2012). Psychological skills. In: Tenenbaum, G., Eklund, R.C. Kamata, A. (Eds.). (2012). *Measurement in Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, Champaign, IL. 381-392.

Weinberg RS, Gould D (2015). Introduction to psychological skills training. R. S. Weinberg D. Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology* Champaign: Human Kinetics 247-271.

Werner AC (1960). Physical education and the development of leadership characteristics of cadets at the U.S. military academy. Microcard Psychology, Unpublished doctoral thesis, Springfield College, MA. 132.

Werner, AC, Gottheil E (1966). Personality development and participation in collegiate athletics. *Research Quarterly* 37: 126–131.

Williams C (1979), The Sports Science, H.Ü. 1. Ulusal Spor Bilimleri Kongre Kitabı, Sayfa: 14.

Williams DR (1999). Race, socioeconomic status, and health the added effects of racism and discrimination 173-188.

Williams MH (1998). The ergogenics edge: pushing the limits of sports performance. Champaign, IL: Human Kinetics; Page: 250-252.

Williams RM (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.

Wilmore JH, Costill DL, Kenney WL (1994). Physiology of sport and exercise Champaign, IL: Human kinetics. 524.

Woods R, Hocton M, Desmond R (1995). Coaching tennis successfully. Champaign, IL: Human Kinetics; Page: 70-79.

Workman M, Beer J (1989). Self-esteem, depression, and alcohol dependency among high school students. Psychological Reports 65(2): 451-455.

World Taekwondo Federation (2020). Erişim adresi: <http://www.wtf.org/site/events/major.htm>. 2020. [Erişim tarihi: 15.03.2020].

EKLER

Ek 1. Ölçek Formu

Değerli Sporcular; Bu Akademik Çalışmamızın Amacı “Uzak Doğu Sporları İle İlgilenen Sporcularda Benlik Saygısı ve Zihinsel Dayanıklılık” larının incelenmesidir. Çalışmamız Sadece Bilimsel Amaçlı Kullanılacaktır. Ayıracağınız Zaman İçin TEŞEKKÜR EDERİM...									
Doç.Dr.Hayri AYDOĞAN Tez Danışmanı					Ayşegül Gökçe GAYRETLİ Yüksek Lisans Öğrencisi				
Yarışma Kategoriniz?	☐ (Büyük) 1998-2001 (1)		☐ (Genç) 2000-2003 (2)		☐ (Ümit) 2002-2003-2004 (3)				
Spor Dalı ?	☐ Judo(1)		☐ Karate(2)		☐ Taekwondo(3)				
Cinsiyetiniz?	☐ Kadın (1)	☐ Erkek (2)							
Eğitim Durumunuz?	☐ Ortaokul (1)	☐ Lise (2)	☐ Üniversite (3)						
Bu Spora Yönelme Sebebiniz?	☐ Aile (1)	☐ Arkadaş (2)	☐ Öğretmen (3)	☐ Yazılı-Görsel Basın (4)	☐ Sosyal Medya (5)				
Kaç Yıldır Lisanslı Olarak Bu Sporu Yapıyorsunuz?	-----								
Ailenizin ve Sizin Aylık Toplam Kazancınız (TL)?	☐ 0 – 1.603 (1)	☐ 1.604 – 3.500 (2)	☐ 3.501 – 5.000 (3)	☐ 5.001 – 7.500 (4)	☐ 7.501 Üstü (5)				
SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ									
Tabloda “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” için Verilen İfadelerden Size En Uygun Şıkka (X) İşareti Koyunuz.			Tamamen Yanlış (1)	(2)	(3)	Tamamen Doğru (4)			
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 dağınık 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)		
COOPERSMITH BENLİK SAYGISI ENVANTERİ									
Bu maddelerde belirtilen ifadeler, sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ve çoğunlukla size uygun geliyorsa ilgili maddenin karşısındaki BENİM GİBİ sütununa (X) işareti koyunuz. Bu ifadeler eğer sizin hissettiklerinizi tanımlamıyor ve çoğunlukla size uygun gelmiyorsa bu durumda da BENİM GİBİ DEĞİL sütununa (X) işareti koyunuz.						BENİM GİBİ (1)	BENİM GİBİ DEĞİL (2)		
1	Olup bitenlerden genellikle rahatsızlık duymam.					(1)	(2)		
2	Sınıfın önünde konuşma yapmak bana oldukça güç gelir.					(1)	(2)		
3	Eğer gücüm yetse kendimle ilgili değiştirmek istediğim pek çok özelliğim var.					(1)	(2)		
4	Herhangi bir konuda fazla zorlanmadan karar verebilirim.					(1)	(2)		
5	İnsanlar benimle birlikteyken hoş ve neşeli vakit geçirirler.					(1)	(2)		
6	Evdeyken kolayca canım sıkılır, moralim bozulur.					(1)	(2)		
7	Yeni şeylere alışmam uzun zaman alır.					(1)	(2)		
8	Yaşıtlarımın arasında sevilirim.					(1)	(2)		
9	Anne ve babam genellikle duygularımı dikkate alır.					(1)	(2)		
10	Güçlükler karşısında kolayca pes ederim.					(1)	(2)		
11	Anne ve babamın benden beklentisi çok fazla (aşırı derecede).					(1)	(2)		
12	Kendim olabilmek oldukça zor.					(1)	(2)		
13	Hayatımdaki her şey karmakarışık.					(1)	(2)		
14	Arkadaşlarım genellikle sözümü dinler, düşüncelerimi izlerler.					(1)	(2)		
15	Kendime ait düşüncelerim olumsuz.					(1)	(2)		
16	Pek çok kere evden ayrılmayı (başımı alıp gitmeyi) istemişimdir.					(1)	(2)		
17	Okulda sıkça moralimin bozulduğunu, canımın sıkıldığını hissediyorum.					(1)	(2)		
18	Çoğu insan kadar güzel görünüşlü biri değilim.					(1)	(2)		
19	Söyleyecek bir şeyim olduğunda, genellikle çekinmeden söylerim.					(1)	(2)		
20	Anne - babam beni anlıyor.					(1)	(2)		
21	İnsanların çoğu benden daha çok sevilir.					(1)	(2)		
22	Anne ve babamın çoğu zaman beni sanki zorladıklarını hissediyorum.					(1)	(2)		
23	Okulda çoğu zaman cesaretim kırılıyor.					(1)	(2)		
24	Sık sık keşke başka birisi olsam diye arzularım.					(1)	(2)		
25	Kendimi güvenilir biri olarak görmüyorum (Bana bel bağlanmaz).					(1)	(2)		

Ek 2. Etik Kurul Raporu



T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
Tıp Fakültesi
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : 40465587-050.01.04-156
Konu : Etik Kurul

20.06.2019

Sayın Doç.Dr.Hayri AYDOĞAN

Üniversitemiz Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kuruluna yapmış olduğunuz “Uzak Doğu Sporları ile ilgilenen sporcularda benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık” isimli başvurunuz etik kurulumuz yönergesine göre 29.05.2019 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, 2019/88 karar numarası ile bilimsel ve etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

e-imzalıdır
Dr. Öğr. Üyesi Atilla TOPÇU
Başkan

Tel : Fax :

Bilgi : BURAK HANKAYA

Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanuna göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Kodu : 8593DE8D-830F-4D69-870F-3520D50AB920 - <http://ebys.erdogan.edu.tr/EBYS/eimzadogrulama>

