

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ELEKTRONİK SPORCULARDA ÖZ YETERLİLİĞİN VE OPTİMAL
PERFORMANS DUYGU DURUMUNUN ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞI
BELİRLEMEDEKİ ROLÜ**

DOKTORA TEZİ

Serpil BAŞER

İşletme Ana Bilim Dalı

İşletme Doktora Programı

ŞUBAT 2023

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ELEKTRONİK SPORCULARDA ÖZ YETERLİLİĞİN VE OPTİMAL
PERFORMANS DUYGU DURUMUNUN ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞI
BELİRLEMEDEKİ ROLÜ**

DOKTORA TEZİ

**Serpil BAŞER
(181220005)**

İşletme Ana Bilim Dalı

İşletme Doktora Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Tuna USLU

ŞUBAT 2023



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Doktora Tez Onay Formu

Enstitümüz, İşletme Doktora Programı (181220005) numaralı öğrencisi Serpil BAŞER'in "Elektronik Sporcularda Öz Yeterliliğin ve Optimal Performans Duygu Durumunun Zihinsel Dayanıklılığı Belirlemedeki Rolü" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 03.02.2023 tarihli kararı ile oluşturulan jüri tarafından *Oy Birliği* ile *Yüksek Lisans* tezi olarak *Kabul* edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

Tez Savunma Tarihi: 03/02/2023

- 1) Tez Danışmanı:** Prof. Dr. Tuna USLU
- 2) Jüri Üyesi:** Doç. Dr. Gözde ERSÖZ
- 3) Jüri Üyesi:** Doç. Dr. Gül ESER
- 4) Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ERKASAP
- 5) Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi İsmail ÖZDEMİR

YEMİN METNİ

Doktora tezi olarak sunduğum “Elektronik Sporcularda Öz Yeterliliğin ve Optimal Performans Duygu Durumunun Zihinsel Dayanıklılığı Belirlemedeki Rolü”adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki büt süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (03/02/2023).

Serpil BAŞER



ÖNSÖZ

İlkokul çağımdan bugüne eğitim hayatımda bulunan ve kalıcı izler bırakan bütün öğretmenlerime ayrı ayrı teşekkür ederim. Doktora eğitimim süresince akademik yetkinliğini ve insani yönlerini kendime örnek aldığım, donanımını, tecrübesini, nezaketini, içtenliğini ve desteğini üzerimden hiç eksik etmeyen kıymetli hocam, danışmanın Prof. Dr. Tuna Uslu'ya sonsuz teşekkür ederim.

Araştırma süresince verilerin sağlanması için destekte bulunan başta Tefligi Yönetim kadrosu olmak üzere tüm esporcu kardeşlerime ve takım koçlarına teşekkür ederim.

Şubat 2023

Serpil BAŞER

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	viii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	ix
ŞEKİL LİSTESİ.....	xi
ÖZET.....	xii
ABSTRACT	xiv
1. GİRİŞ	16
1.1. Araştırmanın Amacı	24
1.2. Araştırma Problemi	25
1.3.Araştırmanın Alt Problemleri.....	26
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	27
1.5. Araştırmanın Sayıtları	27
1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları	28
2. GENEL BİLGİLER.....	29
2.1.Espor Kavramı.....	29
2.2. Esportun Özellikleri	32
2.3. Esportun Oyun Türleri.....	33
2.3.1. MMORPG-devasa çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunları	36
2.3.2. MOBA- çevrimiçi çok oyunculu savaş arenası	36
2.3.3. RTS-gerçek zamanlı strateji	37
2.3.4. FPS-birinci şahıs nişancı	37
2.3.5. BR-hayatta kalma oyunları	38
2.3.6. CCG-kart koleksiyonu oyunları.....	38
2.3.7. Spor oyunları	39
2.3.8. Dövüş Oyunları	39
2.4. Esportcu Kavramı.....	39
2.5. Esport ve Spor İlişkisi	41
2.6. Elektronik Esportun Tarihsel Gelişimi.....	45
2.6.1. Dünyada esport	48
2.6.2. Türkiye’de Esport	53
2.7. Pozitif Psikoloji ve Spor İlişkisi.....	55
2.8.Psikolojik Sermaye.....	62
2.9. Psikolojik Sermaye Bileşenleri	74
2.9.1. Öz yeterlilik	74
2.9.2. İyimserlik.....	81
2.9.3. Umut	85
2.9.4. Psikolojik dayanıklılık.....	86
2.10. Esport Psikolojisi.....	89
2.11. Öz Yeterlilik Kavramı	94
2.11.1. Öz yeterlilik inancının önemi	100

2.11.2. Öz yeterlilik türleri	105
2.11.3. Öz yeterlilik inancının kaynakları	106
2.11.3.1. Bireysel özelliklerle ilgili bilgi kaynakları	107
Başarılı performans deneyimleri:.....	107
Dolaylı deneyimler.....	108
Sözel ikna.....	109
Fiziksel ve duygusal durumlar	109
2.11.3.2. Araç özellikleri ile ilgili bilgi kaynakları (araç yeterliliği).....	110
2.12. Öz Yeterlilik İnancının Etki Ettiği Süreçler	112
2.12.1. Bilişsel süreçler	112
2.12.2. Motivasyonel süreçler.....	113
2.12.3. Öğrenme süreci.....	115
2.12.4. Seçimsel süreçler	116
2.12.5. Duygusal süreçler	116
2.13. Öz Yeterlilik Düzeyi ve Bireysel Özellikler	117
2.14. Sporda Öz Yeterlilik.....	117
2.15. Sporda Öz Yeterlilik Üzerine Teoriler	121
2.15.1. Sosyal bilişsel kuram	121
2.15.1.1. Sosyal bilişsel kuram'ın tarihsel gelişimi	123
2.15.1.2. Sosyal bilişsel kuramın genel prensipleri	125
2.15.1.3. Sosyal bilişsel kuramın öğrenme süreçleri	127
Edimsel koşullanma	127
Dolaylı duygusallık	128
Anlamsal genelleştirmeler.....	128
2.15.1.4. Sosyal bilişsel kuramın temel ilkeleri	129
2.15.2. Vealey'in sportif kendine güven modeli	133
2.16. Öz Yeterlilik Üzerine Yapılan Çalışmalar	134
2.17. Optimal Performans Duygu Durumu	142
2.17.1. Optimal performans duygu durumunun kavramsal yapısı	148
2.18. Optimal Performans Duygu Durumu Üzerine Yapılan Çalışmalar	156
2.19. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı	163
2.19.1. Zihinsel dayanıklılığın özellikleri.....	166
2.19.1.1. Kendine inanma	167
2.19.1.2. Baskıyla baş edebilme	168
2.19.1.3. Odaklanma ve konsantrasyon/ dikkat kontrolü	168
2.19.1.4. Motivasyon	169
2.19.1.5. Sportif zeka	170
2.19.1.6. Kişisel değerler	170
2.19.1.7. Fiziksel dayanıklılık.....	171
2.20. Zihinsel Dayanıklılığın Spordaki Önemi	171
2.21. Zihinsel Dayanıklılık Kavramının Farklı Yönleri	185
2.22. Zihinsel Dayanıklılık Kuramları	188
2.22.1. Kelly'nin kişilik yapısı kuramı	188
2.22.2. Cattell 'in kişilik faktör analizi modeli.....	189
2.22.3. Kobasa 'nın sağlam kişilik modeli	191
2.23. Zihinsel Dayanıklılık Üzerine Yapılan Çalışmalar	192
2.24. Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki	203
3. GEREÇ VE YÖNTEM	214
3.1. Araştırmanın Yöntemi.....	214

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	214
3.3. Veri Toplama Araçları.....	214
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	217
4. ARAŞTIRMA BULGULARI.....	218
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	218
4.2. Faktör Analizi.....	221
4.3. Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın Espordan Gelir Elde Etme Değişkenine Göre Farklılaşması	223
4.4. Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın Sporculuk Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşması	225
4.5. Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın Oyun Türü Değişkenine Göre Farklılaşması.....	226
4.6. Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın Spor Türü Değişkenine Göre Farklılaşması	227
4.7. Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın FPS ve Spor Türü Değişkenine Göre Farklılaşması.....	228
4.8. Cinsiyet ve Espordan Gelir Elde Etme İlişkisi.....	229
4.9. Lisanslı Sporcu Olma ve Espordan Gelir Elde Etme İlişkisi	229
4.10. Lisanslı Sporcu Olma ve Oyun Türleri Arasındaki İlişki	229
4.11. Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki	230
4.12. Öz Yeterlilik ve Optimal Performans Duygu Durumunun Zihinsel Dayanıklılığı Belirlemedeki Rolü	233
5. TARTIŞMA VE YORUM.....	236
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	252
6.1. Sonuçlar.....	252
6.2. Öneriler.....	255
6.2.1. Araştırmaya yönelik öneriler	255
6.2.2. Uygulamaya yönelik öneriler	256
KAYNAKLAR	257
EKLER.....	303
ÖZGEÇMİŞ.....	310

KISALTMALAR

BR	: Hayatta Kalma Oyunları
CCG	: Kart Koleksiyonu Oyunları
ESPOR	: Elektronik Spor
ESPORCU	: Elektronik Spor Sporcusu
FPS	: Birinci Şahıs Nişancı
MMORPG	: Devasa Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları
MOBA	: Çevrimiçi Çok Oyunculu Savaş Arenası
RTS	: Gerçek Zamanlı Strateji
SMTQ-14	: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri
SOPDDÖ-2	: Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeği
SPSS	: Statistical Packages for the Social Sciences
TESFED	: Türkiye Esport Federasyonu

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 2.1: Küresel Oyuncuların Bölgeler Başına Dağılımı.....	50
Çizelge 2.2: Oyun Gelirlerinin Segment Başına Dağılımı	51
Çizelge 2.3: Zihinsel Dayanıklılık 4 C Modeli.....	178
Çizelge 2.4: Sheard'ın Sporda Zihinsel Dayanıklılık Modeli	179
Çizelge 2.5: Cattell'in 16 Kişilik Özelliği.....	190
Çizelge 4.1: Araştırmaya Katılan Esporcuların Yaş Aralığı	218
Çizelge 4.2: Esporcuların Cinsiyet Dağılımları.....	218
Çizelge 4.3: Araştırmaya Katılan Esporcuların Spor Dalına Ait Dağılımları	218
Çizelge 4.4: Araştırmaya Katılan Esporcuların Eğitim Düzeylerine Ait Dağılımları	219
Çizelge 4.5: Araştırmaya Katılan Esporcuların Espor Branşına Ait Dağılımları....	219
Çizelge 4.6: Araştırmaya Katılan Esporcuların Sporculuk Düzeyi Dağılımları.....	219
Çizelge 4.7: Araştırmaya Katılan Esporcuların Millilik Düzeylerinin Dağılımları	220
Çizelge 4.8: Araştırmaya Katılan Esporcuların Haftalık Antrenman Dağılımları ..	220
Çizelge 4.9: Araştırmaya Katılan Esporcuların Sporculuk Yaşı Dağılımları.....	220
Çizelge 4.10: Araştırmaya Katılan Esporcuların Espordan Gelir Elde Etme Durumlarının Dağılımları.....	221
Çizelge 4.11: Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği Faktör Analizi	221
Çizelge 4.12: Öz Yeterlilik Ölçeği Faktör Analizi	223
Çizelge 4.13: Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın Espordan Gelir Elde Etme Değişkenine Göre Farklılaşması	224
Çizelge 4.14: Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın Sporculuk Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşması	225
Çizelge 4.15: Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın Oyun Türü Değişkenine Göre Farklılaşması.....	226
Çizelge 4.16: Oyun Türlerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutlarında Belirlenen Farklılıklar	227
Çizelge 4. 17: Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın Spor Türü Değişkenine Göre Farklılaşması.....	227
Çizelge 4.18: Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın FPS ve Spor Türü Değişkenine Göre Farklılaşması	228
Çizelge 4.19: Esporcuların Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ile Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki	230
Çizelge 4.20: Öz Yeterlilik, Zihinsel Dayanıklılık ve Optimal Performans Duygu Durumu Alt Boyutlarının İlişkiselliği	231

Çizelge 4.21: Öz Yeterlilik ve Optimal Performans Duygu Durumunun Zihinsel Dayanıklılığı Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analizi	233
Çizelge 4.22: Öz Yeterlilik ve Optimal Performans Duygu Durumunun Zihinsel Dayanıklılığı Belirlemedeki Rolünde Alt Boyutlara İlişkin Regresyon Analizi	235



ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1: Bedensel ve Zihinsel Niteliklerin Spor Branşlarında Olan Göreceli Etkisi	31
Şekil 2.2: Günümüzde Popüler Olan Espor Oyun Türleri	34
Şekil 2.3: Oyun Gelirlerinin Bölge Bazında Dağılımı.....	51
Şekil 2.4: Öğrenmede Karşılıklı Etkileşim.....	130
Şekil 2.5: Sekiz Kanallı Akış Modelinde Beceri ve Zorluk Düzeylerine Göre Bireyin Yaşadığı Öznel Deneyimler	149

ELEKTRONİK SPORCULARDA ÖZ YETERLİLİĞİN VE OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMUNUN ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞI BELİRLEMEDEKİ ROLÜ

ÖZET

Bu araştırmanın öncelikli amacı, Sosyal Bilişsel Kuram ve Pozitif Psikoloji çerçevesinde esporcuların öz yeterlilik inançlarının zihinsel dayanıklılık düzeylerini nasıl etkilediğini ve bu süreçte optimal performans duygu durumunun bir aracılık rolü olup olmadığının araştırılmasıdır. Araştırmanın bir diğer amacı ise, esporcuların öz yeterlilik düzeyinin, optimal performans duygu durumunun ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin espordan gelir elde etme, sporculuk düzeyi, oyun türü ve spor türü değişkenlerine göre esporcular açısından farklılıklarını belirlemektir. Araştırmanın örneklemini, farklı oyun branşlarında ve türlerinde aktif olarak espor oyunları oynayan, espor kulüpleri bünyesinde yer alan ya da bir kulübün sporcusu olmadan kendi adına profesyonel veya amatör espor oyunu oynayan 297 (yaş ortalaması=21,315±6,25) gönüllü esporcudan oluşmaktadır.

Bu çalışmada sosyo-demografik değişkenler ile ilgili bilgiler, araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırmanın amacına ulaşmak için; ‘Öz Yeterlilik Ölçeği’, ‘Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği’ ve ‘Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri’ kullanılmıştır.

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemleri, bağımsız örneklerde T-testi, Ki-kare fark analizleri, korelasyon analizi ve çoklu adımsal regresyon analiz yöntemlerinden yararlanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmıştır.

Bu araştırmanın sonucunda, öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumunun zihinsel dayanıklılığın bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmasının yanı sıra, optimal performans duygu durumunun esporcuların öz yeterlilik inançlarının zihinsel dayanıklılık düzeylerini etkilemede kısmi aracılık rolü olduğu, bu aracılık etkisinde optimal performans duygu durumu alt boyutlarından performansta olmanın içsel tatmini ile zaman farkındalığı alt boyutlarının anlamlı bir etkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Aynı zamanda esporcuların öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde espordan gelir elde etmelerine göre, gelir elde eden esporcular lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Öte yandan esporcuların öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde sporculuk düzeyine göre profesyonel esporcular lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Esporcuların mücadele ettikleri oyun türüne göre öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde ki farklılığın tespitine yönelik yapılan analiz neticesinde oyun türüne göre zihinsel dayanıklılığın anlamlı farklılaştığı belirlenirken, bu farklılık spor oyunu türünde yer alan esporcular lehine gerçekleşmiştir bunun yanı sıra optimal performans duygu durumu ve öz yeterlilik düzeyinde oyun türüne göre anlamlı fark bulunmamıştır. Esporcuların spor türü değişkenine göre öz yeterlilik ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuş, bu farkın ise takım sporlarında yer alan esporcular lehine olduğu bulunurken; optimal performans duygu durumu düzeylerinde anlamlı farklılık

bulunmamıştır. Araştırma kapsamında aynı zamanda espordan gelir elde etme ve cinsiyet ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş, erkek esporcuların kadın esporculara göre daha fazla gelir elde etme eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Lisanslı esporcu olmak ve espordan gelir elde etmek arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş, lisanslı esporcuların lisanslı olmayan esporculara kıyasla espordan daha fazla gelir elde ettiği bulgusu elde edilmiştir. Öte yandan lisanslı olmak ve oyun türü arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş, lisanslı esporcuların genellikle spor türü oyunlarda yer aldığı sonucu elde edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: *Espor, Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu, Zihinsel Dayanıklılık*



THE ROLE OF OPTIMAL PERFORMANCE EMOTION IN ELECTRONIC ATHLETES IN DETERMINING MENTAL TOUGHNESS

ABSTRACT

The primary purpose of this research is to investigate how esportsmen's self-efficacy beliefs affect their mental toughness levels within the framework of Social Cognitive Theory and Positive Psychology, and whether the optimal performance mood has a mediating role in this process. Another aim of the study is to determine the differences in terms of esportsmen's self-efficacy level, optimal performance emotional state and mental endurance level according to the variables of earning income from esports, level of sportsmanship, game type and sport type. The sample of the research is 297 (average age=21.315±6,25) who play esports games actively in different game branches and genres, take part in esports clubs, or play professional or amateur esports games on their own behalf without being an athlete of a club.6,25)volunteerconsists of esports.

In this study, information about socio-demographic variables was collected with the Personal Information Form created by the researcher. In order to achieve the purpose of the research; 'Self-Efficacy Scale', 'Optimal Performance Mood Scale' and 'Mental Endurance Inventory in Sports' were used.

In the analysis of the data obtained, descriptive statistical methods, T-test for independent samples, Chi-square difference analysis, correlation analysis and multiple stepwise regression analysis methods were used. Analyzes were made in the SPSS package program.

As a result of this research, it was concluded that self-efficacy and optimal performance mood are a predictor of mental resilience, as well as that optimal performance mood has a partial mediating role in influencing the mental toughness levels of self-efficacy beliefs of esportsmen, and that this mediation effect is one of the sub-dimensions of optimal performance mood, focus on task and mood. It was found that the sub-dimensions of sense of control had a positive significant effect, and the transformation of time sub-dimension had a negative significant effect. At the same time, a significant difference was found in favor of esports earners, according to their income from esports in terms of self-efficacy, optimal performance mood and mental toughness levels.($p < 0.05$). On the other hand, a significant difference was found in favor of professional esportsmen in terms of self-efficacy, optimal performance mood and mental toughness levels of esportsmen.($p < 0.05$)This finding supports the hypothesis of the research. As a result of the analysis carried out to determine the difference in self-efficacy, optimal performance mood and mental endurance levels according to the type of game that esports players compete, it was determined that mental resilience differed significantly according to the game type.($p < 0.05$)this difference was in favor of the esports players in the sports game genre, besides, there was no significant difference in the optimal performance mood and self-efficacy levels according to the game type ($p > 0.05$). A significant difference was found in the self-efficacy and mental endurance levels of the esports players

according to the sport type variable, while this difference was found to be in favor of the esports players involved in team sports; no significant difference was found in optimal performance mood levels ($p>0.05$). Within the scope of the research, the relationship between earning income from esports and gender was found to be statistically significant, and it was determined that male esports players tend to earn more income than female esports players. This result supports the research hypothesis. The relationship between being a licensed esports player and earning income from esports was found to be statistically significant, and it was found that licensed esports players earn more income from esports compared to non-licensed esports players, this finding supports the hypothesis of the study. On the other hand, the relationship between being licensed and the type of game was found to be statistically significant, and it was concluded that licensed esports players usually take part in sports type games. This result supports the related hypothesis of the study. It has been concluded that licensed esports players usually take part in sports type games. This result supports the related hypothesis of the study. It has been concluded that licensed esports players usually take part in sports type games. This result supports the related hypothesis of the study.

Keywords: *Esports, Self-Efficacy, Flow, Mental Toughness*

1. GİRİŞ

‘Spor yalnız beden kabiliyetinin bir bütünlüğü sayılmaz. İdrak ve ahlak da bu işe yardım eder. Zeka ve kavrayışı kısa (az) olan kuvvetliler, zeka kavrayışı yerinde olan daha az kuvvetlilerle başa çıkamazlar. Ben sporcunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim.’

Mustafa Kemal ATATÜRK

Dijital dönüşüm paradigması, yirminci yüzyılın sonunda hayatın her alanına etki etmiştir. İnsan ihtiyaçlarından doğan ve bu ihtiyaçları en uygun şekilde karşılamayı amaçlayan bu dönüşüm şüphesiz ki spor alanının gelişimine de yansımaktadır. Bu sürecin son yirmi yılda geldiği nokta ise, spor kavramına espor adında yeni bir alan kazandırmasıdır. Rekabetçi video oyunlarının gerek çevrimiçi oynanması gerekse izlenmesi espor kavramının doğmasına öncülük etmiştir (Başer ve Uslu, 2022). Zaman değişir ve spor da onunla değişir (Guttman, 2007). Bilişim teknolojisindeki son gelişmeler, dijital oyun ile fiziksel spor aktivitelerini bir araya getiren ve her ikisinin avantajlarını birleştiren yeni bir trendin ortaya çıkmasına; sağlık yararına katkıda bulunmak ve farklı mekanlardaki (dağıtık) sporcuların bütünlük spor faaliyetlerini desteklemek gibi katkılarda bulunmuştur (Mueller, 2009). Aynı zamanda efor gerektiren dijital oyunların, modern dünyanın hareketsiz yaşam tarzını kolaylaştıran bilgisayar oyunları bağlamına karşı çalışabileceğine yönelik ciddi bir görüş de vardır. Bu dijital oyunlar, geleneksel "genç ve erkek" oyuncu demografisinin dışındaki yeni kitleleri, grupları ve aileleri de kendine çekmektedir (Snider, 2008).

Teknolojik gelişmeler devam eden bu süreçte sporun gelişimini desteklemiş ve spora yeni bir alanın kapılarının açılması şeklinde spor endüstrisine yansımıştır (Jenny vd., 2017). Günümüz koşullarında spor ortamında kendine yer bulan bu yeni alan ise elektronik spor kavramıdır. Literatürde rekabetçi video oyunu, siber oyun, oyun sporları, çevrimiçi oyun, bilgisayar oyunu şeklinde farklı isimlerle tanımlanmış olmalarına rağmen kastedilen asıl kavram elektronik spor kavramıdır ve günümüzde tüm bu farklı tanımlamalar elektronik spor adı altında tek bir tanımlamada birleştirilmiştir (Argan vd., 2006). Bu şemsiye altında, bilgisayar karşısında yapılan etkinlikler “çevrimiçi sporlar” veya “esporlar” olarak kavramsallaştırılmaktadır.

Sporun esası oyundur, oyun ve spor arasında çok küçük farklar vardır. Oyunun spor olabilmesi için beceri gerektirmesi, bu becerinin fiziksel ve zihinsel beceri olması, büyük kitlelerce takip edilmesi, bu takibin sürekli halde olması gerekmekte, bu kapsamda espor oyun ve organizasyon yapısı olarak bu tanıma karşılık gelmektedir (Suits, 2007). Bu serbest zaman faaliyetinin hem spor hem de bilgisayar oyunları ile ilişkilendirilen gönüllü katılıma dayanan bir karakteristiği olduğu gibi, her ikisinin de keyif alma motivasyonunu aynı faaliyet içermektedir (Wulf vd., 2004).

Spor faaliyetleri özellikle de takım sporları, insanlar arasındaki bağları kolaylaştırmakta, bireyler arasındaki sadakati ve takım ruhunu artırarak karakter gelişimini sağlamaktadır. Benzer şekilde spor kulüpleri de sadece spor yapılan bir yer değil aynı zamanda sosyal bir mekân olarak işlev görmektedir (Putnam, 2000). Takım sporları ve spor kulüpleri sosyal sermayenin büyümesine katkı sağlayan araçlardır (Putnam, 2000; Huysman ve Wulf, 2004). Bu bağlamda günümüzde spor metaverseleri de aynı işlevi görmektedir (Uslu, 2022).

Espor, insan gerçekliğinin gerçek ve sanal dünyanın iki yakasında yer aldığı, Endüstri 4.0 ve Toplum 5.0 çağına eşlik eden bir fenomendir. Her ne kadar espor sanal bir ortam üzerinde icra edilse de bu sporun insan hayatı üzerinde gerçek bir etkisi vardır. Espor, bireylerin video oyunlarını kullanarak birbirleriyle rekabet ettiği ve spor alanında en hızlı büyüyen alandır. Sporcular yeteneklerini geliştirmek ve rekabet etmek için düzenli olarak eğitim alan bireylerdir (Pedraza-Ramirez vd., 2020). Espor, doğru karar verme, yaratıcı düşünme ve oyunla ilgili derinlemesine bilgi sahibi olmak gibi geleneksel spora benzer süreçleri içermektedir (Pedraza-Ramirez vd., 2020).

Bilişsel süreçlerin performansı yönlendirmeye yardımcı olduğuna yaygın olarak inanılır (Ekman, 1992; Frijda, 1986). Ancak çeşitli bilişsel yapıların performans üzerindeki etkisinin kesin doğası henüz net değildir. Yapılan araştırmalar özellikle bilişsel unsurların sinirsel bağlantılar (Harmon-Jones vd., 2008), biliş üzerindeki etkileri (Gable ve Harmon-Jones, 2008) ve davranış üzerindeki etkileri (Fawver vd., 2014; Mouras vd., 2015) açısından farklılaştığını göstermektedir. Performans açısından bilişsel süreçlerin etkileri ve bireyleri ne şekilde yönlendirdiği esasen tam anlamıyla net değildir (Friedman ve Förster, 2005; Roskes vd., 2011, 2013). Örneğin; genellikle arzu edilmeyen bir durum olan aktivite sırasında engellerle karşılaşmak, bazı bireyler açısından uyaranlarla yüzleşmek ve onun rahatsız edici

etkisini azaltabilmek için harekete geçme ile ilişkilendirilmiş olan faktörler olarak algılanabilmektedir (Carver ve Harmon-Jones, 2009). Bunun yanı sıra başarılı bir performansın ardından gerçekleştirilecek bir aktivitede, birey içerisinde bulunduğu coşkulu hisler sebebiyle yeterince etkili performans gösteremeyerek başarısız olabilmektedir (Gable ve Harmon- Jones, 2008, 2010).

Bilişsel yapılar spor performansının ayrılmaz bir parçasıdır (Hanin, 2012; Robazza, 2006; Uphill ve Jones, 2007). Farklı bilişsel yapıların, spor performansını farklı derecede etkilediği belirtilmektedir (Davis, Woodman ve Callow, 2010; Rath-schlag ve Memmert, 2013, 2015; Woodman vd., 2009). Bilişsel yapılara dair ortak görüş ise bireylerin sahip oldukları kişisel kaynaklarının(beceri, bilgi, dayanıklılık gibi) performans taleplerine (rekabetin gereklikleri, rakiplerin yetenekleri,sosyal beklentiler, faaliyetin gerektirdiği çaba gibi) stn olduğunun algılanmasının, bireyin meydan okuma çabasını arttıracak başarılı performans sergilemesine yardımcı olacağıdır (Behnke ve Kaczmarek, 2018; Behnke, Kosakowski ve Kaczmarek, 2020; Hase vd., 2019; Wormwood vd., 2019).

Son yıllarda psikoloji alanındaki pozitif psikoloji eğilimi, örgütsel davranış ile egzersiz ve spor psikolojisi alanında ortak kavramların çalışılmasına imkan sağlamıştır. Örgütsel davranış ile egzersiz ve spor psikolojisini ortak payda da buluşturan durum ise; spor endüstrisi içerisinde sporcuların en önemli insan kaynağı olması nedeniyle örgütsel davranış alanı yaklaşımlarına konu olabilecek niteliği taşıması, egzersiz ve spor psikolojisi kapsamında ise sporcuların başarılı sportif performans ıktıları üzerinde etkili olan mekanizmaların incelenmesi durumu söz konusudur. Pozitif psikoloji yaklaşımıyla örgütsel davranış kapsamında incelenen psikolojik sermaye bileşenlerinden öz yeterlilik ve zihinsel dayanıklılık kavramları aynı zamanda egzersiz ve spor psikolojisi açısından da son derece önemli psikolojik unsurlardır. Pozitif psikolojinin odaklanmış olduğu iyi oluş, dayanıklılık, yaratıcılık gibi kavramların yanında optimal performans duygu durumu bir diğer ifadeyle akış deneyimi (flow state) de sportif performans üzerinde etkili pozitif psikolojik bir unsurdur. Üstelik akış deneyiminin yalnızca spor ortamında değil bireylerce yürütülen her türlü faaliyette deneyimlenebilir olması kavrama örgütsel davranış çalışmaları ve egzersiz ve spor psikoloji açısından ortak bir psikolojik unsur haline gelebilmesi niteliği kazandırmaktadır

Gerek pozitif örgütsel davranış gerekse egzersiz ve spor psikolojisi kapsamında yapılan çalışmalar, sporcuların bir örgüt unsuru içerisinde insan kaynağı olarak gösterdikleri davranışları ile spor yaşamlarında sergiledikleri performanslarında etkili olan unsurlar arasında psikolojik durumları da yer almaktadır. Buradan hareketle sporcuların sosyal yaşamlarında, antrenman ve müsabaka esnasında sergilemiş oldukları davranışlarının temelinde var olan nedenlerin belirlenmesi önem kazanmaktadır. Bu kapsamda yapılan çalışmalar literatüre pek çok kavram kazandırmıştır (öz yeterlilik, zihinsel dayanıklılık, optimal performans duygu durumu, imgeleme, güdülenme vb.) ve bu kavramların birbirleriyle ya da farklı pek çok değişkenle olan ilişkisinin incelendiği çalışmalar ile kavramlar üzerinde araştırmalar yapılmaya devam etmektedir (Crust ve Swann, 2011; Bayköse, 2014).

Literatüre kazandırılan bu kavramlardan biri de zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık, literatürde pek çok araştırmaya konu olmakla birlikte, hem sporcular hem de antrenörler açısından önemli olan bir kavramdır (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Sheard, 2012; Jones, 2002; Altıntaş, 2015). Kavram, literatürde birçok araştırmaya konu olmuş ve farklı değişkenlerle olan ilişkisi araştırılmıştır (Bull vd., 2005; Thelwell vd., 2005; Altıntaş, 2015). Yapılan çalışmalarda özellikle zihinsel dayanıklılık kavramının tanımlanması ve kavramsallaştırılması açısından oldukça fazla çaba gösterilmiştir (Mahoney, 2014). Spor psikolojisindeki araştırmalar, sporda zihinsel dayanıklılık çerçevesini tanımlama ve geliştirme görevini üstlenmiştir. Çok sayıda nitel çalışma, zihinsel dayanıklılığın bir tanımını geliştirmeye çalışmıştır (Jones, Hanton, ve Connaughton, 2002; Middleton vd., 2004a; Thelwell, Weston, ve Greenlees, 2005). Zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilgili literatürde pek çok tanımlama bulunmaktadır. Farklı tanımlamalara rağmen, zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilgili ortak fikir ise; başarılı bir performansa ulaşmada önemli bir psikolojik beceri olduğudur (Mack ve Ragan, 2008; Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002; Loehr, 1994; Goldberg, 2005). Zihinsel dayanıklılık, olumsuzluk ve zorluk içeren faaliyetler ile performans gerektiren herhangi bir alanda (iş, spor vb.) gerekli olan önemli bir kavramdır (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2009).

Literatürde zihinsel dayanıklılık kavramı araştırmacılar tarafından sıklıkla sporcunun başkaları ve kendi ile yarışabilecek güce sahip olması (Bull vd., 2005; Clough vd., 2002), sporcuların başarılı olabilmesi, yüksek performans elde edip bunun sürdürülebilirliği açısından gerekli olan nitelik (Gucciardi vd., 2009, Cox, 2012),

baskı, stres ve problem ile başa çıkabilme yeteneği (Goldberg, 1998; Goldberg, 2005; Gould, 1987; Williams, 1988), üstün mental yetenekleri ifade eden bir kavram (Jones vd., 2002; Bull, 1996; Loehr, 1995; Loehr, 1982), baskı ile gelişim gösterebilme (Bull vd., 2005; Jones, Hanton ve Connaughton, 2002; Thelwell vd., 2005), kendi geleceğini kontrol altına alabileceğine karşı duyduğu güçlü bir inanca sahip olma (Clough vd., 2002; Jones, Hanton ve Connaughton, 2002; Middleton vd., 2004), kötü koşullardan etkilenmemek veya esnek olabilmek (Bull vd., 2005; Clough vd., 2002; Goldberg, 1998; Gould vd., 2002) gibi kavramlar şeklinde tanımlanmaktadır.

Zihinsel dayanıklılıkla ilgili güdülenme, hedef yönelimi, optimal performans duygu durumu, öz yeterlilik, kişilik özellikleri gibi pek çok kavramın ilişkisi incelenmiş ve bu araştırmalar sonucunda genel olarak zihinsel dayanıklılığın sportif performans açısından olumlu bir etki oluşturduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Newland vd., 2012; Bull vd., 2005; Thelwell vd., 2005).

Literatürde zihinsel dayanıklılığın değerlendirilmesine yönelik ölçek geliştirme çalışmaları da yer almaktadır. Örneğin; Clough, vd.(2002) tarafından geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48 (Mental Toughness Scale-48), özgüven, kontrol, mücadele ve kararlılık alt boyutlarını içermekte ve öz yeterlik düzeyinin zihinsel dayanıklılığın yapı geçerliliğini desteklemek için bir kanıt olduğu belirtilmektedir. Middleton ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (MTI) çalışmasında, zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu olduğu ve öz yeterlilik, benlik kavramı, göreve aşinalık, hedefe bağlılık, azim, göreve odaklanma, pozitiflik, stresi en aza indirme gibi bileşenlerden oluştuğu tespit edilmiştir. Middleton ve diğerleri (2005) ayrıca Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (MTI) çalışmasında yapı geçerliliği sağlamak için üç anahtar kavram dahil etmişlerdir. Söz konusu bu kavramlar; atletik benlik kavramı, akış ve yaşam etkinliğidir. Dahil edilen bu kavramlar bireylerin zihinsel dayanıklılıklarının sonuçları veya bağlantıları olarak zihinsel dayanıklılıkla kavramsal olarak temelde ilişkilidir (Middleton vd., 2005).

Middleton ve diğerleri (2004a), akış deneyiminin (flow state) bir başka ifadeyle optimal performans duygu durumunun, dokuz bileşeninden beşinin (zorluk-beceri dengesi, net hedefler, konsantrasyon, kontrol ve otomatik deneyim) zihinsel dayanıklılık ölçeği ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Buradan hareketle, optimal performans duygu durumunun zihinsel dayanıklılığı

belirleyebileceğini söylemek mümkündür. Ölçek çalışmalarından elde edilen bu bulgulardan hareketle öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiler açısından adeta kanıt niteliğindedir diyebilmemizi mümkün kılmaktadır.

Zihinsel dayanıklılık kavramına yönelik geliştirilen bir diğer ölçek ise Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48 (Mental Toughness Scale-48) ardından geliştirilen ve bu araştırmada da ölçüm aracı olarak yer verilen Sheard ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteridir. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, 14 madde ve güven, kontrol ve devamlılık olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Zihinsel dayanıklılık düzeyini etkileyen kavramlardan biri ise öz yeterlilik kavramıdır. Öz yeterlilik genel olarak; kişinin bir faaliyeti başlatabilme, karşılaştığı problemlerle başa çıkabilme ve arzu ettiği sonuçları elde edebileceğine olan inancıdır. Öz yeterlik; bireyin hayatını etkileyen olaylar üzerindeki kontrolünü sağlayabilme yeteneklerini oluşturan inancıyla yaşatan psikolojik bir mekanizmadır (Bandura, 1989). Öz yeterlilik inancı, sosyal bilişsel kurama göre davranışların en önemli belirleyicilerindendir, bu inancı dikkate alarak bireylerin davranışlarına dair tahminlerde bulunabilmek mümkündür. Bunun yanı sıra öz yeterlilik inancındaki değişiklikler ile davranışlarda yaşanan değişiklikler arasında korelasyon olduğu çalışmalarla ortaya konmuştur (Bandura vd., 1977; Bandura vd., 1980; Bandura, 1986; Maddux vd., 1986). Performans çıktısı sporcular için sporda başarı kavramının önemli bir göstergesidir. Bu kapsamda sportif performansın pozitif belirleyicileri arasında öz yeterlilik kavramı, spor performansını belirleyen ve etkileyen psikolojik faktörlerden biri olarak ele alınmıştır (Vealey vd., 1998). Bununla birlikte öz yeterlilik kavramın diğer performans değişkenleri ile pozitif korelasyon içinde olduklarını saptayan çalışmalarda yer almaktadır (Duda, 1992; Swain ve Jones, 1992).

Sporcuların göstermiş oldukları performansla yakından ilişkili olan bir diğer kavram ise optimal performans duygu durumudur. Optimal performans duygu durumu bir diğer ifadeyle akış (flow state); bir aktivitede algılanan zorluklar ve beceriler arasında bir denge olması halinde ortaya çıkan optimal psikolojik bir durumdur (Csikszentmihalyi, 1990). İlk kez Csikszentmihalyi tarafından detaylandırılan bir teori olan akış teorisi; başlangıçta sanatçıları gözlemleyerek ilham almış, sanatçıların

hiçbir servet ya da şöhret vaadi olmamasına rağmen işlerinde sebat etmeleri, çalışırken adeta işlerine dalmaları ama bitirdikten sonra ilgilerinin hızla kaybolduğu gözlemlenmiştir (Csikszentmihalyi, 1975). Akış, sergilenen performansın zahmetsiz ve zevkli hissedilmesine yol açabilen, mevcut aktivitenin tam bir özümseme deneyimidir (Csikszentmihalyi ve Lefevre, 1989). Genellikle akış, en yüksek performans durumu olarak görülür ve bu varsayımı destekleyen çalışmalar mevcuttur. Bazı araştırmacılar (McInman ve Grove, 1991; Privette ve Bundrick, 1991), akış ve doruk performansın birçok benzer özelliği paylaştığı ancak yine de kavramsal olarak farklı olarak ele alınması gerektiğini vurgulamışlardır. Spor literatüründe optimal performans duygu durumu, gelişmiş performansın altta yatan unsuru olarak tanımlanır (Jackson vd., 2001; Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999; Norsworthy vd., 2017; Swann vd., 2017). Optimal performans duygu durumunun doğası gereği odaklanmış, motive olmuş ve kendinden emin hissetmek gibi işlevsel özelliklere sahip olduğu düşünüldüğünde, performansla olan bağlantısı çalışmalar açısından ilgi çekicidir (Landhäuser ve Keller, 2012). Swann ve diğerleri (2016) akış kavramını gelişmiş sportif performans elde etmenin yollarından biri olarak tanımlamışlardır.

Pozitif psikoloji alanına giren optimal performans duygu durumu üzerine yapılan birçok çalışma, akışın insanların yaşamlarını nasıl zenginleştirebileceğine odaklanmaktadır (Csikszentmihalyi, 2000). Bu psikolojik durum, spor ve oyun oynama, internet kullanımı, sanat, eğitim ve hatta çalışma esnasında da oluşabilir.

Literatürde bilgisayar oyunlarının da optimal performans duygu durumu ve performans arasındaki ilişki açısından ele alındığı belirtilmiştir (Engeser ve Rheinberg, 2008; Keller ve Blomann, 2008). Video oyunları son derece ilgi çekicidir ve sporun çeşitli tanımlayıcı unsurlarıyla (algı, dikkat ve motor yetenek) örtüşmektedir ve bu optimal performans duygu durumuna elverişli bir durumu belirtmektedir. Aynı zamanda bilgisayar oyunları optimal performans duygu durumu çalışması için çok uygundur, çünkü bilgisayar oyunları hem yüksek düzeyde sürükleyici şekilde tasarlanmıştır hem de görevlerin zorlukları manipüle edilerek optimal performans duygu durumu için deneysel çalışmalar yapılmasına imkan sağlamaktadır (Kiili vd., 2012; Michailidis vd., 2018). Oyunları çok kolay, çok zor ve optimal olarak zorlayıcı görevler şeklinde tasarlayıp oyun taleplerini manipüle

etme yaklaşımı, oyun çalışmalarında optimal performans duygu durumunu inceleyebilmenin yaygın bir yöntemidir.

Genel olarak literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumunun pozitif ilişkili olduğu, öz yeterliliği yüksek sporcuların optimal performans duygu durumlarının da yüksek olduğu(Güler vd., 2020; Pineau vd., 2014; Moneta, 2004; Jackson vd., 2001; Kowal ve Fortier, 1999; Deci ve Ryan, 1985; Hodge vd., 2009) belirtilmektedir.. Bunun yanı sıra çalışmalar zihinsel dayanıklılık ile optimal performans duygu durumunun ilişkili olduğu ve zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcuların optimal performans duygu durumlarının da yüksek olduğunu belirtmektedir (Meggs vd., 2018; Jackman vd., 2016; Carter, 2013; Crust ve Swann, 2013; Madrigal vd., 2013).

Sporcular açısından gerek müsabaka baskısı gerek psikolojik anlamda olumsuz durumların(endişe, üzüntü vb.)yarattığı etkiler dikkate alındığında, sporcunun bu zorluklarla mücadele edebilmesinin temelinde yeterliliğine yönelik inancının güçlü olması gerekir, sporcu bu sayede mevcut ve potansiyel yeteneklerini en etkili ve doğru şekilde kullanabilecek, yapmış olduğu aktivite esnasında yeterli olduğunu düşünmesi ile birlikte görevine odaklanıp, yüksek derecede güdülenerek optimal performans duygu deneyimini yaşayacak, söz konusu tüm bu psikolojik süreç ise bireye karşılaştığı engeller ya da stres faktörleri ile baş edebilecek gücü kazanmasına yardımcı olacaktır.

Tüm bu bilgiler kapsamında sportif performans üzerinde oldukça önemli etkileri olan zihinsel dayanıklılık, öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumu kavramları ile ilgili egzersiz ve spor psikolojisi literatüründe ayrı ayrı çalışılmış pek çok çalışma mevcut iken söz konusu bu kavramların bir arada ele alınıp incelendiği bir çalışmaya rastlanmamış olması bu çalışmaya yön vermiştir. Bu çalışma öncesinde Ulakbim, Google Akademik, PubMed ve Yök Tez Veri Tabanları, espor, öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık anahtar kelimeleriyle taranmış olup, yeterli sayıda ulusal ve uluslararası çalışma olmadığı kanaatine varılmıştır. Tespit edildiği kadarıyla henüz hiçbir çalışma söz konusu bu üç faktörü bir modele dahil ederek herhangi bir çalışma da test etmemiştir. Kavramların birbirleri ile olan ilişkileri dikkate alındığında kuramsal yapı çerçevesinde oluşturulacak olan modelin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra bu araştırmayı literatürde yer alan ve araştırmaya konu olan kavramların

çalışıldığı diğer araştırmalardan farklı kılan en önemli yanı ise örneklem grubunu elektronik sporcuların oluşturmastır. Özellikle öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık ilişkisine yönelik elektronik sporcularda Türkiye’de yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olması bu araştırmanın orijinal değerini oluşturmaktadır. Bu kapsamda çalışmanın özgün değeri; sporcuların sahip oldukları çeşitli psikolojik beceriler olan öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık kavramlarını bir arada ele alıp, bu kavramlar arasındaki ilişkiyi elektronik sporcular açısından tespit etmektir. Elektronik spor literatürü açısından incelendiğinde söz konusu kavramları birlikte ele alıp inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Çalışma kapsamında sporcuların sahip oldukları öz yeterlilik inancı ve optimal performans duygu durumu deneyimi zihinsel dayanıklılığın etkeni olarak ele alınmıştır.

Esporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerine yapılan çalışmalar sonucunda esporcuların da geleneksel spor psikolojisi müdahalelerinden yararlanabileceği ve elektronik spor sporcuları için başarının psikolojik belirleyicileri hakkında araştırmacılara bilgi sunarak daha fazla araştırma yapılmasına imkan sağlayabileceği öngörülmektedir. Bu bilgiler aynı zamanda esporcularla çalışan antrenörler ve spor psikologları için faydalı olabilecektir. Esporcuların psikolojik arka planının incelenmesi, sporcuların potansiyel performansının ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesine yardımcı olabilecektir.

Bu araştırma gelişmekte olan bir oyun ve spor etkinliği olan espor alanındaki akademisyen ve araştırmacılar için espor oyuncularının psikolojik bileşenlerine dikkat çekmek ve egzersiz ve spor psikolojisi alanında gelecekteki amprik araştırmaları teşvik etmek için bir katkı sunmayı amaçlamaktadır. Esporu tıpkı geleneksel spor dallarında olduğu gibi gerçek bir spor etkinliği olarak kabul ederek, yükselen popülaritesi karşısında gelecekteki amprik araştırmalarda spor psikolojisi araçları ve metodolojileri kapsamında uygulama gerçekleştirilebilir. Bununla birlikte espor psikolojisine dair herhangi bir kesin sonuca varmak için çok sınırlı sayıda çalışma vardır, bu nedenle daha çok araştırmaya ihtiyaç söz konusudur.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın öncelikli amacı, Sosyal Bilişsel Kuram ve Pozitif Psikoloji çerçevesinde esporcuların öz yeterlilik inançlarının zihinsel dayanıklılık düzeylerini

nasıl etkilediğini ve bu süreçte optimal performans duygu durumunun bir aracılık rolü olup olmadığının araştırılmasıdır. Araştırmanın bir diğer amacı ise, esporcuların öz yeterlilik düzeyinin, optimal performans duygu durumunun ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin cinsiyet, spor yaşı, sporculuk düzeyi ve spor türü değişkenlerine göre esporcular açısından farklılıklarını belirlemektir.

1.2. Araştırma Problemi

Rekabete dayalı espor oyunları günümüzde hatırı sayılır bir popülerite kazanmıştır. Dünya genelinde oyuncu sayısı 3.2 milyar iken toplam geliri ise 196,8 milyar dolardır, bu gelirin 2025 yılında 225,7 milyar dolara yükseleceği tahmini (NewZoo, 2022) esporun popüleritesinin ne boyuta olduğunu en net ifadesidir. Espor da geleneksel sporlara benzer belirli unsurlar olan insan, oyun, ortak değerler ve taahhüt, rekabet, geniş takip, kurallar, kurumsallaşma, yetenek ve fiziksellik içermektedir (Başer ve Uslu, 2022). Espor MOBA, FPS, RTS, BR, MMORPG ve Spor gibi belirli türlere ayrılmaktadır (Thiel ve John, 2019). Her espor türünde sporcuların uzmanlaşması gereken farklı mekanik ve rekabet kurallarına dayalı dijital oyunlar yer almaktadır. Esporcular optimal performans düzeyine ulaşmak ve bunu sürdürebilmek için düzenli olarak egzersiz yapmalı, yeteneklerini geliştirmeli ve sürdürmelidirler (Nagorsky ve Wiemeyer, 2020). Özellikle antrenman ve performans geliştirme alanında, geleneksel sporlarla espor arasında belirgin bir fark vardır. Geleneksel sporlarda sporcuların eğitimi köklü bilimsel araştırmalara dayanmaktadır fakat espor eğitimi henüz spor bilimlerinin tam olarak kapsamına girmemiştir. Rekabetin neden olduğu baskı sebebiyle esporcular hızlı, doğru, hassas hareket ederken aynı zamanda duygusal olarak istikrarlı ve esnek olmaları gerekmektedir. Duygusal istikrar ve esnek hareketler ise esporcuların sahip oldukları bilişsel yeteneklere bağlıdır (Gebel, Gurt ve Wagner, 2005). Esporda başarılı performansın önemli bir koşulu da optimal performansın önündeki engellerin üstesinden gelmektir. Esporda optimal performansı engelleyen durumlar (Himmelstein, Liu ve Shapiro, 2017); etkisiz dikkat kontrolü, hataların olumsuz sonuçları, duygu düzenleme konusunda sınırlı yeteneklere sahip olmak, geçmiş performanslar üzerinde durmak, baskı altında performans gösterebilmede sorun, özgüven sorunları, yetersiz fiziksel ve zihinsel hazırlık ve akış deneyimini tekrar elde edememek şeklindedir. Tıpkı profesyonel sporcular gibi esporcular da stres durumlarına maruz kalmaktadır, bu

sebeple hayal kırıklığı, performans baskısı ve başarısızlık korkusu esporun ayrılmaz bir parçasıdır. Esporda başarılı olabilmek için başarı odaklı oyunculuk çok önemlidir, dolayısıyla rekabet ve bireysel becerileri geliştirme çabası esporda en üst seviyede oynayabilmek açısından son derece önemlidir (Nagorsky ve Wiemeyer, 2020). Bu nedenle zorluklarla baş edebilmek, engellerin üstesinden gelebilecek rekabetçi bir kişilik yapısı ve bilişsel yeteneklere sahip olmak esporda başarı için gerekli olan önemli unsurlardır ve antrenman programlarında daima göz önünde bulundurulmalıdır (Weiss ve Schiele, 2013).

Epsorcuların eğitimi ile ilgili birkaç kilit soru bulunmaktadır; esporda başarılı olabilmek için hangi beceri ve yetenekler gereklidir? Hangi espor becerileri geleneksel sporlar için gerekli olan becerilerle karşılaştırılabilir? Farklı espor oyun türleri için farklı beceriler gerekli midir? Esporcular şuanda nasıl antrenman yapıyor? (Nagorsky ve Wiemeyer, 2020). Sporcu eğitimi açısından gerekli olan yetenekler farklılık gösterse de burada ortak olan unsur yetenek ve performansın psikolojik yapıdan ayrı, bağımsız olarak düşünülemeyecek olmasıdır. Espor da optimal performansı engelleyen faktörlerden özgüven sorunları, baskı altında performans gösterebilmede sorun, duygu düzenleyebilme yeteneğinin sınırlı olması, geçmiş performanslar üzerinde durma ve akış deneyimini tekrar elde edememe durumları göz önüne alındığında geleneksel sporlar için gerekli olan becerilerden hangilerinin espor kapsamında fayda sağlayabileceğine ılık tutacağı düşünülmektedir. Söz konusu bu beceriler ise öz yeterlilik, zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumudur.

Esporcuların eğitimi ile ilgili teorik ve amprik çalışmaların eksikliği göz önüne alındığında bu araştırma, esporda gelecekte ki eğitim araştırmaları için temel bir çerçeve oluşturmayı ve spor bilimleri ile dijital oyun bilimini bütünleştiren espor performansına ilişkin bir bakış açısı geliştirmeyi amaçlamaktadır.

1.3.Araştırmanın Alt Problemleri

1. Esporcularda öz yeterlilik düzeyleri espordan gelir elde etme, sporculuk düzeyi, oyun türü ve spor türü değişkenlerine göre istatistiksel açıdan fark gösterir mi?

2. Esporcularda optimal performans duygu durumu espordan gelir elde etme, sporculuk düzeyi, oyun türü ve spor türü değişkenlerine göre istatistiksel açıdan fark gösterir mi?
3. Esporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyi espordan gelir elde etme, sporculuk düzeyi, oyun türü ve spor türü değişkenlerine göre istatistiksel açıdan fark gösterir mi?
4. Esporcularda öz yeterlilik ile optimal performans duygu durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Esporcularda öz yeterlilik ile zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?.
6. Esporcularda zihinsel dayanıklılık ile optimal performans duygu durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?.
7. Esporcularda öz yeterlilik, sürekli optimal performans duygu durumunun zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır? Bu etkide optimal performans duygu durumunun aracılık etkisi var mıdır?

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık arasında ilişki vardır.

H₂: Öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinde optimal performans duygu durumunun aracılık rolü vardır.

1.5. Araştırmanın Sayıltıları

1. Araştırmaya katılan esporcuların, araştırma kapsamında yer alan ve kendilerine yönetilmiş olan ölçüm araçlarına içtenlikle, doğru ve samimi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarının, araştırma bulgularını elde edebilecek, geçerlik ve güvenilirlik seviyeleri yüksek, araştırmanın hipotezlerini test edebilecek bir yapıda olduğu varsayılmıştır.

3. Araştırma kapsamında yararlanılan istatistiksel analiz yöntemlerinin doğru olduğu, araştırma hipotezlerini test etmede literatür açısından geçerli istatistiksel analiz yöntemleri olduğu varsayılmıştır.
4. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların ve araştırmaya katılan esporcuların gerçeği yansıttığı varsayılmıştır.

1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma farklı spor kulüplerinin espor takımlarında yer alan esporcular ile kendi adına bireysel olarak espor turnuvalarına ve müsabakalara katılan, takım ve bireysel espor türlerinde oynayan 86 lisanslı ve 211 lisansız olmak üzere toplam 297 esporcu ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırmanın bulguları esporcuların verdiği cevaplar ile sınırlandırılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

Araştırmanın bu başlığı altında, çalışma kapsamında ele alınan ve araştırmanın temeli oluşturan psikolojik kavramlar olan öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık olgularına ilişkin literatür bilgileri yer almaktadır. Ayrıca bu bilgilerin yanı sıra araştırma kapsamında ele alınan bahsi geçen psikolojik kavramlara ilişkin gerek tek başına ilgili kavrama yönelik gerekse ele alınmış olan diğer kavramlarla ayrı ayrı ilişkilerinin incelenmiş olduğu araştırmalara çalışmanın bu bölümünde ilgili başlıklar altında değinilmiştir.

2.1.Espor Kavramı

Elektronik sporun temelini çevrimiçi rekabetçi video oyunları oluşturmaktadır. Elektronik sporun tanımlanması geleneksel sporların aksine teknoloji, spor, medya, kültür gibi çok değişkenli bir platformu içermesi sebebiyle zaman zaman zor olmaktadır. Bu nedenle literatürde kavram, siber sporlar, rekabetçi oyun, video oyunları kavramları ile de nitelendirilmektedir. Elektronik spor terimi ilk olarak 1999 yılında Londra’da ki Sports Academy Online Gamers Association (OGA) tarafından ileri sürülmüştür (Hutchins, 2008). O dönem OGA’nın kurucusu Mat Bettison; elektronik sporun da tıpkı geleneksel sporlar gibi televizyon ekranında kendisine yer bulmasının çok uzun sürmeyeceğini ifade etmiştir (Gestalt, 1999). Elektronik spor kavramına yönelik literatürde pek çok tanımlama mevcuttur. Aşağıda alan yazında yer alan elektronik spor tanımlarına yer verilmiştir.

Sporun öncü bileşenlerinin teknolojik arayüzler aracılığıyla daha etkin hale getirildiği, gerek elektronik spor sporcularının ve elektronik spor takımların oyun etkinliklerine gerekse elektronik spor sistemi çıktılarına insan-bilgisayar ara yüzleri ile karşılıklı etkileşim içerisinde olan sporda özgün bir alandır (Hamari ve Sjöblom, 2017). Elektronik spor, sporun öncü bileşenlerinin belirli kurallar çerçevesinde uygulandığı ve espor sporcularının bedensel ve bilişsel özelliklerinin geliştirilmesinin hedeflendiği rekabet unsunun yoğun olarak yer aldığı rekabetçi faaliyet alanıdır (LuBei, 2003). Espor; temel olarak dijital araçlar aracılığıyla

sporunun online ya da offline bir şekilde hem kişisel hem de bir takıma dahil olarak yerine getirdiği tüm oyun faaliyetlerini kapsayan bir kavramdır (TESFED).

Elektronik sporlar, takımlar halinde ya da bireysel olarak, farklı içerik dallarında, refleks, el-göz koordinasyonu, hızlı karar verme ile takım ve kaynak yönetimi gibi yeteneklerin ön plana çıktığı sanal rekabet platformlarıdır (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2017a).

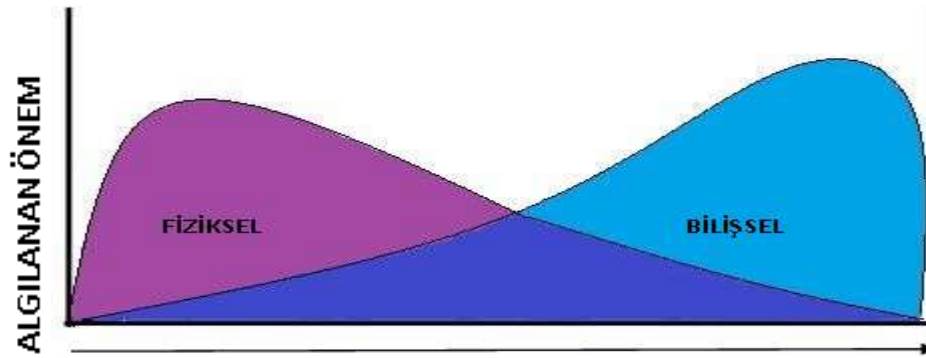
Espor, bilgisayar veya konsol aracılığıyla çok farklı türden dijital oyunların, profesyonellik içeren bir seviyede kurumsallık, profesyonel espor sporcuları ve espor spor takımlarının katılımları ile rekabet etmeleriyle gelişmiş sporda özgün bir formdur. Esporda başarı elde edebilmenin en önemli öncülü reaksiyon sürelerinin kısa ve etkili olması ile beraber düzenli oyun antrenmanları yapmak gerektirmektedir. Bu durum modern sporlar açısından incelendiğinde benzer durumların futbolcu için önemli olan topa vuruş-topa bakış-beyin etkileşimi ya da basketbol ve tenis için önemli olan el-göz-beyin reflekslerinin koordinasyonunun sağlanmasına benzemektedir (Digital Age,2018).

Wagner'e göre espor; bilgisayar oyunlarını profesyonel bir ortamda rekabetçi bir şekilde oynamaktır. Wagner sonradan bu tanımını genişleterek esporu; bilgi iletişim teknolojileri aracılığıyla, insanların fiziksel veya zihinsel becerilerini bu sayede belli bir eğitim faaliyetine tabi tuttıkları ve bu yolla bir gelişim kazandıkları yeni bir spor faaliyeti amcını taşıyan bir etkinlik olarak geliştirmiştir (Wagner, 2006). Wagner esporu bir alan olarak tanımlamaktadır. Ancak Wagner'in bu tanımlamaları esporu tam olarak tanımlayamadığı yönünde eleştirilmiştir. Bu eleştiriler; spor faaliyetinin zihinsel ya da fiziksel olarak seçeneleştirilmesi, esporun nasıl oynandığı/oynanacağı hakkında belirsizlik içermesi ve rekabet unsurunu kapsamaması sebebiyledir. Bununla birlikte esporun erişilebilirlik alanı olan çevrimiçi platformlarda tanıma dahil edilmediği için Wagner'in tanımlaması eleştirilere maruz kalmıştır.

Esporda sporun bileşenleri yerine getirilirken zihinsel faaliyetler fazlaca yer almaktadır. Dolayısıyla profesyonel esporcular rekreatif amaçlı video oyunları oynayan bireylerin oyun davranışlarından farklı olarak kendilerine baz olarak tercih ettikleri bir oyun türüne yoğunlaşır, oyun türünde profesyonellik seviyesinde uzmanlık bilgisine sahip olup, oyuna yönelik periyodik antrenman çalışmaları yapar

ve müsabakalara katılırlar. Birçok espor sporcusu oynamış oldukları espor oyunlarının aynı zmaanda küresel ölçekteki topluluklarının da üyesi konumundadırlar. Esporcuların üyesi oldukları bu topluluklar kendi aralarında periyodik bir şekilde antrenman yapmakta, liglere ve çeşitli etkinliklere katılan espor kulüpleridir (Griffiths, 2003).

Espor kavramı hakkında fazlaca tanımlama olsa da hem fikir olunan bir nokta vardır ki; esporun farklı oyunlardan oluştuğu ve farklı türden kişilere hitap ettiği. Profesyonel espor oyuncularının profili incelendiğinde ise yaş aralığının 13-25 yaş olduğu ve günde 12 ile 16 saatten oluşmak üzere haftada üç ya da dört kez antrenman yaptıkları tespit edilmiştir (Martoncik, 2015; Driskell, 2017). Son dönemlerde özellikle profesyonel espor kulüplerinin takım sporcularının ortak bir yaşam alanı içerisinde biraraya getirildiği, bu yolla esporculara periyodik oyun antrenmanlarının yaptırıldığı, planlı uyku düzeni oluşturulduğu ve aynı zamanda yeme içmelerinin de yeterlilik sağlayabilmesi için belli bir plana tabi tutulduğu Oyun Evleri (Gaming House) olarak kurulmuş ortak yaşam alanlarının geliştirilmiştir. Burada ki amaç esporcuların oyun performansını bu yolla geliştirerek espor karşılaşmalarında her zaman üstünlük elde edip, galibiyeti sağlayabilmektir (Kartal, 2020). Fiziksel ve bilişsel özelliklerin farklı spor dallarına olan göreceli katkısının kavramsal temsili ise şekilde ki gibidir (Campbell, 2018);



Şekil 2.1: Bedensel ve Zihinsel Niteliklerin Spor Branşlarında Olan Göreceli Etkisi

ÖNCELİKLE FİZİKSEL	KOORDİNASYON	MOTOR BECERİ	ÖNCELİKLE BİLİŞSEL
Öm., Rugby, Atletizm	Tenis, Sörf, Cimnastik	GEREKTİREN	Satranç, E-spor

Ülkemizde, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK), Milli Eğitim Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın katkıları ve desteği düzenlenen Uluslararası Çocuk ve Bilgi Güvenliği Haftası Etkinlikleri kapsamında Dijital Oyunlar ve Espor Çalıştayında; öncelikli hedeflerden ilkinin

espor kavramının tanımını belirlemek olduğu, bu kapsamda çalışmalardan elde edilen bulgulara göre elektronik sporu tanımlamak adına ortaklaşa uzlaşılan bir kavramın henüz yer almadığı ifade edilmiştir. Toplum nezdinde kabul edilebilecek ortaklaşa varılmış bir kavram tanımının gerekli olduğu belirtilmiştir. Yapılan kavrama yönelik açıklamaların tam olarak net olmadığı, aynı zamanda mevcut çalışma örnekleri kapsamında değerlendirme yapıldığında, dijital temelli bir oyun etkinliğinin espor olarak kabul edilmesi noktasında farklılıkların kesin olarak çizilebilmesi için gerekli çalışmaların yerşne getirilmesi tavsiye edilmiştir (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2017b).

Espor kavramında dikkate alınması gereken önemli husus ise; esporun sedanter video oyunlarından farklı olduğudur.

2.2. Esporun Özellikleri

Her spor dalında olduğu gibi esporun onu tanımlayan, kendine özgü bir takım özellikleri vardır. Tanımlayıcı bu özelliklerin en sıra dışı olanı ise kuşkusuz ki sanallıktır. Espor dijital oyun temelinde, sanal ortamda oynan oyunlar aracılığıyla gerçekleştirilen bir spor dalıdır. Dijital bir oyunun espor olarak kabul edilebilmesi için öncelikli olarak bünyesinde rekabeti barındırması gerekmektedir. Esporda bir diğer önemli özellik ise düşük maliyetli olmasıdır. Oynanan oyunun gerektirdiği ekipman/ekipmanlara sahip olan her birey esporu yapabilmektedir. Ayrıca özellikle günümüzde internet ve oyun ekipmanlarına ulaşmanın zor olmaması sebebiyle esporda katılımcı sayısı açısından da sorun yaşanmamaktadır. Espor kendine has özellikleri ile espora özgü özel bir kitle oluşturmuştur. Bunun dışında oyun oynayan bu özel kitleye ulaşmak isteyen markalar esporda artan oyuncu sayıları karşısında bu alana giderek daha fazla yönelmiştir. Bu sayede espora büyük yatırımların yapıldığı, süreç içerisinde sürekli artarak büyüyen bir ekonomi halini de almıştır (Akgöl, 2019).

Espor, geleneksel spor dalları arasından en fazla satranç, beyzbol ve okçuluk gibi daha az fiziksellik ve daha fazla zihinsel aktivite gereken sporlara benzemektedir. Espor tıpkı beyzbolda olduğu gibi refleks hareketlerini ya da satrançta ki gibi devamlı düşünmek ve strateji geliştirmeyi veya okçulukta olduğu gibi reaksiyon zamanı esporun temel özellikleridir. Geleneksel spor ve esporu yeni tesis ve ekipman açısından ele aldığımızda oyunların sanal ortamda oynanması sebebiyle espor geleneksel spora nazaran oldukça düşük finansman maliyetine sahiptir. Ayrıca

espor dünyanın her yerinden eş zamanlı olarak müsabakaya imkan sağlaması, bunu bireysel ya da takım halinde yapabilmeye uygun olması, zihinsel ve fiziksel çabaları birlikte barındırması ve kendine has ekipmanlara (bilgisayar ve donanım) sahip olması ile kendine özgü özelliklere sahiptir (Argan vd., 2006).

Espor rekabetçi bir yapıya sahiptir. Geleneksel sporlarda olduğundan daha az fiziksellik içermekle birlikte yoğun stratejik düşünme içermektedir. Esporcular, oyun içerisinde karşılaştıkları zorluklarla yeteneklerini geliştirip rakiplerini mağlup edebilmeyi amaçlamaktadırlar. Oynan her oyun sabit kurallara sahiptir. Espor bünyesinde kulüpleri, takımları, müsabakaları, hakemleri ve sponsorları barındırmaktadır (Skubida, 2016).

2.3. Espor Oyun Türleri

Bireylerin hedonik beklentileri, becerileri, yaratıcılık düzeyleri ve arzularına göre oyun türleri şekillenmektedir. Espor oyunlarının yaratıcısı olan pek çok firma, esporda yaşanan hızlı gelişim ve her geçen gün artan takipçi kitlesi ile birlikte, pek çok kişiye hitap edebilmek adına piyasaya farklı özelliklerde yeni oyunlar sürmüşlerdir. Yeni oyun türlerinin ortaya çıkmasında kuşkusuz ki artan takipçi kitlesi ve bilişim teknolojilerinde yaşanan gelişmeler öncülük etmiştir. Geliştirilen oyunların bazıları hedonik amaca yönelik iken bazıları ise rekabet temelinde şekillenen yani spor olarak geliştirilen oyunlar olma özelliğini taşımaktadır. Espor oyunları yer aldıkları oyun türlerine göre kendi i lerinde farklı özellikler taşımaktadır (al Dafai, 2016; Daloğlu, 2021; Magerko vd., 2004).

Her espor dijital oyundur ancak her dijital oyun espor olarak kabul edilemez. Bir dijital oyunun espor olarak kabul edilebilmesi için belirli bazı özellikleri taşıması gerekir. Bu  zellikler ise; standart kurallarının olması, organiziyonel yapıya sahip olması ve rekabet içermesi şeklindeydir. Buradan hareketle en yalın ifadeyle; her dijital oyun yapısı gereği espor branşı olmaya uygun değildir. Ancak oyun geliştiricilerinin yarattıkları oyunlar üzerinde gerekli düzenlemeler yaparak her dijital oyunu bir espor branşına dönüştürebilme imkanları bulunmaktadır (Kartal, 2020;  zen  ve Y r k, 2019).

Günümüzde popüler olan espor türleri MMORPG- Devasa  ok Oyunculu  evrimi i Rol Yapma Oyunları, MOBA- evrimi i çok Oyunculu Savaş Arenası, RTS- Gerçek

Zamanlı Strateji, FPS- Birincil Şahıs Nişancı, BR- Hayatta Kalma-Ölüm Oyunu, CCG- Kart Koleksiyonu Oyunları, Spor Oyunları ve Dövüş Oyunlarıdır (Baygül, 2021; Çınar, 2020; Daloğlu, 2021; Kartal, 2020; ; Özenç ve Yörük, 2019).

Espor Oyun Türü	Oyuniçi Görünüm
MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games)- Devasa Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları https://www.gamewatcher.com/news/2014-29-04-blizzard-look-back-at-a-history-of-raid-design-in-latest-world-of-warcraft-developer-blog	
MOBA(Multiplayer Online Battle Arena) Çevrimiçi Çok Oyunculu Savaş Arenası https://www.gamersdecide.com/articles/top-10-best-dota-2-team-fight-heroes	
RTS (Real Time Strategy)- Gerçek Zamanlı Strateji https://www.instantgaming.com/en/4820-buy-age-of-empires-ii-definitive-edition-steam-edition-pc-game-steam/	
FPS(First Person Shooter)-Birincil Şahıs Nişancı https://unrealitymag.com/growing-tired-of-the-grind-of-fps-games/	

Şekil 2.2: Günümüzde Popüler Olan Espor Oyun Türleri

BR(Battle Royale)- Hayatta Kalma Oyunları https://downloadpubg.org/pubggameplay-and-its-realisticinterface-2020	
CCG (Collectible Card Games)- Kart Koleksiyonu Oyunları https://egb.com/pl/esports/hearthstone	
Sport Games-Spor Oyunları https://www.keengamer.com/articles/features/opinion-pieces/fifa-21-ea-need-to-start-focusing-on-proclubs	
Fight Games-Dövüş Oyunları https://www.redbull.com/ieen/ultra-street-fighter-2-tips-andtrick	

Şekil 2.2: (Devamı) Günümüzde Popüler Olan Espor Oyun Türleri

2.3.1. MMORPG-devasa çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunları

MMORPG-Devasa Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları; farklı coğrafyalarda yer alan yüzlerce hatta çoğu zaman binlerce oyuncunun eş zamanlı olarak oyun oynamaya imkan sağlayan çevrimiçi özel bir oyun türüdür. Oyuncular MMORPG türü oyunda diğer oyuncular ile etkileşime girerek iş birliği yapar ve birlikte hareket ederler. Oyuncular anlık mesajlaşma özelliği sayesinde birbirleriyle konuşabilir ayrıca toplu mesaj panosu oluşturularak çok sayıda oyuncunun ziyaret ettiği ortak iletişim alanı da kurabilmektedirler. Söz konusu bu özellik bu tür oyunlara oyuncular açısından küresel ölçekte etkileşim kurabilecekleri ve sosyalleşebilecekleri bir nitelik kazandırmaktadır (Rusaw, 2011).

Ana hedeflere ulaşmak MMORPG türü oyunlarda çok sayıda oyuncunun iş birliği ile mümkündür. World of Warcraft bu türün bilinen en popüler oyunudur, ana hedef olan baskını başarılı bir şekilde gerçekleştirmek için en az 40 oyuncunun iş birliği gerekmekte ve bu iş birliğinin amacına ulaşması ise haftalar süren çalışma ile mümkündür (Williams ve Kirschner, 2012). MMORPG oyun türünün en çok bilinen örnekleri ise World of Warcraft, Knight Online ve Metin 2'dir.

2.3.2. MOBA- çevrimiçi çok oyunculu savaş arenası

Espor turnuvalarında sıklıkla tercih edilen MOBA türü oyun temelinde; MMORPG-Devasa Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları ile RTS-Gerçek Zamanlı Strateji Oyunlarının birleşiminden oluşmaktadır. MOBA tür oyununda, sanal bir harita üzerinde beş kişiden oluşan iki takımın mücadelesi söz konusudur, burada amaç; rakip takımın üssünü yok etmektir. Bu oyunda oyunculardan her biri kahraman olarak adlandırılan ve sayıları 100'ün üzerinde olan avatlardan birini seçerek oyunda yer almaktadırlar. Oyuncuları oyun içerisinde kontrol ettikleri avatlar temsil etmektedir. Kahraman seçimleri draft olarak adlandırılmaktadır ve bu durum maç başlamadan önce yerine getirilmektedir. Draft işlemi her oyuncunun kahramanını seçene kadar takımlar arasında değişir. Kahraman seçim işlemi 1-2-2-2-2-1 şeklinde bir sıralama ile gerçekleşmektedir. Seçim işleminde ki bu sıralama şunu ifade etmektedir; ilk takım bir kahraman seçerken ikinci takım hemen ardından iki kahraman seçmekte, bunun ardından ilk takım iki kahraman seçerek süren bir durum söz konusudur. Seçim işlemi ikinci takımın son kahramanını seçmesi ile son bulmaktadır. Oyuncular kahraman seçiminde bulunurken kendi üslerini

savunabilmek adına rakip takımın kahramanlarını, savunma yapılarını, ordularının özelliklerini ve bunların yanı sıra takım arkadaşları ile uyumu sağlayabilmeyi dikkate almalıdırlar. Oyuncuların kahraman seçimleri rakip takımın kahramanlarına baskın gelebilecek türde olmalı iken takım arkadaşlarının kahramanlarının gücünü ise tamamlayıcı nitelikte olmalıdır. Kısacası kahraman seçimi çok yönlü düşünülmesi gereken oldukça kritik bir süreçtir. Oyun için tasarlanmış olan bu kahramanlar sahip oldukları çeşitli nitelik ve yeteneklerle yer aldığı takımın gücüne kalktı sunmak için geliştirilmiştir. Oyuncular bu sebeple kahraman seçiminde bulunurken takım arkadaşlarının kahramanlarının güçlerini destekleyip arttırabilecek, zayıf olan noktalarda onların zayıflıklarını da telafi edebilecek türden bir kahraman seçmenin yanı sıra rakip takımın kahramanlarını da bastırabilecek türden seçimler yapmak zorundadır (Chen vd., 2018; Xia vd., 2019).

Günümüzde MOBA türünün en önemli oyunları ise League of Legends (LoL) ve DOTA 2'dir.

2.3.3. RTS-gerçek zamanlı strateji

RTS-Gerçek Zamanlı Strateji türü oyunlar, simüle edilmiş gerçek zamanlı olarak gerçekleşen savaş oyunlarıdır. Söz konusu bu oyun türünde oyuncular ya insan bir rakip ya da yapay zekâdan oluşan bir rakibe karşı mücadele vermektedir. Oyunda ki amaç; rakibi yok edebilmek için bir üs ve birimler inşa etmektir. İnşa edilen her birimin kendine özgü güçlü ve zayıf yönleri bulunmaktadır. Bir oyuncunun RTS oyununu etkin bir şekilde oynayabilmesi için şartlara uygun birimleri kullanması yani doğru şartlarda doğru birimleri kullanabiliyor olması gerekmektedir. Bu oyun türünde strateji seçimini etkileyen en önemli unsur rakip stratejisidir. Eğer rakibin birliklerinin ne tür olduğu doğru tahmin edilebilirse, bu birlikler karşısında üstünlük sağlayacak birliklere yoğunlaşmanın tarafın galibiyet şansını arttıracaktır (Farouk vd., 2013; Schadd vd., 2007). Command and Conquer ve Age of Empires bu türün en önemli oyunlarından.

2.3.4. FPS-birinci şahıs nişancı

FPS-Birinci Şahıs Nişancı oyun türü; mevcut durumda yaşanan değişiklikler karşısında oyuncuların yeni durumu hızla anlamasını ve en uygun şekilde cevap vermesini gerektiren, hedefe ulaşmanın dinamik ve karmaşık bir ortamda gerçekleştiği yüksek tempolu bir oyundur. Her oyuncu oyun içerisinde bir karakterle

yer alır ve bu karakteri fare ve klavye gibi ekipmanlarla yönlendirirken, oynadığı oyunu ise yönlendirdiği bu sanal karakterin gözünden görmektedir. Kısacası oyuncu oyunu adeta kontrol ettiği oyuncuymuş gibi birinci şahıs bakış açısı ile tecrübe etmektedir. Oyunlar sanal ortamda yer alan haritalar üzerinde gerçekleşir, oyuncular düşmanlarını mağlup etmek ya da çeşitli hedeflere ulaşmak adına farklı türden silahlar ya da ekipmanlar kullanırlar (Clarke ve Duimering, 2006). Bu türden bir oyunda başarılı olmak için takım yönetimi, refleks ve hızlı düşünme gibi kriterlere ihtiyaç duyulmaktadır (Ocak, 2020). FPS türünde farklı oyunların değişen round sayıları vardır ve oynanan oyuna göre fazla rounda sahip olan takım karşılaşmanın galibi olmaktadır. Oyun içeriği askeri simülasyon gibi gerçekçi bir tasarım olabilirken, fantastik bir içeriğin tasarlandığı FPS türü oyun içeriklerine rastlamakta mümkündür. Overwatch, Valorant, Zula ve CS:GO bu türün en önemli oyunlarından.

2.3.5. BR-hayatta kalma oyunları

BR-Hayatta Kalma Oyunlarında oyuncu yönlendirdiği karakteri üçüncü bir gözün bakış açısı ile görmektedir. Oyuncu burada süre ilerledikçe daralan bir oyun alanı içerisinde eşya düşürme ve rakiplerini yenmeye yönelik bir mücadele vermektedir. BR oyunlarının temel amaç hayatta kalan son oyuncu olarak oyunun galibi olabilmektir (Choi ve Kim, 2018). PUBG ve Fortnite BR türünün en önemli oyunlarıdır.

2.3.6. CCG-kart koleksiyonu oyunları

CCG oyun türünde oyuna özgü tasarlanan kartlar söz konusudur. Bu kartlardan oluşturulan destelerin belirli bir sıra ve karşılıklı olarak açılarak oynandığı bir oyun türüdür. Oyuncular bu oyun türünde kendilerine ait kart destesi oluşturmaktadırlar. Oluşturulan bu desteler ile oyuncu kendi oyun tarzına uygun olarak tek ya da grup halinde oynayan rakiplerine karşı üstünlük sağlayacak bir kart seti oluşturmayı amaçlamaktadır (Adinolf ve Turkay, 2011; Johansson, 2009). CCG türü bir oyunda başarı elde edebilmek için geçmiş hamleleri unutmamak, gelecekteki hamleleri tahmin edebilmek, strateji geliştirebilmek ve şanslı olmak da gerekmektedir. Hearthstone bu oyun türünün en çok bilinen oyunudur.

2.3.7. Spor oyunları

Spor Oyunları; geleneksel sporların dijital oyun formatında sanal ortama uyarlandığı oyun türüdür. Basketbol, futbol gibi spor dalları bu oyun türünde karşımıza dijital oyun formatında çıkmaktadır. Oyuncular taraftarı oldukları takımları ya da sevdikleri sporcuları bu oyun türünde serbestçe seçme hakkına sahiptirler. NBA, FIFA ve PES bu oyun türünün öncüleridir (Çınar, 2020; Daloğlu, 2021).

2.3.8. Dövüş Oyunları

Genel olarak bireysel oynanan bu oyun türünde oyuncular seçmiş oldukları karakteri yönlendirerek rakip oyuncunun karakterini yenmeye ve böylece üstünlük elde etmeye çalışırlar. Atari salonlarında Y kuşağının oynadığı oyunlar dövüş sporu türünden oyunlardır. Mortal Kombat ve Street Fighter türün öncü oyunlarıdır (Daloğlu, 2021).

2.4. Esporcu Kavramı

Teknolojik gelişmeler ve internetin yaygınlaşmasıyla beraber bilgisayar tabanlı oynanan oyunlarda da artış yaşanmıştır. İnsanlar sanal dünyada birbirlerine rakip olarak rekabet duygusunu deneyimlemektedirler. Bu gelişmelerle birlikte turnuva sayılarında ki ve ödül havuzlarında ki artış rekabetçi video oyunu oynayan oyuncuları espor alanına yönlendirerek esporcu kavramının ortaya çıkartmıştır.

Profesyonel oyuncu ve amatör oyuncu olmak üzere esporcu kavramı iki farklı şekilde sınıflandırılmaktadır:

- 1) Profesyonel Espor Oyuncusu: Resmi ve özel espor turnuvalarına katılıp, profesyonel turnuvalarda milli takım seviyesinde ülkelerini temsil eden sporculardır (Argan ve Akın, 2007). Türkiye’de 2021 yılı itibariyle lisanslı espor takımı sayısı 165 iken, lisanslı espor oyuncusu sayısı ise 8126’dır (Gaming in Turkey, 2021).
- 2) Amatör Espor Oyuncusu: İnternet veya kişisel bilgisayarı üzerinden ağ bağlantısını kullanarak arkadaşları ile bir boş zaman etkinliği olarak oyun oynayan aynı zamanda amatör espor turnuvalarına katılan oyunculardır (Argan ve Akın, 2007).

Espor turnuvalarına esporcular iki şekilde katılım göstermektedirler (Argan vd., 2006). Bunlar;

1) Bireysel Sporcular: Bu sporcular mücadele ettikleri takım ya da ülkelerinin lehine bireysel olarak turnuvalara katılıp performans sergilerler. Espor turnuvalarına bireysel olarak katılım gösteren sporculardır.

2) Takım Sporcuları: Espor turnuvalarına takım sporcusu olarak katılım gösteren sporculardır. Takım içerisinde yer alan her bir sporcunun oyun içerisinde kendine ait görevleri bulunmaktadır.

Hem fiziksel hem de bilişsel olarak performans gösteren esporcuların, başarılı olabilmesi ve sporun kendilerine kazandırdıklarını elde edebilmeleri için sahip olmaları gereken bir takım ayırt edici özellikler bulunmaktadır (Argan ve Akın, 2007). Bunlar;

- Konsantrasyon
- Amaç ya da Amaçlarını belirleyebilmek
- Yeni öğrendiği taktik ve yetenekleri oyununa uyarlayabilmek
- Oyunu kontrol edebilme yeteneği
- Oyuncuyu kontrol edebilmek
- Oyun araç ve gereçlerini kullanabilme yeteneği
- Oyunun oyuncuya kazandırdığı niteliklerin oyuncu tarafından farkında olunabilmesi

Tüm bu özellikler stratejik düşünmenin son derece önemli olduğu oyunlarda, oyuncuya anında müdahale edebilme yeteneği kazandırması açısından önemlidir. Esporcular bu özelliklerin kazanılabilmesi ve devamlılığının sağlanabilmesi amacıyla düzenli olarak periyodik aralıklarla antrenman yapmaktadırlar. Esporcular için antrenman ortamı ise bilgisayarlardır. Bir futbolcu için futbol sahası neyi ifade ediyorsa, esporcu için de bilgisayar aynı şeyi ifade etmektedir. Profesyonel esporcular tıpkı geleneksel sporcular gibi yeteneklidirler ve yoğun antrenman faaliyetlerine katılırlar. Gelirlerini turnuva kazancı, sponsorluklar, koçluk ücretleri ve canlı yayınlarındaki reklamlardan elde ettikleri kazanımlar ile elde ederler.

2.5. Espor ve Spor İlişkisi

Guttmann (2004)'a göre modern sporların yapısal ve birbiriyle ilişkili özellikleri vardır. Bu özellikler; laiklik, eşitlik, uzmanlık, rasyonelleştirme, bürokratikleşme, nicellik ve rekor tutkusu şeklindedir. Söz konusu bu özelliklerin neler olduğu aşağıda açıklanmış ve espor açısından ele alınmıştır. Modern sporların yapısal ve birbiriyle ilişkili özellikleri şunlardır (Guttmann, 2004).

Laiklik: Modern sporlar, dini bir öge değildir. Spor ortaya çıktığı antik çağlarda dini bir ritüelin ögesi olarak kabul görmüştür. Örneğin Zeus için Olimpiyat Oyunları kutsallık barındırmaktaydı. Ancak modern sporlar günümüzde herhangi bir dini organizasyon için kullanılmamakta, dini bir öge olarak ele alınmamaktadır.

Eşitlik: modern sporlar, toplumdaki herkesin eşit şekilde ve atletik yetenekleri kapsamında (yaşlılar ve engelliler de dahil) eşit seviyede oynama hakkına sahip olduğuna odaklanmaktadır. En yalın ifadeyle bu özellik; kadınların, alt sınıfın ya da azınlıkların da spor ortamında eşit başarı imkanına sahip olduğunu vurgular. Bunun yanı sıra, tüm yarışmacılar için aynı kurallar geçerlidir. Modern spor öncesinde bireyler cinsiyet, din, etnik köken ya da sosyal sınıf temelinde farklı ve ayrımcı muamelelerle karşılaşmaktaydılar. Yine modern spor öncesi dönemde toplumun bazı kesimleri sosyal sınıf farklılıkları nedeniyle spor ortamından dışlanmaktaydı.

Uzmanlık: Modern sporlarda her sporcunun sahip olduğu yetenek dahilinde bir rolü vardır. Elit düzeydeki takım sporcularının özel oyun pozisyonları yer alırken, bireysel elit düzeydeki sporcuların ise birlikte çalıştıkları yardımcı bir uzman ekibi bulunmaktadır. Söz konusu bu uzmanlık sporcunun tek bir spor dalında gelişim göstererek rakiplerine karşı üstünlük kazanmasının temeli olarak görülür. Bunun nedeni ise; her spor dalı farklı gerekliliklere sahiptir ve sporcu sadece bir spor dalında en iyi olabilir. Profesyonel spor kulüplerinin günümüzdeki yapısı incelendiğinde antrenör, yardımcı antrenör, atletik performans koçu, mental koç, kondisyon ekibi ve sağlık ekibi gibi uzman kadrolara sahip oldukları görülmektedir. Özetle, sporcu ya da takımın ihtiyaç duyduğu bir alanda, söz konusu alanın uzmanı olan kişilere kulüp bünyelerinde yer verilmiştir.

Rasyonelleştirme: Sporcular modern sporda, bilimsel temellere dayalı olan eğitim modüllerinden yararlanılarak, standart ekipmanlarla düzenli ve kurallı bir şekilde eğitim almaktadırlar. Modern sporlarda sporcuların eğitimi bir amaç olarak

görülmektedir. Modern sporlarda rasyonelleştirme ile kastedilen şey sporun bilimsel temellere dayandırılmasıdır. Şans faktörü yok denecek kadar azdır. Bu özelliğe göre sporcular; en ileri teknolojik ekipmanlar ile eğitim almakta, bilimsel çalışmalar doğrultusunda beslenme, dinlenme ve mental sağlıklarına yönelik eğitim programlarına tabi tutulmaktadır.

Bürokratikleşme: Sporun gelişmesi ile birlikte, sporu destekleyen bürokratik yapının da büyümesi kuşkusuz ki kaçınılmaz olacaktır. Bürokratik yapı Weber tarafından; hedef odaklı ve rasyonel hedeflere erişebilmek amacıyla tasarlanan organizasyonlardır şeklinde tanımlanmıştır. Modern spor öncesi dönemde spor idari bir yapıdan yoksun bir şekilde siyasi ya da dini otoriler tarafından yönetilmiştir. Modern sporla birlikte kurumsal idari yapının oluştuğu ve zaman içerisinde gelişim gösterdiği görülmektedir. Bu idari yapılar; yerel, bölgesel, ulusal ya da uluslararası olmak üzere her düzeyde olabilmekte, modern sporun idari yönetimini sürdürebilmektedir. Günümüzde ki spor federasyonları ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi bunun en net örnekleri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Nicellik: Modern sporlarda nicellik; sporcuların performans çıktılarının kayıt altına alınmasını ifade eder. Performans ölçümleri belirli sayılar ve istatistiklere dönüştürülerek kayıt altına alınmaktadır. Modern sporların bu özelliği sayesinde sporcuların gelecek karşılaşmalarına daha iyi bir şekilde hazırlanması amaçlanmaktadır.

Rekor tutkusu: Rekor tutkusu özelliği modern sporların sürekli gelişmesini amaçlamaktadır. Her zaman daha ileriye gitme, en iyiye ulaşma fikrine dayanan bu özellik ‘her rekor kırılmak için vardır’ anlayışı ile örtüşmektedir.

Espor açısından Guttman’ın ifade ettiği bu özellikleri ele aldığımızda;

- Esporun, bir gösteri unsuru olarak herhangi bir dini ritüelde yer almaması ve hiçbir dini unsuru barındırmıyor olması onun laikliğini,
- Esporun her kategoriden bireyin (kadın, genç, yaşlı, engelli vb) eşit seviyede oynama hakkına sahip olması, tüm katılımcılar için geçerli olan oyun içi kuralların eşit seviyede olması ve kazanma ihtimalinin müsabakaya katılan tüm taraflar açısından eşit olması onun eşitliğini,
- Esporun farklı oyun branşlarını içermesi ve bu branşlarda yer alan her oyunun kendinse has belirli rolleri barındırması, oyuncuların sahip oldukları yetenekler

- doğrultusunda bu oyun türlerinden birini seçip burada da yalnızca bir rol seçebilmesi onun uzmanlığını,
- Espor oyunlarının gerekli güncellemeler yerine getirilerek saptanan eksikliklerinin giderilmesi, bu sayede esporun devamlı olarak yenilenmesi, daha yüksek performansa ulaşabilmek için esporcuların son teknoloji ekipmanlardan yararlanması, akademik ve bilimsel çalışmaların espor alanında yapılması onun rasyonelliğini,
- Düzenlenecek olan espor organizasyonlarının farklı bürokratik kurumlar-Uluslararası Espor Federasyonu, Avrupa Espor Federasyonu, Türkiye Espor Federasyonu- yönetimi ile gerçekleştirilmesi onun bürokratikleşmesini,
- Turnuva bazında her oyuncuya ait ayrı ayrı oyun içi performansına yönelik istatistiklerinin kayıt edilmesi ve bu kayıtlara oyuncuların arzu ettiği her an ulaşabiliyor olması onun nicelliğini,
- Her spor dalında olduğu gibi esporda da rekabet söz konusudur ve rekor kırma istediği espor içinde geçerlidir, esporda ki bu istek onun rekor tutkusuna sahip olduğunu göstermektedir.

Guttmann tarafından belirlenen modern sporun yukarıda bahsedilen tüm özelliklerine esporun sahip olduğu görülmektedir.

Bir branşın spor olarak kabul edilebilmesi için Rodgers (1977)'e göre temel bazı unsurlara sahip olması gerekmektedir. Söz konusu bu temel unsurlar şunlardır (Gratton ve Taylor, 2002);

- Kurumsal bir organizasyon yapısına sahip olmalıdır,
- Rekabet unsuru yer almalıdır,
- Fiziksel aktivite içermeli,
- Rekreasyonel bir amaç ile yapılmalıdır.

Yukarıda bahsi geçen özellikler espor açısından ele alındığında ise;

Bir espor karşılaşmasında başarılı olabilmek için özellikle yetenek ve motor becerilerin yani el ve parmakların ince motor becerileri ile beraber el-göz koordinasyonu ve dayanıklılık gerekmektedir. Müsabaka anında koordinasyon becerisi-fiziksellik ile ilişkili olan, oyuna has ayırt edici niteliklerin algılanması ve refleks becerisi esporda yüksek performans elde edebilmek için son derece gereklidir (Kane ve Spradley, 2017). Bir aktivite esnasında bireyin bazal metabolizma hızının

(MET) mutlak yoğunluğunun egzersiz yoğunluğunun tespit edilmesinde kullanılabileceği Aadahl vd. (2007) tarafından belirtilmiştir. Bu tespitten hareketle; eforu tespit edebilmek adına MET kullanılabilir ve bu sayede esporcuların MET seviyelerinin etkilenmesi ile fiziksel aktivitenin varlığına dair ilişki kurulabilir. Video oyunu oynayan kişilere yönelik Bronner vd. (2013) tarafın yapılan çalışmada; MET'lerin video oyunu oynayan kişilerde 4 ile 9 arasında arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine MET düzeylerini saptamaya yönelik yapılan bir diğer çalışma olan Stroud vd. (2010) tarafından yürütülen çalışmada ise Nintendo Wii kontrol cihazlarını sallayarak Mario ve Sonic oyunlarını oynayan katılımcıların MET seviyelerinin düşük-orta aktivite olarak tespit edildiği sonucuna ulaşılmıştır. Espor, bireylere fiziksel aktiviteye başlamak ve sürdürülebilirlik kazandırmak adına gerekli olan hedef yönelimi ve gayret gibi yeteneklerin öğretilmesi konusunda kullanılabilir (Polman vd., 2018). Bu sayede, fiziksel sağlığın iyileştirilmesi yönünde bir davranış değişikliği bireye öğretilmekte ve fiziksel sağlığın geliştirilebilmesi adına dolaylı bir katkı sunulmaktadır. Froböse (2016) tarafından yapılan çalışmada; esporcuların tıpkı geleneksel sporcular tarafından yaşanan benzer fiziksel zorluklara maruz kaldığı, bunun yanı sıra esporcuların motor yeteneklerinin çok boyutlu gelişim gösterdiği ve esporcuların klavye ve fare ile dakikada yaklaşık 400 hareket gerçekleştirdiğini ve gerçekleşen bu hareketlerin bir insanın yapabileceğinin neredeyse dört katı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Esporcular bu hareketleri gerçekleştirirken koordinasyonları en üst düzeyde ve her iki elinde istenilen yönde aynı anda hareket ettiği belirtilmiştir. Tüm bunlar dikkate alındığında, geleneksel spor dallarında olduğu kadar fazla olmamış olsa da espor müsabakalarında oyun oynanırken fiziksel aktivitenin de yer aldığından bahsetmek yanlış olmayacaktır.

Rekreasyon; bireyin yoğun çalışma, rutin hayat düzeni ya da olumsuz çevre koşulları sebebiyle risk altına giren beden ve ruh sağlığını koruyabilmek ya da yeniden kazanabilmek, bununla birlikte zevk alarak bireysel doyum sağlamaya yardımcı, bireyin çalışma ve zaruri ihtiyaçları dışında kalan zamanlarında gönüllü olarak isteğe bağlı bir şekilde bireysel ya da toplu olarak yapılan etkinliklerdir (Karaküçük, 2014). Bir aktivitenin rekreasyon olarak kabul edilebilmesi için bireye fayda sağlaması gerekmektedir. Günlük yaşamın zorluklarından uzaklaşmak, bireysel olarak katılan etkinliklerden zevk almak ve toplu etkinliklerde ise diğer bireylerle sosyal ilişkiler kurmak rekreasyon faaliyetinin temelinde yer almaktadır. Esporculara

yönelik Weiss ve Schiele (2013) tarafından yürütülen çalışmada; bireylerin espora katılımını etkileyen duygular olarak meydan okuma, rekabet ve günlük yaşamdan uzaklaşma duyguları olduğu tespit edilmiştir. Rekreasyon fayda teorisini desteklemesi ve kişiler üzerinde fayda oluşturması sebebiyle esporların bir rekreasyon faaliyeti olarak kabul edilebileceğini belirtmişlerdir. Amatör espor oyuncularının gün içerisinde boş zamanlarında espor oyunlarını oynayabilmeleri espora rekreasyonel bir amaç ile uygulanabilir sıfatı kazandırmaktadır.

Espor müsabakalarında kazanan ve kaybeden olamk üzere farklı iki taraf bulunmaktadır. Bir espor müsabakasında ki temel amaç ise rakibe karşı üstünlük kurarak galibiyet elde edebilmektir (Collis, 2020; Lee vd., 2014).

Kurumsal bir organizasyon yapısına sahip olmak espor açısından önemli bir sorun olmakla beraber bugün için bu sorun giderek çözüme kavuşturulmuştur. Bunun için atılan adımlar olarak ise; 5 kıta 111 ülkenin (Afrika 14, Amerika 17, Asya 34, Avrupa 44, Okyanusya 2) katılımıyla oluşturulan Uluslararası Espor Federasyonu (IESF) (IESF, 2021) ve 2021 yılında Türkiye Espor Federasyonu'nda kurucu üye olarak yer aldığı Avrupa Espor Federasyonu kurulmuştur (TESFED, 2020). Esporun her geçen gün kurumsal bir organizasyon yapısına sahip olması amacıyla atılan adımlar karşısında espor, Rodgers'in bir branşın spor olarak kabul edilmesi için sahip olması gereken dört temel unsura sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

2.6. Elektronik Sporun Tarihsel Gelişimi

Elektronik sporun tarihsel gelişimini genel olarak atari dönemi ve internet dönemi olmak üzere ikiye ayırmak mümkündür (Lee ve Schoenstedt, 2011). 1980 ile 1990 yılları arasını kapsayan dönem, esporun milattan önceki dönemi de diyebileceğimiz atari dönemidir. Bu dönem çok uzun olmamakla birlikte yaklaşık 10-15 yıllık bir zaman dilimini kapsamaktadır. 1974 yılında Japonya'da SEGA şirketinin sponsorluğunda gerçekleşen ve 300 yerel şampiyon arasından yarışmaya hak kazanan 16 finalistin seçildiği bir yarışma olan 'All Japan TV Game Championships in Tokyo', takip eden dönem de 1980 espor furiasının ortaya çıkmasının adeta habercisidir denilebilir (Yükçü ve Kaplıanoğlu, 2018). 1980'li yıllar esporun tarihsel olarak ortaya çıkmaya başladığı yıllar olarak kabul edilebilir. Yine bu yıllar atari oyunlarının ve oyun kültürünün oluşmaya başladığı yıllar olarak belirtilmektedir. Bu dönemde özellikle Pac-Man, Frogger, Donkey Kong gibi oyunların piyasaya

sürülmesi, oyun kültürünün ve rekabetçi oyun anlayışının da gelişmesine katkı sağlamıştır (Kocadağ, 2017).

1981-1982 yılları ele alındığında atari oyunlarından elde edilen gelirin 5 milyar dolar olduğu tahmin edilmektedir. 1982 yılında 24 bini atari salonunda 400 bini sokakta olmak üzere toplam 1,5 milyon atari makinesi Amerika’da faaliyette bulunmuştur (Borowy ve Jin, 2013). Bu sayılar yalnızca söz konusu dönem için atariye olan ilgiyi göstermekle kalmaz, aynı zamanda oyunlara olan ilginin ve oyun kültürünün temelini oluşturduğuna dair belirtiler olarak değerlendirilebilir. Teknoloji üretiminin her geçen gün daha da iyileşmesi, gelişmesi, oyunlara yönelik artan ilgi sonucunda oyun teknolojilerini üreten firmalarında artışı doğurmuştur. Böylelikle oyunların çeşitlenmesi ve ucuzlaması ile oyunlar artık atari salonlarıyla sınırlı kalmamış, atari salonlarının evlerde yer almasını sağlamıştır. Amiga ve Commodore evlere giren ilk oyun konsolları olarak bilinmektedir. Üretildiği dönemde konsol oyunlarına dünya çapında gösterilen yoğun ilgi, küresel düzeyde bir kişisel bilgisayar talebi popülaritesi ortaya çıkartmıştır.

Esporum tarihsel gelişimini meydana getiren üç önemli faktör vardır. Bu faktörler oyunları ve oyun kültürünü atari salonlarından çok daha ileri bir anlayışa devinimini sağlamıştır. Söz konusu faktörler; internetin yaygınlaşması, internet kafelerin oluşmaya başlaması ve rekabetçi oyunların oluşması (Akın, 2018).

İnternetin temeli 1969 yılın ABD ordusunun geliştirdiği Arpanet adlı ağa dayanmaktadır. Bu ağ, bazı enstitü ve üniversitelerin askeri araştırmaları yapmak için birbirine bağlamak amacıyla geliştirilmiştir. Arpanet, kendisine bağlı bilgisayarların sayısında belli bir sınırın geçilmesi sebebiyle yerini National Science Foundation (Ulusal Bilim Vakfı) tarafından işletilen NSFNET’e bırakmıştır. Bu gelişme ile internet 1980’li yılların sonlarında akademi ve askeri camianın tekeline çıkıp kamunun kullanımına açılmıştır. 1990 yılında ise World Wide Web (birbirine bağlı bilgi sayfalarından oluşan bir internet tabanlı sistem) ağı gelişmiştir (Akın, 2018). Bu sayede mevcut yer ağlar zaman içerisinde yerini tek bir küresel ağa bırakmıştır (Kocadağ, 2017). World Wide Web yazılım ve donanımların gelişimine katkı sunarak esporun köklerinin oluşmasına öncülük etmiştir (Sun, 2017). İnternet üzerinden bilgisayarların birbirine bağlanarak oyun oynaması espor alanına yenilik getirerek çevrimiçi oyun-online oyun dönemini başlatmıştır. Bu gelişme ile oyun içi etkileşim kurarak oyuncuların oyun oynamasına imkan sağlayan çevrimiçi oyunlar,

giderek baskın bir hal alarak kendilerine yer edinmiştir (İşbilen, 2014). İnternetin yaygınlaşması, dünyanın herhangi bir noktasındaki insanların internete bağlanarak oyun oynamasına, böylelikle esporun hızla gelişmesini sağlamıştır (Brnstein, 2001).

İnternet kafelerin ortaya çıkması, internetin yaygınlaşması oyuncu sayısını arttırırken, oyunların da niteliğini değiştirmiştir. Rekabetçi oyunlara yönelik ilginin yoğun bir şekilde artması esporun gelişmesine imkan sağlamıştır (Taşkıran, 2019).

Esporum dünya genelinde ortaya çıkışının kültürle ilişkilendirilmesine karşın, değer sistemlerindeki farklılıklar sebebiyle batı ve doğunun farklı iki oyun kültürü benimsediği görülmektedir. Bu durum ağa bağlı bir şekilde oynanan ve ilk olarak 1993 yılında geliştirilen Doom ve 1996 yılında geliştirilen Quake adlı birinci şahıs nişancı stilindeki oyunların Avrupa ve Amerika’da piyasaya sunulmasıyla ilişkilendirilmiştir (Wagner, 2006). Koreliler ise Avrupalılar ve Amerikalıların aksine birinci şahıs nişancı stilindeki oyunları değil NCSoft adlı Koreli bir oyun geliştirme firması tarafından 1998’de geliştirilen “Linage” gibi Devasa Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları (Massively Multi-user Online Role Playing Games-MMORPG) ve Gerçek Zamanlı Strateji Oyunlarını (Real Time Strategy Games) tercih etmişlerdir. Böylesine bir tercih, geleneksel sporlar için de farklı kültürlerin farklı spor disiplinlerini tercih etmesi şeklinde görülmektedir (Wagner, 2006).

Turnuvalar ve etkinlikler açısından esporun tarihsel gelişimi ele alındığında; Stanford Üniversitesi’nde 1972 yılında yapılan turnuva ilk espor turnuvası olarak görülmektedir (Laakkonen, 2014). Spacewar adlı rekabetçi oyun üniversitenin yapay zeka laboratuvarında turnuvada oynanmıştır (Kane ve Spradley, 2017). Yerel boyutta beş farklı şehirde Space Invaders Championship adıyla 1980 yılında Atari firması tarafından bir etkinlik düzenlenmiştir. Bu etkinlik 10 binin üzerinde katılımcının katılımıyla gerçekleştirilmiştir (Laakkonen, 2014). 1990’lı yıllarda internetin gelişimi çevrimiçi turnuvaların düzenlenmesine imkan sağlamıştır. Haziran 1977’de düzenlenen’ Red Annihilation’ turnuvası, espor turnuvalarının ilki olarak kabul edilmektedir. Bu turnuva öncesine kadar hiçbir ülke bilgisayar oyunu oynayarak ödül kazanılabileceği fikrine sahip değildi (Kampmann, 2001). Yine 1997 yılında Cyberathlete Professional League (CPL) adıyla Angel Munoz tarafından kurulan şirket ‘The Foremost Roundup of Advanced Gamers’ yani bilinen adıyla ‘The Frag’ ödüllü bir turnuva düzenlenmiştir. Bu turnuva aynı zamanda CPL tarafından

düzenlenen turnuvalar arasında canlı olarak izleyiciler karşısında yapılan ilk turnuvadır (Yükçü ve Kaplanoğlu, 2018).

Esporum kurumsallaşması yönündeki ilk adımın 1997 yılında Cyberathlete Professional League (CPL)'nin kurulması olduğu kabul edilmektedir. 1999 yılında ise Çevrimiçi Oyuncular Birliği (Online Gamers Association)'nin kurulması esporun oluşmasında önemli katkı sağlamıştır. İlerleyen süreçte 2000 yılında Elektronik Spor Ligi, 2002 yılında Major League Gaming, 2008 yılında ise Güney Kore merkezli Uluslararası espor Federasyonu'nun kurulması espor adına önemli yol katedilmesine imkan sağlamıştır (Yükçü ve Kaplanoğlu, 2018).

2.6.1. Dünyada espor

Espor, geleneksel sporların aksine binlerce yıllık bir geçmişe sahip olmamasına rağmen kısa sürede oldukça popüler hale gelmiş bir alandır. Espora olan ilgi zaman içerisinde sürekli ivme kazanmaktadır. Yüksek katılım sayıları esporun ne denli popüler olduğunu ve dünya çapında gösterilen ilginin boyutlarını en net şekilde gösteren parametredir. Espor organizasyonlarının popülerliği sadece kendi içerisinde kalmamış, dünya çapında düzenlenen organizasyonlara rakip olabilecek hatta geçebilecek başarıyı gösterecek boyutlara ulaşmıştır. World Cyber Games'in 2000 yılında düzenlenen organizasyonuna 17 ülke katılırken, 2006 yılında düzenlenen aynı organizasyona katılan ülke sayısı ise 70 olarak tespit edilmiştir (Akın, 2018). Sochi Kış Olimpiyatları'nda 2014 için açıklanan anlık izleyici sayısı 800 bin iken aynı yıl 2014 Dünya Şampiyonası (Worlds, 2014) dikkate alındığında sadece League of Legends oyununun anlık izleyici sayının 8 milyon olduğu belirtilmiştir (Gül vd., 2017). 2014 yılında Seul'de düzenlenen Dünya Şampiyonası (Worlds, 2014), Sangam Stadyumu'nda 40 bin espor izleyicisi tarafından canlı olarak izlenmiştir. Dünyanın farklı ülkelerinde, birçok platform üzerinden yayınlanan bu Worlds 2014 turnuvasının sadece ABD'de 27 milyon izleyici tarafından takip edildiği belirtilmiştir. 2014 yılında NBA finalinde San Antonio Spurs ile Miami Heat arasında oynanan ve şampiyonun belirlendiği 5. karşılaşmanın 18 milyon izleyici tarafından takip edilmesi, esporun ulaştığı boyutu gözler önüne sermektedir (Üçüncüoğlu ve Çakır, 2017). Teknolojik ilerlemeler ile birlikte rekabetçi video oyunlarında yaşanan evrim, esporun küresel ölçekte doğuşuna ve popülaritesine imkan sağlamıştır. 2014 yılı ele alındığında Espor küresel ölçekte internet veya

televizyonda 70 milyondan fazla insan tarafından izlenmiştir (Wingfield, 2014). Bir stratejik savaş oyunu olan ve espor oyunları arasında en popüler oyunlardan biri olan League of Legends, 2013 yılında 70 milyondan fazla kayıtlı ve 32 milyon aktif oyunculu bir oyun olarak popülerite kazanmıştır (Snider, 2013). League of Legends'in 2009 yılındaki ilk çıkışından itibaren göstermiş olduğu bu popülerite onu rekabetçi bir video oyunu olmaktan öteye adeta bir fenomene dönüştürmüştür (Segal, 2014).

Esporum bu denli hızlı yükselişi ve büyümesinin ardında; teknolojik erişilebilirliğin iyileştirilmesi, artması ve seçkin rekabete erişimin sağlanabilmesi yer almaktadır. Heaven (2014); esporun popülaritesine büyük ölçüde katkı sağlayan etkenler olarak; çok daha iyi video akış teknolojisi ile takipçilerin turnuvalar ve hayranı oldukları oyuncuları çevrimiçi takip edebilmelerine imkan sağlayan çok daha hızlı internet bağlantısı erişim imkanı şeklinde ifade etmektedir. Amatörlerinde sadece izleyici olmaktan çıkıp espora katılması, ödül havuzunda ki miktarların artması da kuşkusuz ki esporun yükselişine önemli katkı sağlamıştır. 2014 yılında League of Legends'in küresel çapta aylık 67 milyon aktif oyuncusu olduğu ve bu oyunculara oyunun yayıncısı olan Riot Games tarafından ödenen tutarın 122 milyon dolar olduğu belirtilmiştir (Segal, 2014).

Esporum popülarlığı Asya'dan doğmuştur. Özellikle Güney Kore esporun merkez üssü olarak kabul edilmekte, espora büyük ölçüde ilgi göstermektedir, yalnızca esporun yer aldığı bir televizyon kanalı da hayata geçirilmiştir (Wingfield, 2014). 2002 Dünya Kupası yarı finalleri için kullanılan Seul'deki açık hava futbol stadyumunu, 40 binden fazla taraftar 2014 Ekim ayında League of Legends şampiyonasını izlemek için doldurmuştur (Mozur, 2014). Avrupa'da esporun yükselişine kayıtsız kalamamıştır. İngiltere, Birleşik Krallık'ta gerçekleştirilen en büyük espor etkinliğı olan G3'e Ağustos 2014'te ev sahipliğı yapmıştır. Etkinlikte oynanan oyunlar olan; FIFA 14, Star Craft 2, Call of Duty ve Counter-Strike'in kazanan oyuncularına 140 milyon dolar tutarında bir ödül dağıtılmıştır (Heaven, 2014). League of Legends 2013 yılı şampiyonası Amerika Birleşik Devletleri'nde, Los Angeles'da ki Staples Center'da yapılmıştır. Bir önceki yılın NBA ve NHL finallerine ev sahipliğı yapmış olan bu mekân League of Legends şampiyonasında 10 bin üzerinde espor taraftarını ağırlamıştır (Snider, 2013).

Rekabetçi video oyunlarından espora evrilen süreçte, esporun popülerliği ve küresel ölçekte artışında özellikle 2014-2019 yılları önemlilik teşkil etmektedir. Espor kavramını bilen kişi sayısı 2019 yılında 1milyon 763 bin artış göstermiştir. İzleyici sayısı ise 2019 yılında 454 milyon artış göstermiş, bu artışın 2023 yılında ise 646 milyon izleyiciye yükseleceği beklenmektedir (Newzoo, 2019).

Küresel ölçekte oyuncu sayısı 2020 yılında 2,9 milyarken, bu sayı 2022 yılında 3,2 milyara yükselmiştir. Oyuncu sayısının 2025 yılında dünya genelinde %4,2’lik bir artışla 3,5 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir. Oyuncu sayısının artış nedenleri ise her yıl olduğu gibi; çevrimiçi nüfustaki artış, daha iyi internet altyapısı ve uygun fiyatlı akıllı telefon ve mobil internet veri planı uygulamalarıdır. Bu nedenler itici faktör konumundadır ve özellikle oyuncu sayısına göre en hızlı büyüyen bölgeler olarak dikkat çeken Orta Doğu, Afrika ve Latin Amerika gibi büyüme bölgelerinde önemli derecede etkilidir. Orta ve Güney Asya ile Güneydoğu Asya gibi büyüme bölgelerini de içeren Asya-Pasifik bölgesi, açık ara en fazla oyuncuya ev sahipliği yapmaktadır. Bölge dünyadaki toplam oyuncuların %55’ine ev sahipliği yapmaktadır (Newzoo, 2022).

Çizelge 2.1: Küresel Oyuncuların Bölgeler Başına Dağılımı

Bölgeler	Oyuncu Sayısı
Asya Pasifik	1,746 milyar
Orta Doğu ve Afrika	488 milyon
Avrupa	430 milyon
Latin Amerika	313 milyon
Kuzey Amerika	219 milyon
Toplam Oyuncu Sayısı: 3,2 Milyar	

Kaynak: (Newzoo, 2022).

Katılımdaki artış espor gelirlerinde de önemli artışlar meydana getirmiştir. Espor küresel anlamda benimsenmiştir ve önemli pazar payına da sahip konumdadır. Küresel oyun pazarının 2022 yılında toplam geliri 196,8 milyar dolardır, 2025 yılında küresel oyun gelirinin büyüyerek 225,7 milyar dolara ulaşması beklenmektedir. Söz konusu bu gelirin %53’lük kısmını yıllık %5,1’lik büyüme ile 103,5 milyar dolar elde eden mobil oyunlar oluşturmaktadır. Mobil oyunlar küresel oyun pazarının itici gücüdür. 2025 yılına gelindiğinde küresel oyun pazarı gelirlerinin 225,7 milyar dolara ulaşacağı tahmin edilmektedir (Newzoo, 2022).

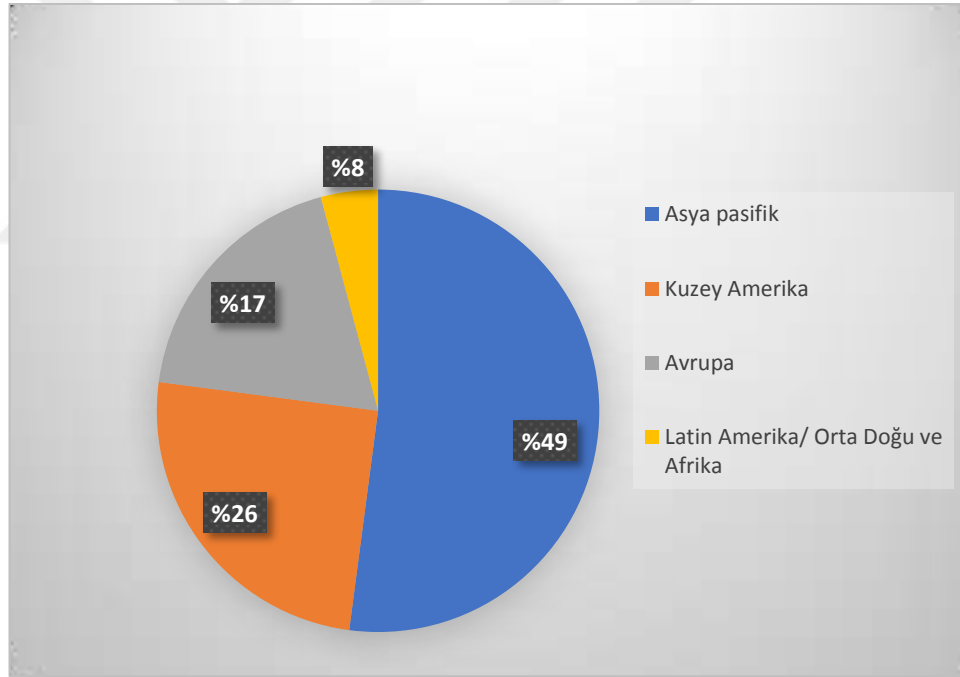
Espor, katılım ve izleyici açısından her geçen zaman büyük bir artış göstermektedir. 2022 yılında toplam 196,8 milyar dolarlık oyun gelirinin segment başına dağılımı ise şu şekildedir;

Çizelge 2.2: Oyun Gelirlerinin Segment Başına Dağılımı

SEGMENT	GELİRLER (Milyar Dolar)
Akıllı Telefon Oyunları	103,5
Konsol Oyunları	52,9
İndirilen Bilgisayar Oyunları	38,1
Tarayıcı Bilgisayar Oyunları	2,3

Kaynak: (Newzoo, 2022).

Görülmektedir ki espor her geçen yıl dünya çapında muazzam bir büyüme göstermektedir. 2022 yılı oyun gelirlerinin bölge bazında dağılımı ise şu şekilde gerçekleşmiştir;



Şekil 2.3: Oyun Gelirlerinin Bölge Bazında Dağılımı

2022 yılı için Asya-Pasifik bölgesi oyun gelirleri açısından 95,6 milyar dolar ile dünyanın en büyük bölgesi olurken, tüm oyun gelirlerinin ise %49'unu oluşturmaktadır. Kuzey Amerika 51,3 milyar dolar geliri ile ikinci en büyük bölgedir burada ise bölgeye esas katkıyı sağlayan ABD'dir. (Newzoo, 2022).

Esporum popülaritesi ve küresel ölçekte yarattığı potansiyeli 2014 yılında espor ve esporcular için önemli kazanımlar elde etmelerini sağlamıştır. Esporun bu

yükselişine akademi çevreleri de kayıtsız kalamamıştır. 2014 yılında ABD’de esporu resmi üniversite atletizm programının bir parçası olarak tanıyan ilk üniversite Kaliforniya’da bulunan Robert Morris Üniversitesi olmuştur. Robert Morris Üniversitesi esporu resmi bir üniversite sporu olarak kabul etmiştir. Üniversite 35 öğrenciye %50 oranında spor bursu imkânı sağlamıştır. Öğrenci başına yaklaşık 19 bin dolar tutarında oda, pansiyon ve öğrenim bursu imkânı sağlamıştır (Bradley, 2014). Robert Morris Üniversitesi espor için sunmuş olduğu bu bursları, geleneksel olmayan sporlar ile ilgilenen ve yeterli hizmeti alamayan oyun popülasyonuna ulaşmanın bir yolu olarak görmektedir (Jenny vd., 2017). Üniversitenin espor programı profesyonel bir kadroya sahiptir; antrenörler, video oyun odası, kurum içi antrenman yapabilmek için gerekli olan takımlar ve yeni başlayan oyuncular için performans eğitim programları gibi imkanlar sunmaktadır (Keiper, 2017).

Robert Morris Üniversitesi’nin ardından Kentucky’deki Pikeville Üniversitesi’de esporu atletik üniversite sporu olarak kabul etmiştir. Pikeville Üniversitesi espor oyuncularını sporcu olarak nitelendirmiş ve yıllık 23 bin doları eğitim, 14 bin doları ise oda ve pansiyon tutarı olmak üzere sporculara tam bursluluk imkanı sağlamıştır (Tassi, 2015). Her ne kadar Robert Morris ve Pikeville Üniversiteleri esporu resmi olarak atletik programlarına dahil eden iki üniversite olsalar da espor üniversite kampüslerinde yeni bilenen bir kavram değil aksine popülaritesi yüksek bir fenomendir. Espor, üniversite kulüplerinin yarıştığı üniversitelerarası oyun ligi olan Collegiate StarLeague de 511 takımın aktif olarak yarıştığı bilinmektedir. Robert Morris ve Pikeville Üniveritesi de Collegiate StarLeague yarışacaktır ancak bu iki kurumu yarışan diğer takımlardan ayırt eden fark: oyunculara burs vermeleri, onları sporcu olarak nitelendirmeleri ve esporu bir spor departmanı olarak tanımış olmalarıdır. Esporu spor programı olarak üniversiteye dahil etmek özellikle Asya kökenli öğrenci/sporcuların öğrenci popülasyonu içerisinde sayısının artmasına imkan sağlayarak, atletizm bölümlerindeki öğrenci çeşitliliğini geliştirme konusunda yarar sağlayacaktır. Asya kökenli Amerikalı oyuncular esporda sporcu demografisinin büyük bir bölümünü oluşturmaktadır (Keiper, 2017). Bu demografik çeşitlilik, üniversite de birçok atletik bölümde oldukça sınırlıdır. Demografik çeşitlilik öğrenciler açısından kültürel çeşitlilik sağlayarak öğrencilerin sosyal gelişimine katkı sunacaktır (Gurin, Dey, Hurtado ve Gurin, 2002). Esporun üniversite atletizm programına dahil edilmesi onun görünür olmasına katkı

sağlamıştır. Hem toplumsal açıdan görünür kılmakta hem de finansal anlamda gelir yaratmasına katkı sağlanmış olmaktadır. Ülkelerin büyük bir kısmı espor oyuncularını artık profesyonel sporcu olarak görmeye başlamıştır. Örneğin; profesyonel oyuncular ABD’den P-1 vizesi alabilmektedirler. P-1 vizesi; ABD’de ki atletik müsabakalara katılan ve uluslararası alanda tanınan sporcular için sağlanan bir vize türüdür. Danny “Shiphtur” Le, 2013 yılında profesyonel espor oyuncusu olarak P-1 vizesi alan ilk oyuncu olmuştur (Dave, 2013).

Esporun her geçen yıl artan oyuncu sayıları, modern spor kulüplerinin de bu alana ilgi göstermesinde önemli bir etken olmuştur. Profesyonel spor kulüpleri esporun büyümesi karşısında bu alana yatırım yapmaya kayıtsız kalamamışlardır. 2016 yılında Manchester City, Paris Saint-Germain, Schalke 04, Sporting Lisbon, Valencia, West Ham United, Wolfsburg gibi dünya çapında popüler olan futbol kulüpleri espor alanında yer almışlardır (Üçüncüoğlu ve Çakır, 2017). Espor alanında yer alanlar sadece profesyonel spor kulüpleri olmakla kalmamış, Tiger Woods ve David Beckham gibi profesyonel sporcularda espor oyunlarından telif hakları sayesinde önemli kazançlar elde etmiştir (Crawford, 2009).

Spor temalı video oyunları üreten EA Sports ile Fransa Futbol Ligi arasında yapılan anlaşma sonucunda Fransa’nın en üst seviyedeki ligi olan Ligue 1 ile eş değer olacak “e-ligue 1” projesini hayata geçirilmiştir (Barnes, 2016). 2018 yılında ise “NBA 2K eLeague” adıyla Amerikan Basketbol Birliği (NBA) kendi eSpor ligini düzenleyeceğini belirtmiştir (NBA, 2017).

2.6.2. Türkiye’de Espor

Ülkemizin yoğun bir genç nüfusa sahip olması oyun ve espora olan ilgiyi gün geçtikçe arttırmaktadır. Espora yönelik ülkemizde atılan ilk adım 2011 yılında Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu (TÜDOF) adı altında devletin federasyon düzeyinde tanınmasıdır. TÜDOF iki yıl süreyle espor alanında hizmet vermesinin ardından 2013 yılında bu federasyon kapanmış, ‘Gelişmekte Olan Spor Branşları Federasyonu’ adıyla yeni bir yapılanma oluşturulmuştur (Üçüncüoğlu ve Çakır, 2017). Bu federasyon bünyesinde espor ‘Dijital Oyun Branşı’ içerisinde yer alarak asbaşkanlık düzeyine indirgenmiştir (Yükçü ve Kaplanoğlu, 2018). 2018 yılında ise Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde Türkiye espor Federasyonu (TESFED) kurularak espor alanında hizmet vermeye başlamıştır (TESFED). Federasyon

tarafından yürütülen oyuncuların lisanslanma işlemleri neticesinden esporcuların resmi espor turnuvalarına katılımı gerçekleşebilmektedir. Oyuncuların lisansının olmaması halinde büyük espor turnuvalarına katılamamaları esporun ülkemizde profesyonelleştiğinin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Aktuna ve Ünlüönen, 2017).

Ülkemizde akademik anlamda espor ve esporculara yönelik ilgi ve desteğin giderek arttığı görülmektedir. Bu anlamda ilk adım Bahçeşehir Üniversitesi tarafından atılmıştır. Bahçeşehir Üniversitesi SuperMassive (BAU SuperMassive) adıyla üniversite espor takımı kurulmuş ve bu kapsamda esporculara eğitim bursu imkanı sunmaya başlamıştır (Yükçü ve Kaplanoğlu, 2018). Riot Games şirketi ile yaptığı anlaşma ile espor bursu vermeye başlayan Bahçeşehir Üniversitesi, aynı zamanda esporun akademik anlamda tanınırlığına da öncülük etmiştir (Üçüncüoğlu ve Çakır, 2017). Lise öğrencileri ligi olan 'Playerbros League' turnuvası kapsamında birinci olan takım oyuncularına İstanbul Bilgi Üniversitesi tarafından burs sağlanmaktadır. Üniversite, söz konusu bu oyuncuları İletişim Fakültesine yerleşmeleri halinde, oyunculara %100 oranında burs imkanı sunmaktadır (Taşkiran, 2019). 2021 yılı itibariyle Bahçeşehir Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi tarafından espor sertifika programı yürütülmektedir. Bu program; spor psikolojisi ve espor sertifika programı kapsamında esporun psikoloji ile olan ilişkisini güncel literatürle ele alarak katılımcılara eğitim vermektedir. Yine BAU ESPORTS bünyesinde lise öğrencilerine yönelik eğitim vermekte aynı zamanda şimdiye kadar 5 farklı lisede seçmeli ders olarak espor dersi verilmiştir. Bünyesinde yer alan öğrencilerini de espor bursu ile seçmektedir. Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi bünyesinde yer alan Esport Ekonomisi Araştırma Merkezi ile İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Kariyer Geliştirme Merkezi arasında yapılan iş birliği neticesinde; espor alanında yaşanan kavramsal karmaşalara çözüm sunabilmek ve toplumsal farkındalığı arttırabilmek amacıyla espor okuryazarlığı eğitimleri verilmeye başlanmıştır (Gaming in Turkey, 2021).

Türkiye'de lisanslı espor takımı sayısı 165 iken, lisanslı espor oyuncusu sayısı ise 8126'dır. 2021 yılı itibariyle espor salon sayısı ise 57'dir. 2021 yılında Türkiye'de farklı platformlar üzerinden oyun oynayan kişi sayısı 42 milyondur, oyuncuların cinsiyet dağılımı ise; %47'si kadın, %53'si erkektir. Toplam oyun gelirlerinin ise yaklaşık olarak 1,2 milyar dolar olduğu ifade edilmektedir (Gaming in Turkey, 2021). Esportun sahip olduğu potansiyel karşısında artık geleneksel spor kulüpleri de

spor branşlarını genişletmektedir. İlk olarak 2015 yılında Beşiktaş'ın yer aldığı espor arenasına 2017 yılında Fenerbahçe SuperMassive TNG takımının bütün hakları satın alarak '1907 Fenerbahçe' ismi espor dünyasında yer almış, aynı yıl Galatasaray'da Victorious Ace takımının isim hakkını satın alarak 'Galatasaray eSports'ismini kullanarak espor alanında dahil olmuştur. Bugün ise Bursaspor, Balıkesirspor, Çaykur Rizespor, Kocaelispor, Sivasspor gibi birçok geleneksel spor kulübü espor arenasında yer almaktadır (Gaming in Turkey, 2021). Geleneksel spor kulüplerinin dışında 2003 yılında kurulan Dark Passage, 2008 yılında kurulan HWA Gaming ve 2016 yılında kurulan Super Massive isimli takımlar Türkiye'de espor bilincinin oluşmasında katkı sağlayan önde gelen espor takımlarıdır (Üçüncüoğlu ve Çakır, 2017).

2022 yılı ülkemiz adına esporda önemli gelişmelerin yaşanacağı bir yıl olarak görülmektedir. Türkiye 2022 yılında 'Global Esports Games 2022' etkinliğine ev sahipliği yapmıştır.. Etkinliğin ilki 2021 yılında Singapur'da düzenlenmiştir.2022 yılında söz konusu etkinliğin ikincisi ise 14-18 Aralık tarihlerinde İstanbul'da gerçekleştirilmiştir. Bu, ülkemiz için önemli bir gelişme olmasının yanı sıra, dünya oyun ve espor ekosisteminin dikkatlerini ülkemize çekmek için de önemli bir fırsat niteliğindedir. GEG'in İstanbul'da yapılacak etkinliğin ardından; 2023'te Riyad, 2024'te Çin, 2025'te Birleşik Arap Emirlikleri ve 2026'da ise ABD ev sahipliğinde düzenlenecektir.

2.7. Pozitif Psikoloji ve Spor İlişkisi

Psikoloji bilimi, bireylerin davranışları ve bu davranışları meydana getiren temel nedenleri araştırmakta, zihinsel sorunlara ve bunların tedavisine odaklanmaktadır (Seligman, 2008). Psikoloji bilimi, bireylerde, ailelerde, gruplarda ve kurumlarda neyin yanlış gittiğini anlamada büyük adımlar attı. Klinik psikoloji, akıl hastalıkları ve kişilik bozukluklarının teşhis ve tedavisinde mükemmel ilerleme kaydetmiştir (American Psychiatric Association, 1994). Sosyal psikoloji alanında ki araştırmacılar, düşük benlik saygısı ile ilişkili örtük önyargı ve olumsuz sonuçların varlığı konusunda çığır açan çalışmalar yürütmüştür (Josephs ve Bosson, 2003; Wittenbrink, Judd ve Park, 1997). Sağlık psikolojisi, çevresel stres faktörlerinin fizyolojik sistemlerimiz üzerindeki zararlı etkilerini ortaya çıkartmıştır (Dickerson ve

Kemeny, 2004). Bilişsel psikoloji, yargılarımızda yer alan birçok yanlılığı ve hatayı gözler önüne sermektedir(Gilovich, Vallone, ve Tversky, 1985).

Bunların her biri kendi alanında önemli bulgulardır fakat insanın yaşamını iyileştirmesine, gücünü ortaya çıkartıp üstün yanlarını geliştirmesine imkan vermemektedir. Yalnızca hastalık ve bozuklukların teşhisine ve tedavisine odaklanmaktadır (Maddux, 2002). Keyes ve Lopez'in (2002) iddia ettiği gibi, tıbbi hastalık modeline benzer şekilde, ruhsal hastalıkların yakın nedenlerini belirlemeye ve hali hazırda rahatsızlıkları olan kişiler için etkili terapiler oluşturmaya büyük yatırım yapılmış fakat bunları tanımlamakta yetersiz kalınmıştır. Çalışmaların sadece mevcut psikolojik rahatsızlıkları olanların tedavisine odaklanmasının maliyeti ise psikolojik açıdan dayanıklılığa ve iyiliğe katkıda bulunan güçlü yönler ve koşullar üzerine araştırma yaparak, hasta olmayanlarda bu rahatsızlıkların önlenmesi yönündeki katkının eksik kalması olabilmektedir. Örneğin; önyargıya odaklanmak kabul sürecini gözden kaçırmaya, çatışmaya odaklanmak uzlaşmaların nasıl yapıldığını görmezden gelmeye sebep olamkatdır (Keyes ve Lopez, 2002). Bir metaforla, psikolojinin insanları eksi sekizden sıfıra nasıl çıkaracağını öğrendiği ancak insanların sıfırdan artı sekize nasıl yükseldiğini anlamada o kadar iyi bilgi vermediği söylenmektedir (Gable ve Haidt, 2005).

Psikolojinin yalnızca mental bozuklukları ve hastalıkları ele alan yaklaşımına bir tepki olarak meydana gelen pozitif psikoloji yaklaşımı (Seligman, 1998), insanların, grupların ve kurumların gelişmesi veya optimal işleyişine katkıda bulunan koşulların ve süreçlerin incelenmesidir (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikoloji, büyük ölçüde çoğu araştırmanın gerçekten de mental hastalığı odaklandığı klinik psikolojideki bir dengesizliğin tanınmasından doğmuştur. Kişisel ilişkiler alanında pek çok çalışma çiftlerin kötü ilişki davranışına (örneğin; sadakatsizlik) nasıl tepki verdiklerini incelemiştir ancak çiftlerin birbirleri ile olan iyi ilişki davranışlarını (örneğin, iltifatlar ya da sevgi gösterileri) incelememişlerdir. Çiftlerin ve ailelerin çatışmaları nasıl çözdüğünü inceleyen ciltler dolusu çalışma söz konusu iken onların birlikte eğlenip gülmelerini inceleyen çok az çalışma söz konusudur (Reis ve Gable, 2003).

Geleneksel psikolojinin amprik odak noktasının psikolojik bozukluklar ve hastalıklar olması iki önemli dezavantaja neden olmuştur. Bunlar; psikolojinin tüm insanların hayatlarını daha iyi hale getiren ve dehayı besleyen temel iki misyonunun neredeyse unutulması durumudur (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin

psikoloji alanına mesajı ise; psikolojinin yalnızca patolojik durumlar, psikolojik hasarlar ve zayıflıkları çalışmak olmadığı, aynı zamanda güç ve erdem de çalışmasıdır. Tedavi sadece kırık olanı düzeltmek değil, aynı zaman da en iyi olanı beslemektir. Psikoloji yalnızca hastalık ya da sağlıkla ilgili bir alan değil; iş, eğitim, öngörü, spor, büyüme ve oyunla ilgili çok daha büyük bir alandır (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000).

İlk olarak hümanist psikoloji ekolünden gelen A. Maslow ve C. Roger ‘in 1960’lı yıllarda dikkat çektikleri pozitif psikoloji kavramı Seligman tarafından gündeme getirilinceye kadar hakkında deneysel çalışmalar yapılmamış olması sebebiyle yeterince gelişim gösterememiştir (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000). Her ne kadar bir birikim sonucu oluştuğu belirtilse de pozitif psikoloji, Amerika Psikoloji Derneği başkanı Martin Seligman öncülüğünde bir akım olarak kabul görmektedir. Psikoloji biliminin önceliğinin ruhsal rahatsızlıklar ve bozuklukları tedavi etme anlayışına karşı bir duruşu içeren bu yeni bakış açısı, Seligman, Csikszentmihalyi ve Diener gibi isimlerin öncülüğünde farklı araştırma alanlarında ele alınan önemli bir çalışma konusu haline gelmiştir (Çınar, 2011).

Psikolojinin yaşamda kötü giden durumları iyileştirme olan amacının aksine pozitif psikoloji, bireyleri potansiyel iyi yönlerini geliştirmeye yöneltmekte ve bu yaklaşımla değişim yaratmayı amaçlamaktadır (Seligman, 2002; Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000). Psikoloji biliminin patolojik durumların çözümü ile sorunların giderileceğine yönelik tutumuna karşın pozitif psikoloji, bireylerin sahip olduğu pozitif davranışların geliştirilmesi gerektiği anlayışı ile bireylerin iyi oluş halini sağlamak böylelikle yaşama dair olumlu tutumlarını geliştirmeyi ön görmektedir.

Pozitif psikoloji, insana özgü güç ve erdemlerin bilimsel açıdan incelenmesidir (Sheldon ve King, 2001). Bu kapsamda pozitif psikoloji, psikolojinin çalışma alanını patolojik vakalardan sağlıklı kişilere yöneltmektedir. Bireylerin sahip oldukları yetkinlikleri güçlü yanları olarak ele alıp, bunları geliştirerek iyi oluş halinin oluşabileceğine dikkat çekmektedir (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000). Bireyin güçlü yönlerini dikkate almayı Seligman; gerçek mutluluğun yolunu açmak olarak nitelendirmektedir. Pozitif psikoloji kavramında pozitif kelimesine vurgu yapılmasının nedeni ise bireylerin güçlü yönlerinin geliştirilmesi ve ortaya çıkarılmasının temel amaç olarak ele alınmasıdır (Çınar, 2011).

Bu kapsamda pozitif psikolojinin amacı; yaşamın sıkıntılı, tatsız veya olumsuz yönlerini inkar etmek veya onlara renkli gözlüklerle bakmak değildir. Pozitif psikolojide araştırmacılar, insanın acı çekmesinin, bencilliğin, işlevsiz aile sistemlerinin ve etkisiz kurumların varlığını tamamen kabul etmekte fakat bunun yanı sıra pozitif psikolojinin amacı, madalyonun diğer yüzüne yani bireylerin neşeli olmalarını, fedakarlık göstermelerini, sağlıklı aileler ve kurumlar yaratma yollarını kısacası insan deneyiminin tüm yelpazesini ele almaktır. Ayrıca tüm bunlarla birlikte pozitif psikoloji, bu pozitif araştırma konularının sadece problemlere, stresörlere karşı tamponlar olarak değil, kendi başlarına anlaşılmasının da önemli argümanlar olduğunu savunmaktadır. Pozitif psikolojide ki amaç; patoloji, sıkıntı ve işlev bozukluğu üzerindeki çalışmaları yok etmek ya da onların yerine geçmek değildir. Bunun yerine amaç, mevcut bilgi tabanını bütünleştirmek ve tamamlamak için insan esnekliği, gücü ve büyümesi hakkında bilgiler oluşturarak psikoloji alanını zenginleştirmektir (Gable ve Haidt, 2005).

Özellikle pozitif psikoloji, bireylerin ve toplulukların gelişmesini sağlayan güçlü yönleri ve erdemleri inceleyen büyük bir psikoloji dalı haline gelmektedir. Bu pozitif bilim, hedonik refah, öznel iyi oluş (Biddle vd., 2000), iyimser açıklayıcı stil ve olumlu düşünme gibi kavramları barındırmaktadır (Seligman, vd.,1990; Martin-Krumm ve Sarrazin, 2004). Martin Seligman başarı ve refahın pozitif psikoloji ve buna dayalı eğitim faktörlerine odaklanmış ve iyi oluşun öğrenilebilir olduğunu ifade etmiştir. Seligman, olumlu duygu, hoşluk, ilişkiler ve mutluluğa odaklanmıştır (Meijen ve Adams, 2010). Özellikle iyimserliğin sporcular açısından optimum performansı sağlanabileceğine dikkat çekmektedir. Sportif ortam için spor psikolojisi ile pozitif psikolojinin temel amacı arasındaki benzerlik olduğu ifade edilmektedir. Örneğin, motivasyon, düşük stres, güven vb., iki psikoloji bilimi için ortak bir hedeftir.

Pozitif psikoloji ve spor psikolojisinin birlikte ele aldığı önemli iki pozitif psikoloji konusu söz konusudur. Bunlar; iyimser açıklayıcı tarz ve öznel iyi oluş kavramlarıdır. Bu kavramlar özellikle spor ortamında optimal performans duygu durumu işleyişini kolaylaştırması amacı ile uygulanmaktadır (Linley ve Joseph, 2004).

Genel bir ifadeyle açıklayıcı tarz; bireyin farklı olaylar karşısında benzer türden açıklamalar yapma eğilimidir. Sadece farklı açıklamalara bakarak birey hakkında bir

açıklama stili belirlenebilmektedir; bireyler tutarlı oldukları ölçüde, onların bir açıklama tarzı sergilediklerinden söz edebilmektedir (Peterson, vd., 1995). Gillham'a göre; açıklayıcı tarzımız, sorunları çözebilme ve zorluklar karşısında dirençli olmamıza imkan vermektedir, açıklayıcı tarz bireyin sorunlarının bir kaynağı olmamakla birlikte daha çok sorunlara yatkınlık açısından bir risk faktörüdür (Gillham vd., 2000). Başlangıçta öğrenilmiş çaresizlik teorisinin (Abramson vd., 1978) yeniden formüle edilmesi şeklinde ifade edilen açıklayıcı tarz, insanların olayları genellikle kötü veya iyi olarak açıklama şeklini yansıtmaktadır (Abramson vd., 1978; Peterson, 2000; Peterson ve Park, 1998). Daha kapsamlı bir tanımlama ile açıklayıcı tarz; bireyin meydana gelen ya da gelebilecek çeşitli olumlu ve/veya olumsuz olaylar karşısında istikrarlı bir açıklama biçimidir ve kişinin dahil olduğu aktivitelerde örneğin antrenmana devam edebilme, ciddi bir yenilgi sonrasında ki tutumu, antrenör ve takım arkadaşları ile olan ilişkileri, müsabaka zaferi gibi pek çok eylemini önemli derecede belirlemekte ve etkilemektedir (Peterson ve Steen, 2002; Abramson vd., 1989; Martin-Krumm vd., 2003).

Pozitif psikolojinin spor alanında ele aldığı bir diğer kavram ise öznel iyi oluştur. Öznel iyi oluş; deneyimlerin, başarıların, ilişkilerin ve yaşamdaki kültürel olarak ilgili ve değerli diğer işleyiş biçimlerinin gözden geçirilmesi, ağırlıklandırılması ve toplanmasına dayalı olarak, bireylerin yaşamlarının kalitesi hakkında yaptıkları değerlendirme ve beyanlardır (Diener vd., 1999; Keyes vd., 2002). Öznel iyi oluş, bireylerin görevlerini yerine getirirken karşılaştıkları zorluklara karşı tutumlarını yansıtır ve altı alt boyuttan oluşmaktadır (Salama-Younes ve Ismail 2011). Bu alt boyutlar; bireyin kendini ve geçmişini olumlu değerlendirmesi (kendini kabul etme), bir birey olarak sürekli büyüme ve gelişme hissi (kişisel gelişim), kişinin yaşamının amaçlı olduğuna dair taşıdığı inanç (hayattaki amacı), yakın ilişkiler geliştirebilme (başkalarıyla olumlu ilişkiler), bireyin yaşamını ve dış dünyayı etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesi (çevresel hakimiyet) ve kendi kaderini tayin edebilme duygusu (özerklik) (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995). Keyes (2002, 2005, 2007), öznel iyi oluşun ruh sağlığını üç şekilde etkilediğini belirterek gelişen ruh sağlığı, orta dereceli ruh sağlığı ve zayıf ruh sağlığı olarak kavramlaştırmıştır. Salama-Younes ve Ismail (2011) öznel iyi oluş, sportif faaliyet ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; orta yaşlı yetişkinlerden oluşan katılımcı grubu ile yaptıkları bu çalışmalarının neticesinde; fiziksel olarak aktif yetişkinlerin, fiziksel

olarak aktif olmayan yetişkinlere kıyasla daha yüksek bir öznel iyi oluş puanına sahip olduklarını ve daha yüksek fiziksel ve zihinsel sağlığa sahip olduklarını ortaya koymuşlardır.

Carrasco ve Brustad (2009) tarafından yürütülen çalışmada araştırmacılar, psikolojik iyi oluşa odaklanmışlardır. Bu kapsamda, sporun güçlü olmak, üstün iradeli becerilere sahip olmak, özerklik, meydan okuma, hedef belirlemek, amaçlara ulaşmak, bireysel olarak gelişim sağlamak, farklı ortamlara ve değişimlere uyum sağlamak, başkalarıyla ilişki kurmak, sağlıklı olmak ve kendi kendini kontrol etmek gibi özellikleri dikkate alındığında spor kavramı ve pozitif psikolojisinin psikolojik iyi oluşun analizi için son derece uygun olduğunu belirtmişlerdir.

Pozitif psikolojinin spor alanında test edildiği uygulamalardan biri ise sporcuların zihinsel dayanıklılıklarına yöneliktir. Golby ve Sheard (2006) çalışmalarında dayanıklılık unsuru olarak üç bileşene odaklanmışlardır; yaşama tam anlamıyla bağlılık (bağlılık), olaylar üzerinde kişisel kontrole duyulan inanç (kontrol), meydan okuma ve fırsatlardan zevk alma (meydan okuma becerisi). Söz konusu bu bileşenlere ait çeşitli çalışma ortamlarından elde edilen bilgiler ışığında, dayanıklılığı oluşturan bu bileşenlerin aynı zamanda sporda optimal işleyişi de kolaylaştırdığını göstermektedir. Golby ve Sheard (2006) tarafından yürütülen çalışmada; elit seviyedeki sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının diğer sporculardan farklılaşması potansiyeli incelenmiştir. 16 spor branşından seçilen 1566 sporcunun rekabet düzeyleri ise; uluslararası ve ulusal kulüpler, il-bölgesel kulüpler şeklindedir. Çalışma sonucunda; elit sporcuların diğer rekabet seviyesindeki meslektaşlarına kıyasla dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya çıkartmıştır. Elit sporcuların diğer meslektaşlarına kıyasla yaş, spor türü, cinsiyet ele alındığında kontrol puanları daha yüksek tespit edilmiştir. Bu araştırma yüksek düzeyde dayanıklılık içeren bir profilin elit sporcuları diğer sporculardan ayıran önemli bir fark olduğunu ortaya koymaktadır (Golby ve Sheard, 2006).

Pozitif psikoloji, bireylerin, toplulukların ve toplumların gelişmesini sağlayan faktörleri anlamak ve inşa etmek amacını taşır. Pozitif psikoloji alanı; memnuniyet, umut ve iyimserlik, akış ve mutluluk, cesaret, azim, özgünlük, yüksek yetenek, bilgelik gibi bireysel deneyimler ile sorumluluk, fedakarlık, iş ahlakı, nezaket ve hoşgörü gibi grup düzeyinde deneyimlerle ilgilidir (Seligman ve Csikiscentmihalyi, 2000).Pozitif psikoloji, hastalıkların ve psikolojik bozuklukların önlenmesinde

yetkinliğin sistematik olarak oluşturulmasına odaklanan bir perspektifi benimsemiştir. Buna göre pek çok psikolojik soruna karşı tampon görevi gören insan güçlerinin olduğu keşfedilmiştir. Söz konusu bu insan güçleri; cesaret, umut, dürüstlük, iyimserlik, beceri, inanç, iş ahlakı, öngörü kapasitesi, azim ve akış şeklindedir(Seligman ve Csikiscentmihalyi, 2000). Psikolojik sorunların önlenmesi ve psikolojik becerilerin geliştirilmesinde bahsi geçen bu erdemlerin geliştirilmesine odaklanılmıştır. Örneğin; iyimserliğin oluşturulması depresyonu önlemektedir (Seligman, Schulman, DeRubeis ve Holan, 1999). İyimserliğin yüksek olması daha iyi ruh haline sahip olmaya bunun ise daha azimli ve başarılı olma eğilimini arttırdığı belirtilmektedir (Diener, 2000).

Pozitif psikoloji bilimi, tanımlayıcı mı yoksa öngörücü müdür? İmkan sağlayan koşullar, bireysel güçlü yönler, kurumlar ve refah veya gelir gibi sonuçlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi amprik bir matrise neden olmaktadır. Böyle bir matris örneğin; hangi olanak sağlayan koşullar altında hangi yeteneklerin ne tür sonuçlara yol açtığını tanımlamaktadır (Seligman ve Csikiscentmihalyi, 2000). Bu anlayıştan hareketle, psikolojik bir beceri olarak sınıflandırılan zihinsel dayanıklılık kavramı, pozitif psikolojinin açıklayıcı ve kuralcı bakış açısı ile ele alındığında, hangi koşullar altında, hangi yetenekler ile ilişki içerisinde bulunacağı ve sonuçlarının araştırılabileceği öngörülmektedir. Bu kapsamda spor ortamı özelinde, spor psikolojisinin önemli kavramlarından ve Sosyal Bilişsel Kuramın da temelini oluşturan öz yeterlilik kavramı ile pozitif psikoloji alanına katkı sunan akış kuramının spor ortamına yansması olan optimal performans duygu durumunun, sporcuların zihinsel dayanıklılığını belirlemede etkili olan önceller/faktörler olduğu tahmin edilmektedir. Kişinin öz yeterlilik inancı ve akış deneyimi pozitif psikolojiye katkıda bulunan önemli kişisel özelliklerdendir. Pozitif psikoloji, bireyin sahip olduğu bu erdem ve gücü arttırılarak, bilişsel açıdan iyi oluşunun ve gelişiminin sağlanabileceğini ifade etmektedir. Başka bir deyişle pozitif psikoloji, bireyin sahip olduğu güç ve erdemın gelişimi ile kişinin iyi oluş haline ulaşabileceğini belirtir. Buradan hareketle pozitif psikoloji kapsamında, sporcunun sahip olduğu öz yeterlilik inancı ve optimal performans duygu durumu deneyimi ile zihinsel dayanıklılığın belirlenebileceği, iyileştirilebileceği ve geliştirilebileceği ön görülmektedir.

Pozitif psikoloji; iyimser öznel deneyim, gelişen pozitif bireysel özellikler ve pozitif topluluk ilişkileri hakkında yeni bir bilgi sunmakta, insanların fiziksel aktivitelerden

zevk almalarına, potansiyellerini gerçekleştirmelerine ve en yüksek performansları elde etmelerine yardımcı olmaya çalışmaktadır. Bu kapsamda pozitif psikoloji spor psikolojisini zenginleştirme imkanı taşımaktadır. Spor ve egzersiz psikolojisi ise sporcular ve fiziksel olarak aktif bireyler için sıklıkla; duygusal problemler, stres, kaygı, tükenmişlik gibi konulara eğilmektedir. Bu yönelim geçici gelişmeye izin verse bile, optimal ve sürdürülebilir bir gelişim için ise pozitif psikoloji ile etkileşimin spor psikolojisinin alanını genişletebileceği ve zenginleştirebileceği ileri sürülmektedir.

2.8.Psikolojik Sermaye

Psikolojik sağlık Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre; bireyin kendi yeteneklerini gerçekleştirebildiği, yaşam içerisinde ki normal stres faktörleriyle baş edebildiği, üretken ve verimli çalışabildiği ve bireyin yaşamına katkıda bulunabildiği bir iyilik, esenlik hali olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization, 2004). Akademisyenler ve spor endüstrisi pozitif psikolojinin gelişiminde psikolojik sermaye ve farkındalık gibi yeteneklere dikkat çekmişlerdir, çünkü spor eğitiminin yalnızca rekabete odaklanarak sporcuların rekabetçi yeteneklerini ele alıp onların psikolojik yeteneklerine hitap etmezlerse, sporcular karşılaştıkları engellerde ya da stresli durumlarda zihinsel sağlıkları açısından sorun yaşayabilirler bu ise rekabetçi performanslarını oldukça olumsuz etkiler, önceki çalışmalar zihinsel yeteneklerin eğitilebilir, geliştirilebilir ve bu sayede sporcuların performanslarını geliştirmelerine yardımcı olan beceriler olduklarını ileri sürmüşlerdir (Weinberg ve Gould, 2019). Bilişsel beceri eğitimleri yalnızca sportif performansı iyileştirmekle kalmamaktadır, aynı zamanda bireyin pozitif psikolojik gelişimini de desteklediğine dikkat çekilmektedir. Bu nedenle rekabetçi sporlarda sporcuların bilişsel becerilerinin gelişimi noktasında antrenör ya da yöneticilerin eğitim programlarına sporcuların psikolojik yeteneklerini güçlendirmek için psikolojik beceri eğitimlerini eklemeleri önemli olacaktır (Foster ve Chow, 2020; Sheard ve Golby, 2006).

Rekabetçi sporlarda sporcuların psikolojik yeteneklerini geliştirmenin günümüzde bilinen en önemli yöntemler geleneksel psikolojik beceri eğitimleri (Vealy, 2007) ve alternatif farkındalık 3 eğitimidir (Birrer vd., 2012). Psikolojik beceri eğitimi; öğrenmeyi ve kendi kendini düzenleyen düşünmeyi, fiziksel becerileri (Weinberg ve Gould, 2019), temel becerileri (esas olarak öz yeterliliği arttırmak, hedef belirlemeyi

kapsar), fiziksel ve psikolojik becerileri ve bilişsel becerileri (esas olarak bireyin yeteneğine odaklanması) birleştirmektedir (Durand-Bush vd., 2001). Sporcuların bilişsel sağlığını ve performansını etkileyen ve spor psikolojisi kapsamında ele alınan birçok faktör vardır, örneğin; öz yeterlilik bunlardan biridir ve bireyleri belirlenmiş herhangi bir görev için başarılı olabileceklerine inandırmakta oldukça etkilidir (Allred ve Harrison, 2013). Daha önceki çalışmalarda da öz yeterlilik ve performans arasındaki pozitif ilişki (Moritz vd., 2000) ya da sportif performansın tahmin edilmesi birçok kez ortaya konmuştur (Baretta vd., 2017). Psikolojik faktörlerden bir diğeri ise zihinsel/psikolojik dayanıklılıktır, olimpiyat şampiyonlarının yer aldığı bir çalışmada; bu şampiyonların genellikle yüksek dayanıklılığa sahip oldukları, zorluklarla mücadelede son derece başarılı oldukları ve yüksek iyimserlik sahibi olduğu sonucu elde edilmiştir (Gould vd., 2002). Yine olimpiyatlardaki başarılı performansların birçok psikolojik ve duygusal durum ve niteliğe (yeterlilik, konsantrasyon, duygusal kontrol, özerklik), bilişsel stratejilere (hedef belirleme, kendinle konuşma, imgeleme) ve kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Gould ve Maynard, 2009). Bazı akademisyenler ise profesyonel kayakçılar (16-20 yaş) ve yüzücüler (16-19 yaş) için iyimserliğin en iyi atletik performansın belirleyicisi olduğunu bildirmişlerdir (Norlander ve Archer, 2002). Bu kapsamda psikolojik becerilerin eğitimi ve spor performansını etkileyen faktörler çoğunlukla pozitif psikoloji kapsamında yer alan psikolojik sermayenin dört bileşeni olan öz yeterlilik, iyimserlik, umut ve psikolojik dayanıklılıkla ilgilidir (Lee vd., 2022).

Psikolojik sermaye kavramı, bireylerin olumlu psikolojik gelişimine odaklanan pozitif psikoloji temelinde gelişmiştir, pozitif psikolojiden örgütsel bilimlerde bireylerin pozitif psikolojik özelliklerine odaklanan bir yaklaşım olarak ilk kez Luthans tarafından savunulmuştur (Luthans, 2002a, 2002b; Wright, 2003). En yalın ifadeyle pozitif örgütsel davranış; bireylerin performanslarının iyileştirilebilmesi için ölçülebilen, geliştirilebilen ve etkin bir şekilde yönetilebilen, pozitif yönelimli insan kaynağı güçlerinin ve psikolojik kapasitelerinin incelenmesi ve uygulanması şeklinde tanımlanır (Luthans, 2002b). Oysaki yönetim organizasyon alanında Hawthorne araştırmaları ile bireylerin pozitif duyguları ile iş performansı arasındaki ilişki açıkça ortaya konmuştur. Buna rağmen uzun yıllar örgütsel alan yazın insan kaynağının problemleri ve olumsuz yönlerine araştırmalarında ağırlık vermeye devam etmiştir. Pozitif psikoloji yaklaşımı bu açıdan örgütsel davranış alanında yaygın olan bakış

açısından çok farklı bir şekilde insanı ele almakta, bu alana yeni bir bakış açısı kazandırmaktadır (Luthans, 2002). Pozitif psikoloji yaklaşımı örgütsel davranış alanının da olumlu olan durumların yeniden keşfinden değil, hakim olan olumsuz davranışlara odaklanma bakış açısından olumluluğa yönelmeye dikkat çekmektedir (Avey vd., 2009). Pozitif psikoloji; sıradan bir bireyin ne iş yaptığını, hangi haklara sahip olduğunu ve neyin kendisini geliştirdiğini araştırmaktadır (Sheldon ve King, 2001). Bugünün çalışma ortamlarında ise pozitif psikoloji; insan kaynaklarını yönlendirip bireylerin geliştirilmesinde olumlu bir yaklaşıma ve bu kapsamda gelişen durumların ayırt edilmesine yönelmiştir (Luthans vd., 2007).

Psikolojik sermaye; kimim ve gelecekte ne olabilirim? Sorusuna cevap aramaktadır. Öz yeterlilik, iyimserlik, umut ve dayanıklılık alt boyutlarının meydana getirdiği bir üst boyut olarak psikolojik sermayenin, kendisini oluşturan bu alt boyutların gelişimi sağlanarak değerini arttırılabilmek mümkündür (Luthans vd., 2004; Luthans vd., 2007). Psikolojik sermaye, tıpkı alt boyutları gibi duruma özgü bir yapıya sahiptir. Kişilik yapıları gibi statik olmaması psikolojik yapının gelişimine ve değişimine imkan sağlamaktadır. Ancak burada dikkat edilmesi gereken husus, değişim ile kast edilen anlık değişimler olmadığıdır (Luthans vd., 2007). Psikolojik sermaye kavramının işleyiş mekanizmasını anlayabilmek için Avey vd. (2011) tarafından Hobfoll'un (2002) psikolojik kaynaklar teorisinden yararlanılabileceğinden bahsedilmiştir. Psikolojik kaynaklar teorisine göre; bazı yapıların ve ölçeklerin daha iyi anlaşılabilmesi onların temelini oluşturan faktörler ile mümkündür. Bu anlayış esasen şunu ifade etmektedir; geçerliliği kanıtlanmış bireysel bir ölçeğin (Örneğin; öz yeterlilik ölçeği) çok daha temel bir yapıyı (Örneğin; psikolojik sermaye) açıklamak amacıyla kullanılması, bu bireysel ölçeği daha faydalı hale getirebilecektir (Avey vd., 2011). Psikolojik sermaye ölçeğini psikolojik kaynaklar yaklaşımının bakış açısı ile ele aldığımızda; öz yeterlilik, iyimserlik, umut ve dayanıklılık alt boyutlarının her biri kendisine özgü bireysel, geçerliliğini sağlamış ölçeklere sahiptir, buna rağmen bu psikolojik olgular sinerjik anlamda bir araya geldiklerinde sahip oldukları tekil etkilerinden çok daha kuvvetli bir etki oluşturarak üst düzey bir yapı olan psikolojik sermayeyi meydana getirdikleri görülmektedir (Avey vd., 2011).

Psikolojik sermaye; öz yeterlilik, iyimserlik, umut ve dayanıklılık boyutlarından meydana gelen üst bit faktör olmakla beraber, bu boyutların birleşimi kolektif bir motivasyonel etki oluşturmaktadır (Luthans vd., 2007). Aynı anda hem öz yeterliliği

hem de iyimserliği yüksek olan bir kişinin yalnızca öz yeterliliği ya da yalnızca iyimserliği yüksek olan bir kişiye göre üstlenmiş olduğu görevleri daha yüksek performansla yerine getireceği beklenmektedir. Bu nedenle psikolojik sermayenin bir üst faktör olarak bireylerin çalışma ortamında ki performanslarını alt boyutlara kıyasla hem bilişsel hem de motivasyonel açıdan daha fazla etkileyeceği tahmin edilmektedir (Luthans vd., 2007).

Psikolojik sermaye kavramı psikoloji biliminin genel kabulünün aksine, bireylerin negatif düşünceleri ya da olumsuz yönleri ile ilgilenmek yerine, pozitif düşüncelerini, başarılı olabileceği alanları ve güçlü yanlarını dikkate almaktadır (Keser, 2018). Kavram, bireylerin motivasyonunu arttıran, zihinsel işleme mekanizmalarını aktifleştiren, başarılı olabilmek adına çaba göstermek, hedef yönelimi ve performans gelişimine katkı sunan kapasitenin toplamıdır. Psikolojik sermayenin temelinde, pozitif psikoloji ve sosyal bilişsel kuram yer almaktadır (Wang vd., 2014). Psikolojik sermaye, bireyin psikolojik gelişimini ifade etmektedir, bireyin kim olduğu ve yaşayacağı gelişim ile gelecekte kime dönüşeceği ile ilgili olan unsurları dikkate almaktadır (Luthans vd., 2007).

Pozitif psikolojiyi meydana getiren ve onun ölçülmesini sağlayan dört temel bileşenden oluşmaktadır (Luthans ve Youssef, 2004);

- Öz yeterlilik; bireyin bir görevi başarabileceğine dair sahip olduğu yetenlerine olan inancını ifade eder.
- İyimserlik; gelecekte ve içinde bulunulan zaman dilimin bireyin başarılı olacağına yönelik olumlu bakış açısına sahip olmasıdır.
- Umut; belirlenmiş hedeflere ulaşabilmek adına azimli olmak ve gerektiğinde başarılı olabilmek adına alternatif yolların geliştirilmesidir.
- Dayanıklılık; karşılaşılan zorlu durumlar ve olumsuzluklar ile baş edebilme yetisidir.

Psikolojik sermayenin bileşenleri olarak bu dört psikolojik unsur dışında başka bileşenlerin dahil edilmemesinin sebebi; kavramı oluşturan bu bileşenlerin ölçülebilir ve geliştirilebilir bir niteliğe sahip olmasından kaynaklanmaktadır (Luthans vd., 2006). Alt bileşenlerin geliştirilebilir olması esasen şunu ifade etmektedir; bu psikolojik unsurların statik bir yapıya olmadığı, böylelikle çeşitli müdahale mekanizmaları ile öz yeterliliğin, iyimserliğin, umudun ve dayanıklılığın

geliştirilebilmesini dolayısıyla da psikolojik sermayenin değiştirilip geliştirilebileceğini göstermektedir.

Sermaye kelimesinin kavram içerisinde yer alması ekonomi ve finans alanında bilinen anlamının dışında, psikolojik sermaye kavramında bir değeri belirtme amacı taşır ve bu yönü ile psikolojik sermaye pozitif psikolojinin temel varsayımlarını özünde barındıran bir kavramdır (Luthans vd., 2007).

Yapılan çalışmalar psikolojik sermayenin en önemli özelliğinin gelişime açık ve yüksek performans sağlayan bir yapıya sahip olduğuna vurgu yapmaktadır (Luthans vd., 2006; Avey vd., 2009; Walubwa vd., 2011). Psikolojik sermayenin duruma özgü ve geliştirilebilir bir yapıya sahip olması, kavrama rekabet avantajı kazandıran en önemli unsurdur (Luthans vd., 2006, 2010). Bu kapsamda yapılan çalışmalardan ilkinde; katılımcıların psikolojik sermayelerinin üç saatlik bir eğitim sonrasında geliştirilebildiği (Luthans vd., 2006), bir diğer çalışmada katılımcıların çevrimiçi online olarak yapılan iki saatlik bir eğitim sonrasında psikolojik sermayelerinin arttırıldığı tespit edilmiştir (Luthans vd., 2008). Çalışmalar kapsamında verilen eğitimlerin konuları ise; gerçekçi iyimserlik, kontrollü müdahaleler kapsamında grupların hedef belirlemesi ve bu hedeflere ulaşabilmek için alternatifin yolların tespit edilmesi, hesaplanmış risklerin göze alınması, başarılı tecrübelerin paylaşılmasını kapsamaktadır (Luthans vd., 2015). Bu kapsamsa psikolojik sermaye gerek bireysel gerek örgütsel performansın iyileştirilmesi ve geliştirilmesi için eğitimler yolu ile geliştirilebilir ve performans çıktısını bu sayede önemli derecede etkileyebilme yapısına sahiptir (Luthans, 2002, 2010; Luthans vd., 2007; Luthans ve Youssef, 2007).

Psikolojik sermaye kavramının ortaya çıkışı; örgütlerin sahip oldukları insan kaynağı unsurunu tam kapasite kullanımı ile rekabet avantajı kazanma arzusuna dayanmaktadır, kavram insan kaynağının uzun vadede sürdürülebilir bir rekabet unsuruna dönüşebilmesi için nasıl geliştirilmesi ve yönetilmesi üzerinde durmaktadır (Luthans vd., 2007). Örgütlerin yer aldığı rekabet ortamında rakiplerince taklit edilemeyen temel yetkinliklerinin olması son derece önemlidir. Donanımlar, ekipmanlar, finansal kaynaklar uzun vadede ele alındığında rakipler tarafından taklit edilebilir varlıklarıdır. Dolayısıyla rekabet denklemi içerisine taklit edilemeyen unsurların dahil edilmesi uzun vadede örgüte çok önemli avantajlar sağlayacaktır. Rakipler tarafından uyarlanamaz ya da taklit edilemez unsurlar rekabet avantajı adına

üstünlük sağlamaktadır. Geleneksel kaynaklar uzun vadede rekabet avantajı sunmamaktadır ancak insan unsuru devreye girince rekabet adına dengelerin değiştiğine dikkat çekilmektedir. Örgütler adına fiziksel ve finansal kaynaklar ile insan kaynakları kıyaslandığında, insan kaynaklarının daha az taklit edilebilir bir unsur olduğu belirtilmektedir (Luthans ve Youssef, 2004).

Pozitif psikoloji anlayışı Martin Seligman öncülüğünde başlatılmıştır. Bu anlayış, bireyleri, grupları, toplumları, organizasyonları geliştirmek, olumlu yanlarına yönelerek yaşama alanında bir iyileşme sağlamak amacıyla başlatılmış bir psikolojik harekettir. Bu anlayışla beraber uzun yıllar 2 boyunca olumsuzluklara, hastalıklara odaklanan psikoloji bilimine adeta olumlu bir pencere eklenmiştir. Bu kapsamda psikolojik sermayeye odaklanıldığında esas konu, bireylerin psikolojik sermaye düzeylerinin arttırılarak pozitif duygularının arttırılacağı, bu sayede yer almış oldukları organizasyonlara olumlu katkılar sağlayacağına odaklanmaktadır. Psikolojik sermaye ile bireylerin performans gelişimlerinin sağlanması örgütsel düzeyde rekabet avantajı için güç sağlamış olmaktadır (Luthans, 2011). Pozitif psikoloji ile temelleri atılan psikolojik sermaye kavramına göre; çalışma hayatında bireylerin yalnızca olumsuz davranışlarına ve yanlarına odaklanılması anlayışını değiştirerek, çalışma hayatının yalnızca sorunlardan oluşmadığını ortaya koymaktadır (Luthans vd., 2007; Brandt vd., 2011). Psikolojik sermaye, yapılacak olan müdahaleler ile geliştirilebilir bir kavram olası açısından oldukça önemlidir (Luthans vd., 2006).

Psikolojik sermaye yapısını açıklayan temel bileşenler; öz yeterlilik, iyimserlik, umut ve psikolojik dayanıklılıktır (Luthans ve Youssef, 2004; Luthans vd., 2008, 2010; Luthans ve Avolio, 2009). Psikolojik sermaye, öz yeterlilik, iyimserlik, umut ve psikolojik dayanıklılık bileşenlerinden meydana gelmiş olsa da, psikolojik sermaye bahsi geçen bu bileşenlerin toplamından çok daha farklı bir yapıyı içermektedir bu nedenle bileşenlerin her birinin ayrı olarak değil birlikte oluşturdukları sinerjik etkiye vurgu yapılmaktadır (Luthans vd., 2007). Bu sinerjik etkinin dolayısıyla psikolojik sermayenin en önemli farkı, sabit bir kişilik özelliği değil koşula göre değişebiliyor olması ve bu yönü ile eğitime ve geliştirilebilmeye açık olmasıdır (Çetin ve Varoğlu, 2015). Bu kapsamda psikolojik sermaye onu meydana getiren temel bileşenlerin her birinden ayrı ve farklı bir yapıya sahiptir (Luthans vd., 2007). Kavram bireylerin psikolojik sağlıkları ile yakından ilişkilidir (Stajkovic, 2006) ve eğitim müdahaleleri

ile geliştirilebilir ve şekillendirilebilir bir yapıya sahiptir (Luthans, Avolio ve Avey, 2007; Luthans, 2002; Luthans ve Youssef, 2007).

Psikolojik sermaye pozitif psikoloji kapsamında yer alan akış, farkındalık, esenlik vb. birçok unsur gibi sportif performansla ilişkilidir ve psikolojik sermayenin bireylerin bilişsel sağlıkları ile diğer unsurlara kıyasla daha güçlü pozitif ilişkisi vardır (Avey vd., 2010). Bunun yanı sıra akademisyenler öz yeterlilik, iyimserlik, umut ve psikolojik dayanıklılık açısından yüksek olan bireylerin stresle, engellerle ve zorlu durumlarla baş edebilmede yeterli kaynaklara sahip olduklarına daha fazla inandıklarını belirtmektedirler, bu nedenle psikolojik sermaye sporcuların bilişsel sağlıkları ve spor performansında önemli rol oynamaktadır (Riulli vd., 2012). Söz konusu bu kavram statik ya da anlık değişen davranışları ifade etmemekte, bireylerin psikolojilerinde gerçekleşen pozitif gelişmeleri ifade etmektedir (Goertzen ve Whitaker, 2015). Psikolojik sermaye, pozitif psikoloji temelinde şekillenmiştir ve pozitif psikolojiye göre bireylerin negatif, istenmeyen yönleri tamamıyla ortadan kaldırılamaz ancak bu güçsüz yönler yerine daha güçlü ve geliştirilebilir yanlarına odaklanarak bireylerin başarıya ulaşacağına vurgu yapılır (Seligman, 2005). Bu açıdan örgütlerin psikolojik sermayeyi dikkate almalarının onlara sürdürülebilir rekabet avantajı sağlayacağı anlaşılarak söz konusu bu kavram üzerinde durulmuştur (Luthans vd., 2007). Psikolojik sermaye, bireylerin davranışları ile örgütsel çıktılar arasında bağ oluşturmaktadır. Bireysel performansı, iş tatminini, stres seviyesini örgütsel bağlılıkla yakından ilişkilidir (Abbas ve Raja, 2010).

Psikolojik sermaye kavramına yönelik çalışmaların çok büyük bir kısmı psikolojik sermayenin iş tatmini, örgütsel bağlılık, işe devam etme niyetiyle olan ilişkisini incelemişlerdir (Larson ve Luthans, 2006; Luthans vd., 2008; Luthans vd., 2007; Avey vd., 2011). İş görenlerin verimliliği pek çok ekonomiste göre bireylerin eğitim düzeyleri, tecrübeleri, bilişsel yeteneklerinin yanı sıra yürütmüş oldukları faaliyetlerin niceliği ve niteliği üzerinde etkili olan psikolojilerinden de etkilenmektedir (Goldsmith, Darity ve Veum, 1998). Pozitif psikolojiye kıyasla dakikalar içerisinde dahi değişiklik gösterebilmesi sebebiyle oldukça farklı olan ve bireylerin bir görevi yerine getirirken kendilerini nasıl hissettiklerini belirten ruhsal durum kavramı ile verimlilik arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada; iyi ruhsal duruma sahip olan yetişkin ve gençlerin kendileri için yüksek hedefler belirledikleri ve çok daha iyi performans sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Seligman, 2002).

Yüksek psikolojik sermaye düzeyine sahip bireylerin yapmış oldukları faaliyetlere ilişkin karşılaştıkları zorluklarla bala çıkabilme yeteneklerinin daha fazla olduğu belirtilmektedir (Luthans vd., 2007). Avey ve diğerleri (2008) yüksek psikolojik sermaye düzeyine sahip bireylerin kendilerini çok daha güçlü hissettiklerini ve bu nedenle de işten ayrılma davranışlarının çok düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Başka çalışmalarda ise psikolojik sermaye ile sinizm arasındaki ilişkide, bireylerde psikolojik sermaye düzeyi yükseldikçe örgütsel anlamda sinizm etkisinin azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır (Avey, Wernsing ve Luthans, 2008; Avey vd., 2009).

Psikolojik sermaye, bir takım ayırt edici özelliklere sahiptir. Bu özellikler şunlardır (Nelson ve Cooper, 2007);

- Psikolojik sermaye beşeri sermayeden çok daha fazlasıdır. Psikolojik sermaye bireylerin sahip olduğu bilgi, beceri ya da iş deneyimlerini ifade etmemekle beraber, sadece eğitim ve geliştirme yoluyla sağlanabilir bilgileri de kapsamamaktadır. Buna göre psikolojik sermaye bireyin zaman içerisinde edindiği deneyim, beceri ve kendinse has örtülü bilgiyi de içermektedir.
- Psikolojik sermaye, sosyal sermayeden de farklıdır ve çok daha fazlasıdır. Bu sermaye kapsamına yalnızca fonksiyonel insan ilişkileri girmemekte, var olan ilişki grupları ile potansiyel ilişki gruplarını da kapsamaktadır.
- Psikolojik sermaye pozitif bir bakış açısını esas almaktadır. Buna göre bireylerin verimsizliği, sorunları, yeteneksizliği, işlevsizliğine değil bireysel ve organizasyonel düzeyde pozitif bir yönlere odaklanmayı amaçlamaktadır.
- Psikolojik sermaye benzersizdir. Psikolojik sermayenin amacı yönetim organizasyon alanındaki negatif teorilerin ve kavramların pozitif yanlarını göstermek değildir. Psikolojik sermaye kapsamında yer alan pozitif kavramlar ile örgütsel davranışın negatif kavramları iki farklı uç olarak görülmemelidir. Psikolojik sermaye bunlardan farklı, kendine özgü bir bakış açısına sahip, yeni bir perspektif sunmaktadır.
- Psikolojik sermaye kavramının temeli teori ve araştırmalara dayanır. Psikolojik sermayenin temeli sosyal bilişsel kurama dayanmaktadır. Bu kuram temel alınarak psikolojik sermaye alanında çalışmalar yürütülmektedir.
- Psikolojik sermaye ölçülebilirliğe sahiptir. Psikolojik sermayeyi meydana getiren boyutların her birini ölçen geçerli ve güvenilir ölçekler mevcuttur.

Böylelikle psikolojik sermayeyi ölçen ölçek de geliştirilmiş ve psikolojik testler ile bu durum desteklenmiştir.

- Psikolojik sermayenin durum temelli olması onun geliştirilebilir olmasını sağlamaktadır.
- Psikolojik sermaye bireylerin performans çıktıları üzerinde etkilidir.

Pozitif psikolojinin örgütsel davranış alanına yansımaları olan pozitif örgütsel davranış alanı içerisinde geliştirilmiştir ve rekabet avantajı ve performans üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahip olması sebebiyle psikolojik sermaye son derece önemli bir kavramdır (Luthans vd., 2005).

Araştırmalar, çalışma ortamındaki duyguların motivasyon, iş tatmini, performans üzerinde önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışma ortamında yaşanan duygusal durumlar farklı duygusal tepkilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Söz konusu bu duygusal tepkiler bireylerin tutum ve davranışlarına dolaylı ya da doğrudan bir şekilde etki etmektedir (Rahimniaa vd., 2013).

Yüksek psikolojik sermayeye sahip kişiler, karşılaşmış olduğu zorluklar ne olursa olsun asla pes etmeyen, belirlemiş olduğu hedefleri gerçekleştirebilmek için fazlasıyla çaba ve kararlılık içerisinde hareket eden, verilmiş olan zorlu görevlerde çaba harcayan ve başarılı olacağına inan insanlardır. Bu kişiler yeniliklere açık, bu yenilikleri başlatıp sürdürebilecek yetenekte olan kimselerdir (Hsu ve Chen, 2017). Yüksek psikolojik sermaye düzeyine sahip bireylerin hedeflerine ulaşabilme noktasında daha kararlı oldukları, bu sebeple düşük psikolojik sermaye düzeyine sahip bireylere kıyasla daha yüksek performans sergiledikleri belirtilmiştir (Luthans vd. 2007; Luthans vd., 2008). Luthans, Avolio ve diğerleri (2007) ise psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisinin bireylerin kişilik özelliklerinden daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Psikolojik sermaye ve performans arasındaki ilişkinin Amerika dışında ki kültürlerde incelenmesi kapsamında Çin (Luthans vd., 2005; Luthans vd., 2008; Zhong, 2007; Sun, 2012), Vietnam (Nguyen ve Nguyen, 2012) ve Portekiz (Rego vd., 2010) kapsamında yapılan çalışmaların sonucunda da psikolojik sermaye ve performans arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Psikolojik sermaye bireylerin hem özel hayatlarının hem de çalışma hayatlarının kalitesini arttıran önemli bir etken olarak kabul edilmektedir (Nguyen ve Nguyen, 2012; Baron, Franklin ve Hmieleski, 2013).

Sporcuların performanslarının bilimsel araştırmalar yolu ile nasıl geliştirilebileceği spor çevrelerini oluşturan tarafların ve ülkelerin endişesidir. Zorlu şartlar altında teknikleri ve rekabetçi becerileri geliştirebilme sorunları spor müsabakaları esnasında genel olarak sporcuların performanslarını etkileyen psikolojik etmenleri müsabaka anında gizlemektedir, bu nedenle sporda psikolojik becerilerle ilgili araştırmaların miktarı özellikle son yirmi yılda spor psikolojisinin akademik bir alan olarak gelişmesinde katkı sağlamıştır (Foster ve Chow, 2020). Elit spor ortamı çok fazla stresrden oluşmaktadır ve bu stresörlerin sporcuların performans ıktıları üzerinde etkili olabileceği bildirilmiştir (Arnold ve Fletcher, 2012; Gulliver vd., 2012). Rekabetçi spor dallarında elit sporcuları eğitimi genellikle çok küçük yaşlarda başlatılmaktadır ve çoğu gençlik yaşlarında eğitimlere başlamaktadır. Literatür, elit seviye spor ortamlarının her zaman için fazlasıyla stresörleri içerdiğini ortaya koymaktadır. Bu türden yüksek yoğunluklu ve stresörün yer aldığı bir ortamda eğitim alamayacak kadar oldukça genç olan sporcular açısından bu durumun onların ruh sağlıkları açısından olumsuz bir etki oluşturabilmesi söz konusudur (Lee vd., 2022). Sporcuların stresörlerle mücadele edebilmesi için çeşitli psikolojik müdahaleler kullanılmış ve çalışmaların çoğunda sporcular stresörlerin etkilerini azaltmalarına yardımcı olabilmek içi farklı psikolojik beceriler kullanmışlardır (Ong ve Chua, 2021). Söz konusu bu psikolojik beceriler arasında; imgeleme, kendinle konuşma, hedef belirleme, bilişsel yeniden yapılandırma, gevşeme gibi teknikler yer almaktadır (Hanton vd., 2008; Wadey ve Hanton, 2008). Bunun yanı sıra profesyonel sporcular öz yeterliliklerini arttırmak ve performans kaygısının olumsuz etkilerini önlemek için psikolojik becerileri daha sık kullanmaktadırlar (Hanton vd., 2004; Neil vd., 2006). Konu hakkında çalışan pek çok bilim insanına göre psikolojik sermaye stresle baş edebilmek ve etkisine engel olabilmek için kullanılabileceğine inanılmaktadır (Rahimnia vd., 2013; Riolli vd., 2012).

Psikolojik sermaye bireylerin eksiklikleri ya da sahip olduğu olumsuzluklarla ilgilenmez, bunun aksine bireylerin kim olduğu ile ilgilenerek onların verimliliği ve etkinliğini arttırmaya çalışır. Çalışanların davranışları ve tutumlarının örgüt üzerindeki etkisini inceleyerek iş doyumunu, stres, çalışan performansı, örgütsel bağlılık ve devamlılık gibi unsurlarla son derece ilgilidir (Abbas ve Raja, 2015). Bu tanımlamadan yola çıkarak spor ortamı için şunu söylemek mümkün olabilmektedir; sporcular yer aldıkları spor örgütün en önemli insan kaynağıdır. Esporu bu yaklaşım

ile ele aldığımızda; birçok farklı paydaşın yer aldığı büyük bir ekosistemdir. Bu ekosistemin önemli unsuru olan esporcular bu örgütsel yapının en önemli insan kaynağıdır. Dolayısıyla bu insan kaynağının örgütle olan ilişkisini inceleyen tüm unsurlar dikkate alınmalıdır. Çünkü söz konusu bu unsurlar sporcu özelinde onun performans çıktısında etkili olan mekanizmalar olarak yer alsa da aynı zamanda bir pazar olan espor ekosistemi içinde önemli örgütsel çıktıları sunmaya katkı sunacaktır.

Bireylerin gerek sosyal gerek iş yaşamlarında yaşamış oldukları durumlar bireyin umudunu, öz yeterliliğini, iyimserliğini ve dayanıklılığını etkilemekte ve aynı zamanda yapılandırmaktadır da (Luthans ve Youssef, 2004). Psikolojik sermaye; bireyin sahip olduğu psikolojik yapısını oluşturan kaynakların toplamını ifade eder ve bireylerin verimli bir performans sergilemeleri için gerekli olan psikolojik kaynakları ifade etmektedir. Bu nedenle psikolojik performans bireyin örgütsel performansı ve çabasının 2 belirlenmesi açısından önemlidir (Gooty vd., 2009). Psikolojik sermaye kavramında yer alan psikolojik unsurların bireylerin davranışlarını, tutumlarını ve algılarını etkilediği tespit edilmiştir (Yan ve Zhang, 2016). Söz konusu bu kavram belirli sektör için geçerli olma şartı olmaksızın pek çok alana katkı sunan önemli bir yapı içermektedir. Bireysel ve örgütsel düzeyde katkı sunan psikolojik sermaye kavramının bireysel gelişim, performans artışı ve aynı zamanda zorluklarla baş edebilme gücü sağlayabildiğini söylemek mümkündür (Çetin ve Basım, 2012). Kendisini oluşturan öz yeterlilik, iyimserlik, umut ve dayanıklılık boyutları aracılığıyla psikolojik sermaye ölçülebilir, geliştirilebilir, arttırılabilir ve etkili bir iş performansı için yönetilebilir bir özelliğe sahiptir (Luthans vd.2004). örgütlerde insan kaynağına yapılan küçük müdahaleler ile psikolojik sermayenin arttırılarak bireysel performans artışının sağlanabileceğine yönelik çalışmalar yapılmıştır (Luthans vd., 2006; Luthans vd., 2007). Psikolojik sermaye yolu ile bireysel performans artışını sağlayan bu küçük müdahaleleri Luthans ve diğerleri (2007) şu şekilde ifade etmiştir; küçük müdahalelerin yer aldığı çalışmalar, ön test, son test ve deney-kontrol grubunu kapsayan bir deneysel yaklaşım ile tasarlanmıştır. Müdahaleler, maruz kalan grubun büyüklüğüne ve uygulanan egzersiz çeşidine göre bir ile üç saat arasında değişmektedir. İlk uygulamadan sonra çalışmada yer alanların müdahale sonrasında psikolojik sermayelerinde %2 civarında bir artış elde edilmiştir. Bu artış sadece deney grubunda gerçekleşmiş, kontrol

grubunda herhangi bir değişim gözlenmemiştir. Bunun yanı sıra psikolojik sermayede %2'lik bir artışın örgütün finansal rakamlarında tıpkı pazar payında ki %2'lik bir artış gibi çok yüksek bir etkiye sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Luthans vd., 2007).

Psikolojik sermayenin zorluklar ve baskıyla mücadele edebilmesinde etken olarak umutlu, iyimser, psikolojik açıdan dayanıklı ve öz yeterlilik sahibi bireylerin bu tür ortamlarla mücadele edebilecek yeteneğe sahip olmuş olmaları gösterilmektedir (Luthans, Youssef ve Avolio, 2015). Psikolojik sermaye, birbirine bağlanan ve birikimli bir özelliğe sahiptir, bu tür bir yapı rekabet avantajı sağlamada son derece etkilidir. Bireysel açıdan gelişimi ve performansı ön planda tutan aynı zamanda örgütsel açıdan da performans artışına bağlı olarak kaldıraç etkisi oluşturan ve rekabet avantajı sağlayan psikolojik bir kaynaktır (Çetin vd., 2013). Psikolojik sermaye, örgütlerin insan kaynağına yönelik bakış açısını değiştirir, bireylerin daha yeterli, iyimser, umutlu ve dayanıklı olarak ele alınmasını sağlayarak sürdürülebilir rekabet avantajı kazanımına imkan sağlamaktadır (Luthans ve Youssef, 2004). Örgütün insan unsuru zihni bomboş bir şekilde örgütte yer almaz, birçok farklı tecrübeler ve çeşitli psikolojik yansımaları ile örgütlerde yer almaktadır. Yine insan kaynağının çevresinde gelişen pek çok olay onun psikolojik kapasitesini oluşturan öz yeterliliğini, iyimserliğini, umudunu ve dayanıklılığını etkilemektedir. Tüm bu psikolojik dinamikleri dikkate alan örgütler ise bireylerin psikolojik sermayelerine odaklanarak, gelişim ve değişimi bu etki ile sağlamayı hedefleyerek sürdürülebilir rekabet avantajı sağlamış olmaktadır (Luthans ve Youssef, 2004).

Bu tanımsal açıklama kapsamında spor ortamı ele alındığında, pek çok aktörün yer aldığı aynı zamanda büyük bir endüstri ile karşılaşmaktadır. Bu endüstride sürdürülebilir bir başarı ivmesi kazanabilmek için kulüpler sahip oldukları en önemli örgütsel unsur olan sporcuları psikolojik sermaye perspektifinden ele alıp bu yolla gelişim ve değişimleri sağlamaları önem arz etmektedir. Yoğun bir şekilde büyüme kat eden espor endüstrisinde eko sistemin en önemli paydaşı olan esporcuların psikolojik sermaye anlayışı ile değerlendirmeye tabi tutulması hem sporcuların bireysel performans çıktılarının niteliğini hem de eko sistemin sürdürülebilir büyüme sağlamasına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Elit sporcular genellikle rekabet baskısını fazlaca yaşamaktadırlar ayrıca bununla birlikte Covid19 fiziksel ve zihinsel sağlıklarını da etkilemiştir (Mehrsafar vd.,

2020). Buna benzer şekilde 2020 Tokyo Olimpiyatları yapılamadan önce salgın sebebiyle antrenman koşullarının olmaması, müsabakanın salgından etkilenip etkilenmediği ve sporcuların çeşitli psikolojik şartların etkisiyle performans çıktılarının ne ölçüde etkilendiği tartışma konusudur (Lee vd., 2022). Bu nedenle sporcuların psikolojik sermayeleri geliştirilebilirse yani öz yeterlilik, iyimserlik, umut ve psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi ile psikolojik sermayeleri arttırılmış olacak bu ise sportif performanslarında bir artış olarak yansıyacaktır (Lee vd., 2022). Bu açıklamadan hareketle, geleneksel sporlar ile benzer özellikler taşıyan sporun bileşenlerine sahip olana espor için de tıpkı geleneksel sporcuların performans artışını sağlamak için ele alınan bu psikolojik faktörlerin esporcular açısından da incelenip bu yolla esporcularda psikolojik sermaye bileşenlerinden olan öz yeterlilik ve zihinsel dayanıklılık faktörlerinin aralarındaki ilişki tespit edilip bu ilişki dikkate alınarak oyun performanslarının geliştirilmesinin sağlanabileceğini söylemek mümkündür.

2.9. Psikolojik Sermaye Bileşenleri

2.9.1. Öz yeterlilik

Öz yeterlilik kavramının temeli, bireyin kendi yeteneklerine yönelik inançları ve bu türden inançların davranışları üzerindeki etkisinin incelendiği Albert Bandura tarafından geliştirilen Sosyal bilişsel kurama dayanmaktadır. Bu nedenle öz yeterlilik kavramından önce kavramın temelini oluşturan kuram ve onun ön kabullerine değinmek yararlı olacaktır. Öğrenme, bir canlının davranış ya da becerilerinde kalıcı bir değişimi oluşturan süreçtir (Passer ve Smith, 2008). Psikoloji biliminde öğrenmeye yönelik çalışmaların başlangıcı Pavlov'un klasik koşullanma çalışmalarını kapsayan davranışçı yaklaşıma dayanmakta, bu süreç yine davranışçı yaklaşım içerisinde yer alan edimsel koşullanma çalışmalarından Thorndike ve Skinner'a kadar süre gelmektedir. Davranışçı yaklaşımların ortak noktası; öğrenme de pekiştireçlerin yer almasıdır. bunu izleyen dönemlerde ise meydana çıkan bilişsel öğrenme yaklaşımı ise öğrenmede klasik ve edimsel koşullanma yaklaşımlarını tümüyle ret etmeden öğrenme sürecinde bilişsel süreçlerinde önemine dikkat çekmiştir (Lilienfeld vd., 2009).

Bilişsel süreçler; düşünce, hedefler, beklentiler, hafıza gibi unsurlar vasıtasıyla organizmanın belli bir uyarana tepki vermesine neden olan, gözlemlenemeyen içsel

süreçler olarak ifade edilmektedir (Freidman ve Schustack, 2003). Sahip olunan bilişsel yapı biyolojik ve çevresel faktörlerle şekillenir ve bu durum birey için adeta bir şablon niteliği kazanarak bireyin öğrenme geçmişi şeklinde onun davranışlarını belirleme noktasında önemli bir aktör olmaktadır. Çünkü birey her karşılaştığı yeni durumda yararlanacağı değerlendirme de sahip olduğu deneyimlerindeki şablonlarını baz almaktadır, bu şablonlar birey açısından adeta bir kodlama stratejisi görevi yapmaktadır (Hergenhahn ve Olson, 2003). Birey sahip olduğu bu bilişsel yapı ile aynı uyaranlara farklı tepkiler verebilmektedir (Lilienfeld vd., 2009).

Davranışların belirli durumlarda meydana gelmesi ya da tekrar etmesinin nedeni sosyal öğrenme teorisine göre; söz konusu davranışın belli bir sonuca ulaştıracağı beklentisi ve bu beklentinin birey için ne değer ifade ettiğine bağlıdır (Rotter, 1954). Bu anlayıştan hareketle; bireyin gözlemlediği bir davranışı gerçekleştirmesinin nedeni elde etmeyi beklediği olumlu sonuçtur. Burada birey beklediği sonucu elde edeceğine inanıyorsa gözlemlediği davranışını gerçekleştirmektedir. Burada beklenen sonuç, yalnızca gözlemlenen sonuca yada ceza veya ödüle değil bireyin ümit ettiği sonuca da bağlıdır (Freidman ve Schustack, 2003). Bandura, davranışın oluşmasında etkili olan değişkenlere önemli bir bilişsel unsur olarak öz yeterliliği ilave etmiştir (Bandura, 1977). Bu sayede bir davranışın meydana gelmesi için bireyi motive eden unsurlar olarak beklenen sonuç ve sonucun değerinin yanı sıra öz yeterlilik unsuru da ilave edilmiştir.

Sosyal bilişsel kurama dayalı olarak geliştirilen öz yeterlilik kavramı bir takım bilişsel alt süreçler içermektedir. Bu bilişsel alt süreçler; sembolize edebilme, ileriye görme(Ön görüde bulunma), gözlem yapma, öz düzenleme ve öz yansıtma şeklindedir(Luthans vd., 2007). Sembolize edebilme en genel ifadeyle, bireyin bir davranışta bulunmadan önce onun zihninde canlandırılmasıdır. İleri görme(ön görüde bulunma), bir faaliyete yönelik öngörme sürecini ifade eder. Gözlem yapma, bireyin başka bireylerin faaliyetlerini ve sonuçlarını gözlemleyerek yürüttüğü öğrenme sürecidir. Öz düzenleme, bireyin performans çıktılarını değerlendirip kendisine yönelik bir takım hedefler ve standartlar belirlemesidir. Öz yansıtma, birey burada geçmiş performans deneyimlerinde yaşadıklarını bugüne yansıtması durumudur (Luthans vd, 2007). Öz yeterlilik; belirli şartlar altında belirli görevleri yerine getirebilmek için bireylerin ihtiyaç duydukları motivasyon, bilişsel unsurlar ve davranış şekillerini organize edebilme ve yürütebilme noktasında kendi yeteneklerine

yönelik inancını ifade etmektedir (Wood ve Bandura, 1989). Öz yeterlilik inancı bu tanıma göre bireyin kendisine, göreve ve görevin yer aldığı çevreye bağlıdır. Öz yeterlilik dinamik bir yapıya sahiptir yani zamanla edinilen bilgi ve deneyimden etkilenmektedir. Ayrıca öz yeterlilik yargısı bireyleri harekete geçiren, değişen koşullara uyum sağlayabilen, üretken bir süreçtir (Gist ve Mitchell, 1992).

Öz yeterlilik inancı, bireylerin nasıl hissedeceklerini, nasıl düşüneceklerini, nasıl güdülenecekleri ve nasıl davranmaları gerektiğini belirlemektedir. Söz konusu bu inanç, bilişsel, duygusal, seçimsel ve güdüselsel açıdan farklı etkiler gösterebilmektedir (Bandura, 1994). Öz yeterliliğin ne olduğuna yönelik bir nitelendirme yapan Maddux'a (2002) göre öz yeterliliğin nitelikleri şunlardır;

- Öz yeterlilik, bireyin algılamış olduğu yeteneği değildir. Bireyin belirli koşullarda sahip olduğu yetenekleri ile neler yapabileceğine dair taşıdığı inancını ifade etmektedir. Bu inanç rutin faaliyetlere yönelik değil zorluk içeren ve değişen koşullarda sahip olunan yetenekler ile neler yapılabilmesine duyulan bir inançtır.
- Öz yeterlilik inancı, belirli davranışların sonuçları hakkında tahminde bulunmak değildir. Bireylerin neler yapacaklarına değil neleri yapabileceklerine yönelik inançlarını ifade etmektedir.
- Öz yeterlilik bir eyleme geçme niyeti değildir. Burada niyet, bireyin yapabileceğine inandığı eylemleri söylemesidir.
- Öz yeterlilik algısı kişilik özelliği değildir. Belirli koşullar ve durumlarda, birey tarafından belirlenen hedeflere ulaşılabilmesine dair bir inançtır. Dolayısıyla farklı durumlar için farklı öz yeterlilik seviyeleri tespit edilebilir.

Öz yeterlilik, duruma has, geliştirilmeye açık ve performans ile ilişkili olması sebebiyle en önemli psikolojik sermaye unsurlarındandır (Luthans vd., 2007). Belirli koşullar altında, bireyin sahip olduğu yetenekleri kullanarak başarılı olabileceğine yönelik inancını ifade etmektedir (Maddux, 2002). Söz konusu bu psikolojik unsur doğrudan gözlemlenemez, genetik bir unsur değildir, bireylerin yaşam içerisinde kazandıkları ve tecrübeleri ile pekiştirdikleri bir psikolojik unsurdur. Öz yeterlilik, bireyin karşılaşmış olduğu durumlara göre değişebilir bir yapıda olması sebebiyle kişilik özelliği olarak kabul edilmemektedir (Hefferon ve Boniwell, 2018).

Bandura'ya göre bireyi sonuca ulaştıracak iki tür beklenti vardır; yeterlilik beklentisi ve sonuç beklentisi (Bandura, 1977). Yeterlilik beklentisi; öz yeterliliği ifade etmektedir. Bu beklentide birey, belirli sonuçları elde edebilecek davranışları başarıyla yapabileceğine inanmaktadır. Sonuç beklentisinde ise bireyler belirli davranışlarının bir sonuç meydana getireceğine inanmaktadırlar. Fakat yeterlilik beklentisi ile sonuç beklentisi arasında önemli bir farklılık vardır. Eğer birey bir faaliyet için gerekli olan davranışları yerine getirebileceğinden endişe ederse yani kendisini yeterli görmezse sahip olduğu sonuç beklentisi bireyi harekete geçirmeye yetmeyecek, davranışlarını etkilemeyecektir. Birey istediği bir sonuca ulaşmak için gereken davranışları yapabileceğine dair bir inanca sahip değilse davranışı gerçekleştirebilmek için gereken motivasyon ya da gayrete de sahip olmayacaktır. Bu kapsamda sosyal bilişsel kuramın nedensel yapısı sebebiyle öz yeterlilik kavramını Bandura kuramın temel aktörü olarak ifade etmektedir (Bandura, 2001). İstenilen amaçlara ulaşmak için yapılması gerekenlerin analizi sonucunda, birey ihtiyaç duyulan hareketi gerçekleştirebilmek için sahip olduğu yeteneklerini değerlendirmektedir (Snyder ve Lopez, 2007). Fakat Bandura'ya (1977) göre bireylerin sonuçlara yönelik beklentileri yeterliliklerine dair beklentilerinden daha az öneme sahiptir. Sonuç beklentisinde, bireyin davranışlarının bir takım çıktıların önceli olduğu beklentisi yer alırken, yeterlilik beklentisi ise bireylerin çıktıları meydana getirebilmeleri için gereken davranışı başarılı bir şekilde yürütebileceğine yönelik inancıdır.

Bandura, sosyal bilişsel kuramda öz yeterliliği öğrenme sürecini motive edici unsur olarak ele almıştır. Buna göre; öz yeterlilik olmadığında birey için değil davranışı yapabilmek denemenin bile neredeyse mümkün olmadığını belirtmiştir (Freidman ve Schustack, 2003). Bunun yanı sıra bireylerin nasıl sorumlulukları üstlenebilecekleri, ne kadar gayret sarf edebilecekleri, zorluklar ya da başarısızlıklar karşısında ne kadar süre sebat edebilecekleri, yaşadıkları başarısızlıkları bireysel anlamda bir motivasyon unsuru ya da demoralize edici bir faktör olarak değerlendirmeleri de öz yeterlilik algılarına bağlıdır (Bandura, 2001).

Bireylerin taşıymış oldukları öz yeterlilik inancı, yaptıkları işlerde başarı elde edebilmeleri üzerinde son derece etkilidir (Bandura, 1997). Bu nedenle yüksek öz yeterlilik seviyesi bireyin bir işi başarabilmesine yönelik yüksek inanç taşımasını sağlar ve bu bireyler herhangi bir eylemde zorlu görevleri seçme, sorunlara pozitif

yaklaşma, kendi kendilerini güdüleyebilme, gayret gösterme ve engellerin üstesinden gelme noktasında diğer bireylere kıyasla farklıdırlar (Luthans vd., 2007). Yüksek öz yeterliliğe sahip bireylerin en belirgin özellikleri; kendilerine ulaşılması zor ve yüksek hedefler belirler, iddialı görevlere talip olurlar, içsel motivasyonları yüksektir, hedeflerine ulaşma noktasında gereken gayreti göstermektedirler, engellerle ve zorluklarla karşılaşması halinde azimli ve mücadelecidirler (Luthans, Youssef ve Avolio, 2007). Öz yeterlilik kavramı teorik çalışmalarda farklı çerçevelerden ele alınmış olsa da temelinde yer alan ortak noktası; öz yeterlilik kavramı bireylerin davranışlarını etkilemektedir (Bandura, 1997). Bireyler belirledikleri hedeflerine ulaşabilmeye yönelik yeterli öz yeterlilik seviyesine sahip olabilir. Bu sayede hedeflerine ulaşmada etkinlik sağlamış olmaktadır. Bireyin bir faaliyeti yerine getirebileceğine dair yeteneklerine duyduğu inanç onu hedeflerine doğru motive edecektir. Fakat bu yaklaşım bireyin hedeflerinde daima başarı elde edeceği anlamına gelmemektedir. Burada önemli nokta şudur; öz yeterlilik düzeyi bireyin sahip olduğu inanç ve motivasyon ile hedeflerine yönelik başarılı olabileceğine ilişkin beklentisi ile ilgilidir (Luthans vd, 2006).

Bireylerin öz yeterlilik algıları davranış seçimleri üzerinde de etkili olmaktadır. Birey sahip olduğu yetenek dahilindeki faaliyetlere dahil olmak isterken, yeteneklerini aştığını düşündüğü faaliyetlerden ise kaçınmak istemektedir (Bandura, 1977). Yüksek öz yeterlilik sahibi kişileri diğerlerinden farklı kılan önemli beş nitelik bulunmaktadır. Bunlar (Luthans vd., 2007);

- Kendileri için yüksek hedefler belirleyip, zorlu görevlere kendileri gönüllü olarak talep olmaktadır.
- Karşılaşmış oldukları zorlukları ve problemleri olumlu bir bakış açısı ile karşılarlar.
- İçsel motivasyonları yüksektir, kendilerini motive ederler.
- Amaçlarına ulaşabilmek adına gerekli olan gayreti fazlasıyla göstermektedirler.
- Karşılaşmış oldukları engelleri aşabilme konusunda gayretlidirler.

Yüksek öz yeterliliğe sahip kişiler söz konusu bu beş niteliği kendileri geliştirebilmekte ve uygulayabilmektedirler. Yine bu bireyler zor görevlerin onlara yönlendirilmesini beklemeden kendileri bu görevleri gönüllü olarak bu görevleri üstlenmeyi beyan ederler. Düşük öz yeterlilik seviyesine sahip kişilerde, kendi

yeteneklerine yönelik duyulan şüpheler, tekrar tekrar yaşanan başarısız deneyimler, olumsuz geri bildirimler, karşılaşılan engeller gibi durumlar yıkıcı etkiler oluştururken, bu tip durumlar öz yeterliliği yüksek kişiler için fazla bir etki oluşturmamaktadır (Bandura ve Locke, 2003).

Psikolojik sermaye boyutları arasında öz yeterlilik teori ve ampirik araştırmalar temelinde meydana gelmesi, diğer boyutlara göre ölçümünün ve geliştirilmesinin mümkün olması, iş performansı ve tatmini üzerindeki etkisinin pek çok defa kanıtlanmış olması nedeniyle kavramsal karşılığı çok nettir (Luthans vd., 2006).

Öz yeterlilik geliştirilebilir ve duruma özgü bir psikolojik yapıdır. Öz yeterliliğin geliştirilme yolları ise şu şekildedir (Bandura, 1997);

- I. Uсталık deneyimleri ve başarılı performans tecrübeleri: bireyin geçmişte elde ettiği başarılı performansları yeterlilik duygusunun artmasına neden olmakta, bu ise bireyin performansını arttırmaktadır. Ancak bu yaklaşım şu değildir; geçmişte başarılı performans deneyimleri bulunmayan kişilerin yürüttükleri faaliyetlerde başarılı olamayacağı çıkarımı değildir elbette.
- II. Dolaylı öğrenme ve model alma: bireyin üstlendiği ya da üstleneceği herhangi bir görevde diğer bireyleri gözlemleyerek onların başarı ya da başarısızlıklarından çıkarım yaparak öz yeterlilik algısını inşa eder. gözlemlediği kişi görevinde başarılı ise birey buradan belirli taklit davranışları ile kendisini başarıya ulaştıracak aksiyonları oluşturmaktadır. Burada taklit edilen durum ve birey, taklit eden bireyin özelliklerine ne kadar çok benzerlik gösterirse bireyin öz yeterliliği de o denli artmış olacaktır. Bireyin taşıdığı anlayış ‘eğer onlar yapabiliyorsa, ben de yapabilirim’ şeklindedir ve bu yaklaşım ile öz yeterlilik düzeyi artmaktadır. Bunun yanı sıra birey tarafından gözlemlenen durum, yüklenmiş olduğu sorumluluklarına ne kadar uyumlu ise öz yeterliliğini de o denli arttırmış olacaktır (Luthans vd., 2007). Model almada bireyin başkalarını gözlemlemesi dışında oldukça etkili olan başka bir yolda bulunmaktadır; bireyin kendi başarılı olduğu durumları ya da hayali olarak kendinin başarılı olduğu sahneleri canlandırıp, hayali deneyimler ile kendisini rol model olarak almasıdır. Bu anlayışta; gelecekte elde edilecek bir başarının şimdiki ana yansıtılması söz konusudur. Hayali bir başarılı kendilik halinde birey, görevini yürütürken karşılaşmış olduğu zorluklarda gelecekteki başarılı kendini model olarak alıp, bu zorlukları aşarak öz yeterliliğini arttırmaktadır

(Avolio ve Luthans, 2006). Spor ortamında bu aslında çok bilindik bir metoda işaret etmektedir: imgeleme yöntemi. Araştırmacıların bahsettikleri bu yaklaşımından hareketle, sporda zihinsel antrenman yöntemlerinden olan imgelemenin, başarılı bir performans sergilemek ve öz yeterliliği arttırabilmek için kullanılacak bir antrenman yöntemi olduğunu söylemek mümkündür.

III. Sosyal ikna ve pozitif geri bildirim: sosyal çevrenin bireyi yönelik olumlu geri bildirimleri ve ikna faaliyetleri, bireyin üstlendiği görevde cesaretle hareket etmesine, sorumluluklarını yerine getirirken karşılaştığı kendine yönelik şüpheciliğini bertaraf etmesine yardımcı olur. Birey bu durum ile 'başarabilirim', 'yapabilirim' algısını benliğinde arttırarak öz yeterliliğini yükseltmiş olur (Luthans vd., 2007).

IV. Fiziksel ve psikolojik durum: olumlu bir psikolojik hal, bireyin sembolize etme, gözlem yapma, öngöründe bulunma, öz düzenleme gibi bilişsel süreçleri üzerinde etkilidir ve bunların harekete geçirilmesini sağlamaktadır. Bu durum bireylerin sorumluluk üstlendikleri görevleri kontrol edebilmelerini, başarılı bir şekilde yerine getirebilme algılarını etkileyerek bireyin öz yeterlilik algısına etki etmektedir. Bunun yanı sıra tükenmişlik yaşayan ya da yoğun stres altında olan bir kişi yaşadığı umutsuzluk sebebiyle çok daha düşük öz yeterlilik düzeyine sahip olacaktır (Luthans vd., 2007). Fiziki sağlık durumu da oldukça etkilidir. Bireyin kendisini fiziksel açıdan sağlıklı, rahat ve mutlu hissetmesi öz yeterlilik algısını olumlu etkilemektedir. Psikolojik, fizyolojik ve duygusal açıdan problemler yaşayan bireylerin öz yeterlilik algılarının hızla azaldığı belirtilmiştir (Luthans vd., 2007).

Gruplar ya da takımlar bugün için modern örgüt yapılarının temel birimidir. Her örgüt kendi gibi özelliklere sahip belli örgütlerin yer aldığı bir pazar içerisinde faaliyetlerini yerine getirmektedir. Dolayısıyla etkilediği ve etkilendiği birçok örgüt söz konusudur. Spor ortamı için bu durumu ele aldığımız da hem takım sporları hem de bireysel sporlar aslında bir ekip işidir. Arka planda daima bir ekip çalışması yer almaktadır, bu ekipler; belli bir amacı gerçekleştirmek için bir araya gelmiş kişilerdir. Grup veya takım; iki ya da daha fazla kişinin, belli bir işleyişi yerine getirmek üzere belirli roller üstlenerek oluşturdukları yapıdır (Koçel, 2010). Kolektif yeterlilik için bu grup ya da takımlar referans noktası oluşturmaktadır. Kolektif yeterlilik; başarıya ulaşabilmek için bir grubun gerekli eylemleri yerine getirebilme

ve koordine edebilme yeteneğine dair ortak inançtır (Bandura, 1997). Spesifik ve ortak bir duruma yönelik kaynakların dağıtılabilmesini ve faaliyetlerin koordine edilebilmesini bütünleştirerek başarılı bir tepki geliştirilebilmesine dair müşterek yeterlilik algısıdır (Zaccaro vd., 1995). Hem kolektif yeterlilik hem de öz yeterlilik belirli bir faaliyetin başarılabılme yeteneğine yönelik inancı ifade etmektedir. Fakat kavramlar arasındaki fark; öz yeterliliğin kaynağı bireyin kendisi iken kolektif öz yeterlilikte ise bu kaynak ortak bir amacın gerçekleştirilmesini arzu eden bireylerin tümüdür (Chen vd., 2002).

Öz yeterlilik ile ilgili literatürde işletme, spor, psikoloji, kamu yönetimi, eğitim, sağlık gibi alanlarda çalışmalar yapılmıştır. Çalışmaların büyük çoğunluğu öz yeterlilik ve performans arasındaki ilişkileri incelemektedir (Quinn, 2005).

Öz yeterlilik seviyesi; ustalık deneyimleri ve başarılı performanslar, dolaylı öğrenme ve modelleme, sözel ikna ve psikolojik ve fiziksel uyarılma kaynakları ile geliştirilebilmektedir. Bu faktörlerden her birinin öz yeterlilik üzerinde çok ya da az olmak üzere mutlaka etkileri bulunmaktadır. Sporcular açısından bu durum ele alındığında; antrenörlerin, atletik ya da psikolojik performans koçları için önemli olan, öz yeterlilik inancının geliştirilebilir ve sporcunun başarılı performansa ulaşabilmesinde son derece önemli olduğunun dikkate alınmasıdır.

2.9.2. İyimserlik

İyimserlik, geleceğe yönelik olumlu durumların gerçekleşeceği beklentisini içerirken, olumsuz durumların gerçekleşeceğini beklemek ise kötümserlik olarak ifade edilmiştir. (Carver ve Scheier, 2002). Psikolojik sermaye açısından iyimserlik boyutu ise kişinin geleceğe dair olumlu durumları beklemesinin ötesine geçmekte, burada kişinin olumlu, olumsuz, geçmiş ya da şimdi ki zaman içerisinde yaşadığı olayları açıklamak için başvurduğu nedenler ve atıflar söz konusudur. Seligman tarafından öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili yapılmış çalışmalarda, çalışmada yer alan ve kontrol edilemeyen şoklara maruz kalmış kişilerin üçte birinin hiçbir koşulda asla pes etmediğini, dolayısıyla bu kişilerin öğrenilmiş çaresizliği öğrenmedikleri sonucu elde edilmiştir. Araştırmacı bu durumu elde edilen sonucun nedeninin neye atfedildiğini belirten açıklama tarzına bağlı olduğunu belirtmiştir (Seligman, 1998).

Bu anlayışta birey; olumlu bir durum yaşamış ya da yaşıyor olsa dahi eğer bu durumu pozitif bir bakış açısı ile değerlendirmekten uzaksa burada birey kötümser

olarak nitelendirilmektedir (Luthans vd., 2007). Dolayısıyla olayların ya da durumların birey tarafından nasıl atfedildiği iyimserlik açısından önemli olmaktadır. Birey açısından atfetmede yaşamış olduğu durumların kendisi ve etrafında yer alan diğer kişilerin davranışlarını dikkate alarak bir yorumlanması ve bir anlama kavuşturulması sürecidir. Bu süreç bir neden-sonuç ilişkisinin her aldığı analitik bir yaklaşımdır (Eren, 2010). İyimserlik boyutunda birey amaçlarına ulaşabilme noktasında, kendi yeteneklerine dair bir şüphe duyuyorsa yani öz yeterliliği yeterince sağlam değilse, amaçlarına yönelik bir harekete geçmeme durumunun yaşanması muhtemeldir. Aksine öz yeterliliği sağlam ise kişi bu defa amaçlarına ulaşmak adına gayret sarf edecek, aksiyon alacaktır (Carver ve Scheier, 2002).

Atfetme en yalın ifadeyle, davranışın nedeninin açıklanmasıdır. Atfetme teorisinde bireyler, kendilerinin ya da diğer kişilerin davranışlarının nedenlerini nasıl açıkladıkları ile ilgilenmektedir (George ve Jones, 2005). Atfetme teorisine göre bireylerce davranışların nedenleri sorgulanırken dikkate alınan boyutlar şunlardır; kontrol edilebilirlik, denetim odağı, belirli bir duruma özgü ya da genellenilebilirlik ve zaman içerisinde değişmezliktir (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978). Kontrol edilebilirlik; davranış ya da sonuç üzerinde bireyin kontrolü olup olmadığını ifade etmektedir. Denetim odağı; birey burada davranışını, başarı ya da başarısızlığını içsel ya da dışsal sebeplerden hangisine bağladığını belirtir. İçsel sebepler; bireyin zekası, gösterdiği gayret gibi kişisel nedenler iken dışsal sebepler ise görevin zorluğu, çalışma ortamı gibi çevresel nedenler şeklindedir. Belirli bir duruma özgü ya da genellenilebilirlik; davranış ya da elde edilen sonucun spesifik bir duruma has ya da başka farklı durumlara da yansıtılabilecek şekilde genellenebilir olarak benimsenip benimsenmediğini ifade eder. Zaman içerisinde değişmezlik; davranışın nedeninin sabit ya da değişken olarak algılanıp algılanmamasıdır. Örneğin, bir faaliyet sonucunda başarısız olan bireylerden biri başarısızlığının nedenini yeteneksizliği olarak atfederken, bir diğeri ise yeterince zeki olmadığına atfettiği bir durumda; kişiler açısından benzer koşullar altında başarı anlamında farklılıklar olacaktır. Çünkü yeterince zeki olmamak belli bir duruma özgü olmadığı için farklı birçok durumda performansı olumsuz olarak etkileyebilecektir, yeteneksiz olduğunu belirtmek ise yalnızca belirtilen durumu niteliklendirmektedir (Weiner, 1985).

Psikolojik sermayenin iyimserlik boyutu açısından bireyin sahip olduğu açıklama stili de son derece önemlidir. Bireylerin yaşamış ya da karşılaştıkları durumları genel olarak benimsedikleri açıklama biçimlerine açıklama stili denilmektedir (Peterson ve Steen, 2002). Birey iyimser açıklayıcı stilde, olumlu durumları kişisel, kalıcı ve genelleyici olarak atfederken, olumsuz durumları ise dışsal, geçici ve duruma özgü olarak atfetmektedir. Bir diğer ifadeyle; birey açıklayıcı stil olarak negatif durumlara karşı dışsal, geçici ve duruma özgü bir şekilde açıklamayı benimsemişse bu birey iyimser, bunun aksine açıklayıcı stil olarak yaşamış olduğu negatif durumları içsel, kalıcı ve genellenebilir olarak açıklıyorsa da kötümser olarak tanımlanabilmektedir (Buchanan ve Seligman, 1995).

Bireylerin, belirli durumların ya da davranışlarının nedenlerini açıklama şekilleri kendi öznel algılama ve yorumlama kapasitelerine bağlıdır bu nedenle yapacağı değerlendirmeler her zaman için gerçekçi olmayabilir (Luthans, Youssef ve Avolio, 2007). Öznel yargı içeren bu durum atıfta bulunma eğilimi olarak ifade edilmektedir. Atıfta bulunma eğilimine göre; bireyler kendi başarılarını içsel nedenlere, başarısızlıklarını dışsal nedenlere atfederken, başkalarının başarısızlıklarını da onların içsel nedenlerine atfetme eğilimidir (George ve Jones, 2005).

İyimserlik boyutu örgütsel anlamda da bireysel anlamda da her zaman için olumlu sonuçlar üretmeyebilmektedir. Örneğin; gereğinden fazla iyimser olan bir yöneticinin ya da iş görenin varlığı, gereken zamanlar da uygun aksiyonların alınmaması sebebiyle istenmeyen örgütsel maliyetleri ya da performans çıktılarını meydana getirebilmektedir (Luthans, 2005). İyimserlik, genellikle sezgisellik sonucu ulaşılan, bunun yanı sıra büyük çoğunlukla olumlu ve arzu edilen sonuçları kapsamaktadır. Dolayısıyla durumların detaylı bir analizi yapılmadan sahip olunan iyimserlik, bireyi istenmeyen olumsuz sonuçlara sevk etmesi kaçınılmaz olacaktır. Yaşanılan her durumu iyimserlik çerçevesinden değerlendirmek gerçekçi bir yaklaşım olmayacaktır. Durumlara bu türden bir iyimserlik ile yaklaşmak bireyi yaşadıklarında kendisini sorgulayan değil daima dışarıya atıfta bulunan birine dönüştürebilecektir. Her durum ve koşulda tamamen iyimser bir bakış açısına sahip olmak kişinin yüksek riskler altına girmesine neden olması muhtemeldir (Luthans, Youssef ve Avolio, 2007).

Fazlasıyla iyimserlik bireylerin yalnızca kendilerini değil çevrelerinde yer alan bireyleri de tehlikeye sokabilmektedir ancak yine de bireyler bundan ders

çıkarmamaktadır. Çünkü bu tür iyimser kişiler için risk faktörü daima dışarıdan kaynaklıdır, yaşanan durumlarla ilgili kendileri bir sorumluluk üstlenmezler. Bireylerin tüm olayların nedenlerini dış kaynaklara atfettiği, yaşadıkları durumların geçici olduğu bu tür davranışları gerçekçi olmayan iyimserlik davranışı olarak tanımlanmaktadır (Luthans, Youssef ve Avolio, 2007). Bireyler gerçekçi olmayan iyimserlik tutumunda; olayların kaynaklarını atfederken doğru bir değerlendirme yapamamaktadırlar. Hangi durumların kaynağının kendileri, hangilerinin dış kaynaklar olduğu noktasında yanılgıya düşmektedirler. Bireylerin durumları açıklama stilleri kişisel algılarına bağlıdır. Bun nedenle genellikle gerçekçi atfetmelerde bulunmalarına engel olmaktadır. Fazlasıyla iyimser olan bireyler çok çalıştıkları takdirde her zaman başarılı olabileceklerini ve yaşadıkları olayların kontrolünün daima ellerinde olduğuna inanmaktadır. Fakat bu türden yüksek beklenti ve baskılar birey açısından olumsuz sonuçların oluşmasına neden olabilmektedir. Kısacası fazla iyimserlik bireye kontrol edemedikleri olayları kolayca kabullenmemeleri sebebiyle duygusal ve fiziksel olarak acı çekmelerine neden olmaktadır (Seligman, 1998).

İyimserlik boyutunda önemli olan gerçekçi ve esnek iyimserliktir. Gerçekçi iyimserlik; ölçülebilir olan durumlar için olumlu bakış açısını sürdürme eğilimidir. Psikolojik sermaye bileşeni olarak iyimserlik; bireyin elde ettiği her başarıyı fazlaca içselleştirip, iş hayatındaki her alanın tamamen kontrol edebileceğine odaklanması ya da tüm başarısızlıklarını ya da sorunlarını başkalarına atfederek dışsallaştırarak sorumluluklarından kaçtığı uç noktaları içermemelidir (Schneider, 2001). Esnek iyimserlik ise bireyin içerisinde bulunduğu durumu doğru bir şekilde değerlendirip bu kapsamda iyimser ya da kötümser açıklama tarzlarından hangisi faydalı ise onu seçmesi gerektiğini belirtir (Peterson, 2000; Seligman, 2006).

Psikolojik sermaye açısından etkin bir iyimserlik gerçekçi ve esnek olmalıdır, bu sayede daha doğru bir durum değerlendirmesi yapılarak buna göre iyimserlik ya da kötümserlik benimsenmiş olur (Luthans, Youssef ve Avolio, 2007). Esnek ve gerçekçi iyimserliğe sahip bireyler, çalışma ortamından ve yaşamın doğal akışından dersler çıkarırlar. Yaşadıkları zorlu durumları iyi analiz eder, doğruları saptar, yaptığı yanlışlıklar varsa bunlardan ders çıkararak değiştiremeyeceği ve kontrol edemeyecekleri şeyleri kabul ederek yaşamlarına, işlerine devam ederler (Luthans, Youssef ve Avolio, 2007).

2.9.3. Umut

İradeli olabilmek ve belirlenen amaçlara ulaşabilmek için alternatif çözüm yolları geliştirmeyi ifade etmektedir (Luthans ve Youssef, 2004). Bireylerin belirledikleri hedeflerine ulaşmak için alternatif yollar bulma ve bu yönde motivasyonlarını yükseltmeleridir (Snyder, 2002). Umut; bireylerin amaçlarına ulaşmadaki istekliliği ve gerektiği anlarda bu amaçlarına ulaşabilmek için yeni yollar bulması ya da yöntemlere geliştirmesidir (Luthans ve Youseff, 2004). Amaçlara ulaşma noktasında umudun önemli bir belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2018).

Bireylerin belirli amaçlara ulaşmadaki düşünceleri, bu amaca ulaşmak için kullandıkları yolları ve bu yollara yönelmek için gerekli olan motivasyonları içeren bir süreci ifade eder. Bireyin umudunun olması amaçlarına ulaşabilecek yollar bulup, bu yolları kullanabilecek motivasyona sahip olmasını belirtir (Snyder vd., 2002). İnsan faaliyetlerin genel olarak bir amaç ile yerine getirildiği varsayılmaktadır (Snyder vd., 2000; Snyder vd., 2002). Umut bileşeninde bireyler açısından iki tür amaç söz konusudur (Snyder vd., 2000); ilk olarak negatif sonuçlu amaçlar yer almaktadır. Bireyler bu tür amaçların sonuçlarının meydana gelmemesi için engellemeye veya ertelemeye çalışmaktadırlar. İkinci olarak ise pozitif sonuçlu amaçlar söz konusudur. Pozitif amaçlara birey ilk kez ulaşabilmiş olabileceği gibi ulaşabilmek adına harekete geçmişte olabilmektedir. Burada önemli olan bu amaçların birey açısından anlamlı olabilmesi için bir değer taşıması gerekliliğidir (Snyder vd., 2000). Açmaların bir harekete yönlendirebilmesi, zaman ölçüsüne sahip olması, ölçülebilir olması ve amacın benimseyen birey tarafından onu gerçekleştirebilmek için birey üzerinde motive edici etkiyi oluşturması gerekmektedir (Koçel, 2010).

Umut düzeyi ve performans arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar literatürde yer almaktadır (Snyder, 1995; Peterson ve Luthans, 2003; Youssef ve Luthans, 2003; Luthans ve Yousef, 2004; Luthans vd., 2005). Umut düzeyinin yüksek olması bireylerin daha pozitif duygular taşımalarına yol açmaktadır. Bu şekilde birey yüksek stres altında dahi problem çözme odaklı yaklaşımı sebebi ile amaçlarına ulaşabilmektedir (Steffen ve Smith, 2013). Ancak umut ve performans arasında her zaman için pozitif bir ilişkinin olamayacağına da dikkat çekilmiştir. Bu türden bir çalışma Luthans ve diğerleri (2007) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar

bu çalışmada; umut düzeyi yüksek olan çalışan ya da yöneticilerin, içinde bulundukları örgütün destekleyici bir kültüre sahip olamaması durumunda bu umutlarının onları hayal kırıklığına sürükleyecek bir etki oluşturacağına dikkat çekmektedir. Birey sahip olduğu bu yüksek umut ile olumsuz örgütsel iklime rağmen her ne kadar bir noktaya kadar başarılı performans sergilese de zamanla örgüte bağlılıkları, iş tatminleri, işlerinden duydukları haz azalacak ve tüm bunlar bireyin performansını olumsuz olarak etkileyecektir. Bu nedenle yüksek performans için yalnızca bireyin umut düzeyine odaklanarak, performansın sergilendiği ortamın iklimi ve şartlarının soyutlanması sağlıklı sonuçlara ulaştırmayabilecektir (Luthans vd., 2007).

Umut düzeyinin performans çıktısına olumlu bir şekilde yansıyabilmesi için; bireylerin kendilerine karşı adil davranıldığı, şeffaflığın esas alındığı, katılımcı karar mekanizmalarının bulunduğu, açık ve şeffaf iletişim kanallarının kullanıldığı bir örgüt kültürü yaratılmalıdır (Avolio ve Luthans, 2006; Luthans ve Youssef, 2004; Luthans vd., 2007).

2.9.4. Psikolojik dayanıklılık

İş dünyasında yaşanan hızlı değişim ve dönüşümlerin sebep olduğu stres ve bunun olumsuz sonuçları ile baş edebilmek, dayanıklı olmak çalışanlar açısından son derece önemlidir. Spor ortamı açısından ele alındığında; belirsiz ve dinamik bir yapı olan bu ortamda sporcunun psikolojik açıdan dayanıklı olması sürdürülebilir performans açısından önem arz ettiği söylemek mümkündür. Psikolojik dayanıklılık; belirsizlik, çatışma, zorluk gibi olumsuz, sorumluk artışı gibi olumlu stres oluşturan değişiklikler karşısında bireyin adapte olma ya da kendini toparlama yeteneğidir (Luthans ve Youssef, 2007).

Psikolojik dayanıklılığa yönelik sistematik çalışmaların geçmişi, psikopatolojik açıdan bir takım problemlere sahip çocukların incelendiği çalışmalara uzanmaktadır (Anthony, 1974; Garnezy, 1971, 1974; Masten ve Garnezy, 1985; Masten, 1999). Çalışmada çocuklar açısından ele alınan riskler genetik olarak ailelerinden çocuklara aktarılan riskler, perinatal dönem gibi erken doğum sebebinden kaynaklanan riskler ve açlık gibi çocukların çevrelerinden maruz kalmış oldukları riskleri içermektedir. Yapılan sistematik araştırmalar kapsamında araştırmacılar; çocukların yüksek risk unsurlarına maruz kalmış olmalarına rağmen iyi bir şekilde büyüdüklerini tespit

etmişlerdir (Garmezy, 1971, 1974; Anthony, 1974; Murphy, 1974). Araştırmalarda çocukların gelişimine yönelik değerlendirme kriterleri olarak ise akademik başarı (sınav başarısı, okula devam etme oranı), davranış tarzları(kurallara uyumluluk ya da sosyopatça davranışlar gibi), arkadaşlık kurabilme yetisi, akranlarınca kabul edilip edilmeme, bilişsel sağlık, yaşı ile uyumlu aktivitelerde yer alma şeklindedir (Masten ve Reed, 2002). Yapılmış olan bu araştırmalar, riskli koşullar altında dahi iyi bir durumda olunabileceğine yönelik araştırmalar için başlatıcı bir etken olmuş, yüksek riskli koşullar altında başarılı olabilmeyi başarmış bu çocuklar ‘dayanıklı’, ‘çabuk toparlanabilen, dirençli’ ve ‘strese dirençli’ şeklinde adlandırılmıştır (Masten ve Reed, 2002). Dayanıklılık; önemli derecede zor ve riskli durumlar karşısında bireyin gösterdiği adaptasyondur (Masten ve Reed, 2002).

Kişisel, sosyal veya psikolojik varlıklardan yararlanarak sorunların ya da risk faktörlerinin üstesinden gelebilmek için pozitif adaptasyon kalıplarının ve süreçlerinin konumlandırılmasını ifade etmektedir (Masten vd., 2009). Psikolojik dayanıklılık en yalın ifadeyle; zorlu bir olay ya da sürecin ardından iyileşebilen kişilerle bu tür bir olay sonrasında toparlanamayan, ileriye dönük bakamayan ve çok daha zor duruma kendilerini sürükleyen kişiler arasındaki farklılıktır (Block ve Kremen, 1996).

Psikolojik sermayenin dayanıklılık bileşeni Luthans (2002) tarafından başarısızlık, belirsizlik, çatışma ve zorlu koşulların yanı sıra gelişme ve sorumluluk artışı gibi olumlu durumlarda bireyin kendisini toparlayabilmesi ve önceki kapasitesine gelebilme yeteneği şeklinde tanımlanmıştır. Dayanıklılık araştırmaları bazı bireylerin diğerlerine kıyasla zorlu koşullarda daha iyi olduklarını, bu koşullarla daha iyi baş edebildiklerini tespit etmiş ve bireysel ve çevresel unsurları dikkate alarak bu durumun nedenini araştırmaya odaklanmışlardır. Çalışmalar kapsamında araştırmaların temel problem sorusu şudur; riskli ve zorlu koşullarda bazı kişiler neden diğerlerine kıyasla daha iyi bir durumdadır? (Masten ve Redd, 2002). Masten ve Rees (2002), dayanıklılığı açıklarken varlıklar, risk faktörleri, kaynaklar, önleyici faktörler ve önleyici süreçler kavramlarını kullanmışlardır.

Varlıklar; bireylerin riskli durumlara adaptasyonunu sağlayan sahip oldukları ölçülebilir olumlu özellikleridir. Varlık kapsamında yer alan bu özellikler; olumlu bakış açısı, duygusal tutarlılık, olumlu kendilik algı şeklindedir (Masten ve Reed, 2002). Risk faktörleri; istenmeyen durumların gerçekleşme olasılığını ifade

etmektedir. Söz konusu risk faktörleri; yetersiz eğitim, mevcut travmalar gibi unsurlardan oluşmaktadır ve bu unsurlar bireyleri her zaman için başarısızlığa götürecektir şeklinde de algılanmamalıdır. Tam tersi bazı risklerin var olması bireyin gelişimine katkı sağlayıp, onun sahip olduğu ve farkına varmadığı potansiyelini açığa çıkarmaya yardımcı olduğu da göz ardı edilmemelidir (Luthans vd., 2007). Bu açıklamadan anlaşılacağı üzere psikolojik sermayenin dayanıklılık boyutu engelleri ve zor koşulları hem bir risk hem de gelişim ve fırsat açısından bir unsur olarak ele almaktadır (Luthans vd., 2007). Kaynaklar; zorlu ya da riskli koşullara adaptasyon sürecinde bireyin yararlandığı beşeri, sosyal ve maddi sermayeyi kapsamaktadır (Masten ve Redd, 2002).

Önleyici faktörler; yüksek risk koşullarında dahi iyi sonuçların oluşturulabilmesini sağlayan bireysel ve durumsal niteliklerdir. Önleyici faktörler aslında tam olarak can yeleğine benzemektedir. Söz konusu bu faktörler; öz yeterlilik, sosyo ekonomik avantajlar, iyi eğitilmiş aileye sahip olma, problem çözme yeteneğine sahip olma, destekleyici yetişkinlerle kurulan yakın ilişkiler şeklindedir. Önleyici faktörlerin nasıl işlediği ise önleyici süreçleri meydana getirmektedir (Masten ve Reed, 2002). Psikolojik dayanıklılık; bireylerin sahip oldukları potansiyellerinin gizli gücünü kullanmalarına ve belirlemiş oldukları hedeflere ulaşmada gayret etmelerine imkan sağlamaktadır (Sweetman vd., 2010). Psikolojik/Zihinsel dayanıklılık; bireylerin bulunduğu konumu olumsuz durumlarda dahi koruyabilmesi ve çok çabuk toparlanabilmesini ifade etmektedir (Leipold ve Greve, 2009). Yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip bireyler, hayatlarını kontrolünü kendileri sağlarlar, işlerine son derece odaklıdır, günlük faaliyetlerine olan bağlıları yüksektir ve beklenmedik durumları tehdit değil bir gelişme fırsatı olarak görürler (Tugade ve Fredrickson, 2004). Zihinsel dayanıklılığı yüksek kişiler, öz yeterlilikleri, iyimserlikleri ve umutları yüksektir ve problem çözme yetenekleri de yine yüksektir (Kutani ve Yıldız, 2014).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin öz yeterliliklerinin, duygularını ifade edebilmelerinin ve empati düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Ryff ve Singer, 2003). Luthans ve diğerleri (2005) çalışmalarında psikolojik dayanıklılık ile çalışan performansı arasında pozitif ilişki tespit etmişlerdir. Yine Luthans vd. (2007) ile Youseff ve Luthans (2007) tarafından yapılan benzer çalışmalarda dayanıklılık ile performans arasında pozitif yönlü ilişkiler saptanmıştır. Bireyler psikolojik

dayanıklılık ile yaşadıkları zorlu durumlardan çok daha güçlenerek çıkarak, yollarına devam edebilmeleri yeteneğidir (Sandau-Beckler vd., 2002). Psikolojik olarak dayanıklı olan bireylerin üç ortak niteliğe sahip olduğu belirtilmektedir; gerçeklerle yüzleşebilmede gönüllü olmak ve gerçeklerle her zaman yüzleşebilmek, onlardan kaçmamak, yaşadığı zorlu durumların gelecekteki kazanımları olarak ele alabilmek, sınırlı kaynaklara sahip olsa dahi sorunların üstesinden gelebilmek için alternatif yollar arayıp çözümler geliştirebilmek (Coutu, 2002). Psikolojik dayanıklılık bir sonuç değildir, bireyin gelişimine ve uyumuna dayanan bir süreci ifade eder. Bu süreç yalnız tepkisel durumları değil aynı zamanda proaktif bir yaklaşımın benimsenmemesini de içermektedir (Masten, 2001).

2.10. Espor Psikolojisi

Video oyunları oynamak yalnızca çocuklar ve ergenler arasında değil aynı zamanda yetişkinler arasında da popüler bir eğlence etkinliği haline gelmiştir (Entertainment Software Association, 2017). Günümüzde video oyunu oynamak profesyonelleşmiştir ve oyuncular açısından rekabetçi oyun dünyasında bir kariyer seçeneği haline gelmiştir (Faust vd.,2013; Griffiths, 2017). Söz konusu bu yeni profesyonel video oyunu etkinliği türü ise elektronik spor (espor) olarak tanımlanmıştır.

Elektronik spor (espor), oyuncuya profesyonel veya kişisel gelişim sağlamak amacıyla video oyunlarının gündelik ya da organize bir şekilde oynanmasını tanımlamak için ifade edilen bir kavramdır (Pedraza-Ramirez vd., 2020). Espor, oyun kültüründe yeni bir alandır ve özellikle ergenler ve gelişmekte olan yetişkinler arasında video oyun topluluklarının en önemli ve popüler parçalarından biridir. Küresel ölçekte artık kendilerini profesyonel oyuncu (yani elektronik spor sporcusu) olarak tanımlayan oldukça fazla video oyuncusu vardır.

Sıralamalara ve turnuvalara dayalı resmi kurumlar tarafından yönetilen rekabetçi bu yapı, bir video oyununu elektronik spora dönüştürmüştür (Pedraza-Ramirez vd., 2020; Hamari ve Sjöblom, 2017). Ma ve ark. (2013) espor oyuncularının sıradan oyuncularından farklı olduğuna dikkat çekmiştir. Buna göre bir espor oyuncusu, eğlence ve/veya rahatlama için değil, rekabet için oynayan ve oyun oynamayı işi olarak tanımlayan profesyonel bir oyuncudur. Sıradan oyuncular ise eğlenmek ve boş zamanlarını değerlendirmek için oyun oynarlar (Ma vd., 2013). Elektronik spor,

literatürde yer alan teorik çalışmalarda (Adamus, 2012; Jenny vd., 2016; Jonasson ve Thiborg,2010; Ma, 2013; Seo, 2016; Seo ve Jung, 2016) sıkça vurgulandığı şekilde yalnızca bir boş zaman etkinliği değildir.

Elektronik sporun arka planını anlamak için elektronik spor oyuncularının psikolojik profilinin araştırılması tartışmasız en önemli konudur. Bu özellikle önemlidir çünkü Griffiths (2017) video oyunlarının, oyuncular tarafından bir hobi olarak faaliyette bulunmak yerine, finansal açıdan hayat sağlayan bir meslek ve kariyer olarak yerine getirildiğinde potansiyel olarak oyuncuların psikolojik profillerinin değiştiğine dikkat çekmiştir. Birçok araştırmacı espor oyuncularının psikolojik profilini incelemiş, teorik temelleri ve incelenen video oyun türleri farklı olsa da konu ile ilgili yürütülen çeşitli ampirik çalışmalara göre bazı genel ve ortak psikolojik kalıplar bulunmuştur. Psikolojik perspektiften espora odaklanan mevcut çalışmalar büyük oranda üç ana başlık etrafında şekillenmektedir. Bunlar; espor oyuncusu olmak; yani bir video oyuncusunun espor oyuncusu kimliğine dönüşümü, espor oyuncularının özellikleri; zihinsel becerileri, motivasyonel kalıpları, espor izleyicilerinin motivasyonları; yani bireyleri espor izlemeye iten nedenler.

Bu kapsamda literatürde espor oyuncularının psikolojik profilinin incelendiği çalışmalar; espor oyuncusu olmak (Seo vd., 2016), espor oyuncularının oynama motivasyonları altında yatan nedenleri (Phillips vd., 1995; Vorderer, 2000; Vorderer, vd., 2003; Kim ve Ross, 2006; Yee 2006a, 2006b; Sherry, vd.,2006; Mayra 2008; Greenberg vd., 2010; Lee ve Schoenstedt, 2011; Lee, Cheon, Judge, Shin ve Kim, 2012; Weiss ve Schiele, 2013; Martoncik, 2015), espor izleyicisi motivasyonunu araştıran yani bireylerin espor izleme nedenlerinin incelendiği çalışmalar (Lee, An ve Lee, 2014; Hamari ve Sjöblom, 2017) olarak yer almaktadır.

Psikolojik düzeyde, esporların rekabetçi ve işbirlikçi doğasının esporcuların da tıpkı geleneksel sporcularla benzer zihinsel beceriler gerektirdiği öne sürülmüştür (Murphy, 2009; Campbell vd., 2018). Araştırma kapsamında esporcular açısından ele alınan psikolojik mekanizmalardan zihinsel dayanıklılık, öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumu (akış deneyimi) kavramları literatürde ayrı ayrı ya da farklı kavramlar ile olan ilişkisinin incelenmesi açısından ele alınmıştır. Schmidt, ve diğerleri (2020) çalışmalarında; rekabetçi espor oyuncularının performansı üzerindeki farklı etki faktörlerini incelemişlerdir. Çalışmada akış deneyimi ve kaygının espor performansı üzerinde ki etkisi incelenmiştir. Performans çıktısı olarak

her espor oyuncusunun oyunu kazanma ya da kaybetme sonucuna göre değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda esporcular da kaygı düzeyi kazananlar ve kaybedenler açısından anlamlı bir farklılık olarak görülmüştür. Akış için ise kazananlar ve kaybedenler açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Akış deneyiminde önemli bir farklılık görülmemiş olsa da, akış seviyeleri, en yüksek kaygı ve performans seviyelerine sahip grupta en yüksek olarak tespit edilmiştir. Literatürde video oyunu oyuncularının akış deneyimi ve oyun performansı arasındaki ilişkinin incelendiği çeşitli çalışmalar yer almaktadır (Engeser ve Rheinberg, 2008; Keller vd., 2008; Jin, 2012; Baumann vd., 2016; Chen vd., 2016; Harris vd., 2019). Bu çalışmalar akış deneyimi ile yüksek performans arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Sporda performansı önemli ölçüde etkilediği gösterilen bir diğer faktör ise sporcuların karşılaştıkları stresörlere karşı gösterdikleri çaba yani zihinsel dayanıklılıktır (Lazarus, 2000). Sporcuların zihinsel dayanıklılık yeteneklerinin geleneksel sporda başarı için önemli olduğu belirtilmektedir (Lazarus, 2000; Polman, 2012). Zihinsel dayanıklılık sportif başarıda etkili olduğu düşünülen bir eğilimdir (Coulter vd., 2018). Araştırmalar kişilik faktörlerinin zihinsel dayanıklılığı doğrudan veya dolaylı olarak etkileyebildiğini göstermektedir (Polman vd., 2010). Gucciardi ve diğerleri (2015) sporcularda zihinsel dayanıklılığa ilişkin yapıyı değerlendirdikleri çalışmalarında, zihinsel dayanıklılığı oluşturan yedi temel faktör ortaya koymuşlardır. Söz konusu bu faktörler; öz yeterlilik, canlılık, başarı zihniyeti, iyimser stil, bağlam bilgisi, duygu düzenleme ve dikkat düzenleme şeklindedir. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular karşılaştıkları güç durumları ve stresörleri bir tehdit unsuru olarak algılamak yerine aksine meydana okuma olarak görmektedirler (Nicholls vd., 2008, 2012; Kaiseler vd., 2009).

Poulus ve diğerleri (2020) esporcularda zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; zihinsel dayanıklılığı güçlü esporcuların stres etkeni üzerindeki algılanan kontrol seviyelerinin arttığını saptamışlardır. Buna benzer bir çalışma olan Clough ve diğerleri (2002) ve Nicholls ve diğerleri (2008) tarafından yürütülen çalışmalardır. Araştırmacılar bahsi geçen bu çalışmalarında; öz yeterlilik inançları yüksek olan ve zihinsel açıdan dayanıklı olan sporcuların baskı altında iken kontrol yeteneklerinin arttığını tespit etmişlerdir. Geleneksel sporcularla yürütülen çalışmalarda zihinsel dayanıklılığı yüksek olan

sporcuların karşılaştıkları stresörleri bir tehdit unsuru olmaktan ziyade meydana okuma olarak gördüklerini tespit etmiştir (Nicholls vd., 2012; Britton vd. 2019). Esporcularda zihinsel dayanıklılık ile meydana okuma ve tehdit arasında bir ilişki bulamadığı çalışmasının aksine Poulus ve diğerleri (2020) çalışmalarında espor oyuncularında zihinsel dayanıklılığın stresörleri hem bir tehdit hem de meydana okuma olarak gördükleri sonucu elde edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada; yüksek öz yeterlilik seviyesinin zihinsel dayanıklılık üzerinde etkili olduğu sonucunu da elde etmişlerdir. Zihinsel olarak daha dayanıklı espor oyuncularının stresörler karşısında daha güçlü oldukları ve daha iyi performans sergiledikleri tespit edilmiştir (Nicholls vd., 2008).

Poulus ve diğerleri (2020) çalışmalarında yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyi ile başarı seviyesi arasında ilişki tespit etmişlerdir. Bu bulgu; daha başarılı esporcuların daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu kapsamda geleneksel spora benzer şekilde, espor performansı ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında bir ilişki olabileceği görülmektedir (Cowden, 2016).

Keller ve Blomann (2008) 122 video oyuncusu ile yürüttükleri çalışmalarında; zihinsel dayanıklılık, akış deneyimi ve performans arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacılar akış ve performans arasında önemli bir ilişki saptamamış, akışın iyi performans göstermekten çok optimal zorlukla daha yakından ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışma kapsamında kontrol odağına sahip katılımcıların daha fazla akış yaşadığı saptanmıştır.

Himmelstein ve diğerleri (2017) çalışmalarında espor oyuncularının rekabetçi bir oyun ortamında optimum performansa ulaşmak için gerek duydukları zihinsel beceriler ve teknikleri tanımlamışlardır. Araştırmacılar söz konusu çalışmalarında sadece esporda başarının zihinsel unsurlarını saptamayı amaçlamamışlar bunun yanı sıra iyi bir performans sergilemenin önündeki engelleri de belirtmişlerdir. Başarılı bir performans için espor oyuncularının sahip olması gereken zihinsel beceriler ve teknikleri şu şekilde belirtmişlerdir; video oyunu hakkında büyük bilgiye sahip olmaları, stratejik düşünüp hızlı ve akıllı kararlar almaları, ilerlemeye devam etmek için motive olmaları (yani geçmişi düşünmemeleri) gerektiğini vurguladı. Günlük yaşamı performanstan ayırabilme, dikkatin dağılmasından kaçınabilme ve odaklanabilme, tacizle uyumlu bir şekilde başa çıkabilme, büyüme zihniyetini sürdürebilme (yani, olumlu tutum) ve performanstan önce fiziksel ve/veya zihinsel

olarak hazırlanmak ve/veya zihinsel olarak ısınmak. Optimum performans elde edebilmek için ise oyuncuların rakiplerine uyum sağlayabilmeleri, takım arkadaşlarıyla düzgün iletişim kurabilmeleri ve yeteneklerine güvenebilmeleri gerektiği iddia edildi. Himmelstein ve diğerleri (2017) çalışmalarının bulgularından hareketle, öz yeterlilik faktörünün optimal performans duygu durumunun önceli olarak ele alınabileceği kanaatine varılmıştır. Ayrıca çalışmada ek olarak, kendilerini ve ekiplerini geliştirebilmeli (yani bireysel beceri uygulamalarına katılabilmeli, kendi performansını analiz edebilmeli) ve çeşitli hedefler (kısa vadeli, uzun vadeli gibi) belirleyebilmelidirler. Optimal performansın zihinsel unsurlarına ek olarak, başarılı bir performansın önündeki olası engellerde belirlenmiştir. Bu engeller; kendine güven sorunları, kaygıyla yetersiz başa çıkma stratejileri, geçmiş başarılar ve hatalar, taciz, benlik ve takım geliştirme eksikliği şeklindedir.

Bu çalışma öncesinde Ulakbim, Google Akademik ve Yök Tez Veri Tabanları, ‘espor’. ‘öz yeterlilik’, ‘optimal performans duygu durumu’, ‘zihinsel dayanıklılık’ anahtar kelimeleriyle taranmış olup, yeterli sayıda ulusal ve uluslararası çalışma olmadığı kanaatine varılmıştır. Tespit edildiği kadarıyla henüz hiçbir çalışma söz konusu bu üç faktörü bir modele dahilinde ele alarak elektronik spor alanında test etmemiştir. Çalışma kapsamında sporcular açısından önemli bir psikolojik beceri unsuru olan zihinsel dayanıklılığın temelinde yer alan faktörler olarak sporcuların sahip oldukları öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumu deneyimi ele alınmıştır.

Esporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerine yapılan çalışmalar sonucunda sporcularında geleneksel spor psikolojisi müdahalelerinden yararlanabileceği ve elektronik spor sporcuları için başarının psikolojik belirleyicileri hakkında araştırmacılara bilgi sunarak daha fazla araştırma yapılmasına imkan sağlayabileceği öngörülmektedir. Bu bilgiler aynı zamanda esporcularla çalışan spor psikologları için faydalı olabilecektir. Esporcuların psikolojik arka planının incelenmesi, sporcuların potansiyel performansının ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesine yardımcı olabilecektir.

Bu araştırma gelişmekte olan bir oyun spor etkinliği olan espor alanındaki akademisyen ve araştırmacılar için espor oyuncularının psikolojik bileşenlerine dikkat çekmek ve spor psikolojisi alanında gelecekteki ampirik araştırmaları teşvik etmek için bir katkı sunmayı amaçlamaktadır. Esporu tıpkı geleneksel spor dallarında

olduğu gibi gerçek bir spor etkinliği olarak kabul ederek, yükselen popülaritesi karşısında gelecekteki amprik araştırmalarda spor psikolojisi araçları ve metodolojileri kapsamında uygulama gerçekleştirilebilir. Bununla birlikte espor psikolojisine dair herhangi bir kesin sonuca varmak için çok sınırlı sayıda çalışma vardır, bu nedenle daha çok araştırmaya ihtiyaç söz konusudur.

2.11. Öz Yeterlilik Kavramı

Tarihsel süreç içerisinde öz yeterlilik kavramı ele alındığında kavramdan ilk bahseden kişi William James'dir. James'e göre öz yeterlilik; bireyler herhangi bir konuda faaliyete geçmek ve başarılı olmak istiyorlarsa öncelikli olarak kendilerini ve yetkinliklerini çok iyi tanımaları gerekmektedir. Bireyin kendini tanıması halini ise kendisi hakkında fikirde bulunabilmesi ve taşıdığı bu fikirlerin niteliklerini özümsemesi gerektiğine vurgu yapmaktadır (Bandura, 1993). Öz yeterlilik kavramı, sosyal öğrenme kuramı kapsamında, öğrenmenin gözleme dayalı bilişsel bir sürecin de faktörü olarak tespit edilmesi ile sosyal bilişsel kuram içerisinde geliştirilen temel bir kavramdır. Kavramın tanımlaması tarihsel süreç içerisinde ilk olarak Albert Bandura tarafından yapılmıştır. 1970'li yıllarda ilk yapılan tanımlamasından bu yana kavram günümüze kadar önemini korumuştur.

Albert Bandura (1986)'nın 'Social Foundations of Thought and Action' isimli kitabında tüm bileşenleri ile yer verdiği öz yeterlilik kavramı, sosyal bilişsel kuramın temel ilkelerinden birisidir. Kuram bireyi pasif değil aktif bir katılımcı olarak kabul etmektedir. Sosyal bilişsel kurama göre birey geleceğini tayin edebilen, kendi kaderi üzerinde kontrol sahibi, proaktif bir niteliğe sahiptir. Kuramın bu anlayışından hareketle birey hem çevreyi etkilemekte hem de çevreden etkilenmektedir. Bireye böyle bir özellik kazandıran ise kendi yetkinliklerine dair taşıdığı inancıdır. Bandura (1989, 1994, 1997) tarafından Sosyal Bilişsel Kuram kapsamında insan davranışının önemli bir belirleyicisi olarak tanımlanan öz yeterlilik kavramı, pek çok kuramsal ve deneysel çalışmaya konu olmuştur.

Öz yeterlilik kavramı üzerine yapılan çalışmaların başlangıç noktası; Bandura'nın fobik bireylere yönelik yürütmüş olduğu terapi çalışmalarına dayanmaktadır. Bandura, yılan ve köpek fobisi olan kişilerin bu korkularını yenebilmelerine yönelik terapi çalışmalarında, bu kişilerden bazılarının tedavi noktasında çok istekli olsalar dahi korkuları ile baş edemediklerini tespit etmiştir. Bu noktada Bandura terapilerden

farklı sonuçlar ortaya çıkmasının nedeni olarak bireylerin başarabileceklerine yönelik inançlarındaki farklılıklardan kaynaklandığı fikrine ulaşmıştır. Çünkü burada aynı fobiye sahip bireyler, aynı özelliklere sahip olmalarına, aynı beklentileri taşımalarına karşın öz yeterlilik inançlarında ki farklılık almış oldukları terapinin farklı sonuçlar doğurmasına sebep olmuştur.

Karmaşık bir öz değerlendirme süreci ve kendini ikna etme süreci, bireylerin başarabilecek yeteneklere sahip olduklarına inanıp inanmadıklarına ilişkin oluşturdukları yargıların temelini oluşturur. Bu durum öz yeterlilik olarak bilinir ve çok çeşitli etkinlik bilgisi kaynaklarından bilişsel işlemeye dayanır (Bandura, 1990). Bandura (1997)'ya göre öz yeterlilik; bireylerin karşılaşacakları durumları yönetebilmek için ihtiyaç duydukları davranış biçimlerini planlayabilmek ve uygulayabilmek adına kendi yeteneklerine duydukları inançlarıdır. Öz yeterlilik dışarıdan gözlemlenebilen ya da kolaylıkla fark edilebilen bir yetenek değildir, bireyin belirli koşullar esnasında sahip olduğu yeteneklerine ve neler başarabileceğine duyduğu inancı temsil etmektedir (Snyder ve Lopez, 2002). Öz yeterlilik bireyin kişilik özelliklerinden biridir ve onu herhangi bir şey için harekete geçmek ya da başarmak için güdülemektedir (Ford, 2003). Öz yeterlilik, bireyin karşılaştığı durumlar üzerinde etkili olabilecek şekilde bir edimi başlatıp, sonuç alınca kadar bunu sürdürebileceğine olan inancı şeklinde açıklanmaktadır (Bandura, 1994).

Literatürde yer alan farklı öz yeterlilik tanımlarına da yer vermenin kavramın çerçevesini zenginleştireceğine inanılmaktadır. Bu anlayıştan hareketle öz yeterliliğe ilişkin diğer tanımlamalar ise şunlardır;

Öz yeterlilik; kişinin bir faaliyeti başlatabilme, karşılaştığı problemlerle başa çıkabilme ve arzu ettiği sonuçları elde edebileceğine olan inancıdır. Öz yeterlik; bireyin hayatını etkileyen olaylar üzerindeki kontrolünü sağlayabilme yeteneklerini oluşturan inancını yaşatan psikolojik bir mekanizmadır(Bandura, 1989).

Kişinin herhangi bir görevi yerine getirebileceğine ve başarılı olabileceğine dair sahip olduğu subjektif yargısıdır (Zimmerman, 2000).

Öz yeterlilik, bireylerin yapmayı seçtikleri faaliyet türlerini, meydana getirdikleri çabayı ve başarısız olmaları halinde sergiledikleri azmin seviyesini etkileyen, duruma özgü bir özgüven olarak görülebilir (Moritz vd., 2000).

Mücadele gerektiren zorlu koşullarda kişinin sahip olduğu yetenek ve potansiyelini kontrol edebilme becerisidir. Bu açıdan öz yeterlilik aynı zamanda kişinin kendini uyarlayabilme düzeyidir (Luszczynska vd., 2005).

Bir görevde kişiden beklenen başarılı performans hakkında kişinin kendi olası performansına yönelik taşıdığı inançtır. Söz konusu bu inanç özellikle tahmin edilemeyen ya da zorluk içeren durumlarda hayati önem taşımaktadır (Brophy, 1998).

Zorlular karşısında kişilerin sorunları çözmeye yönelik kendi yeteneklerine duydukları inançtır ve söz konusu bu inanç kişinin davranışlarını yönlendiren ve sürdürmesini sağlayan en temel güdüleyicidir (Tian ve Huang, 2013). Öz yeterlilik bireyin daha önce hiç karşılaşmadığı, aşına olmadığı durumlar karşısında ya da zorluklar ve engellerle karşılaşması durumunda bu durumlarla baş edebileceğine yönelik kendisine güven duymasıdır (Bandura, 2000). Kavram işletme, psikoloji, eğitim, spor gibi çok farklı alanda yer alan çalışmalarda farklı değişkenler açısından incelenmiştir ve öz yeterlilik inancının bireyin davranışlarını belirleyen faktör olduğu tespit edilmiştir (Kurbanoğlu, 2008).

Öz yeterlilik kavramının tüm olumlu tanımlamalarının yanı sıra Bandura (1986) tarafından kavramın olumsuzluk oluşturabilecek bir yanından da bahsedilmiştir. Buna göre; bireylerin sürekli olarak başarılı performanslar deneyimlemesi, başarıyı bu kişi için standart bir olgu haline getirecektir. Bu standartlaşmış durum ise bireyin kendini geliştirmesinde önemli olan çabayı ve farklı çalışmalara yönelmesini sınırlandıracaktır.

Öz yeterlilik kavramı sıklıkla benlik ve öz saygı kavramları ile benzeştirilmektedir, bu kavramlar birbirleri ile yakın ilişkili olsalar da birbirinden farklıdır. Benlik; bireyin deneyimleri ya da düşüncelerine değer verilen kişilerin söylemleri sonucunda bir bütün olarak bireyin kendisini değerlendirmesidir. Benlik kavramında kişi esasen kendisini tasvir etmektedir (McCombs, 2001). Benlik; kişinin kendini değerlendirme biçimiyle ilgili kavram iken öz yeterlilik ise kişinin herhangi bir eylemi gerçekleştirebileceğine olan inancı ile sınırlıdır (Bandura, 1994). Bandura (1997)'ya göre öz saygı ve öz yeterlilik aynı kavramlar değildir. Öz saygının öz yeterlilikten farkı; hedeflenen bir sonuca ulaşmak gibi edimsel bir süreç içermemekte yani öz saygı bir faaliyetin sonucuna göre belirlenmemektedir. Öz saygı kavramı; bireyin

kendisine verdiği değer, kendisinden hoşnut olup olmama durumudur (Bandura, 2006). Bununla birlikte bireyin öz yeterlilik seviyesinin düşük olması, öz saygısının da düşük olduğu anlamına gelmemektedir. Öz yeterlilik ve öz saygı arasında ilişki olmakla birlikte öz yeterlilik temelde davranışların güdüleyici yönü ile ilgiliyken öz saygı ise bireyin kendisinden memnun olup olmamamsı ile ilgili bir durumdur (Chen vd., 2001; Chen vd., 2004). Kavramlar arasında farklılık olsa da öz yeterlilik algısının bireyin hem benlik hem de öz saygısının gelişiminde etkili olduğunu gösteren çalışmalar (Eccles, Lord ve Buchanan, 1996; Bong ve Skaalvik, 2003; Ferla, Valcke ve Cai, 2009) bulunmaktadır. Kişinin davranışlarını ve düşüncelerini nasıl düzenleyeceğini belirlemesinde etkili olması sebebiyle öz yeterlilik önemli bir kavramdır (Bandura, 1994).

Öz yeterliliğe ilişkin tanımların ortak noktası; bu kavramın bireyin sahip olduğu yetenekleri ve potansiyeline yönelik inanca sahip olmasıdır. Bu kapsamda öz yeterliliği; bireyin mevcut yetenek ve kapasitesini herhangi bir faaliyete yansıtabileceğine ve başarılı olabileceğine inanması, karşılaştığı zorlu durumları yetenekleri ile aşabileceğine güvenerek faaliyetlerini sürdürebileceği algısına sahip olması olarak tanımlamak mümkündür. Başarılı bir performansın elde edilmesini sağlayan faaliyetler bütününe ne kadar iyi organize edebileceklerine ve yürütebileceklerine olan inançları sahip oldukları becerilere değil, kişinin yetenekleri ile başarabileceklerine olan inançlarına dayanmaktadır (Bandura, 1986).

Bireyler yaşamış oldukları deneyimleri sebebiyle gelecek faaliyetlerine ilişkin beklenti içinde olmaktadır. Fakat bu beklentilerin nedeni yalnızca sonucu tahmin etmeleri değil bunun yanı sıra sahip oldukları yetenekleri ile faaliyetleri gerçekleştirebileceklerine duydukları inançtan kaynaklanmaktadır (Bandura, 2001). Öz yeterlilik kavramı özetle, bireyin bir faaliyette başarılı ya da başarısız olabileceğine dair kendi yeteneklerine yönelik taşıdığı inançtır. Birey burada davranışa geçebilmek için bir inanç taşıırken aynı zamanda eylemleri ile ulaşacağı sonuç hakkında da bir beklenti taşımaktadır. Dolayısıyla beklenti ve inanç öz yeterlilik inancının özün de yer almaktadır. İnanç, bireylerin tutum ve davranışlarını etkilemektedir. Çünkü inanç performansı ve güdülenmeyi etkileyen en önemli etmendir (Bandura, 1982).

Öz yeterliliğin temelinde bireyin davranışı ve sonuç açısından olmak üzere iki yönü vardır, bunlar; sonuç beklentileri ve yeterlilik beklentileridir. Sonuç beklentileri;

bireyin belirli bir davranışının belirli sonuçlara yol açacağına dair inancıdır. Yeterlilik beklentileri ise temel bilişsel değişkendir ve bireyin olumsuzluklarla karşılaştığında ne kadar çaba göstereceğini ve ne kadar süre devam edeceğini belirler (Bandura, 1977). Yeterlilik beklentisi; bireyin bir faaliyeti ya da zorlu durumu başarılı bir şekilde istediği yönde aşabileceğine duyduğu inançtır. Sonuç beklentisi ise bireyin belli davranışlarının, belli sonuçlar doğuracağına yönelik inancını ifade eder, davranışların olumlu ya da olumsuz sonuçlarına odaklanma söz konusudur. Yeterlilik beklentisinin sonuç beklentisini kapsadığı görülmektedir (Bandura, 1977). Eğer birey bir faaliyeti başarılı bir şekilde sonlandıracağına inanmıyorsa bu durumda söz konusu faaliyet için harekete geçmeyecek ya da karşılaştığı zorluklarda devam edebilmek için mücadele vermeyecektir (Schunk ve Pajares, 2009). Birey yüksek öz yeterlilik düzeyine sahipse gelecekteki faaliyetlerinin sonuçları hakkında çok daha olumlu beklentilere sahip olacaktır (Luszczynska vd., 2005).

Bireyin öz yeterlilik inancı davranışları açısından hem bir etken hem de bir sonuç oluşturmaktadır (Pajares, 2002). Yüksek öz yeterlilik bir sonuç olarak bireyin başarılı olacağına inanmasını sağlar ve böylelikle onu zorluklar karşısında başarılı elde edebileceğine yönlendirerek başarılı performanslara ulaştırır. Bunun sonucunda ise başarılı performans deneyimleri bireyin öz yeterliliğin oluşmasında bir etken olmaktadır.

Bireyin kendine yönelik inancı iki farklı beklentiden oluşmaktadır. Bunlar (Bandura, 1986);

- Bireyin bir faaliyeti gerçekleştirebilme ve başarılı olma konusunda ki inancı olan yeterlilik beklentisi.
- Bireyin üstlendiği faaliyeti istenilen niteliklerde sonuçlandırabileceğine yönelik inancı olan sonuç beklentisidir.

Öz yeterlilik kavramı üç önemli unsura vurgu yapmaktadır; bireyin kendisinden beklenen bir faaliyete ilişkin potansiyelini ve yeteneklerini gözden geçirmesi, dinamik bir yapıya sahip olması ve davranışları başlatan esas bir bileşenlerden biri olmasıdır (Gist ve Mitchell, 1992). Bu kapsamda öz yeterlilik, bireyin yetmeklerine yönelik algıları, davranışları, tutumları ve deneyimleri arasındaki ilişkinin davranışları şekillendirmede etkili olduğunu ileri sürmektedir. Sosyal bilişsel kuram, bireylerin kendilerine yönelik bir takım inançlar, algılar taşıdığına dikkat çekmekte,

bireyin sahip olduğu yetenek ile öz yeterlilik inancının farklı olabileceğini vurgulamaktadır. Buna göre bireylerin yeteneklerine yönelik geliştirdiği inancı onun başarıya ulaşıp ulaşamaması üzerinde son derece etki olmaktadır. Yani bireylerin başarılı olması için yalnızca yetenekli olması değil aynı zamanda bu yeteneklerine inanıyor olması gerekir. Birey bir görev için gereken yetenek ve potansiyele sahip olmasına karşın düşük bir öz yeterlilik inancına sahipse başarısız bir performans sergilemesi neredeyse kaçınılmaz olacaktır (Bolat, 2011).

Öz yeterlilik kavramı; bireyin sahip olduğu yeteneklerine ve potansiyeline ne kadar inandığıdır. Yetenekli olmak ve öz yeterlilik aynı şeyler değildir. Farklı ve birçok yeteneğe sahip olmakla bu yetenekleri ihtiyaç duyulan anlarda ortaya çıkarabilmek oldukça farklı şeylerdir. Birey sahip olduğu yeteneği, bilgisi ve hakim olduğu stratejileri eğer uygun şartlarda kullanabileceğine dair bir inancı taşımyorsa hiçbir geçerliliği olmayacaktır (Bandura, 1997). Dolayısıyla öz yeterlilik, bireyin var olan yetenekleri değil bu yetenekleri ile farklı durumlarda neler yapabileceğine yönelik algısı, inancıdır. Belirli bir görev ile karşılaştığında kişi ilk önce bu görevin niteliklerini zihninde canlandırarak ve sahip olduğu mevcut yetenekleri ve bilgisi ile bu görevi başarıp başaramayacağına karar verecektir. Bireyin öz yeterlilik inancı işte bu anda bireyi göreve yönlendirip yönlendirmeme noktasında belirleyici bir faktör olarak devreye girecektir (Bandura, 1997). Bir durumun üstesinden gelme hakkında yetenekleri olan fakat öz yeterliliği düşük olan bir kişi sahip olduğu yeteneklerini harekete geçiremeyerek başarısız olabilmektedir. Öz yeterlilik, bir faaliyete yönelik harekete geçmenin planlanması, gereken yeteneklerin farkında olup bunların örgütlenmesini ve güçlülere rağmen kazanılacak kazançların gözden geçirilerek ulaşıldığı güdülenme düzeyini içermektedir. Yüksek bir öz yeterlilik, başarı ve iyilik halini sağlamakla birlikte en önemlisi de bireylerin becerilerinin çeşitlenmesini ve kişisel gelişimlerine katkı sunmasıdır. Bireyin sahip olduğu yeteneklerini ve potansiyelini doğru bir şekilde algılaması ona avantaj kazandırmaktadır. Zorlu durumlarla karşılaşıldığında öz yeterlilik, bireyin farklı davranışları geliştirebilmesi ve sürdürebilmesi açısından son derece önemlidir. Bu durumda bireyin beceri kazanımı ve geliştirmesinde sadece dışsal destekler değil bunun yanı sıra davranışta bulunmayı destekleyen içsel nitelik olan öz yeterliliğin varlığı da önemlidir (Bandura, 1977). Öz yeterlilik kavramı, bireylerin davranış tercihleri ve motivasyon

düzeylerine olan etkileri sebebiyle sosyal bilişsel kuramın en önemli bileşenidir (Bandura, 1997).

2.11.1. Öz yeterlilik inancının önemi

Öz yeterlilik kavramı genel olarak; bireyin bir faaliyeti yerine getirebilmek için sahip olduğu yeteneklerine karşı taşıdığı inancıdır. Birey bu inanca yeteneklerine yönelik yaptığı değerlendirme ve yargılama sonucunda ulaşmaktadır. Birey bir faaliyetin gerekliliklerine ilişkin sahip olduğu becerilerini, motivasyonunu, bilgi ve deneyimlerini kendi içerisinde değerlendirir. Bu değerlendirme sonucunda yeteneklerinin söz konusu faaliyet için yeterli olduğuna inanırsa bu defa harekete geçer. Bireyi tüm bu değerlendirme sonucunda bir faaliyete karşı harekete geçiren bu inanç öz yeterliliktir ve bu açıdan ele alındığında aynı zamanda önemli bir güdüleyicidir de.

1977 yılında Bandura tarafından ilk kez çalışmalara konu edilmesinden bugüne kadar öz yeterlilik kavramı birçok farklı alanda, çok farklı değişkenlerle olan ilişkisi açısından çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Öz yeterlilik kavramını bu denli önemli kılan temel sebepler ise şunlardır;

- Araştırmalar öz yeterlilik inancının, bireylerin gelecekteki muhtemel performanslarını geçmiş performans deneyimleri ve bilişsel yeteneklerinden daha iyi bir şekilde ortaya koyduğunu tespit etmiştir (Bandura, 1977, 1997).
- Bireylerin öz yeterliliğinin geliştirilmesi aynı zamanda performans çıktılarına da yükseltir (Gist, 1989; Stajkovic ve Luthans, 1998), bunun yanı sıra öz yeterlilik geliştirilebilir bir psikolojik olgudur (Bandura, 1986). Buradan hareketle antrenörler, performans koçları ya da spor psikologları sporcuların öz yeterlilik inançlarını yükseltebilecek uygulamaları benimserlerse, bu durum da sporcunun genel performansında bir artışın kaçınılmaz olacağından söz etmek mümkündür. Dolayısıyla spor ortamında özellikle sportif performansın bir karar davranışı neticesinde oluştuğu bilinci daima hatırlanmalı ve sporcuların yetiştirilmesinden sorumlu olan tarafların öz yeterlilik geliştirici becerileri eğitim programlarına sıkça dahil etmeleri önem kazanmaktadır.
- Bireyin sahip olduğu öz yeterlilik inancı, performans çabasındaki gayreti üzerinde de etkilidir (Bandura, 1986). Birey bir faaliyete ilişkin yüksek

performans sergileyeceğine inanıyorsa, bu durum onun performans çabasını, zorluklarla karşılaşması halinde devam edebilmesi için göstereceği mücadeleyi ve başarısızlıklardan sonra nasıl toparlanacağını etkilemektedir (Bandura, 1982). Özetle; öz yeterlilik inancı yükseldikçe performans sırasında ki çaba ve karşılaşılan zorluklarla mücadele artmakta, başarısızlık sonrası toparlanma süresi de bir o kadar hızlı olmaktadır. Bu özellikten hareketle öz yeterlilik zihinsel dayanıklılığın bir önceli olarak ele alınabilir ve bir yordayıcı olarak zihinsel dayanıklılık araştırmalarında modellere dahil edilebilir.

Öz yeterlilik inancı bireylerin davranışlarını yönlendiren temel güdü olarak görülmektedir. Bu inanç kişinin yalnızca davranışlarını değil aynı zamanda motivasyonuna ve başarı kazanmasına da etki etmektedir (Henson, 2001). Öz yeterlilik inancı bir görevin gerekliliklerini yerine getirebilmek için bireyin kendine güvenmesidir. Dolayısıyla belirli hedeflere ulaşabilmek için izlenmesi gereken planı organize edebilmek ve başarılı olabilmek için bireyin öz yeterlilik inancına ihtiyacı vardır (Schmitz ve Schwarzer, 2000). Bu nedenle bireyin öz yeterlilik inancının yüksek olması çaba ve kararlılığını arttırarak daha iyi bir performans çıktısına ulaşmasını sağlayacaktır (Kurt, 2012). Öz yeterlilik inancı yüksek bireyler, engellerle karşılaşmaları halinde bununla baş edebilir, görevlerine yüksek bağlılık göstererek kaldıkları yerden devam edebilirler. Adeta meydan okurcasına amaçlarına güdülenirler. Başarısız olmaları durumunda ise çabuk toparlanıp, bunun nedeni olarak eksik çalışmaya, yetersiz çabaya ya da yanlış strateji uygulamış olmalarına atfederler (Bandura, 1994; Hasio vd., 2011). Yüksek öz yeterlilik inancı bireyin gayretini, azmini ve dayanıklılığını arttırırken, düşük öz yeterlilik inancı ise yüksek stres, düşük performans, çabuk pes etme ve başarısızlık ile sonuçlanmaktadır (Kurbanoğlu, 2004). Öz yeterlilik inancı yüksek bireyler görevlerini yerine getirmede ve amaçlarına ulaşmada düşük öz yeterlilik inancına sahip bireylere kıyasla çok daha başarılı olmakta, faaliyetlerini daha fazla gayret göstererek yürütmektedirler (Spector, 2008). Öz yeterlilik ve özgüven kavramları, benzer özellikleri sebebiyle spor psikolojisinde birbirlerinin yerine kullanılmak üzere kavramsallaştırılmıştır. Özgüven veya öz yeterlilik inancı, kişinin spor ortamında başarı isteğini etkileyen en önemli psikolojik faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir. (Feltz ve Öncü, 2014). Öz yeterlilik inancı tüm bu özellikleri ile yüksek performans çıktısının son derece

önemli olduğu spor endüstrisinde, sporcuların sahip olması gereken en önemli psikolojik özelliklerdendir.

Öz yeterlilik inancı bireyi yalnızca bir faaliyete başlamakla yetmez aynı zamanda devam eden faaliyetlerde karşılaştığı zorluklar karşısında ki mücadelesini de belirlemektedir. Öz yeterlilik bu anlamda bireyin zorlu durumlar karşısında sergileyeceği mücadeleyi ve engellere rağmen hedefe ulaşmak için sarf edeceği çabayı da belirlemektedir. Özetle bireyin öz yeterlilik inancı arttıkça ortaya koyduğu çaba ve dayanıklılıkta o denli artacaktır (Aksoy ve Diken, 2009). Bu kapsamda öz yeterlilik bireyin zor ve daha önce deneyimlemediği durumlar karşısında başarılı olacağına dair yeteneklerine inanmasını sağlayacaktır. Yüksek öz yeterlilik inancına sahip kişiler, ulaşılması güç, daha fazla çaba gerektiren hedefler belirlemekte, hedeflere ulaşmak için çok daha fazla çaba sarf eden, zorluklar karşısında meydan okuyabilen kişilerdir (Bandura, 2000). Kısacası bireyin öz yeterlilik inancı ile problemler karşısında göstereceği direnç ve çaba doğru orantılıdır. Aksi bir durum ise karşılaşılan problemlere düşük bir çaba ile yaklaşmayı ve bunun sonucunda başarısız olmayı meydana getirebilmektedir (Bandura, 1989).

Bandura'ya göre öz yeterlilik sadece bireyin yeteneklerine yönelik inancı ile sınırlı değildir. Öz yeterlilik algısı bireyin başarısızlıklar karşısında ki mücadelesini, belirleyeceği zorlu hedefler ve bu hedeflere ulaşmak için yapacağı planları da etkilemektedir. Öz yeterliliği yüksek bireyler, başarısızlık ve zorlu durumlar karşısında daha fazla mücadele etmekte, kendisi için çok daha zorlu hedefler belirlemekte ve bu hedeflerine ulaşabilmek için bir plan dâhilinde azimle çalışmaktadır (Bandura, 1997). Yüksek öz yeterlilik inancına sahip kişiler, sorumlu oldukları faaliyetleri büyük bir çaba ve istekle yaparlar, karşılaşmış oldukları engellere ve zorlu durumlara karşı daha dirençlidirler ve oldukça başarılı kişilerdir (Margolis ve McCabe, 2003). Öz yeterliliğin bu tanımlanması kapsamında, zihinsel dayanıklılığın öz yeterlilik ile ilişkili ve dolayısıyla sosyal bilişsel kuram kapsamında ele alınabilecek bir psikolojik olgu olduğunu söylemek mümkündür.

Öz yeterlilik inancı sosyal bilişsel kurama göre davranışların en önemli belirleyicilerindendir, bu inancı dikkate alarak bireylerin davranışlarına dair tahminlerde bulunabilmek mümkündür. Bunun yanı sıra öz yeterlilik inancındaki değişiklikler ile davranışlarda yaşanan değişiklikler arasında korelasyon olduğu çalışmalarla ortaya konmuştur (Bandura vd., 1977; Bandura vd., 1980; Bandura,

1986; Maddux vd., 1986). Öz yeterlilik inancı yüksek kişiler, zorlu görevleri başarmak ya da karşılaştıkları engelleri aşabilmek için mücadelelerinde ısrarcı olmaktadır. Bireyin yeteneklerine duyduğu yüksek inanç aynı zamanda kendine güvenini de arttırmaktadır. Kişi kendine duyduğu güvenle zorluklar ya da engellerden kaçmak yerine bunları aşabilmek için mücadele edecektir (Bandura, 1994). Bu açıklamadan hareketle öz yeterliliğin, bireylerin zihinsel dayanıklılıkları üzerinde olumlu etkisini ortaya koymaktadır denebilir.

Bireyin özgüven düzeyi, düşük veya yüksek olabilir. Düşük ya da yüksek bir özgüvene sahip olmak, bireyin yaşamı açısından önemli bir etkiye sahiptir öyle ki bu durum yaşamındaki önemli kırılma anlarını belirleme gücünü taşımaktadır. Yüksek ve düşük öz yeterliliğe sahip bireyler arasında ki en önemli fark; yüksek öz yeterliliğe sahip bireylerin yaşadıkları başarısızlıklara karşın çok hızlı toparlanarak hedeflerine yönelik faaliyetlerinde ısrarcı olmaları yani başarısızlık karşısından yılmamalarıdır (Bandura, 1994). Birey yüksek öz yeterlilik düzeyine sahipse yaşadığı başarısızlıklar karşısında bu durumun kendi yetenek eksikliklerinden değil hatalı bir strateji ya da yöntemden kaynaklandığına inanmaktadır (Bandura, 1997).

Güçlü bir öz yeterlilik algısı bireyin çaba davranışını da arttıracaktır. Yüksek öz yeterlilik düzeyinde kişi yeteneklerine güvenir, zorluklarla karşılaştığında üstesinden gelebilmek için kendisini motive eder ve harekete geçer (Schunk ve Pajares, 2010). Yüksek öz yeterlilik seviyesine sahip kişiler, bir işi yaparken ellerinden gelenin en iyisini yaparlar, sonuca ulaşmadan da o işi yapmaktan vazgeçmezler. Bu kişiler başarısız olmaları halinde bahane üretmez, yeniden başarıncaya kadar o işi yapmayı denerler. Yüksek öz yeterliliğe sahip bireyler hatalarından şikâyet etmek yerine onlardan ders almayı ve böylece sorunlarla başa çıkabilmeyi tercih ederler (Vealey, 1986). Başarısızlıkla sonuçlanan durumlar, özgüveni yüksek kişiler tarafından değiştirilebilir bir olgu olarak kabul edilir ve farklı denemelerle başarıyı yakalayacaklarına inanmaktadırlar. Yaşadıkları zorluklar karşısında pes etmeden, problemleri kabul ederek, umutlarını yitirmeden, yaşamın olağan seyrine göre kendilerine yeni hedefler belirleyip, bunları elde edebilmek için çabalamaktadırlar. Düşük özgüven ise kişinin başarısızlığının sebebi olarak kendini görmesine, değiştiremeyeceği koşullara takılıp kalmasına neden olmaktadır. Kişi yaşadığı olumsuz durumlar karşısında umudunu kaybetmekte, çaresizlik hissederek kaderine boyun eğmektedir (Feather ve Simon, 1971). Öz yeterliliğin gerek psikoloji gerek

eğitimde diğer motivasyonel faktörlerle karşılaştırıldığında, istenen sonuca ulaşabilmede daha etkili bir faktör olduğu düşünülmektedir (Schunk ve Pajares, 2010; Schunk ve Pajares, 2002).

Kişinin duygusal ve düşünsel reaksiyonları öz yeterlilik seviyesinden etkilenmektedir. Öz yeterliliği yüksek olan kişilerin herhangi bir konu hakkında kendisine duyduğu güven davranışlarına ve duygularına da yansımaktadır. Bu yansıma kişiyi zorlu görevlerde daha sakin ve görev odaklı hale getirmektedir. Aksine düşük öz yeterlilik seviyesine sahip kişiler ise içinde bulundukları durumları ya da yapmaları gereken görevleri olduğundan çok farklı bir şekilde yanlış olarak yorumlayacak, durumu çok daha zor olarak görebileceklerdir. Durumu bu denli zorlaştırmış olmaları kendilerini strese sokacak ve faaliyetler onlar için bir sorun haline dönüşecektir (Pajares, 1996). Schunk ise öz yeterliliği bir öğrenme davranışı olarak ele almıştır ve başarılı bir öğrenmenin temelinde öz yeterliliğin yer aldığına dikkat çekmiştir. Yüksek öz yeterliliğe sahip öğrencilerin çalışmakta gayretli, kolay uyum sağlayan ve ciddi anlamda dayanıklı olduklarından bahsetmektedir. Bunun aksine yeterince öz yeterliliğe sahip olmayan öğrenciler ise başarılı olma kapasitelerinden şüphe duymaları sebebiyle sonuca ulaşamamaktadır (Schunk, 1990).

Öz yeterlilik inancını bir örgüt için ele aldığımızda; birey sahip olduğu öz yeterlilik inancı ile içinde bulunduğu örgütte karşılaştığı durumlar karşısında faaliyete geçip geçmeme ya da zorluklar karşısında çaba gösterip göstermeyeceğine karar verir. Bireyin bu kararları yalnızca kendi performansı değil aynı zamanda örgütsel süreçleri de etkilemektedir. Dolayısıyla örgütler beşeri sermayelerinin öz yeterlilik inancını arttırmaya yönelik uygulamaları benimsemeleri halinde bireyin performans artışı aynı zamanda örgütün performansını da arttıracaktır. Spor endüstrisi içerisinde yer alan örgütler ise spor kulüpleridir. Kulüplerin en önemli beşeri sermayesi olan sporcuların öz yeterlilik düzeylerine odaklanmaları yalnızca sporcunun performansı değil aynı zamanda kulübün performansını da rakiplerine kıyasla arttırmış olacaktır. Bireyin yani sporcunun örgüt performansının arttırılmasında katkısı olduğunu bilmesi ile yaşayacağı pozitif duygu öz yeterlilik inancını daha arttırarak hem sporcu hem de spor kulübü açısından olumlu ve sürdürülebilir bir kazanım sağlanmış olacaktır.

Görülmektedir ki yüksek öz yeterlilik hem bireyin hem de içerisinde yer aldığı örgütün başarılı performanslarını son derece etkilemektedir. Bireyin

potansiyeline ve yeteneklerine inanması, yüksek hedefler belirleyip bu hedeflere ulaşabilmek için azimle çalışmasını sağlayacaktır. Hedefe ulaşmak için çabalarken karşılaştığı zorlukları ve engelleri sürecinin bir parçası olarak değerlendirip mücadeleden vazgeçmeden kararlı bir şekilde performansına devam edecektir. Dolayısıyla bireyin bu özellikleri başarıya ulaşmada ona yardımcı olmaktadır (Bandura, 1994). Yüksek bir öz yeterlilik inancı bir örgüt için çalışanların, spor ortamı özelinde ise sporcuların rakiplerine kıyasla daha başarılı performans sergileyeceğini ifade etmektedir. Bu kapsamda, spor ortamı gibi dinamik ve belirsizlik içeren bir ortamda karar davranışının ürünü olan sportif performansın yükseltilebilmesi için sporcuların sahip olduğu öz yeterlilik inancının yüksek olmasının bir zorunluluk olduğu söylenebilir.

2.11.2. Öz yeterlilik türleri

Sosyal bilişsel kuram öz yeterlilik inancını duruma/göreve özgü bir inanç olarak tanımlamaktadır. Bu anlayışa göre; bireylerin yeterlilikleri belli bir zamanda, içinde bulundukları ortamın koşullarında ve içinde bulundukları faaliyetin gerekliliklerine göre değerlendirilmelidir (Bandura, 1986). Öz yeterlilik hakkında çalışmalar yapan diğer araştırmacılar ise bu inancın belli bir göreve yönelik olabileceği gibi aynı zaman da bir kişilik özelliği olarak ele alınıp farklı durumlar ve zamanlar için genellenebileceğini ileri sürmüşlerdir (Eden, 1996; Judge, Locke ve Durham, 1997; Gardner ve Pierce, 1998). Dolayısıyla literatürde öz yeterlilik inancına yönelik iki farklı operasyonel tanım yer almaktadır. Bunlar; görev özgü öz yeterlilik ve genel öz yeterliliktir.

a. Göreve Özgü Öz Yeterlilik: Bandura (1986) için öz yeterlilik bir kişilik özelliği değildir, ona göre yeterliliğe yönelik inançlar ortamsaldır. Öz yeterlilik düzeyinden bahsedebilmek için onu belli bir görevle ilişkilendirmek gerekir. Örneğin, bir esporcunun oyun içi rol davranışına yönelik yeterliliği, bilimsel bir kongre de bildirisini sunacak bir kişinin sunum yeteneğinin değerlendirilmesi gibi. Öz yeterlilik inancının görev özelinde değerlendirilmesi göreve özgü öz yeterliliktir ve bu durum mikro analitik yaklaşım olarak öz yeterlilik inancının ele alınmasıdır (Bandura, 1986).

b. Genel Öz Yeterlilik: Öz yeterlilik konusunda çalışmalar yapan farklı araştırmacılar farklı durumlar için öz yeterliliğin genellenebilir olduğunu bu nedenle

öz yeterlilik kavramını genel öz yeterlilik olarak ileri sürmüşlerdir (Eden, 1996; Judge, Locke ve Durham, 1997; Gardner ve Pierce, 1998). Genel Öz Yeterlilik; bireyin karşılaşacağı tüm durumlara karşı göstereceği öz yeterliliği ifade etmektedir. Bireyin zorlu durumlarla mücadele konusunda kendisini ne kadar yetenekli ya da yeteneksiz olarak algıladığını ifade etmektedir. Kavramın en dikkat çeken yanı; bireyin gelecekte elde edeceği muhtemel performansının, geçmişteki performans deneyiminden çok daha iyi olacağını öngörmesini ifade etmektedir (Çetin, 2011). Araştırmacılara göre genel öz yeterlilik bir kişilik özelliği iken göreve özgü öz yeterlilik ise durumsallık özelliği taşımaktadır. Genel öz yeterlilik inancı ile göreve özgü öz yeterlilik inancı arasında pozitif yönlü yüksek bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Chen vd., 2000). Genel öz yeterlilik inancı aynı zaman da göreve özgü öz yeterlilik inancının yordayıcısıdır, böyle bir öngörü ile bu iki psikolojik olgunun birbirini tamamlar nitelikte bir arada ele alınmasının performans tahmininde son derece önemli olduğuna dikkat çekilmektedir (Eden, 1999). Genel öz yeterlilik, bireyin sınırlı bir alanda değil çok daha geniş bir yaşamsal alanda ve durumlar karşısında göstereceği mücadele ve sergileyeceği performansına ilişkin kendini değerlendirmesidir.

2.11.3. Öz yeterlilik inancının kaynakları

Sosyal bilişsel kuram; sosyal etkileşim, deneyim ve dış çevre etkileri kapsamında diğerlerini gözlemlemeyle doğrudan ilişkili olabilecek bireyin bilgi idrakının bileşenleri ile ilgilidir. Öz yeterlilik kavramı ise sosyal bilişsel kuramın önemli bileşenidir. Öz yeterlilik motivasyona etki etmekte, dolayısıyla da bir bireyin davranışına etki eden, yönlendiren bilişsel bir mekanizmadır. Sosyal bilişsel kurama göre, bireyler bir davranışta bulunmadan ya da bir faaliyete yönelik harekete geçmeden önce birçok farklı kaynaktan edindikleri bilgileri analiz eder, bu bilgileri bütünleştirerek bir öz yeterlilik inancı geliştirirler. Bireylerin sahip oldukları bilgiler ile geliştirdikleri öz yeterlilik inançları arasında ilişki bulunmaktadır. Değerlendirmeye aldıkları bu bilgilerin kaynakları bireyin öz yeterlilik inancının düzeyinde etkilidir (Gist ve Mitchell, 1992). Bu nedenle öz yeterlilik inancının dayandığı bazı bilgi kaynakları vardır bu kaynaklar ise şunlardır (Bandura, 1997).

2.11.3.1. Bireysel özelliklerle ilgili bilgi kaynakları

Bireysel özelliklerle ilgili bilgi kaynakları, öz yeterliliğin değerlendirilmesindeki temel bilgi kaynaklarıdır. Sportif performans açısından öz yeterliliği meydana getiren dört unsur bulunmaktadır; geçmiş performans, başkalarını gözlemleme, sosyal ikna ve psikolojik uyarılma. Söz konusu bu unsurlardan performans açısından öne çıkan ise sporcunun geçmiş performansıdır. Sporcu açısından geçmiş performans; öz-yeterliliğini etkileyen en etkili ve güvenilir faktördür. Sporcular geçmiş performanslarında ki hataları öz yeterliliğin azalmasına neden olmaktadır, geçmiş başarıları ise öz yeterliliğin artışına imkan sağlamaktadır. Sosyal bilişsel kuramda bu bilgi kaynakları öz yeterliliği belirleyen çok önemli bilgi kaynaklarıdır (Bandura, 1997). Bu bilgi kaynakları şunlardır;

Başarılı performans deneyimleri:

Bireylerin öz yeterlilik inançları üzerinde en fazla etkiye sahip olan kaynak başarılı performans deneyimleridir. Bu kaynak bireye karşılaştığı durumları net bilgiler sunabilmektedir. Burada ki başarılı performans ile kast edilen; başarı her zaman öz yeterlilik üzerinde belirleyici bir etki oluşturur ancak burada ki başarıdan kasıt zorluklara, engellere rağmen kazanılmış başarılarıdır ve bu durum öz yeterlilik üzerinde çok daha etkili olmaktadır (Akgündüz, 2012).

Birey, yaşamı süresince elde ettiği deneyimler dahilinde mücadele edebilme yeteneğine yönelik belli inançlar geliştirir ve bu durum öz yeterlilik inancında da değişiklikler meydana getirmektedir. Bu doğrultuda bireylerin geçmişte elde ettikleri başarılı girişimleri yeni başarıları ulaşacakları yönünde bireyin öz yeterlilik inancını geliştirecektir (Bandura,1997). Dolayısıyla başarı elde edilmiş faaliyetler öz yeterlilik inancını yükseltirken, başarısız sonuçlar ise bu inancın düşmesine yol açacaktır (Israel, 2007). Bireyin mücadele gerektiren zorlu görevleri başarılı bir şekilde yerine getirmiş olması, başarının nasıl kazanıldığının da öğrenilmesini sağlamaktadır. Bu durum bir görevin üstesinden gelebilmek için neler yapılması gerektiğini kişiye öğretmiş olacaktır. Buna karşın kolay elde edilen başarılar ise öz yeterlilik inancını geliştirmeyi değil kolayca ulaşılabilen sonuçları cezbedici hale getirmektedir, bu ise bireyin beklenmedik durumlar karşısında olumsuz etkilenmesine sebep olabilmektedir (Bandura, 1997).

Dolaylı deneyimler

Sosyal bilişsel kuram da birey, herhangi bir davranışı yerine getiren kişileri gözlemleyerek de öğrenme davranışını gerçekleştirebilmektedir. Bu kapsamda, bireyler kendileri ile benzer yeteneklere sahip kişilerin performanslarını gözlemleyerek de öz yeterlilik algısını geliştirebilmektedirler. Gözlemledikleri kişiler başarılı performans sergilemişse bireyin öz yeterlilik algısı güçlenebilmekte, başarısız bir performans söz konusu ise bu defa da bireyin zayıf bir öz yeterlilik algısı ile sonuçlanabilmektedir. Burada birey kendi performansı konusunda başarılı olup olamayacağına yönelik yargısını şekillendirmekte bu durum ise onun performansına etki etmektedir.

Bireylerin sergilediği pek çok davranış Bandura'ya göre başkalarını gözlemleyerek onları model almaları ve taklit etmeleri yolu ile kazanılmaktadır. Bu durum pek çok davranış için geçerlidir. Davranışın büyük bir kısmını oluşturmaya bile yine de modelleme içerdiği görülmektedir. Özellikle saldırganlık davranışının model alma yoluyla öğrenilebildiğine dikkat çekmiştir. Bunun yanı sıra bireyin ahlaki düşünce ve değer yargıları da modelleme ve taklit etmeden etkilenmektedir. Bireyin ahlaki yargıları doğru ya da yanlış model aracılığıyla gelişmektedir (Rutledge, 2000). Kurama göre bireyin model alabilmesi farklı bir dinamiğe sahiptir. Söz konusu bu dinamik modelin statüsünü içermektedir. Kuram, modelin statüsünün gözlemciden daha yüksek olması durumunda taklit davranışının gerçekleşeceğini belirtir. Eğer statü gözlemcinin statüsünden daha düşükse taklit davranışı görülmeyecektir. Statülerin eşit olduğu durumda ise gözlemlenen davranışının olumlu ya da olumsuz olarak sonuçlanmasına bağlı olarak taklit davranışı gerçekleşecek ya da gerçekleşmeyecektir (Bandura, 1994).

Bu aşamada Bandura üç farklı model türünden bahsetmektedir (Bandura, 2006);

- Canlı model: herhangi bir davranışı sergileyen gerçek bir kişinin varlıdır.
- Sembolik model: herhangi bir roman, kısa film, televizyon şovu gibi herhangi bir platformda tasvir edilen kurgusal kişi ya da karakterdir.
- Sözlü direktifler: davranışın nasıl yapılacağına ilişkin canlı ya da sembolik model olmaksızın yapılan sözel yönlendirmelerdir.

Bireyin bir başka kişinin davranışını modelleyebilmesi için dört sürece gerek olduğu ifade edilmiştir; dikkat etmek, taklit edilecek davranış hafızada tutmak, gözlemlenen

davranışları yeniden üretme ve güdülenmedir (Bandura, 1977). Süreçleri açıklayacak olursak (Malone, 2002; Rutledge, 2000);

- Dikkat etmek; dikkat öğrenme sürecinde önemli yer edinmektedir. Gözlem yoluyla öğrenebilmek için birey öncelikle modele dikkat etmeli ve dikkatini burada yoğunlaştırmalıdır.
- Taklit edilecek davranışı hafızada tutmak; modelin gözlemlenen davranışının bireyin hatırlaması ile etkili olabileceğini belirtmektedir.
- Gözlemlenen davranışları yeniden üretme; gözlemci model aldığı davranışı kendi davranışları ile karşılaştırır ve davranışlarını modelin davranışına benzeyene kadar zihninde canlandırmasını ifade eder. Burada önemli olan bir nokta vardır; gözlemci bireyin model aldığı davranışı tekrarlayabilme zorunluluğu vardır. Çünkü birey tekrarlayabilme noktasında gelişimsel açıdan bir sorun ile karşı karşıya ise gözlemini eyleme dönüştüremeyecektir. Örneğin; yaşça küçük çocukların karmaşık fiziksel hareketleri model alsalar dahi gerçekleştirememeleri gibi.
- Güdülenme; model alınan davranışın gözlemci tarafından uygulanmaya istekli olunmasını ifade etmektedir. Bandura burada taklit ve özdeşleştirme kavramlarına dikkat çekerek kuramını klasik koşullanmadan ayırmaktadır. Taklit; modelin davranışının taklit edilmesi söz konusudur. Özdeşleştirme de ise birey gözlemlediği davranışı içselleştirerek kendi davranışı şeklinde bir benimseme halindedir.

Sözel ikna

Bireyin bir görevin gerektirdiği belli başlı yeteneklere sahip olduğuna yönelik başkalarının yaptığı sözlü ifadelerdir. Bireyin başarılı olup olamayacağına yönelik başkaları tarafından yapılan sözlü değerlendirmeler öz yeterlilik inancını etkilemektedir.

Fiziksel ve duygusal durumlar

Bu kaynakta önemli olan bireyin yaşadığı fiziksel ve duygusal durumların yoğunluğu değil bireylerin bu süreç içerisinde kendilerini nasıl hissettikleri ve bu his sonucunda da kendilerine dair nasıl bir değerlendirme yaptıklarıdır. Yüksek öz yeterlilik inancına sahip bireyler bir uyaranla karşılaşmaları halinde performanslarının bu

durumdan etkileneceği bilinci ile durumu olumlu hale getirmeye eğilimlidirler. Bunun yanı sıra öz yeterlilik ile ilişkili olan psikolojik durumlar aynı zamanda bireylerin genel sağlık durumları üzerinde de etkili olmaktadır (Grimes, 2011).

Bireyler maruz kaldıkları bilişsel ya da fiziksel olumsuzlukları dikkate alarak kendilerine yönelik değişikliklerde bulunmaktadır ve bu farkındalık ile gelişebilecek muhtemel fiziksel ya da psikolojik olumsuzluklara karşı baş edebilme stratejileri geliştirebilmektedirler. Öz yeterlilik inancının bu yönü ile bireylerin gösterdikleri çabayı etkilediği ve başarı inançlarının gelişimine katkı sağladığı tahmin edilmektedir (Bandura ve Cervone, 1986).

Fiziksel uyarılar ve öz yeterlilik arasındaki ilişkide ise bireyin performansının belirlenen fiziksel uyarıcılar tarafından nasıl etkilendiği önem arz etmektedir dolayısıyla bu durum daha çok bireyin deneyimlediği performans ve fiziksel uyarı ilişkisinden etkilenebilir. Bu noktada birey daha fazla başarılı deneyime sahipse söz konusu fiziksel uyarılar onun için performansında kolaylık sağlayan unsurlar olarak algılanacaktır tam tersi bir durumda ise birey bu unsurları başarıları önündeki engeller olarak algılayacaktır (Bandura, 1988).

2.11.3.2. Araç özellikleri ile ilgili bilgi kaynakları (araç yeterliliği)

Öz yeterlilik inancının kaynakları arasında yalnızca kişisel, çevresel ve duygusal faktörlerin değil aynı zamanda çalışma ortamının, grup dinamiklerinin, yönetim şeklinin, görev çeşitliliklerinin de dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Gist ve Mitchell, 1992; Eden, 1999). Başarılı bir performansa ulaşabilmek için ihtiyaç duyulan araçların (ekipman, teknoloji gibi), beşeri sermayenin (yöneticiler, takım arkadaşları gibi), organizasyonel özelliklerin (yönetim şekli, teşkilat yapılanması gibi) ve çevre koşullarının yeterliliğine ilişkin bilgiler de bireyin öz yeterlilik inancının düzeyinde etkili olmaktadır (Eden, 1999).

Araç yeterliliği; arzu edilen performansa ulaşabilmek için sahip olunan araçların yeterliliğine ve etkinliğine yönelik bireyin taşıdığı inançtır (Eden, 1999). Birey araç yeterliliğinde sahip olduğu araçların işlevselliği açısından performansını engelleyici ya da destekleyici olması açısından bir değerlendirme yapmaktadır. Araç yeterliliği bireyin öz yeterlilik inancı üzerinde düzenleyici bir etkiye sahip olması sebebiyle oldukça önem arz etmektedir. Çünkü birey sahip olduğu araçların ya da birlikte çalıştığı kişilerin yeterliliklerine güvenmiyorsa, sahip olduğu yeteneklerine ne kadar

güvenirse güvensin göstereceği gayret sonucunda arzu ettiği sonuçlara ulaşabilmesine yönelik şüphe duyacaktır (Gist ve Mitchell, 1992; Eden, 1999).

Araç yeterliliğini oluşturan temel kaynaklar ise şunlardır;

1. İş özellikleri; görevin zorluk seviyesine yönelik değerlendirmeler (Campbell, 1988), görevin kapsamı, başarıyla sonuçlandırabilmek için gerekli olan kaynaklar (zaman, para, takım vb) (Bandura, 1988) ve başka görevlere olan bağımlılığı (Kiggundu, 1981).
2. Organizasyon İçi Fonksiyonlar ve Organizasyon Geneli; çalışanlar ve yöneticiler için iyi yapılandırılmış ve kurumsal kimliğe sahip bir örgüt yapısı önemli güdüleyicilerdendir, aksi bir şekilde yapılandırılmış örgüt yapısı ise sahip olduğu psikolojik sermayenin çaba gösterme isteğinde kırıncı bir etki oluşturacaktır. Bireyin organizasyonunun tamamının ya da bir bölümünün yaptığı faaliyetleri desteklediğine yönelik inancının olması, öz yeterlilik inancının da artmasını sağlayacaktır.
3. Liderlik Tarzları; bireyler liderin tutumlarına güveniyorlarsa yapmış oldukları faaliyetlerde daha fazla çaba göstermekte, fedakarlıkta bulunmaktadır. Lidere karşı bireylerde bir inancın olmadığı durumlarda ise çaba söz konusu değildir. İşletmeler açısından bu özellik ele alındığında; iş görenler tepe yönetimin aldığı kararların şirketleri için en karlı ve uygun stratejiler olduğuna inanmaktadırlar. Spor ortamı açısından ele alındığında ise sporcu başarılı bir performans için koçundan en doğru stratejiyi hayata geçirebilmesi için etkili bir yönlendirme alabileceğine güven duymalıdır.
4. Takım Çalışması; bireyin bir takım çalışması içerisinde yer aldığı ekibe karşı güven duyması da öz yeterlilik inancını etkilemektedir. Takımın yeterliliğine tam anlamıyla güvenmesi halinde bireyin öz yeterlilik inancını arttırmaktadır.
5. Çevresel Şartlar; çevresel şartlar, fiziksel ortam açısından ele alınan engelleyiciler ve riskleri içermektedir. Çevrede yer alan psikolojik, ekonomik ya da fiziksel riskler bireyin başarılı olma algısını olumsuz etkilemekte, stres oluşturmakta bu ise öz yeterlilik inancının azalmasına neden olmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Örneğin; bir sporcu açısından müsabaka anında sahaya yabancı cisim atılması, bir girişimci açısından ekonomik krizin

yaşanması, turizm sektörü açısından pandemi ortamının gelişmesi gibi riskler öz yeterlilik inancını azaltan çevresel şartlardır.

6. Teknoloji ve Ekipmanlar; bireyin yapmış olduğu faaliyet için sahip olduğu mevcut araçların teknolojik anlamda en iyisi olduğunu bilmesi öz yeterlilik inancını arttırmaktadır. Bireyin kullandığı ekipmanların ve teknolojinin yürütmekte olduğu faaliyetlere uygun, modern ve etkin olması bireyin başarılı olacağına yönelik öz yeterlilik inancının artmasını sağlamaktadır. Örneğin; espor sporcusunun kullandığı ekipmanların işlemcilerinin kalitesinin en son teknoloji olması, sporcuyu müsabaka anında daha hızlı olabileceği duygusu ile başarılı olacağına inandıracak, bu inanç ise öz yeterlilik seviyesinin artmasını sağlayacaktır. Kısacası bir görev için gerekli olan ekipmanların kaliteli ve o iş için uygun niteliklerde olması bireyin öz yeterlilik algısını olumlu etkileyerek başarılı bir performansa ulaşmasında etkili olmaktadır. Aksi halde yetersiz, kalitesiz ve göreve ulaşmayı engelleyen ekipmanların varlığı ise bireyin çabalarını kırarak, öz yeterlilik algısını olumsuz etkileyecektir.

Özetle; gerekli kaynakların var olduğu, iyi yapılandırılmış bir kurumsal yapının bulunduğu, liderin tutum ve seçimleri ile takım arkadaşlarının yeteneklerine güvenildiği, olumlu çevresel şartların var olduğu, görev için gerekli ekipmanların kaliteli ve işin niteliklerine uygun olduğu koşullar bireylerin araç yeterliliğine olan inançlarını arttırmakta, bu ise bireyin öz yeterlilik algısını pozitif anlamda etkilemektedir.

2.12. Öz Yeterlilik İnancının Etki Ettiği Süreçler

Öz yeterlilik çalışmaları göstermektedir ki yeterlilik ve davranışlar arasında bir ilişki vardır. Öz yeterliliğin bireylerin davranışlarına etki ettiği süreçler ise şunlardır (Bandura, 1997);

2.12.1. Bilişsel süreçler

Öz yeterlilik inancı bireylerin bilişsel süreçleri üzerinde etkilidir. Davranışların temelinde düşünceler yer almaktadır. Kişi bir faaliyete yönelik davranışta bulunmadan önce kendini yeterliliklerini değerlendirir, zihninde o faaliyete ilişkin davranışlarını kapsayan senaryolar geliştirir ve uygular. Öz yeterlilik inancı güçlü

olan kişilerin bilişsel özellikleri iyidir ve çok daha stratejik yaklaşımlar sergileyebilirler (Bandura, 1994). Öz yeterlilik düzeyi yükseldikçe bireyin kendi için belirlediği hedefler o kadar yüksek olacak ve bu hedeflere ulaşabilmek için gösterdikleri çaba ile mücadele de artacaktır. Yüksek öz yeterlilik inancı bireylerin, hedef odaklı olması, analitik düşünebilmesi ve kararlı bir şekilde davranarak yüksek performansa ulaşabilmesine etki etmektedir (Wood ve Bandura, 1989).

Yüksek öz yeterlilik inancına sahip bireyler olumsuz senaryolara odaklanmak yerine başarılı olacakları senaryolara odaklanmaktadır. Aksi durumda düşük öz yeterlilik seviyesi ise bireyin kötüye ve başarısızlık senaryolarına yoğunlaşmasına neden olmaktadır. Güçlü öz yeterlilik kişinin bir durum karşısında ki riskler yerine elde edebileceği fırsatlara yönelmesini sağlar, daima geleceğe odaklı bir bakış açısı benimsemesini esas alır (Bandura, 1999).

Bilişsel açıdan olumsuz anlayışa sahip bireyler yeteneklerinin başarılı olmak için yetersiz olduğu inancına yoğunlaşmakta, motivasyonlarını dolayısıyla da başarılı olma eğilimlerini azaltmaktadır. Bu nedenle başarılı performanslar ile bireyin yeteneklerine duyduğu inanç arasında temel olarak ilişki bulunmaktadır (Akgündüz, 2012).

Başarısızlıklar, engellerle karşılaşılması ve belirsizlik yaşanan durumlar karşısında bireyin yerine getirmiş olduğu faaliyeti tamamlayabilmesi için öz yeterlilik düzeyinin yüksek olması gerekmektedir. Yüksek öz yeterlilik düzeyi bireyin bilişsel süreçlerini olumlu etkileyerek yerine getirilen faaliyetin performansına etki etmektedir (Bandura, 1997).

2.12.2. Motivasyonel süreçler

Motivasyon büyük oranda bilişsel süreçler aracılığıyla oluşturulmaktadır. Bu nokta da öz yeterlilik inancı oldukça önemlidir. Motivasyonun özünde öz yeterliliğin olduğunu söylemek mümkündür. Bireyler kendi özelliklerine dair değerlendirmeler yapmaktadırlar ve söz konusu bu değerlendirmeler performansları üzerinde etkili olmaktadır. Öz yeterliliğin bireyin motivasyonuna etkisi, hedef belirlemesi ve bu hedefe ulaşabilmek için göstereceği çabayı arttırmaya yönelik bir etki oluşturmasını ifade eder. Öz yeterlilik inancının düzeyi sadece davranış belirleme boyutunu değil aynı zamanda motivasyon düzeyi ve bunun sonucunda elde edilen başarıya da etki etmektedir (Henson, 2001). İşinin kendisini değerlendirme şekli ve zorlu hedefler

bilişsel motivasyon üzerinde etkilidir. Bireyin zorlayıcı hedefler belirlemesi ve kendi yeteneklerini olumlu değerlendirmesi motivasyon düzeyini arttırmaktadır. Öz yeterlilik inancı bireyin hedeflerini tanımlar, hedeflerine ulaşmak için nasıl gayret göstereceğini, zorluklar karşısında nasıl mücadele edeceğini yönlendirir. Potansiyeline ve yeteneklerine güçlü bir şekilde inanan kişiler motivedirler, zorluklar ve engeller karşısında daha fazla azimle mücadele ederler (Bandura, 1994). Birey bir davranışta bulunmadan önce bu davranışın olası sonuçlarına ilişkin zihinsel tahminlerde bulunur, kendisini motive ederek hedef belirler ve harekete geçer (Schunk ve DiBenedetto, 2020).

Bilişsel açıdan farklı kuramlara dayanan üç motivasyon vardır; nedensel atıflar, bilişsel hedefler ve sonuç beklentisidir. Bu kavramlar kuramsal açıdan ise atıf teorisi, amaç teorisi ve beklenti teorisi ile açıklanmaktadır. Nedensel atıflar, atıf teorisi temelinde ele alınmaktadır. Buna göre; kişinin davranışlarının nedenlerini nelere dayandığını açıklarken, kişi başarılı ya da başarısız deneyimlerini bir takım faktörlere atfetmektedir (Weiner, 1972). Yüksek öz yeterlilik inancına sahip kişiler başarısızlık nedenlerini eksik çaba ya da yanlış stratejiden kaynaklandığını belirtirken, düşük öz yeterlilik düzeyi olan kişiler ise bu başarısızlık durumunun yetenek eksikliğinden kaynaklandığını belirtme eğilimindedir (Chwalisz vd.,1992).

Amaç teorisi Edwin Locke tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre bireyin ulaşılması güç ve yüksek amaçlar belirlemesi, kolay ve ulaşılabilir amaçlar belirleyen kişiye kıyasla daha yüksek performans elde edecek ve daha fazla motive olacaktır (Gannon, 1979). Bu kuramın ana fikri; bireylerin kendileri için belirlemiş oldukları hedeflerin ulaşılabilirlik derecelerinin motivasyon göstergesi olmasıdır. Belirlenen hedeflerin ulaşılabilirlik derecesi ile bireylerin sergileyecekleri performans ve sahip olacakları motivasyon düzeyi arasında ilişki olduğunu belirtir. Bireyin motive olması için kendisine zorlu hedefler belirlemesi gerekmektedir. Çünkü hedefler zorlaştıkça bireyin hedefine odaklanmasını arttırmakta ve bu durum aynı zamanda bireyin hedefine ulaşabilmesini sağlayan çaba için enerjisini de arttırmaktadır (Bandura, 1993).

Victor Vroom tarafından geliştirilen beklenti teorisine göre bireyin belli bir faaliyet için çaba göstermesi iki unsura bağlıdır; bireyin iş neticesinde elde edeceğine inandığı ödül arzulama derecesi olan ‘Valens’ bir diğeri ise ödüllendirilme olasılığı

olan ‘bekleyiş’ tir (Hellriegel ve Slocum, 1978). Bu anlayıştan hareketle motivasyon aşağıda yer aldığı şekilde formülize edilmektedir;

$$\text{Motivasyon} = \text{Valens} \times \text{Bekleyiş}$$

Bu durumda birey belli seviyede bir gayretinin bir performansla sonuçlanacağını ve bu sonucunda bir ödülle karşılanacağına inanıyorsa bu durumda o göreve yönelik motive olacaktır (Dessler, 1979).

Spor ya da herhangi bir iş ortamında bireyin belli davranışlara yöneltilmesi ve başarılı olması isteniyorsa, koçlar ya da yöneticiler şu konulara dikkat etmelidirler (Gibson vd., 1979);

- Ne tür bir ödülün birey için önemli olduğu tahmin edilmeli ya da belirlenmelidir.
- Takım ya da örgüt için ne tür bir davranış ve performans çıktısının istendiği belirlenmelidir.
- Ödül ve elde edilmesi istenen performans arasındaki ilişki kurulmalıdır.

Öz yeterliliği zihinsel dayanıklılığa etkisi açısından ele alırsak; yeteneklerine yeterince inanmayan bireyler zorluklar ya da engellerle karşılaşmaları halinde çaba göstermez, mücadeleden vazgeçerler. Yüksek öz yeterlilik inancı ise bireyin her türlü engele ve zorluğa karşı meydan okumasına, azimle gayret göstermesine ve başarılı performansa ulaşmasına katkı sağlamaktadır (Bandura, 1995).

2.12.3. Öğrenme süreci

Öz yeterliliğin öğrenmeye yönelik etkisi hakkında farklı görüşler yer almaktadır. İlki Schunk’a aittir. Schunk’a göre güçlü öz yeterlilik inancı öğrenme üzerinde olumsuz etki oluşturabilmektedir. Ona göre etkili bir öğrenme süreci için çok yüksek bir öz yeterlilik inancının olması gerekmemektedir. Çünkü çok güçlü öz yeterlilik inancı öğrencileri kendilerinden fazla emin hale getirerek, öğrenme için gayret göstermelerinin önüne geçebilecektir. Bu durum öğrenmenin yavaşlaması hatta sonlanmasına sebep olabilecektir. Öğrenme gayreti için öğrencilerin zorlu durumların üstesinden gelebileceklerine inanmaları, bununla beraber başarılı olup olamayacaklarına dair şüphe de taşınmaları gerekmektedir. Bu yaklaşım öğrenme süreci için yüksek öz yeterlilik inancından daha iyi bir strateji olmaktadır (Schunk, 1991).

İkinci görüş ise öğrenmeyi problem çözme bakış açısı ile irdelemektedir. Bu anlayışa göre yüksek öz yeterlilik bireyin duygu kontrolünü olumlu hale getirip düşünme şeklini değiştirir, bu sayede problemlerini çözmesine imkan sağlar. Düşük öz yeterlilik inancı ise bireylerde problemleri gerçek boyutundan saptırma, abartmaya yol açmaktadır. Yüksek öz yeterlilik problemin rahatça çözümüne imkan sunarken, düşük öz yeterlilik problemleri birey için stres kaynağına dönüştürecektir (Kaptan ve Korkmaz, 2001).

2.12.4. Seçimsel süreçler

Öz yeterlilik inancı bireyin yapmış olduğu faaliyetleri etkilemektedir. Birey yeteneklerine, potansiyeline uygun eylemleri yapma, aktivitelere katılma davranışını gösterirken, yeteneklerini ve kapasitesini aştığını düşündüğü her faaliyetten ise uzak durmayı seçmektedir. Yaptıkları seçimler sonucunda bireyler farklı yetenekler ve sosyal özellikler kazanırlar, bu sayede kişisel gelişimleri etkilenir, yapılan seçimler ile birey kapasitesini geliştirmeye devam etmektedir. Öz yeterlilik inancının bireylerin kariyer tercihlerinin seçimlerinde de etkilidir. Yüksek öz yeterlilik inancı bireyin kariyer tercihinin daha kapsamlı değerlendirmesini ve bunun için eğitim imkanlarına daha fazla yönelerek kendini geliştirmesini etkilemektedir (Bandura,1994).

Öz yeterlilik inancı kariyer hedeflerinde yaşanan sapmaların nedenlerini anlamak ve çözüm önerileri geliştirmek için önemli girdiler sunmaktadır. Bireylerin öz yeterlilik inançlarının düzeyi eğitim ve kariyer hedeflerine ulaşmadaki başarılarına ilişkin önemli ipuçları sunmaktadır (Jespersen, 1996).

2.12.5. Duygusal süreçler

Öz yeterlilik inancı bireylerin karşılaştıkları stresörlere karşı baş edebilme yetenekleri üzerinde olumlu etkiler oluşturmaktadır. Güçlü bir öz yeterlilik inancı hayata karşı olumlu bir bakış açısı ve pozitif durgu durumu ile yakından ilişkilidir. Öz yeterlilik algısının düşük olması bireyleri negatif düşüncelere yönlendirmektedir. Algılanan öz yeterlilik seviyesi bireylerin yeteneklerini ve kapasitelerini kullanma seviyeleri ve gelişen durumlar karşısında ki uyum davranışlarını ön görebilmede etkili olmaktadır (Anselmo, 2003).

2.13. Öz Yeterlilik Düzeyi ve Bireysel Özellikler

Öz yeterlilik düzeyine göre bireyler farklı özelliklere sahiptirler (Bandura, 1994). Bu doğrultuda yüksek öz yeterlilik seviyesine sahip bireylerin genel özellikleri şunlardır (Bandura, 1994);

- Daha geniş bir bakış açısına sahiptirler, bu sebeple karşılaştıkları durumları daha detaylı analiz edebilirler.
- Düşük stres seviyesine sahiptirler, karşılaşmış oldukları olumsuz durumlardan daha az etkilenmektedirler.
- Zorlu durumlar karşısında daima mücadele etmektedirler.
- Yetenekleri kapsamında daha yüksek hedefler belirlerler ve hedeflerine ulaşma konusunda kararlıdırlar.
- Daima başarı odaklı ve gayretlidirler.
- Yaşanan başarısızlıkların nedeni olarak dış etkenleri görmezler, eksik bir çaba ya da yanlış uygulanmış stratejiden kaynaklandığı düşünürler.

Öz yeterlilik düzeyi düşük bireylerin genel özellikleri ise (Bandura, 1994);

- Yeteneklerine ve potansiyellerine yönelik farkındalıkları çok düşüktür bu nedenle daima kolay ulaşılabilir hedefler belirlerler.
- İçsel motivasyonları düşüktür, yaşanan başarısızlıkları daima dış etkenlere atfederler.
- Zorluklar karşısında daha çabuk vazgeçerler, mücadeleden kaçarlar.
- Başarısızlıklar karşısında kolay kolay toparlanamazlar. Çünkü başarısızlık sebebinin kendilerinin yeteneksiz olmasından kaynaklandığına inanmaktadırlar.

2.14. Sporda Öz Yeterlilik

Günümüz modern koşullarında spor ortamı, aynı ya da çok benzer fonksiyonel ve fiziksel yetenekler ile teknik ve taktik hazırlığa tabi tutulan artan sayıda sporcuyu barındırmaktadır. Bu gibi durumlarda, birbirine çok benzer yeteneklere sahip iki sporcu bir araya geldiğinde, daha başarılı olan kesinlikle daha yeterli psikolojik ön

koşullara sahip olan olacaktır (Plakona vd., 2014). Yaşanan bilimsel ve teknolojik ilerlemelere bağlı olarak oluşan hızlı toplumsal değişimler ve giderek karmaşıklaşan toplumsal yaşam, sporun gelişmesinde ve buna bağlı olarak spor biliminin gelişmesinde de etkisini göstermiştir. Sporda başarı için iyi bir ön koşul olarak yeterli bir kişilik yapısı ve organizasyonunu geliştirmek için elverişli koşullar yaratmaya yönelik araç ve yöntemlerin planlı kullanımı sağlayan elverişli imkanlar, sporcuların tüm spor yaşamları boyunca aranmalıdır. Spor ortamında müsabakalar için psikolojik hazırlığın özel bir yönü vardır bu yön; bir müsabakada başarı için gerekli olan kişilik özelliklerinin oluşumu ve gelişimi üzerindeki etkisidir. Söz konusu bu özellikler ise şunlardır: çalışkanlık, gayret, kararlılık, sorumluluk, duygusal istikrar, öz denetim, öz yeterlilik, soğukkanlılık ve rekabetçilik (Plakona vd., 2014). Bu özellikler müsabakalarda test edilir ve oluşturulur. Öz yeterlilik; yüksek performans, rakibin hamlelerine karşı direnç, ani olumsuz koşullara uyum sağlayabilme ve tam performans sağlar.

Performans çıktısı sporcular için sporda başarı kavramının önemli bir göstergesidir. Bu kapsamda spor performansını belirleyen ve etkileyen faktörler uzun yıllarca bilim insanları tarafından araştırmalarına konu edilmiştir. Söz konusu bu faktörlerden biri olarak sporda öz yeterlilik kavramı spor performansını belirleyen ve etkileyen psikolojik faktörlerden biri olarak ele alınmıştır (Vealey vd., 1998).

Sporda öz yeterlilik, bir sporcunun kendi yeteneklerine duyduğu güveni veya başarılı olacağına dair güvence düzeyini ifade etmek için kullanılır. Sporda öz yeterlilik, onu açıklamak ve ölçmek için kullanılan teorik yaklaşıma bağlı olarak çeşitli şekillerde tanımlanabilir. Sporda öz yeterlilik teorisi, Bandura'nın öz yeterlilik teorisini daha geniş bir sosyal bilişsel teori çerçevesinde geliştirmiştir. Teoriye göre insanlar, kendi bilişsel işlevlerinden sorumlu olarak görülmektedirler, burada kişi yetenekleri ile ilgili gelişimlerini değerlendirebilir ve yansıtabilir (Feltz ve Öncü, 2014). Birçok spor psikoloğu öz yeterliliği sporculara yönelik zihinsel egzersiz programlarında önemli bir bileşen olarak kabul etmektedir. Aynı zamanda sporcuların kendileri de öz yeterliliğin zihinsel bir özellik olduğunu belirtmektedir (Plakona vd., 2014). Öz yeterlilik sporcuların ilgili spor performansındaki başarıları için kilit öneme sahiptir, ancak yalnızca yüksek, kararlı ve kararsızlığa karşı dirençli olduğunda. Bu nedenle tüm genç, yetenekli ve hırslı sporcuların isteği, performanslarının iniş çıkışlarına

eşlik eden kırılgan ve istikrarsız olan öz yeterliliği çok daha güçlü, daha istikrarlı ve dirençli kılmaktır (Bačanac, 2014).

Spor ortamında yüksek öz güvene sahip kişiler, zor görev ve durumlar karşısında sakin kalabilir, durumu kontrol altına almak için harekete geçebilirler. Bunun aksine, düşük öz güvene sahip kişiler ise durumu gerçeğe göre daha zor algılayarak başarısız oldukları inancına kapılabilecekler ve bu inanç onları daha fazla strese sokabilecektir. Yüksek stres seviyesi ile sorunlara yaklaşırken çok daha sınırlı bir bakış açısına sahip oldukları içinde kişi çözüm yollarını göremeyerek başarı oranını düşürmüş olacaktır (Schunk ve Pajares, 2002). Spor ortamında sporcular, yaşları, spor deneyimleri, spor türü gibi çok farklı değişkenler nedeniyle stres kaynaklarını farklı değerlendirseler de yaşamlarının her alanında birçok stres kaynağıyla karşılaşmaktadırlar ve bu stres kaynaklarıyla baş etmek zorunda kalırlar (Balcioglu ve Dugrul, 2005). Sporcuların, çevrenin beklentileriyle doğrudan ilişkili olan performans stresi, çevrenin örgütle ilgili beklentilerine yönelik stres ve günlük yaşam stres kaynaklarının yanı sıra pek çok stresli durumla karşılaştığı bilinen bir gerçektir (Sarkar ve Fletcher, 2014). Zihinsel dayanıklılık ve öz güven, bir sporcunun zorlu ve stresli durumlarla mücadele ederken fiziksel ve zihinsel sağlığını koruyabilmesi, yüksek hatta optimal performans düzeyine ulaşabilmesi için oldukça önemli psikolojik kavramlardandır (Nippert ve Smith, 2008).

Tıpkı diğer kişilik özelliklerinde olduğu gibi öz yeterlilik kavramı da çok yönü ve çok boyutlu bir yapı şeklindedir. Bu doğrultuda, sportif öz yeterlilik; fiziksel yetenekleri öğrenip uygulayabilme, (imgeleme, akış durumuna geçebilme gibi) psikolojik yetenekleri kullanabilme, (karar verme, uyum sağlayabilme gibi) algısal yetenekleri kullanabilme ve fiziksel uygunluk seviyesinden memnun olma gibi boyutları kapsamaktadır (Weinberger, 2003). Sporda öz güven duygusu sürekli ve geçici olabilmektedir. Bunun nedeni ise farklı dönemlerde geçerli olan farklı kendine güven kaynaklarıdır. Yani sporcuların farklı dönemlerde öz güven kaynağı olarak neyi gördüğü, bunu nasıl algıladığı sonucunda değişebilen bir süreç olmasıdır (Krane ve Williams, 1994).

Sportif öz yeterlilik kavramı, Vealey tarafından spor ortamında zihinsel dayanıklılığı belirlemek ve arttırabilmek için önemli bir parametre olarak kabul edilmiştir. Ayrıca spora katılım sonucu arttırılan öz yetrlilik duygusunun, spora katılım ve fiziksel aktiviteyi de arttırma etkisi de olduğu tespit edilmiştir (Cox, 1994). Bandura'ya göre

bireyin sahip olduğu öz yeterlilik inancı, performans becerileri üzerinde önemli katkı sağlayan bir faktördür. Temelinde kişisel ustalık deneyimleri yer alan öz yeterliliğin performans becerileri üzerinde güçlü bir etkisi olduğu da tespit edilmiştir (Hardy vd., 2001). Birçok çalışma sportif performansın belirleyicisi olarak özgüven ve sporla bağlantılı özgüven kaynaklarının önemli faktörler olduklarını ortaya koymaktadır. Çalışmalar, yüksek özgüven düzeyine sahip sporcuların, düşük özgüvene sahip sporculara kıyasla performanslarına daha iyi yoğunlaştıklarını, daha sağlıklı duygu durumuna sahip olduklarını, oyun stratejilerini çok daha iyi kurguladıklarını ve performanslarını daha iyi kontrol edebildiklerini saptamıştır (Chi 1996; Gould vd., 1999; Hays vd., 2007; Mahoney vd., 1987; Sonstroem, 1997). Öz yeterliliği yüksek bireyler spor ortamında daha kolay ve sık katılım sağlar, daha fazla çaba harcayarak daha uzun süre devam ederken, spor ve egzersiz performansı da artmaktadır (Bandura, 1986).

Sportif performansın pozitif belirleyicileri arasında sporda öz yeterlilik kaynaklarının yer aldığı da tespit edilmiştir. Bununla birlikte sporda öz yeterlilik kaynaklarının diğer performans değişkenleri ile pozitif korelasyon içinde olduklarını saptayan çalışmalarda yer almaktadır (Duda, 1992; Swain ve Jones, 1992).

Önceki çalışmalar, öz yeterlilik, motivasyon ve spordaki performansa aracılık eden rolleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmalar, motor performansı (Weinberg, Gould ve Jackson, 1979) ve kas dayanıklılığı (Gould ve Weiss, 1981; George, Feltz ve Chase, 1992) ile ölçülen öz yeterlilik düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir ve ölçülen öz yeterlilik seviyesi ne kadar yüksek olursa azim ve gayretin o denli büyük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yakın zaman da konu ile ilgili yapılan araştırmalarda; maraton koşucularında performans belirleyicisi olarak öz yeterlilik araştırılmıştır. Araştırma ön test ve maratonun ikinci yarısını tamamlayan 90 koşucuya yapılan son test şeklinde gerçekleştirilmiştir (Okwumabua, 1986). Çalışmada maraton bitirme süresinin öz yeterlilik ile ilişkili olduğunu ve maraton bitirme süresindeki varyansın %46'sının öz yeterliliğe bağlı olduğunu belirtmektedir. Maratoncuların yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip olması daha fazla performans başarısına ulaşmalarına imkan sağlayabileceğini göstermiştir.

Moritz ve diğ. (2000) egzersiz ve sporda öz yeterlilik ve performansla ilgili mevcut literatürü açığa kavuşturmak için yaptıkları meta-analiz çalışmasında; öz yeterlilik ve performans arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Hazelwood ve Burke (2011) çalışmalarında triatlon sporcularının öz yeterlilik inançlarının performanslarının tahmin edilmesinde aracılık rolü olup olmadığını test etmişlerdir. Araştırma sonucunda performans ve öz yeterlilik arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiş, öz yeterlilik seviyesi yüksek sporcuların daha düşük öz yeterlilik seviyesine sahip sporculara kıyasla performanslarının iyi olduğu elde edilmiştir.

Bahsi geçen bu çalışmalar, öz yeterliliğin sporda gayret, azim ve performansı nasıl belirlediğini ortaya çıkartmaktadır. Bireylerin daha yüksek öz yeterliliğe sahip olması belirli süre koşma, belirli bir pozisyonda bitirebilme, kısacası belirli bir beceriyi yerine getirebilmeye dair daha güçlü inanca sahip olduklarını göstermektedir. Öz yeterlilik seviyesinde yaşanan bir artışla beraber, sarf edilen çaba artmakta ve isteksiz bir durumla karşılaşıldığında dahi güçlü bir devam edebilme isteği gelmektedir. Azim ve gayret, spor ve egzersizde performansı arttıran önemli mekanizmalardır (Bandura, 1977). Bireyin yüksek öz yeterliliğe sahip olmasının, düşük öz yeterliliğe sahip bireylere kıyasla daha fazla gayret göstermesine, karşılaştığı zorluklara rağmen yılmadan devam edebilmesine ve daha iyi performans elde etmesine neden olduğunu gösteren literatürde çok sayıda çalışma vardır.

2.15. Sporda Öz Yeterlilik Üzerine Teoriler

Öz yeterliliği spor ortamında test etmek ve açıklayabilmek için yapılan araştırmalar çoğunlukla iki teorik yaklaşımı içermektedir: Bandura'nın öz yeterlik kuramı ve Vealey'in daha önceki özellik ve spor benlik durumlarının gözden geçirilmesinden sonra oluşturduğu çok boyutlu spor özgüven modeli. (Plakona vd., 2014). Bandura'nın öz yeterlik kuramı, spor psikolojisi alanında ki araştırmaları teşvik edici nitelik taşıırken, Robin Vealey'in kuramı ise özel olarak spor teorisi ve pratiğinin ihtiyaçları için geliştirildi.

2.15.1. Sosyal bilişsel kuram

Davranışçı kuramların çok katı deneysel kurallar içermeleri ve bazı temel ilkelerinin bireylerin davranışlarını tam anlamıyla açıklayabilmede yetersiz kalması görüşü

sosyal bilişsel kuramın gelişimini sağlamıştır. Sosyal bilişsel kuramcılar, insanların nasıl öğrendiklerini açıklamaya çalışmaktadırlar. Davranışsal yaklaşımlar bireylerin davranışlarının klasik ve edimsel koşullanma yoluyla nasıl artırılıp azaltılacağını açıklamaktadırlar. Fakat bireylerin bazı davranışları herhangi bir pekiştireç olmadan da gösterdikleri durumlar söz konusudur. Örneğin; öğrencilerin söz almadan önce parmak kaldırıp izin istemeleri buna yönelik herhangi bir pekiştirici olmadan öğrenilmiştir (Erden ve Akman, 1998). Davranışçı yaklaşımın kuramlarına bireylerin bilişsel süreçlerini dahil etmekten kaçınmışlardır ancak kuramına bilişselliği dahil eden bir davranışının varlığı bugün sosyal bilişsel kuramdan bahsetmemizi mümkün kılmaktadır.

Sosyal bilişsel kuramcılara göre öğrenmenin önemli bir kısmını bireylerin düşünme, planlama, algılama ve inanma biçimleri oluşturmaktadır. Bu kuramcılar, davranışsal kuramcıların belirlediği öğrenme kuramlarının ve yapılan deneylerin karmaşık ve kompleks bir yapıda olan insan davranışlarını ve öğrenme sürecini açıklamada eksik ve yetersiz olduğunu savunmaktadırlar. Davranışçı yaklaşımın öğrenmenin sosyal boyutunu ihmal ettiklerine dikkat çekmektedirler. Halbu ki insanlarda birçok davranışın pekiştiricisi sosyal boyutludur, dolayısıyla bu çok önemli bir ayrıntıdır. Davranışçı kuramın deneylerinde, hayvanlar kendi çevrelerini seçememekte ve bu çevre üzerinde bir değişiklik yaratamamaktadırlar. Fakat insan kendi çevresini seçebilir ve aynı zamanda bu çevreyi etkileyerek çevrede değişiklikler yaratabilir (Neill ve Fleming, 2003) .

Birey toplum içerisinde diğer bireyleri gözlemleyerek onların davranışlarının sonuçlarında pekiştirildiğini ya da cezalandırıldığını izleyerek de öğrenme yolunu elde edebilir. Sosyal bilişsel kuram bu nedenle; başkalarını gözlemleyerek çevreden öğrenme ya da toplum içerisinde ve toplum için öğrenme olarak da ifade edilebilmektedir. Örneğin; araba kullanmak ya da yüzmek gibi becerilerimizi deneyerek öğreniriz fakat her davranış deneyimleme ile öğrenilemeyeceği için bazı davranışları ise başkalarını gözleme yolu ile kazanırız. Örneğin; deneyimleme ile zehirli bir böceğin öğrenilmesi mümkün olmaz, olamamalıdır (Korkmaz, 2003).

Sosyal bilişsel kuram aynı zamanda gözlem yoluyla öğrenmenin yalnızca basit bir taklit etmeyi geliştirmeyeceğini, aynı zaman da birey için bilgilendirme fonksiyonu içerdiğine de dikkat çekmektedir. Bu kapsamda, birey çevresinde ki kişilerin davranışlarını gözlemler ve bu gözlemlerden kendisi için birtakım sonuçlar elde eder.

Daha sonra elde ettiği bu sonuçları kendisi için faydalı olacağına inandığı durumlarda davranışa dönüştürür. Dolayısıyla burada model alınan davranış saklanıp gerektiği durumlarda değişikliğe uğratılabiliyor ancak bunun ön koşulu ise bu davranışın kişinin belleğine kodlanması ve gerektiği anlarda hatırlanmasıdır (Erden ve Akman, 1998). Bu sebeple sosyal bilişsel kuram insan davranışlarının bilişsel, davranışsal ve çevresel etmenlerin karşılıklı etkileşimi ile gerçekleştiğini ileri sürmektedir.

2.15.1.1. Sosyal bilişsel kuram'ın tarihsel gelişimi

Temel öğrenme sürecinde davranışların belirlenmesinde gözlemlemeyi dikkate alan anlayışın geçmişı esasen Aristo ve Plato'ya kadar uzanmaktadır (Peker, 2018). Kişilerin birbirlerinden öğrenebileceğine ilk dikkat çeken isim John Dewey'dir. Dewey'e göre biliş ve bilişin oluşumu toplumsal bir süreç sonunda gerçekleşmektedir, bireyler sosyal etkileşim ile duygularını ve fikirlerini paylaşarak bilişsel süreçlerini şekillendirmektedirler. Dewey akademik eğitimi toplumun bir uzantısı olarak kabul etmektedir bu kapsamda öğrenciler ise toplumun bir üyesi olarak davranmaya ve toplum içerisindeki diğerleri ile iş birliği içerisinde nasıl hareket etmesi gerektiğine yönelik yönlendirilmelidir (Field, 2001). Sosyal bağlamda öğrenme ile ilgili bir diğer kuramcı ise Rus psikolog Lev Vygotsky'dir. Vygotsky hayat boyu gelişim sürecinin özünde sosyal etkileşim ve sosyal gelişmeye bağlı olarak gelişen bilişsel gelişimin yer aldığını savunmaktadır. Vygotsky, öğrenmenin sosyal ortam içerisinde, öğrencinin ilgisi ve öğretene bir rehber dahilinde gerçekleştiğini belirtmek amacıyla 'potansiyel gelişim alanı' kavramını geliştirmiştir (Riddle, 1999).

Sosyal öğrenme kavramına ilk değinen kişi ise Julian Rotter'dir. İlk kez 1947 yılında Julian Rotter tarafından kullanılan sosyal öğrenme kavramının temel unsurları davranışsal kuramdan türetilmiştir (Hogben ve Byrne, 1998). Rotter'e göre; insan bilinçli bir varlıktır ve yaşamına etki eden olaylar ve durumlar üzerinde etki edebilecek yeteneğe sahiptir. Bireyin kendisi ile çevresi arasındaki ilişkisini kişiliği temsil etmektedir. Bireyin davranışlarını anlayabilmek için hem kendisini (geçmiş öğrenme deneyimlerini) hem de yer aldığı çevreyi (bireyin farkındalığının olduğu ve tepkisini oluşturan uyaranları) bir arada ele almak gerekmektedir (Mearns, 2004).

Sosyal öğrenmenin günümüzde ki kuramsal çerçevesini ise Albert Bandura oluşturmuştur.

Bugün sosyal bilişsel kuram Albert Bandura ile özdeşleşmiştir. Bandura, davranışçı kuram ve bilişsel kuramı birleştirerek öğrenmeye yönelik sosyal davranışçılık yaklaşımını benimsediği sosyal bilişsel kuramı geliştirmiştir (Yeşilyaprak, 2006). Bu kapsamda Bandura, sosyal bilişsel kuramı bireylerin nasıl öğrendiklerini açıklamak üzere geliştirmiştir. İlerleyen dönemde bireyin öğrenmesinde gözlem ve taklidin yetersiz kaldığını anlamış ve bu nedenle de kuramını düşünme, hafıza, dil ve davranışların sonucunu öngörme ve değerlendirme gibi bilişsel süreçleri de kapsayacak şekilde genişletmiştir (Malone, 2002). Sosyal bilişsel kuramda bireyler kendi gelişim süreçleri içerisinde aktiftirler. Sosyal bilişsel kuram; klinik olarak çok boyutlu psikoanalitik kavramlar ile deneysel açıdan katı olan davranışsal yapıların bir entegrasyonudur (Muuss, 1996).

Sosyal bilişsel kuram, Bandura'nın fobik bireylere yönelik yürüttüğü terapi çalışmaları sonucunda gelişmiştir. Terapi, fobisini yenmiş hastaların gözlemlenmesini içermektedir. Benzer özelliklere sahip, tedavi olma noktasında aynı isteği taşıyan bireylerin farklı tedavi sonuçlarının olması, Bandura'yı bireyleri bu farklılığa yönelten sebebin ne olduğunu araştırmaya itmiştir. Bandura bu farklılığın bireyin tedaviye yönelik başarılı ya da başarısız olacağına dair kendi yeteneklerine duyduğu inancı olduğunu yani öz yeterliliği olduğu kanaatine varmıştır (Gredler, 2017). Sosyal bilişsel kurama göre öz yeterlilik inancı, bireyin aktivitelerde sergilediği gayreti, zorlu durumlarla mücadele azmini, kararlılığını, mutluluk düzeyini, psikolojik olarak iyi oluş halini ve aktivite seçimlerini etkilemektedir (Usher ve Pajares, 2008).

Sosyal bilişsel kuram; öğrenmede bilişsel süreçlerinde etkili olduğunu ifade etmesi yönünden davranışçı kuramdan, sosyal faktörlerin etkili olduğunu ifade etmesi yönünden ise bilişsel kuramlardan ayrılmaktadır. Bununla birlikte öğrenme sürecinde ana unsurun bireyin bir aktiviteye yönelik başarılı olacağı ya da olmayacağı yönündeki değerlendirmesinin olduğuna vurgu yapmaktadır. Bu değerlendirme ise öz yeterlilik kavramı ile açıklanmaktadır. Bu bağlamda kuram öz yeterlilik inancı üzerine şekillendirilmiştir diyebilmek mümkündür.

2.15.1.2. Sosyal bilişsel kuramın genel prensipleri

Sosyal bilişsel kuram; bireyin öğrenmesi üzerinde bilişsel ve çevresel etkilerin nasıl olduğunu açıklamaya çalışmaktadır ve temelini sosyal öğrenme kuramı oluşturmaktadır. Bireyler gözlem yaparak çevrelerinden öğrenimde bulunabilirler. Ancak bu öğrenmenin davranışa dönüşebilmesi için bilişsel sürecin desteğine ihtiyaç vardır (Bandura, 1986). Öz yeterlilik kavramını tam olarak yansıtmaması sebebiyle kuramda öğrenme yerine biliş kavramı tanımlamaya dahil edilmiştir (Bandura, 1986). Sosyal bilişsel kurama göre; bireyler yalnızca çevre tarafından yönlendirilen ve pasif bilişsel mekanizmalara sahip değildirler, hayatın gidişatı üzerinde etki oluşturabilecek gücü olan aktif katılımcılardır. Kişiler yaşamlarına yön ve anlam veren hedeflerini başarabilmek için bilişsel, motor ve duygusal sistemlerini bir araç olarak kullanmaktadırlar (Bandura, 1999).

Sosyal bilişsel kurama göre bireylerin davranışlarını şekillendiren beş temel yetkinlik vardır. Bu yetkinlikler; soyut düşünme, gözlemlenme, ön görüde bulunma, kendini ayarlama ve kendini kontroldür (Stajkovic ve Luthans, 1998). Bireyin yaşamı boyunca farklı görevler ve durumlarda sergileyeceği davranışları başlatan, sürdüren ve sürekliliğini sağlayan bu temel yetkinliklerdir. Düşünmek hem fiziksel bir eylemdir hem de işlevsel bir özelliği bulunmaktadır. Bilişsel süreçler karar verme süreci üzerinde son derece etkilidir. Bireylerin zihni yalnızca reaktif değil aynı zamanda proaktif, yaratıcı, üretici ve kendisini yansıtıcı nitelik taşımaktadır. Bireyler karar verici fonksiyonu olan düşüncelerin üreticisidirler. Değişen durum karşısında birey bu duruma uyum sağlayabilmek adına gelecekteki hareketlerini planlar, bu hareketin işlevselliğini değerlendirir, bir strateji dahilinde de seçtiği hareketlerini organize eder ve yapacağı hareketinin sonuçlarına yönelik bir değerlendirme yapar (Bandura, 1999).

Proaktif olmak; bir problemi ortaya çıkmadan önce öngörebilmek ve gerekli önlemleri alabilmek yeteneğidir. Proaktif yaklaşım; içinde bulunulan koşulların doğru bir şekilde analiz edilmesini, etkili stratejilerin geliştirilmesini ve koruyucu önlemlerin alınmasını kapsayan sağlıklı başa çıkma yollarının kullanılmasını kapsamaktadır (Schwarzer, 1999). Proaktif davranışın tam tersi ise kaçınma davranışdır (Greengalss, 1998). Proaktif yaklaşım bireye; hedef belirleme, hedeflerine ulaşacak yol haritaları planlama, alternatif davranışlar arasından kendisi için en uygun olanı seçme ve öz kontrol sağlamasında etkilidir. Cockerill (1995)

proaktif davranışın değişimin yüksek olduğu iş ortamlarında yüksek performansın özünü oluşturan bir temel yetkinlik olduğunu ileri sürmüştür.

Proaktif yaklaşım, öz yeterliliğin soyut düşünme ve öngörüle bulunma temel yetkinlikleri kapsamında yer almaktadır. Soyut düşünme; bireyin geçmiş performanslarını dikkate alarak buradan edindiği tecrübeler ile gelecekteki davranışlarına yön veren bir temel yetkinliktir. Birey bu yolla bir davranış için deneme yanılma yolunu değil alternatif davranışları beyinde test ederek eyleme geçmektedir. Öngörüle bulunma; birey belirlediği hedeflere yönelik plan yapmakta ve davranışları sonucunda ulaşacağı muhtemel sonuçlar hakkında ön görüle bulunmaktadır. Bu kapsamda öz yeterlilik için önemli olan kişilik özelliklerinden olan proaktif yaklaşım her iki yetkinlik kapsamında bir araya gelebilmektedir (Greengalss, 1998).

Kendini ayarlama yetkinliğinde birey davranışlarını kendisinin belirlediği içsel standartlara göre sergilemektedir. Kendini ayarlama, birey günlük yaşam içerisinde yürüttüğü birçok farklı faaliyeti birbirine engel teşkil etmeyecek şekilde, karşılaşılabilecek engeller ve zorlu durumlardan mümkün olduğunca az etkilenip, negatif ruhsal ve fiziksel durumlarını performansına yansıtmadan görevini yürütebilme becerisidir. Bu yetkinlik bireyin performansını geliştirici etkiye sahiptir (Zimmerman, 1989). Sosyal bilişsel kuram, davranışçı yaklaşım ile öğrenme yaklaşımları arasında bir köprü niteliği taşımaktadır. Buradan hareketle sosyal bilişsel kuramın genel prensipleri ise şunlardır (Bandura,1977; Rutledge, 2000);

1. Kişi bir başkasının davranışlarını ve sonuçlarını gözlemleyerek öğrenebilmektedir. Bir davranışı ya da onun sonuçlarını gözlemlerken öğrenme davranışı gerçekleşebilmektedir.
2. Bireyin öğrenmesi davranışında herhangi bir değişiklik meydana getirmeyebilir. Birey yalnızca gözlemleyerek öğrendiği bir davranışı performansa dönüştürmek zorunda değildir. Bu durum davranışsal yaklaşımda ise tam tersidir. Yani davranışçı yaklaşımıcılara göre öğrenme davranışta kalıcı bir değişiklik oluşturmak zorundadır.
3. Öğrenme sürecinde biliş önemli bir role sahiptir. Bireyin gelecekteki pekiştirici ya da cezaya yönelik farkındalığı ve beklentisi davranışları üzerinde son derece etkili olmaktadır. Davranışlarının sonuçlarının

performans üzerindeki etkisini değerlendirmek ve değişimleri tespit etmek de bir öğrenme modelidir.

4. Öğrenme daha çok sosyal temelde gelişen bilişsel bir süreci içerir bu nedenle yalnızca davranışsal değildir.
5. Birey davranışları gözlemleyen ve bu şekilde öğrenen pasif bir konumda değildir. Birey, çevre ve davranış öğrenme sürecinde etkileşim içerisinde.

Öğrenmede kişi, çevre ve davranış etkileşimi kuram da karşılıklı etkileşim olarak sosyal bilişsel kuramın temel ilkesi olarak yer almaktadır. Burada kişi; kişilik özellikleri ve bilişsel süreçler ile bu ilişkiyi etkilerken, davranış; sıklık, yoğunluk ve motor tepkileri kapsamaktadır (Bandura, 1999).

2.15.1.3. Sosyal bilişsel kuramın öğrenme süreçleri

Sosyal bilişsel kuramın öğrenme süreçleri aşağıda açıklanmıştır.

Edimsel koşullanma

İlk kez Skinner tarafından bahsedilen bu kavram ceza ya da ödüllerin bir pekiştirici olarak kullanılması aracılığıyla davranışta şartlanma sağlamayı ifade etmektedir (Morgan, 1986). Tıpkı bu yaklaşımda olduğu gibi Bandura'da sosyal öğrenme sürecinde bireyin ödüllendirilen ya da pekiştirilen davranışlarının tekrarlanma ihtimalinin olduğuna dikkat çekmektedir. Bu yöntem özellikle psikolojide cinsiyet çalışmalarında kendi cinsiyetine uygun davranışlar sergileyen çocukların ödüllendirmesi ile istenen davranış tekrarladığını, eğer cezalandırılmışlarsa o davranış belleklerinden attıklarını göstermiştir. Bu yöntem saldırganlık davranışı için de aynı geçerli sonuçları vermiştir (Dökmen, 2009). Edimsel koşullanma da yer alan pekiştireçler ve ceza unsurları ise şunlardır;

- Sosyal Pekiştiriciler; bireylerin davranışları üzerinde etkili olan faktörler yalnızca kişisel ihtiyaçlardan değil aynı zaman da psikolojik ihtiyaçlardan da etkilenebilmektedir. Buradan hareketle bireyin kişiliğini ve davranışlarını oluşturan güçlü bir pekiştireç olarak sosyal pekiştiriciler dikkate alınmaktadır. Bireylere arzu edilen davranışların kazandırılabilmesi için kabul görme, övgü, gülümseme ve teşvik gibi sosyal pekiştiriciler son derece önemlidir (Schmitt, 2004).

- Öznel Pekiştiriciler; birey gerçekleştirdiği olumlu bir davranışı sonucunda kendisini gerçek bir ödülle ödüllendirmesi ya da kendini iyi hissetmesi için pozitif içsel konuşmalar yapması öznel pekiştirici kapsamında yer almaktadır. Buna göre bireyler kendilerini başarıları neticesinde ödüllendirebilmekte ya da başarısızlıklar neticesinde kendi kendilerini cezalandırabilmektedirler (Neill ve Fleming, 2003). Örneğin; Bireyin kendisini ödüllendirmek için yaptığı pozitif içsel konuşma özelinde bu durum ele alınacak olursa, sporcularda öz yeterlilik ve zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde oldukça önemli olan zihinsel beceri antrenmanlarından kendinle konuşmadır.
- Dolaylı Pekiştiriciler; başka insanların davranışlarının ödüllendirilmesini ya da cezalandırılmasını gözlemlemek birey açısından o davranışın dolaylı olarak pekiştirilmesi ile sonuçlanmaktadır. Örneğin; çok disiplinli bir şekilde çalışan sporcuların olimpiyatlarda altın madalya kazandığının görülmesi bunu gözlemleyen bireyi sıkı ve disiplinli bir şekilde antrenman yapmaya teşvik ederek davranışı pekiştirecektir (Neill ve Fleming, 2003).
- Dolaylı Ceza; birey model aldığı davranışın cezalandırıldığını gözlemliyorsa söz konusu bu davranışı yapma eğilimi azalmaktadır (Kessler, 2004). Bunun yanı sıra bir korku sebebiyle birey davranışı göstermekten kaçınıyorsa, korku durumu ortadan kalktığında ya da etkisi azaldığında birey istenmeyen bu davranışı gösterme eğiliminde olabilecektir.

Dolaylı duygusallık

Bireyin gözlemlediği modelle empati kurması sonucundan modelin yaşadığı duygu durumunu kendisinin de yaşaması şeklinde gelişen duygusal bir koşullanma halidir(Neill ve Fleming, 2003). Kişiler birçok duyguyu gözlem yolu ile kazanmaktadır. Birey sadece başkalarını gözlemleyerek korku, endişe vb. pek çok duyguyu yaşayabilmektedir.

Anlamsal genelleştirmeler

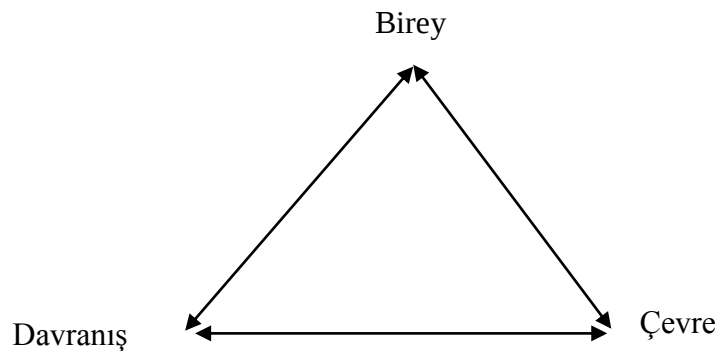
Burada bir duruma ya da cisme yönelik somut özelliklerden çok soyut özellikler dikkate alınarak geliştirilen bir genelleştirme söz konusudur. Öğrenme süreci belirli çevre ya da durumlarla sınırlı değildir. Bireyler benzer durumlar karşısında anlamsal bağlantılar kurarak genelleştirmeler yapabilirler. Özellikle olumlu ve olumsuz duygu durumları daha sık ve kolay genelleştirilmektedir. Örneğin; bir futbol maçına giden

kişi orada olumsuz bir durum yaşamışsa bu durumu basketbol maçına gitme noktasında olumsuz duygular uyandırmış olacaktır (Neill ve Fleming, 2003).

2.15.1.4. Sosyal bilişsel kuramın temel ilkeleri

Sosyal bilişsel kuramın temel ilkeleri; karşılıklı belirleyicilik ilkesi, sembolleştirme, öngörü, kendini düzenleyebilme, dolaylı öğrenme ve öz yeterlilik kavramlarından oluşmaktadır (Bandura ve Kupers, 1964).

Karşılıklı Belirleyicilik: kuram öğrenmeyi kişisel, çevresel ve davranışsal faktörler arasındaki nedensellik ilişkisini içeren üç yönlü bir etkileşim ile açıklamaktadır. Bireyi yaşadığı sosyal çevre ile karşılıklı olarak etkileşim içinde görmektedir. Sosyo kültürel çevre kişilik gelişimi açısından son derece önemli görülmektedir. Bunla birlikte bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri de içinde yaşadığı sosyo kültürel çevreyi etkilemektedir (Cervone vd., 2001). Ancak bu karşılıklı etkileşime rağmen etki alanlarının tamamının davranışa yansımaları eşit seviyede değildir, duruma göre değişkenlik göstermektedir. Kurama göre etki alanlarından bazıları diğerlerine nazaran daha güçlüdür ve her zaman birlikte oluşmayabilirler. Özetle, karşılıklı belirleyicilik ilkesinde yer alan üç faktörün arasındaki etkileşim kişiye, davranışa ve davranışın oluşumunda ki özel duruma göre değişkenlik gösterebilmektedir (Bandura, 1989). Karşılık belirleyicilik ilkesi, bireylere hayatlarını düzenleyebilme imkanı sağlamaktadır. Bireyler böylelikle deneyimlerini değerlendirebilir, yeni fikirler üretebilir ve kendilerine dair beklentiler geliştirebilirler (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Birey-davranış etkileşimi; bireyin biyolojik özellikleri, hisleri, fikirleri ile davranışlarını içerir. Örneğin; bireyin bir aktiviteye katılıma ya da devam edip etmeme yönündeki inançları, beklentileri, amaçları davranışlarını şekillendirir ve yön tayin eder. Ayrıca bu süreç sonunda birey tarafından benimsenmiş olan davranış ise sonrasında bireyin inançlarına ve düşüncelerine etki edecektir.



Şekil 2.4: Öğrenmede Karşılıklı Etkileşim

Çevre-birey etkileşimi; çevredeki sosyal etkiler bireyin inançlarını, beklentilerini, düşüncelerini ve bilişsel becerilerini etkiler ve geliştirir. Söz konusu sosyal etkiler modelleme, sosyal ikna aracılığıyla bireyde duygusal reaksiyon oluşturabilmektedir. Ayrıca birey de cinsiyeti, fiziksel çekiciliği, yaşı vb. karakteristik özellikleri ile içinde yer aldıkları sosyal çevrelere pek çok reaksiyon üretebilmektedir (Bigge ve Shermis, 1999).

Davranış-çevre etkileşimi; kuram bu anlayışında, bireyin bulunduğu çevrenin bir ürünü olmakla beraber aynı zamanda o çevre için bir üretici olduğunu ifade etmektedir (Bandura, 1989). Bireyin davranışı içinde bulunduğu çevreye göre şekillenirken aynı zamanda yine bu çevrenin çeşitli yönlerini de etkileyecektir.

Sembolleştirme; pek çok dışsal etki, bilişsel süreçler aracılığıyla bireylerin davranışlarına etki etmektedir. Kuram sembollerin bir düşünme mekanizması olarak işlediğini ifade etmektedir. Birey belli başlı kelimeleri ya da zihnin de canlandığı resim ya da görüntüleri kullanarak yaşamına yön verir. Bu durum bireyin içinde bulunduğu anına etki edebileceği gibi gelecek yaşantısı üzerinde etki oluşturabilecek bir öğrenme durumudur. Sembolleştirme kapasitesinde birey yaşamını zihinde sembolleştirebilmektedir. Birey sembolleştirme becerisi sayesinde zihinde bilgi depolayarak bunu gelecek yaşantısında kullanabilme olasılığı elde eder. Bu sayede semboller aracılığıyla birey gözlemlediği davranışları modelleyebilme yeteneği kazanır (Bayrakçı, 2007). Birey bu semboller doğrultusunda geleceğe dair kaygıları, beklentileri ve isteklerini şekillendirmektedir (Yeşilyaprak, 2006). Yüksek sembolleştirme yeteneği olan kişiler sosyal öğrenmede daha başarılı görülmektedir (Kaya, 2012).

- Öngörü; Öngörülü davranışta birey, henüz gerçekleşmemiş olan geleceğe dair bir olay hakkında zihninde bir canlandırma yaparak olayı düşünür. Bu durum düşüncenin davranışlardan önce geldiğini ifade etmektedir (Yeşilyaprak, 2006). Bireyler davranışlarını bir amaç uğruna gerçekleştirmektedirler ve öngörü ise bu davranışları düzenlemelerine yardımcı olur. Öngörü ile bireyler davranışa yönelik kendini motive etmekte ve davranışın gerektirdiği hareketleri yönlendirebilme kapasitesini edinirler(Bandura,1989).Bireyin deneyimleri, benimseyecekleri davranışı gerçekleştirmeden önce o davranışın sonucuna dair bireyde bir takım beklentiler oluşturur. Dolayısıyla davranışın sonuçları ile

ilgili beklentiler gerçek sonuçlardan çok geçmiş deneyimlerden etkilenir. Bu nokta da davranışa yönelik beklentiler bireyde öngörü mekanizmasını oluşturmaktadır. Bireyler gelecekle ilgili kendilerine amaçlar belirlemektedir. Bu amaçlara yönelik çeşitli davranış şekillerinin olası sonuçlarını tahmin eder, bunun için belirli davranış şekillerini seçip uygulalar, zararlı olan davranış şekillerinden de kaçınırlar (Bandura, 2001). Öngörü mekanizması bireyin sembolleştirme yeteneğinden kaynaklanmaktadır. Bireyin gelecekteki durumları içinde bulunduğu anda gerçekleşiyormuş gibi algılamasını sağlayan bilişselliğin özünde sembolleştirebilme yer almaktadır.

- Dolaylı öğrenme: bireylerin sergilediği pek çok davranış Bandura'ya göre başkalarını gözlemleyerek dolaylı öğrenme yolu ile kazanılmaktadır. Bu durum pek çok davranış için geçerlidir. Davranışın büyük bir kısmını oluşturmaya bile yine de dolaylı öğrenme içerdiği görülmektedir. Özellikle saldırganlık davranışının dolaylı öğrenme yoluyla öğrenilebildiğine dikkat çekmiştir. Bunun yanı sıra bireyin ahlaki düşünce ve değer yargıları da dolaylı öğrenmeden etkilenmektedir. Dolaylı öğrenme de birey öğrenme sürecinde kendisine bir model belirlemektedir. Bireyin ahlaki yargıları doğru ya da yanlış model aracılığıyla gelişmektedir (Rutledge, 2000). Kurama göre bireyin model alabilmesi farklı bir dinamiğe sahiptir. Söz konusu bu dinamik modelin statüsünü içermektedir. Kuram, modelin statüsünün gözlemciden daha yüksek olması durumunda taklit davranışının gerçekleşeceğini belirtir. Eğer statü gözlemcinin statüsünden daha düşükse taklit davranışı görülmeyecektir. Statülerin eşit olduğu durumda ise gözlemlenen davranışının olumlu ya da olumsuz olarak sonuçlanmasına bağlı olarak taklit davranışı gerçekleşecek ya da gerçekleşmeyecektir (Bandura, 1994).

- Kendini düzenleyebilme; bireyin kendini biçimlendirebilmesi, davranışlarının amacına ulaşabilmek için dış etmenleri gözlemleyerek kendi duygularını, motivasyonunu, hareketlerini yeniden düzenleyebilmesini sağlar. Kendini düzenleme de birey kendi davranışını yönlendirme ve kontrol edebilme yeteneğine sahiptir (Kaya, 2012).

- Öz yeterlilik; bireyin hayatına etki eden durumlar ve yapmış olduğu faaliyetler üzerindeki kontrolüne yönelik duyduğu inancın seviyesidir. Aslında birey burada sahip olduğu kapasite ile bir faaliyet neticesinde beklenen performansını karşılaştırarak bunun sonucunda harekete geçmesi halidir.

Bireyin kendine duyduğu inanç ile yapabileceği faaliyetleri organize etme ve eyleme geçebilme kapasitesidir. Öz yeterlik, bireyce bir faaliyeti yürütmek, başarılı olmak için gereken belirli faaliyetleri organize edebilme ve gerçekleştirebilme yeteneklerine sahip olduğuna dair inançlarıdır. Teoride öz yeterlik, kişiliğin statik bir özelliği değil, fiziksel performansı, olumsuz düşünceleri ve duygusal durumları kontrol altına alan değişken bir özelliktir. Teoriye göre, içsel kişisel faktörler, çevresel olaylar ve davranışlar birbirleri üzerinde karşılıklı etkiye sahiptir, bu nedenle belirli durumlarda insan davranışının tam olarak anlaşılması, kişisel faktörler, çevre ve davranış arasındaki etkileşimli etkilerin anlaşılmasını gerektirir (Bandura, 1997). Öz yeterlilik kavramında birey karşılaştığı zorlu durumların üstesinden gelme konusunda kendine yönelik yargısı söz konusudur. Dolayısıyla bireyin sahip olduğu yetenekler değil bu yeteneklerini ve potansiyelini nasıl algıladığına yönelik inancını ifade eder (Nabavi, 2012). Bireyin öz yeterlilik düzeyi nasıl davrandığını, düşündüğünü, motive olduğunu ve hissettiğini etkilemektedir. Öz yeterliliğine yönelik bireyin inanışları çeşitli süreçler aracılığıyla gerçekleşmektedir; bilişsel süreçler, motivasyonel süreçler, davranışsal süreçler ve seçimsel süreçler şeklindedir (Malone, 2002; Bandura, 1994). Bireyin öz yeterlilik inancı zorluklar karşısında ki tutumunu ve önemli karar alması durumunda tercihleri üzerinde etkili olmaktadır (Bandura, 2002). Bandura (1977)'ya göre, bireyin etkinlik kaynakları dört bilgi kaynağına dayanmaktadır. İlki performans başarıları; sürekli başarılı performanslarla geliştirilen, öz yeterliliğin en etkili kaynağıdır (Bandura, 1997). Önceki performans başarısından elde edilen daha fazla öz yeterlilik, ara sıra yaşanan başarısızlıkların üstesinden gelmenin ve sonuç olarak performansı iyileştirmenin anahtarı olan sürekli çaba ve kalıcılığı belirler. İkinci olarak vekaleten deneyimler; kişinin kendi performansını ya da başkasının performansını doğrudan gözlemlemeyi içerir ki bu özellikle başarılı performansları gözlemlerken etkinlik beklentilerini artırır. Öz yeterlilik, spordaki performansı belirleyebilir ve performans sonucu, farklı deneyimlerden elde edilen kendi yarattığı standartlara uyana kadar bireyler çabalarında ısrar ederken başkalarını gözlemleyerek egzersiz yapabilirler (Bandura, 1977). Araştırmalar, farklı deneyimlerin bireylerin öz yeterliliğini nasıl arttırabileceğini ve performansın artmasına nasıl etki edebileceğini göstermiştir

(Feltz, Landers ve Raeder, 1979; McAuley, 1985). Üçüncü olarak ise sözel ikna. Sözel ikna; kolay olması sebebiyle sıklıkla kullanılmaktadır. Birey, geçmişte kendisini bunaltmış olan şeylerle başarılı bir şekilde başa çıkabileceğine ikna olmaktadır. Antrenörler, ebeveynler ya da akranları tarafından başarılı olabileceği yönünde sosyal olarak ikna edilen bireylerin, performanslarını arttırarak daha fazla gayret ve azim gösterme olasılıkları yüksektir (Bandura, 1977). Son olarak ise fizyolojik durumlardan söz edilmektedir. Fizyolojik durumlar; fizyolojik olarak uyarılmanın bilgilendirici ve motive edici olduğunu kabul etmek, eyleme yönelik olan gayret ve azim gibi motivasyonel teşvik düzeylerini belirler (Weiner, 1972).Yüksek bir öz yeterlilik seviyesi, bireyin başarısını ve yapmış olduğu faaliyetlerde ki tatminini arttıracaktır. Güçlü bir öz yeterlilik, kişiyi karşılaştığı zorlukları kaçınılması gereken tehdit olarak değil üstesinden gelinecek durumlar olarak algılamasını sağlar. Bu tür bir algı bireyin yapmış olduğu faaliyetlere gerçek ilgi duymasını ve yoğun bir odaklanma yaşamasını sağlar. Bunun yanı sıra öz yeterliliği zayıf olan birey ise zorlu durumları kaçınılması gereken tehlikeler olarak algılayacaktır. Kendisinin istediği ya da ondan beklenen faaliyetlere ilgili duymayacak, çaba sarf etmeyecektir. Yaşadıkları başarısızlıkları tolere edebilmeleri son derece zordur. Stres ve depresyona ise son derece meyillidirler (Driscoll, 2000; Bandura, 1994).

2.15.2.Vealey'in sportif kendine güven modeli

Sporda kendine güveni Vealey (1998) sportif faaliyetlerde bireyin başarılı performans çıktılarını ulaşabilmesi bireyilerin becerilerine yönelik taşımış oldukları kararlı inancı olarak tanımlamaktadır. Sporda kendine güven kavramının oluşturulmasına ve gelişimine sebep olan ise sporda kendine güven kaynaklarının kuramsal alt yapısının oluşturulması ve bu altyapıyı ölçebilmek için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracının geliştirilmesi fikridir (Hays vd., 2007). Ölçüm aracı geliştirilmesinde ki amaç; özgüven kavramının spora özel olarak kavramsallaştırılmasının sağlanmasıdır (Vealey, 1988).

Spor ortamında sporcuların öz yeterlilik düzeylerini belirleyen en önemli faktörler nelerdir sorusunun cevabını arayan Vealay ve diğ. (1998) bu soruya cevap olaraksporcuların kişisel deneyimlerinin yanı sıra toplumsal, örgütsel ve demografik

faktörlerin etkili olduklarını tespit etmişlerdir. Bu arayış sonucunda 9 alt boyuttan oluşan bir yapıyı ortaya koymuşlardır. Söz konusu bu alt boyutlar ise; Uzmanlık, Becerinin Sunumu, Fiziksel ve Zihinsel Hazırlanma, Fiziksel Benlik Sunumu, Sosyal Destek, Antrenör/ Koç Liderliği, Empati Deneyimi, Çevresel Rahatlık, Durumsal Uygunluk şeklindedir (Hays vd., 2007). Kişisel yeteneklerin geliştirilmesi ya da o yeteneklerde uzmanlaşmakanlamına gelen ‘Uzmanlık’; yeteneklerin başkalarına gösterilmesi ya da yeteneklerin diğer sporculardan daha iyi yerine getirilmesi anlamına gelen ‘Becerinin Sunumu’; sportif performans için fiziksel ya da zihinsel optimal odaklanma için gereken duygular anlamına gelen ‘Fiziksel ve Zihinsel Hazırlanma’; sporcunun fiziksel benliğini algılama seviyesini sorgulayan ‘Fiziksel Benlik Sunumu’; antrenör, koç, aile üyeleri ve takım arkadaşları gibi önemli insanlar tarafından desteklenme anlamına gelen ‘Sosyal Destek’, antrenör ya da koçun karar verebilme becerisine ve liderlik gücüne inanma anlamına gelen ‘Antrenör/Koç Liderliği’; bir diğer sporcunun başarılı olarak gerçekleştirdiği bir yeteneği izleme yolu ile elde edilen güven türü olarak adlandırılan ‘Empati Deneyimi’; mücadele edilen çevresel etmenlerde kendini rahat hissedebilme anlamına gelen ‘Çevresel Rahatlık’; sportif ortamlarında yaşanan durumların istenilen şekilde gerçekleştiği düşünüldüğünde kazanılan güven duygusunu tanımlayan “Durumsal Uygunluk” yapılarıdır (Vealey vd., 1998).

Sporda kendine güven modeli gücünü, durum temelli olması ve kuramsal olarak anlamlı bir altyapıya sahip olmasından almaktadır (Chi-der vd., 2003). Spor ortamında geçerli güven kaynaklarının tespitinden sonra hangi güven kaynağının sporda özgüvenin tespitinde en iyi belirleyici olduğu araştırılmış ve yüksek düzeyde sporda özgüven duygusunun belirleyicisi olarak fiziksel ve zihinsel hazırlığa yönelik odaklanma olduğu saptanmıştır (Krane ve Williams, 1994).

2.16.Öz Yeterlilik Üzerine Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde literatürde öz yeterliliğin spor ve farklı disiplinlerde çeşitli değişkenler açısından ele alındığı çalışma örneklerine yer verilmiştir. Ayrıca yine bu araştırma kapsamında öz yeterliliğin cinsiyet, spor yaşı (deneyim), sporculuk düzeyi (amatör-profesyonel) ve spor türü (bireysel-takım) değişkeni açısından etkisinin incelendiği çalışmalara yer verilmiştir.

Öz yeterlilik kavramı literatürde farklı disiplinlerde çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Örneğin; Tangör Beydoğan ve Özgen (2022)'nin İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde öğrenim gören 361 öğrencinin katılımı ile yürüttükleri ve öz yeterlilik ile bireysel girişimcilik yönelimi arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçladıkları çalışmada, bireysel girişimcilik yönelimi üzerinde öz yeterliliğin etkili olduğu, yüksek öz yeterlilik düzeyinin bireylerin girişimcilik yönelimini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Köse (2022)'nin 169 psikolojik danışman ile yürüttüğü ve işle bütünleşme düzeyinin, öz yeterlilik, duygusal zeka ve performans algılarına göre yordayabildiğini incelemeyi amaçlayan çalışmaya göre öz yeterlilik ve performans algısının işle bütünleşme düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yenen (2022) tarafından farklı branşlarda görev yapan 20 öğretmenden oluşan katılımcı ile öğretmenlerin yeterliliklerini etkileyen faktörlerin araştırıldığı çalışmada, öz yeterliliği etkileyen faktörlerin; hizmet öncesi eğitim, mesleğe karşı tutum, okul iklimi, mesleki deneyim, mesleki gelişim, aile ve sosyal çevre ve ekonomik durum olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bayer ve Bayram (2019) tarafından yapılan çalışmada, farklı hastanelerde görev yapan 250 hemşireden oluşan katılımcı ile yaşam tatmini, öz yeterlilik ve yaşam yönelimin rolü arasındaki ilişki incelenmiş, yaşam tatmini ve öz yeterlilik arasında anlamlı ilişki olduğu ve bu ilişkide yaşam yöneliminin sınırlı aracılık etkisi olduğu belirlenmiştir.

Can ve Cantez, (2018) tarafından yapılan çalışmada 323 öğrenciden oluşan katılımcı ile üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik, psikolojik sağlamlık ve mutluluk seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı çalışmada, öğrencilerinin öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile mutluluk seviyeleri arasında olumlu yönlü orta derecede anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada aynı zamanda cinsiyet değişkeni açısından öz yeterlilik düzeylerinin farklılaştığı, erkeklerin kadınlara kıyasla öz yeterlilik düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Carter ve diğerleri (2018)'nin öz yeterliliğin performans ve çalışan bağlılığı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla Avustralya'da bir firmada çalışan iş görenlerle gerçekleştirdikleri araştırmada, çalışan performansı satılan ürünler ve yapılan anlaşmalar olarak çalışmada ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre öz

yeterlilik inancı ve çalışan bağlılığının en fazla satılan ürün performansı üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Sheu ve diğerleri (2018) tarafından öz yeterliliğin kaynaklarına ilişkin 1977-2013 yılları arasını kapsayan ve 104 çalışmanın yer verildiği meta analizi çalışması, başarılı performans deneyimlerinin(doğrudan tecrübelerin) öz yeterliliği büyük ölçüde etkilediği tespit edilmiştir. Çalışma da aynı zamanda yaş, cinsiyet, ırk değişkenlerinin de öz yeterlilik üzerinde önemli derecede etkili olduğu belirlenmiştir.

Saracaloğlu ve diğerleri (2017) tarafından farklı branşlardan olmak üzere 235 öğretmenin katılımı ile öğretmenlerin öğretme stilleri, öz yeterlilikleri ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan çalışmada,öğretme stilleri ile öz yeterlilik arasında orta düzeyli anlamlı ve pozitif ilişki bulunurken, öz yeterlilik ve iş doyumları arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu osnucu tespit edilmiştir.

Güneş (2016) 519 öğretmenden oluşan örneklem gurubu ile sınıf öğretmenlerinin sınıf yönetim becerileri, teknoloji kullanımları ve öz yeterlilik inançları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan çalışmada, katılımcıların öz yeterlilik inançlarının mesleki kıdem ve yaş değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterdiği; sınıf düzeyi, sınıf mevcudu, eğitim durumu, medeni durum ve cinsiyet değişkenine göre ise anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır.

Uslu ve diğerleri (2012) tarafından 333 kişilik örneklem üzerinde cinsiyet, yaş, tecrübe, bilgisayar ve internet kullanma düzeyi, bilgisayar ve internet öz yeterliliği, endişesi ile teknopolitik stres arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan çalışma, internet ve bilgisayar uygulamalarının olumsuz davranışsal sonuçlarını belirtmektedir. Çalışma neticesinde; cinsiyet, yaş, tecrübe ve kullanım süresi değişkenlerine göre internet ve bilgisayar öz yeterliliği ve endişesi açısından farklılıklar olduğu belirlenmiş, bilgisayar-internet kullanma öz yeterliliği ile negatif ve yaşanan endişelerle teknopolitik stres arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında bilgisayar teknolojisi sorunları ve internet endişeleri teknopolitik stresi arttırdığı, bu endişeler ve stresin aynı zamanda bireyler açısından stres aracılığıyla zaman içerisinde değişime karşı tepki vermelerine sebep olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Aloni ve Desivilya (2007)'nin Hayfa Üniversitesi'nden 105 öğrencinin katılımı ile çatışma yönetiminde kullanılan stiller ve öz yeterlilik öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan çalışmalarına göre öz yeterlilik inancı düşük olan bireyler kaçınma stratejisine yatkın iken öz yeterlilik inancı yüksek olan bireylerin ise bütünleştirme stratejisine yatkın oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Gutie ve diğerleri (2005) tarafından farklı ülkelerden (Almanya:5106 kişi, ABD:539 kişi, Kosta Rika:1865 kişi,Polonya:660 kişi ve Türkiye:626 kişi) 8796 katılımcı ile yapılan çalışmada, öz yeterlilik ve kişilik, stres değerlendirmeleri, iyimserlik, başarı ve sosyal ilişkiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Öz yeterlilik ile en yüksek derecede negatif ilişkili olan psikolojik durumların kaygı ve depresyon olduğu tespit edilirken, en yüksek pozitif ilişkili psikolojik durumların ise öz düzenleme, benlik saygısı ve iyimserlik olduğu sonucu elde edilmiştir. Öz yeterlilik ve çalışmada ele alınan psikolojik yapılar arasında anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Sağlık alanında kavrama yönelik yapılan çalışmalar; hasta davranışlarını inceleyen çalışmalarda (Vallis ve Bucher 1986; Jeng ve Braun 1994; Schwarzer ve Fuchs 1995; Marlowe, 1998; Rapley ve Fruin 1999; French vd., 2000; Mancuso vd., 2001; Bandura, 2005), hastaların sağlıklarına yönelik davranışlarının oluşturulması ve geliştirilmesinde öz yeterliliğin etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yine öz yeterlilik, travma sonrası uyarılar ya da psikososyal zorluklar ilgili uyarılarla (Mikkelsen ve Einarsen 2002, Benight ve Bandura, 2004,), yaygın anksiyete (Stanley vd., 2002) ve depresyonla (Hermann ve Betz, 2004) ilişki bulunmuştur. Cutler (2005) tarafından yapılan çalışmada yüksek öz yeterlilik seviyesinin tedavi sonrası duygudurum bozukluğu olan hastalarda psikososyal uyumu arttırdığı tespit edilmiştir. Yüksek öz yeterliliğin alkol (Miller vd., 1994; Noone vd., 1999; Allsop vd., 2000; Hasking ve Oei, 2007) ve esrar (Lozano vd., 2006) bağımlılığı tedavisinde olumlu gidişatı belirleyen önemli bir etken olduğu çalışmalarla desteklenmektedir.

Sporda öz yeterlilik çalışmaları genellikle performans çıktıları ile olan ilişkiler açısından araştırmalara konu olsa da farklı değişkenler açısından öz yeterliliğin irdelendiği çalışma örnekleri de literatürde yer almaktadır. Spor alanında öz yeterliliğin incelendiği araştırma örnekleri ve öz yeterlilik ile ilişkilendirilerek çalışmalara konu olan değişkenlere ait çeşitli örnekler aşağıda yer almaktadır.

Sulu ve diğeri (2020) tarafından 727 sporcudan oluşan örneklem ile sporcuların sporcuların öz yeterlilikleri ile stresle başa çıkma stratejilerinin spor türü açısından incelenmesini amaçlayan çalışmaya göre öz yeterliliğin stresle başa çıkma stratejileri üzerinde belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Levy ve diğeri (2015), 157 rekabetçi sporcudan oluşan örneklem grubunun yer aldığı çalışmalarında öz güven ve sportif performans arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda özgüven ile sportif performans arasında ilişki tespit edilmiş, yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip sporcuların çok daha başarılı performans sonuçları elde etme olasılıkları yüksek olarak bulunmuştur.

Bačanac (2014) farklı spor dallarından 63 elit sporcunun yer aldığı çalışmada; öz yeterliliğin başarılı bir performansın kilit bileşeni olduğu sonucunu elde etmiştir.

Hays ve diğeri (2010) yüksek öz yeterlilik inancının sporcuların düşünce, duygu ve davranışları üzerinde olumlu etki oluşturmaya yoluyla sportif performansı kolaylaştırdığını tespit etmiştir.

Durand- Bush ve diğeri (2001) tarafından olimpiyat sporcuları ile yapılan çalışmada sporcular problemlerle baş edebilmede başarılı olabilmek ve yüksek performans için gerekli olan unsurları; yüksek kendine güven, hedef belirleme, fiziksel ve zihinsel hazırlık olarak belirtmişlerdir.

Cathy ve Feltz (2001) tarafından Kanada'lı 84 yüzücüden oluşan örneklem grubu ile yapılan çalışmada öz yeterlilik, beceri düzeyi ve motivasyonun yüzme performansı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda, yüksek öz yeterlilik inancına sahip sporcuların öz yeterlilik inancı düşük olan sporculara kıyasla daha hızlı yüzdükleri tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada, beceri seviyesi ve motivasyonun yüzme performansı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sporda öz yeterlilik ile ilgili yapılan araştırmalarda çeşitli değişkenler ile öz yeterlilik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu değişkenler; spora katılım motivasyonu (Moradi vd., 2020; Molanorouzi vd., 2015; Farrel vd., 2014; Kondric, 2013; Hamer vd., 2012; Güvendi ve Serin, 2019; Dağ, 2022; Ceylan vd., 2021; Sevinç ve Kapçak, 2021; Çam, 2020; Çaycı, 2019; Hazar vd., 2018; Sarıkol vd., 2017; Artut, 2016; Şen, 2018; Yıldırım, 2017; Bozkurt, 2014; Türkay ve Sökmen, 2014; İlhan ve Gencer, 2013; Ekmekçi vd., 2010), kişilik özellikleri (Rumbold vd., 2021; Crust, 2020; Baretta, 2017; Ilyasi ve Salehian, 2011; Allen vd., 2011; Tok, 2011; Tkach ve

Lyubomirsky, 2006; Egan ve Stelmack, 2003; Breivik, 1996; Kural, 2022), güdülenme (Säfvenbom vd., 2015; Kwan ve Bryan, 2010; Murcia vd., 2009; Buonamano vd., 1995; Bingöl, 2017), spora yönelik tutum (Salehnia vd., 2011; Subramaniam ve Silverman, 2007; Luszczynska vd., 2005; Çoban, 2019; Kangalgil, Hünük ve Demirhan, 2006; Keskin vd., 2016; Uluşık vd., 2016), akademik öz yeterlilik (Kartal, 2022; Satılmış, 2022; Yarar vd., 2020; Pekel, 2016; Kalantari ve Esmaeilzadeh, 2016; Ayan vd., 2014; Ünlü ve Erbaş, 2018; Biricik, 2015; Alemdağ, 2015; Fox vd., 2010; Castelli vd., 2007), stresle baş edebilme (Choi ve Salmon, 1995; Azizi, 2011; Yarar vd., 2020; Mumcu ve Mumcu, 2019; Böke, 2018; Türkay ve Sökmen, 2014), bilişsel performans (García-Hermoso, 2017; Davis ve Cooper, 2011; Donnelly ve Lambourne, 2011; Acevedo, 1992), sportif performans (Canpolat ve Çetinkalp, 2011; Mahoney ve Avenier, 1977; Meyers vd., 1979; Highlen ve Bennet, 1979; Gould vd., 1981) şeklindedir.

Öz yeterliliğin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini araştıran çeşitli çalışmalar aşağıda yer almaktadır.

Çetiner (2021) tarafından yapılan çalışmada Taekwondo sporcularının cinsiyetlerine göre temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş, yeterlilik inancında sporcuların cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın erkek sporcuların yeterlik inanç düzeylerinin, kadın sporcuların yeterlik inançlarına kıyasla daha yüksek olmasından kaynaklandığı belirtilmiştir.

Karabulut (2019) tarafından yürütülen çalışmada erkek sporcuların öz yeterlilik düzeyleri kadın sporculara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çetinkaya (2015) tarafından 405 çeşitli branştan sporcunun yer aldığı, sporcu kimliği ve öz yeterlilik ilişkisini araştırmayı amaçlayan çalışmada, cinsiyet değişkeni dikkate alındığında öz yeterliliğin anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir. Çalışma sonucuna göre erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek öz yeterliliğe sahip olduğu sonucu belirlenmiştir.

Mevcut literatürde cinsiyet değişkeni açısından öz yeterliliğin erkekler lehine farklılaştığı bulgusuna ulaşan çok sayıda çalışma (Woodman ve Hardy, 2003; Lirgg, 1991; Jones vd., 1991; Jones vd., 1990; Vealey, 1988; Duquin, 1986; Corbin vd., 1983; Martens vd., 1982; Corbin ve Nix, 1979; Ryan ve Pryor, 1976) yer almaktadır.

Buna karşılık öz yeterlilik inancının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığını tespit eden çalışmalar da mevcuttur. Yıldırım ve Kocaekşi (2020) çalışmasında cinsiyet değişkeni açısından öz yeterliliğin istatistikî açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığını tespit edilmiştir.

Gülhan ve Şahin (2021) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni açısından kadın ve erkek sporcuların öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yıldız (2017) tarafından 315 sporcunun katılımcı olarak yer aldığı ve sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan çalışmaya göre; öz yeterlilik düzeyleri ile sporcuların cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Cengiz vd., (2012) tarafından taekwondo sporcularından oluşan örneklem ile yapılan çalışmalarında sporcuların öz yeterlilik düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık belirlenememiştir. Literatürde cinsiyet değişkeni ile öz yeterlilik düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirten birçok çalışma (Malipatil, 2017; Şahin vd., 2016; Bozkurt, 2014; Canpolat ve Çetinkalp, 2011; Telef ve Karaca, 2011; Köksal, 2008; Chase, 1998; Hodges ve Carron, 1992) bulunmaktadır.

Aynı zaman da cinsiyet değişkeni açısından kadın sporcuların öz yeterlilik düzeylerinin erkek sporculara kıyasla daha fazla olduğunu tespit etmiş çalışmalar da (Karagün, 2014; Eraydın, 2010; Merey, 2010; Kurtuldu, 2007) söz konusudur.

Literatürde yalnızca sporcular açısından değil egzersiz yapan bireylerin öz yeterlilik düzeylerini inceleyen çalışmalarda yer almaktadır. Miçooğulları vd., (2010) tarafından 506 üniversite öğrencisi ile egzersiz öz yeterliliği ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranışı basamaklarına göre karşılaştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada, cinsiyet değişkeninin öz yeterliliği etkilediğini, kadınların erkeklere göre daha kendinden emin hissettiklerini tespit etmişlerdir.

Şenel (2019) tarafından beden eğitimi öğrencilerinden oluşan katılımcılarla yürütülen araştırmada, öz yeterlilik inancının kadın ve erkekler açısından anlamlı bir farklılığı bulunmamıştır.

Türk (2009) beden ve spor eğitimi öğretmenlerinin öz yeterlilik düzeylerini incelediği çalışmasında, öz yerlilik inancının cinsiyet değişkeni açısından

farklılaştığı, bu farkın ise kadınlar lehine olduğunu, kadınların erkeklere göre daha fazla öz yeterlilik düzeyine sahip olduğu bulgusunu elde etmiştir.

Öz yeterliliğin spor yaşı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini araştıran çeşitli çalışmalar aşağıda yer almaktadır.

Perry ve Williams (1998) tarafından tenisçiler ile yaptıkları çalışmada, spor yaşı değişkeni açısından sporcuların öz yeterlilik düzeylerinin farklılaştığı tespit edilmiştir. Çalışmaya göre tenis sporuna katılım başlangıç, orta ve ileri olarak sınıflandırılmış ve öz yeterlilik düzeyi ileri seviyede olan sporcularda daha yüksek olarak tespit edilmiştir.

Yıldız (2017) tarafından yapılan çalışmada spor yaşı değişkenine göre sporcuların öz yeterlilik algıları ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığı spor yaşı değişkeni açısından spor yaşı 4-6 yıl ve spor yaşı 10 yıl ve üzeri grupları arasında; 10 yıl ve üzeri lehine, spor yaşı 7-9 yıl ve 10 yıl ve üzeri grupları arasında 10 yıl ve üzeri lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Karagün, (2014) tarafından profesyonel atletlerden oluşan örneklem ile yapılan çalışmada, spor yaşı değişkeni açısından öz yeterlilik düzeyinin anlamlı farklılaştığı belirlenmiş, bu farklılık 10-12 yıl spor yaşına sahip olan sporcuların öz yeterlilik düzeyinin daha yüksek olmasından kaynaklandığı sonucu belirtilmiştir.

Sporculuk düzeyi değişkenine göre öz yeterliliğin farklılık gösterip göstermediğini araştıran çeşitli çalışmalar aşağıda yer almaktadır.

Yıldız (2017) tarafından yapılan çalışmada, sporcuların öz yeterlilik algıları ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sporculuk düzeyi (amatör/profesyonel) değişkeni açısından farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.

Mahoney vd., (1987) tarafından sporcuların psikolojik becerilerini incelemek amacıyla yapılan çalışmada öz yeterlilik inancının elit sporcular arasında farklılık göstermediği ancak elit ve elit olmayan sporcular arasında öz yeterlilik inancında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmaya göre elit sporcuların öz yeterlilik düzeyleri elit olmayan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Spor türü değişkeni açısından öz yeterliliğin farklılık gösterip göstermediğini belirten çalışmalar;

Gülhan ve Şahin (2021) tarafından yapılan çalışmada takım ve bireysel sporcuların öz yeterlilik düzeyleri arasında farklılık tespit edilmiş, bu farklılığın takım sporu ile uğraşan sporcuların lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sulu vd., (2020) tarafından 727 sporcudan oluşan örneklem ile sporcuların sporcuların öz yeterlilikleri ile stresle başa çıkma stratejilerinin spor türü açısından incelenmesini amaçlayan çalışmaya göre spor türü değişkeni açısından sporcuların öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmaya göre bireysel spor yapan sporcuların takım sporu yapan sporculara kıyasla daha yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Gökçe ve Arslan (2014) tarafından takım sporcuları ve bireysel sporcuların öz yeterliliklerini karşılaştırmayı amaçlayan çalışmada, spor türü değişkeni açısından sporcuların öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada bu anlamlı farklılığın bireysel sporcular lehine olduğu belirlenmiştir. Çalışma sonucunda bireysel sporcuların öz yeterlilik düzeylerinin takım sporcularına kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dinç (2011) tarafından öz yeterlilik inancının takım sporları ve bireysel sporlar üzerindeki etkisinin incelenmesini amaçlayan çalışmaya göre takım sporcularının öz yeterlilik inançlarının bireysel sporculara kıyasla daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

2.17.Optimal Performans Duygu Durumu

Optimal performans duygu durumu, bir diğer ifadeyle akış deneyimi (flow state), bireylerin spor ve egzersiz ortamında deneyimledikleri optimal performans durumu neticesinde oluşan zihinsel ve psikolojik durumu yansıtması sebebiyle önemli bir kavramdır. Bireylerin yapmış oldukları faaliyetlere yoğun bir şekilde odaklanması, tüm dikkatini söz konusu bu faaliyet üzerinde toplaması ve faaliyeti gerçekleştirdiği sırada faaliyet dışında hiç bir şeyin onun için önemli olmaması, bütün ilgisini söz konusu bu aktiviteye vermesi, aktivite esnasında algıladığı zorluk derecesine göre yeterli seviyede yeteneğe sahip olduğunu hissetmesi ile yaşamış olduğu içsel haz optimal performans duygu durumu olarak tanımlanmaktadır (Jackson vd., 2001).

Asakawa (2004)'ya göre optimal performans duygu durumu, bireyin yapılan aktivite esnasında kendi yeteneklerini yeterli olarak görmesi ile yapmış olduğu aktiviteye odaklanıp yüksek derecede motive olduğu ve haz aldığı anlarda ortaya çıkan zihinsel bir durumdur şeklinde tanımlanmıştır. Optimal performans duygu durumu süresince bireyler sportif performans süresince yaptığı eyleme tam olarak odaklanıp zamanın nasıl geçtiğini fark etmemekte, içsel motivasyon yaşamakta, bu eylemi yapmaktan içsel olarak haz alıp bunu zorlanmadan yerine getirdiği hissini yaşamakta, eylemle bütünleştiğini ve her hareketinde kendi kontrolü olduğunu hissetmektedir. Birey böylesine bir deneyime vardığında yaşayacağı otomatikleşme hissi ile birlikte yüksek düzeyde kendine güven hissi, bireyi en iyisini yapabileceğine yöneltmektedir (Aşçı vd., 2007).

Doğası gereği optimal performans duygu durumu birey için olumlu ve oldukça faydalıdır çünkü bu deneyim bireyi yapmış olduğu göreve dahil ederek bireyin yeteneklerini geliştirmesine imkan sağlamaktadır (Csikzentmihalyi, 1990). Bireyin tüm ilgisini yapmış olduğu aktivitelere vermesi, onun daha iyi bir yaşam sürmesi için son derece önemlidir ve bu durum bireyin aktivitelerinde optimal performans duygu durumunu deneyimlemesi ile gerçekleşebilecektir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Bunun yanı sıra optimal performans duygu durumunu deneyimlemek kişisel gelişimi sağlayacağı için söz konusu bu kavramı incelemek ve anlamak oldukça önemlidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Birey yapmış olduğu herhangi bir eylemde optimal performans duygu durumunu yaşama imkanına sahiptir. Burada önemli olan husus şudur; optimal performans duygu durumu yüksek düzeyde beceri gerektiren, zorluk düzeyi yüksek işlerde gerçekleşmektedir. Yani optimal performans duygu durumu için yüksek derecede zorluk içeren bir faaliyet ve bireyin yüksek seviyedeki yeteneği arasındaki denge durumunun varlığı gereklidir. Aksi halde; yeteneğin düşük, zorluk seviyesinin yüksek olduğu faaliyetlerde birey endişe yaşar; yüksek seviyede beceri, düşük zorluk seviyesi faaliyeti durumunda birey sıkıntı hissini taşıyacak ya da hem bireyin yetenek düzeyi hem de faaliyetin zorluk derecesinin düşük olduğu bir durumda bireyde ilgisizlik yaşanmış olacaktır (Csikzentmihalyi, 1990).

Akış deneyimi Csikzentmihalyi'ye göre birey açısından bilişsel gelişme ve karmaşayı uyarması açısından son derece önemlidir (Jackson ve Eklund, 2004). Csikszentmihalyi'nin optimal performans duygu durumu modeli aktivitelerin

bireyleri niçin büyümeye ve keşfetmeye yönlendirdiğini açıklamaktadır. Uzun süreler aynı aktiviteyi benzer sürede yapmak bireylerin bundan keyif alamamasına, sıkılmasına ya da hayal kırıklığına uğramasına neden olabilmektedir. Böylesi bir deneyimin ardından bireyin tekrar keyif alma isteği, onu yeteneklerini geliştirmeye ya da onları kullanabileceği farklı ve yeni fırsatlar aramaya sürükleyecektir (Aydın, 2005). Birey optimal performans duygu durumu yaşadıkça karmaşık bir varlık haline gelmektedir. Bu karmaşa bireyin öz benliğini büyüten ve gelişimine de katkı sunan bir yapıdır (Csikzentmihalyi, 2009). Yaşanan bu karmaşa durumu farklılaşma ve bütünleştirme olarak adlandırılan iki psikolojik sürecin ürünüdür (Csikzentmihalyi, 2009).

Birey farklılaştırma sürecinde sahip olduğu yeteneklerini ve potansiyelini diğer bireylerden ayırmaktadır. Bütünleştirme de ise birey uyum ve iletişim yeteneklerinin kullanımını öğrenebilmektedir (Jackson ve Eklund, 2004). Söz konusu bu iki psikolojik süreç optimal performans duygu durumu sayesinde bireylerde gelişebilmektedir. Birey optimal performans duygu durumu ile beraber yeteneklerinin ve kapasitesinin farkına vararak kendisini etrafındaki diğer bireylerden ayırabilmektedir, yine yaşamış olduğu akış deneyimi ile yaşadığı yoğun odaklanma sayesinde bireyin bilinçaltı bütünlük içerisinde çalışabilir bir hal almaktadır (Csikzentmihalyi, 2009). Bu durumu Csikzentmihalyi (2009) karmaşık makine analojisini temel alarak açıklamaktadır. Bu açıklamaya göre; her makine birinden bağımsız olarak çalışan ve farklı görevleri yerine getiren farklı parçalardan meydana gelmektedir. Herhangi bir karmaşa yaşanması halinde birbirinden bağımsız olan bu parçalar aynı zamanda uyum içerisinde birlikte de çalışabilmektedirler. Karmaşa genel olarak zorluk ve bilinmezlikle eş anlamlı kullanıldığı için olumsuz bir çağrışım uyandırmaktadır. Fakat karmaşa kavramı akış durumu söz konusu olduğunda farklılaşmayı ve bununla birlikte bütünleşmeyi kapsayan bir anlamı ifade etmektedir (Csikzentmihalyi, 2009).

Optimal performans duygu durumu ilgili araştırmalar, kişilerin herhangi bir belirgin dış ödül sağlamayan belirli faaliyetlere nasıl ve neden bu kadar bağlı olabildiklerini anlamak için Csikszentmihalyi tarafından başlatılan çalışmalardan kaynaklanmıştır. İlk kez Csikszentmihalyi tarafından detaylandırılan bir teori olan akış teorisi; başlangıçta sanatçıları gözlemleyerek ilham almış, sanatçıların hiçbir servet ya da şöhret vaadi olmamasına rağmen işlerinde sebat etmeleri, çalışırken adeta işlerine

dalmaları ama bitirdikten sonra ilgilerinin hızla kaybolduğu gözlemlenmiştir (Csikszentmihalyi, 1975). Akış deneyimi Csikszentmihalyi tarafından 1975 ile 2000 yılları arasında farklı pek çok ortamda incelenmiştir. Bu incelemelerde farklı görevlerin doğası ve gerçekleştirme nedenleri akış deneyimi kapsamında incelenmiştir. Akış deneyiminin gözlemlendiği bu faaliyetler arasında satranç, kaya tırmanışları, dans gibi farklı sportif faaliyetler yer almaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2005). Akış deneyimine yönelik yürütülen bu araştırmalarda spor faaliyetleri ve oyunlara öncelik verilmesinin temel nedeni ise bu tür faaliyetlerde içsel ödüllerin belirgin bir şekilde kendisini gösterebiliyor olmasından kaynaklanmaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2005).

Optimal performans duygu durumu deneyimine yönelik yapılan çalışmalar her ne kadar farklı alanları kapsamış olsalar da bugüne kadar yapılan tüm araştırmalarda bireyler optimal performans duygu durumu kavramına yönelik benzer hisleri ifade etmişlerdir (Jackson ve Eklund, 2004). Dolayısıyla bu durum optimal performans duygu durumu kavramına yönelik şunu ifade etmektedir; birey hangi eylemi gerçekleştirirse gerçekleştirsin, akış anında duyulan his benzerlik göstermektedir (Jackson ve Eklund, 2004).

Optimal performans duygu durumu, motivasyon, kişilik ve öznel durumları bütüncül bir yaklaşımla ele almaktadır ve bu deneyimi konu edinen çalışmalar ise pozitif duygu durumu ve yaşam doyumu kavramları ile ilişkili olması sebebiyle son derece önemlidir (Aşçı vd., 2007). Akış kuramının temelinde; bireylerin faaliyetlerindeki içsel tatminlerini sağlayan motivasyon yer almaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2005). Birey açısından optimal performans duygu durumu deneyiminde ödül; ulaşılabilecek olan sonuçtan çok akış sırasında yaşadığı duygu halidir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Birey bir faaliyeti gerçekleştirdiği sırada optimal performans duygu durumu deneyimine ulaşırsa zaten içsel olarak ödülünü sağlamış olmaktadır.

Akış kavramı, bir aktivitede algılanan zorluklar ve beceriler arasında bir denge olması halinde ortaya çıkan optimal psikolojik bir durumdur (Csikszentmihalyi, 1990). Akış, tipik olarak optimal görev performansı sırasında meydana gelen çabasızsız dikkat, azalan öz farkındalık ve keyif almanın öznel deneyimidir. Akış olarak adlandırılan psikolojik deneyim, görev zorluğunun kişinin beceri düzeyi ile

eşleştirildiği zorlu aktivitelerin gerçekleştirilmesi sırasında ortaya çıkabilmektedir (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988). Bu kavram aktiviteye mutlak kapılma anlamına gelecek kadar odaklanmış bir konsantrasyon halini ifade etmektedir. Akış, sergilenen performansın zahmetsiz ve zevkli hissedilmesine yol açabilen, mevcut aktivitenin tam bir özümseme deneyimidir (Csikszentmihalyi ve Lefevre,1989). Akış teorisine göre içinde bulunulan ana tam katılımı karakterize edilen bu psikolojik durum, insanların refahına ve kişisel tatminine katkıda bulunur (Csikszentmihalyi, 1997). Öyle ki Csikszentmihalyi, akışın varlığın özü olduğunu belirtir çünkü onsuz yaşamının pek bir anlamı olamayacağına iddia eder (Csikszentmihalyi, 1982).

Genellikle akış, en yüksek performans durumu olarak görülür ve bu varsayımı destekleyen çalışmalar mevcuttur. Bazı araştırmacılar ise (McInman & Grove, 1991; Privette & Bundrick, 1991), akış ve doruk performansın birçok benzer özelliği paylaştığı ancak yine de kavramsal olarak farklı olarak ele alınması gerektiğini vurgulamışlardır. Privette ve Bundrick (1991), akış kavramını; içsel olarak ödüllendirici bir deneyim olarak tanımlarken doruk performansı da optimal işlevsellik olarak tanımlayarak kavramları birbirinden ayırmıştır. Jackson (1996) ise doruk performansı başarı standardı olarak tanımlayıp, akışı psikolojik bir durum olarak adlandırarak kavramları birbirinden ayırmıştır.

Pozitif psikoloji alanına giren akış üzerine yapılan birçok çalışma, akışın insanların yaşamlarını nasıl zenginleştirebileceğine odaklanmaktadır (Csikszentmihalyi, 2000). Bu psikolojik durum, spor ve oyun oynama, internet kullanımı, sanat, eğitim ve hatta çalışma esnasında da oluşabilir.

Csikszentmihalyi (1992) optimal performans duygu durumu/akış teorisini fiziksel aktivite ortamlarına uygulanmasını teşvik etmiş, optimal performans duygu durumu ilgili ilk araştırmalarının bir kısmı burada başlamıştır (Csikszentmihalyi, 1975). İlgili araştırmanın bulgularına dayanarak, Jackson ve Csikszentmihalyi (1999) yakın zamanda sporda optimal performans duygu durumu ve bu optimal zihinsel duruma nasıl ulaşılabileceğini aktarmışlardır. Spor ve egzersiz ortamındaki optimal performans duygu durumu; bireylerin fiziksel aktivite esnasında göstermiş oldukları becerileri ile o anda algıladıkları durum, gereklilikler ya da mücadele arasında kurdukları denge sonucunda oluşan optimal bir zihinsel durumdur (Jackson ve Eklund, 2004).

Bir aktivite de akışı inceleyebilmek için aktivitenin genel olarak üç ön koşulu karşılaması gerekmektedir. Bu koşullar; net hedefler, anında geri bildirim ve zorluklar ile becerilerin bir dengesidir (Kawabata ve Mallett, 2011). Spor ortamı bu ön koşulları doğal olarak sağlama eğilimindedir; sporun yapısı net hedefler ve geri bildirim sağlar ve sporcular uygun zorluk beceri dengesini sağlama eğilimindedirler (Harris vd., 2022).

Spor açısından akış kavramına olan ilgi ise, genellikle performans arttırıcı etkileri üzerine olmuştur. Spor literatüründe akış, gelişmiş performansın altta yatan unsuru olarak tanımlanır (Jackson vd., 2001; Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999; Norsworthy vd., 2017; Swann vd., 2017). Akışın doğası gereği odaklanmış, motive olmuş ve kendinden emin hissetmek gibi işlevsel özelliklere sahip olduğu düşünüldüğünde, performansla olan bağlantısı çalışmalar açısından ilgi çekicidir (Landhäußer ve Keller, 2012). Swann ve diğerleri (2016, 2017) akış kavramını gelişmiş sportif performans elde etmenin yollarından biri olarak tanımlamışlardır

Literatürde bilgisayar oyunlarının da optimal performans duygu durumu ve performans arasında bir ilişki açısından ele alındığı belirtilmiştir (Engeser ve Rheinberg, 2008; Keller ve Blomann, 2008). Video oyunları son derece ilgi çekicidir ve sporun çeşitli tanımlayıcı unsurlarıyla (algı, dikkat ve motor yetenek) örtüşmektedir ve bu optimal performans duygu durumuna elverişli bir durumu belirtmektedir. Bilgisayar oyunları alanında optimal performans duygu durumu ve performans ilişkisinin de var olması, geleneksel sporun ötesine geçen genel olarak faydalı etkilerin olabileceğini düşündürmektedir. Bilgisayar oyunları optimal performans duygu durumu çalışması için çok uygundur, çünkü bilgisayar oyunları hem yüksek düzeyde sürükleyici şekilde tasarlanmıştır hem de görevlerin zorlukları manipüle edilerek optimal performans duygu durumu için deneysel çalışmalar yapılmasına imkan sağlamaktadır (Kiili vd., 2012; Michailidis vd., 2018). Oyunları çok kolay, çok zor ve optimal olarak zorlayıcı görevler şeklinde tasarlayıp oyun taleplerini manipüle etme yaklaşımı, oyun çalışmalarında optimal performans duygu durumunu inceleyebilmenin yaygın bir yöntemidir (Michailidis vd., 2018).

Spor ortamında optimal performans duygu durumuna nasıl ulaşılabileceğinin bilinmesi sayesinde optimal performans duygu durumunun oluşmasına etki eden faktörlerin tespiti sağlanabilecek bu durum ise sporcuların müsabakada ki performanslarının kalitesinin tespiti için önemli bir durumdur (Jackson, Thomas, Marsh ve Smethurst,

2001). Optimal performans duygu durumunun olası psikolojik öncüllerinin tespit edilmesi hem optimal performans duygu durumuna ulaşabilmek hem de fiziksel aktivitede genel olarak bu durumu deneyimleme eğilimini anlayabilmek için önemlidir.

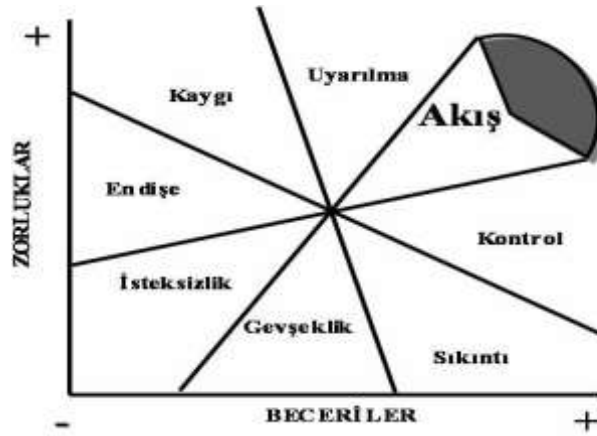
2.17.1.Optimal performans duygu durumunun kavramsal yapısı

Bireylerin yapmış oldukları aktivite içerisinde optimal performans duygu durumu deneyimini yaşayabilmesi için Csikzentmihalyi; yüksek düzeyde zorluk ve yüksek düzeyde becerinin denge de olması durumunun gerektiğini belirtmiştir. Bu türden bir denge halinin bulunmaması durumunda birey akış duygusunu değil farklı duyguları deneyimlemiş olacaktır (Csikzentmihalyi, 2009). Optimal performans duygu durumu deneyiminin oluşması sıralı bir takım süreçlerin gerçekleşmesine bağlıdır (Nakamura ve Csikzentmihalyi, 2005). Optimal performans duygu durumu Csikszentmihalyi (1990)'nin kuramsal temeline dayalı olarak dokuz bileşen içerir (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999); görev zorluğu-beceri dengesi, eylem-farkındalık birleşimi, açık (net) hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma deneyimi'dir. Bahsi geçen süreçler art arda gerçekleşmesi halinde birey optimal performans duygu durumu deneyimini yaşayacaktır (Nakamura ve Csikzentmihalyi, 2005).

Görev Zorluğu-Beceri Dengesi; yürütülen bir faaliyetin içerdiği zorluk ve birey tarafından söz konusu bu faaliyetin başarılı bir şekilde yerine getirileceğine dair becerilerlerine ilişkin denge algısıdır. Bireyin akışı deneyimleyebilmesi için zorlukla eşit ya da neredeyse eşit becerilere sahip olması gerekir (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Bu boyut kuramın kilit noktasıdır. Optimal performans duygu durumu halinde durağan olmayan, dengeli bir hal oluşur. Faaliyetin güçlüğü ve bireyin sahip olduğu yetenekler denge durumuna ulaşır, bireyin mevcut potansiyelinin üzerine çıkar (Jackson ve Eklund, 2004). Zorluğun bireyin becerisine göre uygun bulduğu bir seviyede olması ise, kişi açısından yeteneklerinin geliştirmesine imkan sunmaktadır. Aksi durumda birey hedeflerini gerçekleştirmek adına harekete dahi geçmeyecektir. Bu durum bireyin optimal performans duygu durumu deneyimine ulaşması için temeli teşkil eden beceri faaliyet dengesine vurgu yapmaktadır. Beceri kapasitesi ve görevin zorluğu aynı olduğunda optimal

performans duygu durumu deneyimi sağlanmaktadır (Jackson ve Eklund, 2004). Burada birey belirlemiş olduğu hedefleri sahip olduğu yeteneklerle gerçekleştirebileceğine inanmalıdır, bu inancın varlığı aynı zamanda birey de yapmış olduğu faaliyet üzerinde kontrol sahibi olduğuna da inanmasını sağlayacaktır (Jackson ve Eklund, 2004).

Zorluk ve beceri seviyelerindeki değişiklikler, bireyin farklı duygu durumlarını yani öznel deneyimleri yaşamasına sebep olmaktadır. Söz konusu öznel deneyimlere yönelik çalışmalarda, Üç Kanallı, Dört Kanallı, Sekiz Kanallı ve Deneyim Dalgalanma Modelleri önerilmiştir (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988; Massimini ve Carli, 1988; Novak ve Hoffman, 1997). Bu modellerde yer alan duygu durumlarını (öznel deneyimleri) kapsayan ‘Sekiz Kanallı Akış Modeli’ ve beceri ve güçlük dengesine ilişkin duygu durumları aşağıdaki şekilde gösterilmektedir. Şekilde de görüldüğü üzere isteksizlik ve akış, gevşeklik ve uyarılma, endişe ve kontrol, sıkılma ve kaygı birbirinin tersi öznel deneyimlerdir. Örneğin becerinin fazla ve zorluğun orta düzeyde olduğu durumda bireyin yaşadığı kontrol öznel deneyiminin tersi, becerinin görece düşük ve zorluğun orta düzeyde olduğu durumda yaşanan endişedir. Beceri ve zorluk düzeyi yüksek olduğunda birey akış deneyimini yaşamaktadır. Zorluk düzeyi becerisinin çok üstündeyse kaygı yoğunlaşmakta, tersi durumda ise sıkılmaktadır. Becerisi ve zorluk düzeyinin her ikisi de düşükse o etkinliği yapmak istememektedir.



Şekil 2.5: Sekiz Kanallı Akış Modelinde Beceri ve Zorluk Düzeylerine Göre Bireyin Yaşadığı Öznel Deneyimler

Eylem-Farkındalık Birleşimi: bireyin sürece dahil olduğu gerçeğini ifade eder (Csikszentmihalyi, 1990). Birey davranışları üzerinde düşünmeye gerek duymadan, otomatik ve kendiliğinden aktivitedir (Aşçı vd., 2007).

Açık (Net) Hedefler; bireyin hareketin gerekliliklerini bildiğini ve neye ihtiyaç duyduğuna dair net bir anlayışa sahip olduğunu hissetmesi (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Bireyin hedeflere yönelik bilgi, hazırlık ve planlama, farkındalık ve başarılı bir sonuç için en ince ayrıntılarını anlama, akışın bu bileşeninin oluşturulmasına yardımcı olur (Jackson ve Eklund, 2004). Fakat yaratıcılık gerektiren bazı faaliyetlerde amaç faaliyete başlamadan belirgin olmamakta, ürün ortaya çıktıkça netleşebilmektedir (Sahranç, 2008). Optimal performans duygu durumu deneyiminin sağlanmasında en önemli etken doğru bir hedef belirleme sürecinin işler olmasıdır (Jackson ve Eklund, 2004). Bireyin optimal performans duygu durumu deneyimi yaşayabilmesi için öncelikle bir hedefi ve bu hedefe ulaşmasını sağlayacak buna bağlı alt hedeflerinin olmasına ihtiyacı vardır (Csikszentmihalyi, 1990). Hedeflerin net ve açık olması bireyin optimal performans duygu durumu deneyimini tecrübe etmesini son derece de etkilemektedir, yani ne kadar açık ve net hedefler söz konusu ise optimal performans duygu durumu deneyimine ulaşmak o kadar olasıdır. Açık hedefler ile belirtilmek istenen, kişinin neyi, nasıl, ne tür olanaklar ve sınırlamalar altında yerine getireceğini bilmesini ifade eder. Bu açıklık ve netlik hali bireyin akış sırasında amacını anlaşılır bir şekilde tutarak onun yapmış olduğu faaliyete tam olarak bağlanmasını sağlar (Jackson ve Eklund, 2004).

Belirli Geri Bildirim; Birey tarafından aktivitenin gerçekleştirilmesi, gereklilikleri ve hedefleri doğrultusunda performansının nasıl olduğunu hissetme, bireyin kendisi hakkında net ve anında geri bildirim alması durumudur. Bireyin açık ve net bilgiyi çabasızca işlemesi ve performansı doğru bir şekilde sürdürmesi sürecidir (Jackson ve Eklund, 2004). Eğer birey hedeflerini başarılı şekilde gerçekleştirdiğine yönelik bir geri bildirim alabiliyorsa bu durum bireyin faaliyetine yönelik odaklanmasını ve devam ettirmesini sağlamasına katkı sunmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Bazı faaliyetlerin yerine getirilmesi uzun sürüyor olsa bile geri bildirim almak birey için önemlidir. Hedeflerini net bir şekilde belirleyen, gerçekleştirmiş olması ile geri bildirim alan bireyler bundan sonra bir üst seviyede ki hedefleri belirleyip bunlara ulaşabilmek için motive olacaklardır. Böylelikle potansiyel hedeflerin taşıdığı fırsatları analiz edecek, bunları gerçekleştirebilmek için gereken yetenek ve kapasitelerini geliştirmek için çalışacaklardır. Birey bu şekilde hedeflerini yükselterek sıkılma duygusundan kendisini uzaklaştırmış olacaktır (Csikszentmihalyi,

1990). Hedef belirleme, gerçekleştirme ve geri bildirim alma süreçlerinin temelinde ise bireyin bilinci yer almaktadır. Çünkü optimal performans duygu durumu deneyimi esasen bireyin bilincinde gerçekleşmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Birey belirlemiş olduğu bir hedef doğrultusunda organize olması; bireyin bilinç süreci ve kendisi ile ilgili sahip olduğu bilgilerden kaynaklanmaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2005). Bu nedenle bireyin bilinci belirlediği hedefler ve bu hedeflere ulaşmak için gereken davranışlar arasında bağlayıcı bir rol oynamaktadır (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988).

Göreve Odaklanma; bireyin çevresel faktörler tarafından dikkati dağılmadan faaliyete tamamen odaklanması halidir. Bu şekilde bireyin ilgisiz hiçbir bilgiye zihninde yer bırakmaması durumudur (Csikszentmihalyi, 1990). Dikkatin yapılan iş tarafından soğurulmasıyla olumlu duyguların sıklığı ve niteliği artarak yaşam kalitesi yükselmektedir (Csikszentmihalyi ve Figurski, 1982). Optimal performans duygu durumu deneyimini tanımlayan en temel kavram olan göreve odaklanma (yoğun konsantrasyon); birey dikkatini tamamen yapmış olduğu faaliyete yönlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2005). Bireyin sadece yapmış olduğu eyleme dikkatini vermesi, onun dışındaki hiçbir etkeni önemli bulmaması söz konusudur.

Kontrol Duygusu; yapılan aktivite üzerinde kontrolün hissedilmesi, bireyin zihninde ki başarısız olma ihtimalinin olmadığı bir yarı dokunulmazlık hissine karşılık gelir. Bu noktada bireye zevk veren, kontrolü elinde tutmak değil, zor durumları kontrol edebilme duygusudur (Csikszentmihalyi, 1990). Optimal performans duygu durumu deneyimi için belirtilen kontrol hissi esasında bireyin faaliyetlerini yürütmesi sırasında kontrolünü kaybedeceği endişesinden kurtulmasını ifade eder (Csikszentmihalyi, 1990). Bu türden bir his, bireylerin olumsuz duygulardan arınarak olumlu performans çıktılarına ulaşmalarını sağlamaktadır (Jackson ve Eklund, 2004). Optimal performans duygu durumu deneyiminde ki kontrol hissinde birey durumu tam olarak kontrolü alında olduğunu hissetmekte, bu ise bireyde onu zorlayan herhangi bir durumun olmadığını hissetmesini sağlar (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2005). Kısacası; bireyin faaliyet sırasında değişkenleri ve karşılaştığı zorlukları kontrol edebiliyor inancına sahip olması, optimal performans duygu durumu deneyimini birey için aktif hale getirmektedir (Jackson ve Eklund, 2004).

Kendilik Farkındalığının Azalması; bireyin etkinlikle tamamen bir olduğunu ve etkinlikle ilgili başkalarının yargılarıyla ilgilenmediğini gösterir. Kimi zaman birey katıldığı aktivitelerde hem kendi hem de başkaları tarafından eleştiriye maruz kalır, böyle bir durum bireyin dikkatini görevden uzaklaştırarak kendisine doğru yöneltmesi ile sonuçlanır. Birey optimal performans duygu durumu hali içerisindeyken öz benliğinin ifade ettiği tüm eleştiriler, şüpheler ve değerlendirilmeler birey açısından etkisiz hale gelmektedir (Jackson ve Eklund, 2004). Bu sebeple optimal performans duygu durumu hali sırasında bireyin başarılı olabilecek miyim ya da yeterli miyim gibi soruları birey için meydana gelmeyecektir. Birey yapmış olduğu faaliyeti büyük bir arzu ile gerçekleştirdiği için faaliyetin zorluğu ya da kuralları bireyin hedefleri ile uyumlu olmaktadır. Dolayısıyla böyle bir his içerisinde olan birey için dış dünyada ki diğer etmenlerden kaynaklanan tehditler önemini yitirmiş olmaktadır (Jackson ve Eklund, 2004). Kişinin egolarını, kendi ile ilgili sorunlarını, eleştirilerini ve şüphelerinin harekete geçmesi durumunu, akış durumunda pasif hale getirmesi gerekir (Jackson ve Eklund, 2004).

Zamanın Dönüşümü; Bireyin bir akış durumu yaşadığında zaman kavramı değişir. Buna bağlı olarak etkinlik gerçekleştirilirken, zaman az ya da çok hızlı geçiyor gibi görünebilir. Bu boyut gerçekleştiği zaman, kısa süren bir algı meydana gelebilir (Jackson ve Eklund, 2004). Kişinin aktivite sırasında kendini zamana kaptırması, aktivite içerisinde kaybolması, zamanın nasıl geçtiğini hissetmemesi ve aktivitenin içinde tamamen dahil olması durumudur (Aşçı ve ark., 2007). Zaman algısını değiştiren büyük ihtimalle göreve odaklanmadır (Novak, Hoffman ve Yung, 2000). Yoğun konsantrasyon hali bireyin zaman algısını yitirmesine de sebep olmaktadır. Optimal performans duygu durumu halindeyken bireyin için zaman kavramı normalde geçen zaman ile aynı değildir. Bireyler optimal performans duygu durumu deneyimi yaşarken zamanın çok daha kısa olduğunu, hızlı geçtiğini algılamaktadırlar (Csikzentmihalyi, 1990). Bireyin yoğun bir konsantrasyon ile optimal performans duygu durumu hali içerisinde olması zaman algısının bu denli farklılaşmasının en önemli sebebidir (Jackson ve Eklund, 2004). Zaman algısının optimal performans duygu durumu sırasında farklılaşmasının tespit edildiği araştırmaların büyük bir çoğunluğu spor faaliyetlerini kapsayan çalışmalardır. Buna göre optimal performans duygu durumu deneyiminde zaman algısında ki farklılaşmanın iki nedeni olabilir (Csikzentmihalyi, 1990); ilk olarak faaliyetin yerine getirildiği sırada yaşanan yoğun

odaklanma buna neden olabilmektedir. İkinci neden ise faaliyet sonucunda çok olumlu deneyimlerin elde edilmesi akış deneyimi ile kişiye böyle bir anlam yüklemiş olabilmektedir. Optimal performans duygu durumu deneyimi ile bireylerde zaman algısının farklılaşması, bireylerin hayatlarına adeta hükmeden zaman algısından onları özgürleştirmesi açısından ayrıca önem taşımaktadır (Csikzentmihalyi, 1990).

Amaca Ulaşma Deneyimi; aktivitenin içsel olarak bireyi motive edici olduğu anlamına gelir. Bir nevi içsel tatmin, ödüldür. Bu bileşen, diğer sekiz bileşenin bir sonucu niteliğindedir (Jackson ve Eklund, 2004). Optimal performans duygu durumu deneyiminin bireye kazandırmış olduğu içsel amaç ototelik kişilik olarak tanımlanmaktadır (Jackson ve Eklund, 2004). Ototelik kişilik, bireyin akış deneyiminin diğer boyutlarını tecrübe etmesi sonucunda gelişen bir boyuttur (Csikzentmihalyi, 1990). Ototelik kişilik boyutunda önemli olan bireyin herhangi bir beklenti içerisine girmeden yaptığı faaliyete odaklanmasıdır, çünkü birey için burada önemli olan faaliyet sonucunda elde edeceği dışsal ödül değil yürütmüş olduğu faaliyetin kendisidir, o süreç içerisinde yer alabilmektir (Jackson ve Eklund, 2004). Akış yaşantısı içsel olarak ödüllendirici olduğundan dolayı içinde yaşanan zaman bir anlam kazanır (Csikszentmihalyi, 1990). Bireylerin çok farklı özelliklere ve farklı faaliyetler içerisinde yer almalarına karşın, optimal performans duygu durumu deneyiminin herkes açısından evrensel olmasına ototelik kişilik boyutu imkan sağlamaktadır. Bunun nedeni olarak ise; araştırmacılar farklı kültürlerden yapılan faaliyetleri ve bunlara bağlı olarak farklılaşan hedefleri çalışmalarına dahil etmiş olsalar bile ototelik kişilik özelliklerinde neredeyse bir değişiklik söz konusu olmamıştır. Ototelik kişilik özelliğini taşıyan bireyler yapmış oldukları faaliyetlerin sonucundan çok fazla bir beklenti içerisinde olmadan yalnızca faaliyete odaklanmaları ile optimal performans duygu durumu deneyimine evrensel bir nitelik kazandırmış olmaktadır (Nakamura ve Csikzentmihalyi, 2005).

Ototelik kişilik, bireylerin günlük hayatlarında hissettikleri duygulardan çok farklı bir deneyimi ifade eder. Bireyler günlük yaşam içerisinde yapmış olduğu faaliyetleri zorunluluktan ya da karşılığında bir beklenti olması sebebiyle yerine getirmektedirler. Özellikle iş görenler görevlerini mecburiyetten yerine getirmektedirler ve bunun için harcamış oldukları zamanı ise bir kayıp olarak nitelendirmektedirler. Bu nedenle bireyler belli bir zaman sonra kendilerini görevlerinden soyutlamaya başlarlar (Csikzentmihalyi, 1990). Ototelik kişilik yapısı

ise bireyi soyutlama halinden bütünleşme haline geçirmekte, tecrübe edilen ototelik deneyimler ile birey yeniden optimal performans duygu durumu deneyimine ulaşabilmek için gereken motivasyonu kazanmaktadır (Csikzentmihalyi, 1990). Birey ototelik kişilik yapısı sayesinde optimal performans duygu durumu deneyiminde kalabilmekte ve yeniden optimal performans duygu durumu deneyimine geçebilmektedir. Bu kapsamda ototelik kişilik özelliği açısından bireylerin bir takım ortak özellikleri taşıması beklenmektedir. Bu duruma yönelik Csikzentmihalyi yapmış olduğu farklı çalışmalarında (Csikzentmihalyi, 1990; Csikzentmihalyi, 1997; Csikzentmihalyi vd., 2005) vurgu yapmıştır. Ototelik kişilik yapısına sahip bireyler; yapmış oldukları faaliyetlerin gelecekte sunacağı faydaya değil faaliyetin kendisine önem vermekte, söz konusu faaliyeti yapıyor olmaktan haz duymaktadırlar, yine bu bireyler genel olarak azimli, pozitif bakış açısına sahip, yapmış oldukları faaliyetleri her ne olursa olsun sürdürmekte kararlı, merak duygusu yüksek, ben merkezci olmayan kişilerdir (Nakamura ve Csikzentmihalyi, 2005).

Csikzentmihalyi'nin anlayışına bir alternatif ise Shaffer tarafından geliştirilmiştir. Shaffer'e (2013) göre optimal performans duygu durumu deneyimine ilişkin koşullar şunlardır;

- Algılanan zorluk yüksek olmalıdır.
- Algılanan yetenekler yüksek olmalıdır.
- Birey ne yapması gerektiği hakkında bilgi sahibi olmalıdır.
- Birey görevini nasıl yapması gerektiği hakkında bilgi sahibi olmalıdır.
- Birey yapması gerekeni ne kadar iyi şekilde yaptığının bilincinde olmalıdır.
- Birey kendisi için yön belirleyebilmeli yani nereye gitmesi gerektiğini çok iyi bilmelidir.
- Birey dikkatini bozan her durumdan bağımsız olarak görevini yerine getirmelidir.

Shaffer (2013) tarafından belirtilen bu koşullar bir döngü oluşturmaktadır ve bu model Akış Döngüsü Modeli olarak adlandırılmaktadır. Modele göre; öncelikli olarak birey bir faaliyet için gerekli olan fırsat ön koşullarını elde etmelidir. Bu fırsat ön koşulları; bireyin ne yapması, nasıl yapması ve nereye gideceğini bilmesini kapsamaktadır. Fırsatlar ise beraberinde faaliyeti getirmektedir. Faaliyet için gereken

ön koşullar ise algılanan zorluk ve algılanan becerinin yüksek seviyede olması, dikkat dağıtabilecek tüm faktörlerden bağımsız olabilmek. Gerekli olan son ön koşul ise bireyin performansı ile ilgili geri dönüş ihtiyacına yöneliktir. Bu geri dönüş ile birey yapmış olduğu faaliyeti ne kadar iyi yaptığına dair bir değerlendirme yapabilecek ve bu sayede akış deneyimini yeniden yaşayabilmek için modelin ilk adımına yani fırsat ön koşullarına dönecektir. Birey ön koşulları sağlayan durumları iyileştirip geliştirerek böylelikle bu döngü içerisinde akış halinde kalmaya devam edebilecektir (Shaffer, 2013).

Csikszentmihalyi ve Shaffer'ın optimal performans duygu durumu deneyimine dair belirttikleri ön koşullar birbirine benzerlik göstermekler birlikte, Shaffer bu ön koşulları bir model şeklinde sunarak biraz daha kolay anlaşılabilir bir forma dönüştürdüğü belirtilmektedir. Ancak araştırmacılar benzer ön koşullar belirtmiş olsalar dahi literatürde Csikszentmihalyi (1990) tarafından belirtilen ön koşulların daha fazla çalışmaya konu olduğu, daha fazla kabul gördüğü görülmektedir (Jackson ve Eklund, 2004; Bakker, 2005; Eisenberger vd., 2005; Salavone vd., 2006; Burke, 2010).

Optimal performans duygu durumu ile ilgili yapılan çalışmalar, hangi faktörlerin optimal performans duygu durumu üzerinde etkili olduğu, optimal performans duygu durumu ile ilişkili olan çeşitli psikolojik kavramların neler olduğu, beceri gelişimi ve performans artırma ile ilişkili olması nedeniyle önem taşımaktadır (Asakawa, 2004; Csikszentmihalyi, 1990).

Son zamanlarda, spor ve egzersiz ortamında bireylerin duygu durumlarının performanslarına olan etkisinin öneminin anlaşılması ile birlikte popüler bir hale gelen optimal performans duygu durumu kavramı ile ilgili pek çok çalışma yapılmıştır (Jackson, 1992, 1996; Jackson vd., 1998; Crust ve Swann, 2011; Swann vd., 2012; Hodge vd., 2009; Jackson, 1995; Russel, 2001; Jackman, Hount vd., 2014; Crust ve Swann, 2013; Jackson vd., 1998; Jackson ve Roberts, 1992; Marsh vd., 1997; Jackson, Thomas, Marsh ve Smethurst, 2001; Keller ve Blomann, 2008; Schmidt vd., 2020; Baumann vd., 2016; Jin, 2012). Bu çalışmalarda optimal performans duygu durumu ile algılanan yetenek (Jackson vd., 1998; Marsh vd., 1997; Jackson ve Roberts, 1992; Jackson vd., 2001), zihinsel dayanıklılık (Hodge, Lonsdale ve Jackson, 2009; Crust ve Swann, 2011), öz yeterlilik (Jackson, 1995; Russel, 2001; Jackman vd., 2014).

2.18. Optimal Performans Duygu Durumu Üzerine Yapılan Çalışmalar

Optimal performans duygu durumu deneyimi pozitif olma haline yönelik güçlü bir niteliktir ve bireyin davranışını, tutum ve performansını önemli ölçüde etkilemektedir (Xu, Chen ve Huang, 2016). Bu bölümde optimal performans duygu durumuna yönelik yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Ayrıca yine bu araştırma kapsamında optimal performans duygu durumunun cinsiyet, spor yaşı (deneyim), sporculuk düzeyi (amatör-profesyonel) ve spor branşı (bireysel-takım) değişkeni açısından etkisinin incelendiği çalışmalarda ortaya konulmuştur. Optimal performans duygu durumu spor ortamı dışında çalışma hayatında da araştırmacılar tarafından incelenmiş bir psikolojik kavramdır. Eisenberger ve diğerleri (2005) çalışmalarında görevlerinin zorluk derecesinin yetenekleri ile uyumlu bir şekilde artmasından bireylerin memnuniyet duyduklarını tespit etmişlerdir. Çünkü bireyler zor ancak yönetebilecekleri bir görevi ilginç bulmaktadırlar. Böylelikle bireyler potansiyellerini zorlayarak sahip oldukları yeteneklerini geliştirme imkanı elde etmiş olmaktadır. Görevin zorluk derecesinin artması, aynı zamanda yüksek düzeyde yeteneklerin bir araya gelmesi ile bireyler daima kendilerini geliştirmeye odaklanmakta, başarı odaklı bir hal almaktadırlar.

Salanova ve diğerleri (2006) ise çalışmalarında optimal performans duygu durumu deneyimi ve iş arasındaki ilişki de yalnızca görevin zorluk derecesi ve beceri dengesi değil bunun yanı sıra bireyin içerisinde yer aldığı örgütün kaynaksal yapısının da etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Burada ki kaynaklar, fiziksel, psikolojik ve örgütsel kaynaklar şeklinde ayrılmaktadır ve bu kaynaklar bireylerin motivasyonunu etkilemektedir.

Bakker (2005) müzik öğretmenleri üzerinde yaptığı optimal performans duygu durumu çalışmasında; yüksek düzeyde yetki, sosyal destek, amir desteği ve geri bildirim alan öğretmenlerin daha fazla akış deneyimini yaşadığını tespit etmiştir.

Yaşın (2016) tarafından yapılan çalışmada; psikolojik sermayenin psikolojik dayanıklılık, öz yeterlilik ve iyimserlik boyutlarının optimal performans duygu durumu deneyimini etkilediği sonucu elde edilmiştir. ayrıca çalışmada psikolojik sermayenin iyimserlik ve öz yeterlilik boyutlarıyla iş tatmini arasındaki ilişkide optimal performans duygu durumu deneyiminin kısmi aracılık etkisi saptanmışken, yine psikolojik sermaye boyutlarından psikolojik dayanıklılık ile iş tatmini arasındaki

ilişki de optimal performans duygu durumu deneyiminin tam aracılık etkisi tespit edilmiştir.

Optimal performans duygu durumunun spor ve egzersiz ortamında incelendiği çeşitli çalışmalr ise aşağıda yer almaktadır;

Schmidt ve diğerleri (2020) esporda anksiyete ve akışın performansa etkisini belirlemeye yönelik 23 espor sporcusu ile yaptıkları çalışmada; performans olarak oyun içi sıralamaları yani kazanan ve kaybeden durumların dikkate alınması ile yürüttükleri araştırmada, akış deneyimi açısından kazanan ve kaybeden oyuncular arasında anlamlı bir farklılık belirlenememiştir. Araştırmacılar bunun sebebi olarak ise oyuncular açısından elde edilen sonucun değil oyun oynamanın yani oyun sürecinde yer almanın zaten bir akış durumu olmasından kaynaklandığını ileri sürmektedirler.

Cowley ve diğerleri (2019)'nin adaptif bir sürüş oyunu olan Cogcarsim'de 9 katılımcı ile yürütmüş oldukları akış ve performans arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlayan çalışmada, deneme sürüşü veya beceri geliştirme sürüşlerinde yüksek akış durumunun varlığı etspit edilmiş, akışın performans üzerinde etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte akışın özellikle iyi/kötü deneme sürüşlerinde dalgalanamgösterdiği belirtilmiştir.

Harris ve diğerleri (2019) tarafından 33 katılımcının yer aldığı simüle süürş oyunu için tasarlanmış çalışmada, dikkat mekanizmasının önemli ölçüde daha fazla akışın deneyimlenmesine etki ettiği tespit edilirken, akış ve performans arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Baumann ve diğerleri (2016)'nın 93 öğrenciden oluşan örneklem gurubu ile üç farklı zorluk seviyeside oynanan bilgisayar oyununda akış deneyimini tespit etmeyi amaçlayan çalışmaya göre oyunun zorluk seviyesi arttıkça akış deneyimi de artmıştır.

Chen ve diğerleri (2016) ritim oyununu kapsayan ve 260 öğrencinin katılımı olarak yer aldığı çalışmada, kendini düzenleme yeteneği ile akış deneyimi arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

Jin (2012)'nin 115 kişiden oluşan örneklem gurubu iel Call of Duty oyununda başarı ve başarısızlık ile akış deneyimi arasındaki ilişkinin incelenemsini amaçlayan çalışma sonucunda oyunda başarılı olan katılımcıların başarısız olanlara kıyasla daha yüksek akış duygusu deneyimledikleri bulgusu tespit edilmiştir.

Engeser ve Rheinberg (2008)'in Pac Man oyunun üç farklı zorluk düzeyinde 60 oyuncu ile yürütmüş oldukları çalışmada, algılanan zorluk derecesi ve becerinin akışla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Keller ve diğerleri (2008) bilgisayar oyunu Tetris üzerinde 149 öğrencinin katılımıyla yapmış oldukları çalışmada, katılımcılar akış durumunda daha fazla keyif aldıklarını ve zamanın daha hızlı geçtiğini bildirmişlerdir. Çalışmada aynı zamanda akış ile performans arasında pozitif ilişki olduğu ve akışın performansı etkilediği sonucu da belirtilmiştir.

Ersöz ve diğerleri (2013) tarafından halk oyunları ile ilgilenen bireylerde sürekli optimal performans duygu durumunu etkileyen bazı demografik değişkenleri (yaş, cinsiyet, etkinliğe katılma amacı, deneyim) incelemek amacıyla yapılan çalışmada, halk oyunları ile ilgilenen, 17-35 yaş aralığında, 50 erkek ve 52 kadın olmak üzere toplam 102 kişiden oluşan bir örnekleme yer verilmiştir. Çalışmaya göre halk oyunları ile ilgilenen bireylerin optimal performans duygu durumu düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edilmiştir. Benzer şekilde katılımcıların yaş gruplarına göre optimal performans duygu durumlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra bireylerin tecrübe düzeylerine göre optimal performans duygu durumlarının istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre, halk oyunları konusunda daha yüksek tecrübe düzeyine sahip olan bireylerin optimal performans duygu durumu alt boyutlarından olan açık hedefler, göreve odaklanma, geri bildirim ve kontrol duygusu alt boyutlarından daha yüksek puanlar aldıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda çalışmada bireylerin optimal performans duygu durumlarının halk oyunları ile ilgilenme amaçlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, okul sporlarında halk oyunları ile ilgilenen bireylere kıyasla profesyonel olarak halk oyunları ile ilgilenen bireylerin açık hedefler, kontrol duygusu ve geri bildirim alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldıkları sonucu elde edilmiştir.

Altıntaş ve diğerleri (2013) 227 sporcudan oluşan örneklem üzerinde durumsal güdülenme düzeyleri ile optimal performans duygu durum ilişkisini inceledikleri çalışmada, optimal performans duygu durumunun özdeşim düzenleme ve içsel güdülenmeyle pozitif ilişkili, dışsal düzenlemeyle negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Bervoets (2013) 212 sporcuyla optimal performans duygu durumu, bilinçli farkındalık ve içsel konuşma ilişkisinin incelendiği çalışmada, optimal performans duygu durum ile bilinçli farkındalık arasında orta düzeyli ve pozitif bir ilişki olduğu sonucunu elde etmiştir.

Yıldız ve diğerleri (2015) tarafından 207 sporcunun yer aldığı ve optimal performans duygu durumunun yaşam tatmine etkisinin araştırıldığı çalışmada, optimal performans duygu durum ile yaşam tatmini arasında pozitif bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Kee ve Wang (2008) 182 üniversite sporcusundan oluşan örneklem ile bilinçli farkındalık ile optimal performans duygu durum arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan katılımcılara göre yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip olan katılımcıların optimal performans duygu durumunun Eylem-Farkındalık Birleşimi, Zorluk/Beceri Dengesi, Açık Hedefler, Kendilik Farkındalığının Azalması, Göreve Odaklanma alt boyutlarında daha yüksek puana sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür incelendiğinde optimal performans duygu durumundaki, cinsiyet farklılığının araştırmalarda sıklıkla ele alındığı görülmektedir. Cinsiyet değişkenini test etmek amacıyla yapılan çalışmalarda farklı örneklem gruplarının kullanıldığı görülmektedir. Çalışmaların bazıları cinsiyet değişkenini sporcular açısından dikkate alırken bazı çalışmaların ise egzersiz katılımcılarını incelediği görülmektedir.

Keskin (2021) tarafından 106 yüzücüden oluşan örneklem grubunun yer aldığı ve optimal performans duygu durumunun çeşitli değişkenler açısından incelendiği çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından optimal performans duygu durumunda anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Karaağaç ve Şahan (2021) tarafından bireysel ve takım oyuncularına üzerine yaptığı çalışmada optimal performans duygu durumunun cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır.

Yanar ve diğerleri (2017) 205 tenis sporcusu ile yaptıkları çalışmada, cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumunun farklılaştığını, bu farkın ise kadın sporcular lehine olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Murcia ve diğerkleri (2008) tarafından 12-16 yaş aralığında ki 413 sporcu ile yapılan çalışmada sporcuların optimal performans duygu durumlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.

Russell (2001) tarafından 42 sporcudan oluşan örneklem üzerinde yapılan çalışmada, cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumunda bir farklılık tespit edilmemiştir.

Optimal performans duygu durumunun egzersiz katılımcıları, sporcular ve öğrencilerde cinsiyet değişkenine göre incelendiği çalışmalarda bulunmaktadır. Bu kapsamda yapılan çalışmalara örnek olarak; İri ve şengr (2022) tarafından spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 501 öğrencinin yer aldığı, fiziksel aktivite ve optimal performans duygu durumunun çeşitli değişkenler açısından incelenmesinin amaçlandığı çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından optimal performans duygu durumunun farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir.

Kahya ve Küçükibiş (2022) tarafından 985 spor lisesi öğrencisinden oluşan katılımcı ile sporda kaygı düzeyi ve optimal performans duygu durumlarının çeşitli değişkenler açısından incelendiği çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından optimal performans duygu durumu açısından anlamlı farklılık oluğu, bu farklılığın erkek öğrenciler lehine geliştiği sonucuna ulaşılmıştır.

Hadi ve diğerkleri (2021) tarafından sportif rekreatif aktivitelere katılan 554 katılımcının yer aldığı çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından optimal performans duygu durumu açısından anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Çalışma ile bu farklılığın erkek katılımcıların optimal performans duygu durumlarının kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir

Seleciler ve Türkmen (2020) tarafından 552 katılımcının yer aldığı, halk dansılarında optimal performans duygu durumunun çeşitli değişkenler açısından incelendiği çalışmada, optimal performans duygu durumunun cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir.

Yamaner ve diğerkleri (2020) tarafından 190 spor bilimleri öğrencisinin yer aldığı çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından optimal performans duygu durumunun farklılaşmadığı sonucunu elde etmişlerdir.

Ersöz ve Eklund (2016) tarafından niversite ğrencilerinin yer aldığı davranışsal düzenleme ve egzersizde optimal performans duygu durumunun cinsiyete göre

değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmada; kadın ve erkek öğrencilerin optimal performans duygu durumlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Altıntaş ve diğerleri (2010) tarafından yapılan çalışmada, 74 kadın ve 160 erkek egzersiz katılımcısı üzerinde, sürekli optimal performans duygu durumunu cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine (sıklık, tür, süre) göre incelemişlerdir. Araştırmada cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde, erkek ve kadın egzersiz katılımcıları açısından optimal performans duygu durumlarının farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Bu çalışmaların yanı sıra cinsiyete değişkeni açısından optimal performans duygu durumu açısından farklılık bulan çalışmalarda literatürde yer almaktadır. Örneğin; Ersöz (2011) tarafından egzersiz katılımcılarında cinsiyete göre optimal performans duygu durumunun farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği çalışmada; görev zorluğu/beceri dengesi, eylem-farkındalık birleşimi, açık (net) hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında kadınlar erkeklerden daha düşük ortalamalar elde etmişlerken, kendilik farkındalığının azalması ve zamanın dönüşümü alt boyutlarında ise cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yıldız ve diğerleri (2015) 207 sporcuyla yaptıkları çalışmada optimal performans duygu durumunun cinsiyet değişkeni açısından farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu farklılığın ise erkek sporcuların kadın sporculara kıyasla daha yüksek puan ortalamalarına sahip olmalarından kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Bayköse (2014) tarafından 381 sporcu ile yapılan çalışmada, optimal performans duygu durumunun cinsiyet değişkenine göre yalnızca kendilik farkındalığının azalması alt boyutunda anlamlı fark bulunmuş, kadın sporcuların ortalamaları erkek sporcuların ortalamalarından daha yüksek olarak bildirilmiştir.

Bervoets (2013) 212 yetişkin sporcuyla ile yaptığı çalışmada, sporcuların optimal performans duygu durumunu cinsiyet değişkeni açısından değerlendirmiş, kadın sporcuların optimal performans duygu durumlarının erkek sporculara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Optimal performans duygu durumunun spor yaşı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini araştıran çeşitli çalışmalar aşağıda yer almaktadır.

Keskin (2021) tarafından 106 yüzücüden oluşan örneklem grubunun yer aldığı ve optimal performans duygu durumunun çeşitli değişkenler açısından incelendiği çalışmada, spor yaşı değişkeni açısından katılımcıların optimal performans duygu durumunda anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Karaağaç ve Şahan (2021) tarafından bireysel ve takım oyuncularına üzerine yaptığı çalışmada optimal performans duygu durumunun spor yaşı değişkenine göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.

Yamaner ve diğerleri (2020) tarafından 190 spor bilimleri öğrencisinin yer aldığı çalışmada, spor yaşı değişkenine göre optimal performans duygu durumunun farklılaşmadığı sonucunu elde edilmiştir.

Bayköse (2014) tarafından 381 sporcu ile yapılan çalışmada ise katılımcıların spor deneyimlerine göre optimal performans duygu durumunda açık hedefler ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında anlamlı fark bulunurken, on bir yıl ve üzeri spor yapanların elde ettikleri ortalama optimal performans duygu durumu değerlerinin, 10 yıl ve altı spor yapanlara göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Altıntaş ve diğerleri (2010) tarafından yapılan çalışmada, 74 kadın ve 160 erkek egzersiz katılımcısı üzerinde, sürekli optimal performans duygu durumunu cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine (sıklık, tür, süre) göre incelemişlerdir. Çalışmanın egzersiz süresine göre yapılan analiz sonuçlarına göre belirli geri bildirim ve kontrol duygusu alt boyut puanlarında, 5 yılın üzerinde egzersize katılanların puanlarının, beş yıl ve daha az süreyle egzersize katılanların puanlarından daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bunun yanı sıra zamanın dönüşümü alt boyutunda ise beş yıl ve daha az süreyle egzersize katılanların puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Optimal performans duygu durumunun spor türü değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini araştıran çeşitli çalışmalarda literatürde yer almaktadır. Örneğin; Kahya ve Küçükibiş (2022) tarafından yapılan çalışmada spor faaliyetlerinde takım ve bireysel anlamda yer alma değişkeni açısından optimal performans duygu durumunun farklılaştığını, bu farklılaşmanın bireysel sporcular lehine olduğu tespit edilmiştir.

Karaağaç ve Şahan (2021) tarafından bireysel ve takım oyuncuları üzerine yaptığı çalışmada optimal performans duygu durumunun bireysel ya da takım sporları değişkenine göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.

Ada (2011) tarafından yapılan çalışmada, optimal performans duygu durumunun görev zorluğu beceri dengesi ve belirli geri bildirim alt boyutlarında takım sporu yapanların elde ettikleri ortalama değerlerin, bireysel spor yapanlara göre daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Altıntaş ve diğerleri (2010) tarafından yapılan çalışmada, 74 kadın ve 160 erkek egzersiz katılımcısı üzerinde, sürekli optimal performans duygu durumunu cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine (sıklık, tür, süre) göre incelemişlerdir. Bu çalışmada takım ve bireysel spor yapma değişkeni açısından optimal performans duygu durum ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasında alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Russell (2001) tarafından 42 kolejli sporcudan oluşan örneklem üzerinde yapılan çalışmada, takım sporları ile uğraşan sporcuların eylem farkındalık birleşimi alt boyutu puanlarının bireysel sporla uğraşan sporcuların puanlarından daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

2.19. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı

Sporcuların psikolojik özellikleri, iyi performans ile sürdürülebilir performans arasındaki fark anlamına gelebilir. Benzer beceri setlerine sahip sporcular genellikle yalnızca zor durumlarda zihinsel kontrolleri temelinde farklılaşırlar ki bunlar örneğin; odaklanma, kaygılarını kontrol etme ve her bağlamda öz yeterliliklerine inancı sürdürebilme yetenekleridir. Yakın zamana kadar, bu araştırma alanı, başarılı sporcularda mevcut olan bireysel becerilerin tanımlanması ve geliştirilmesine odaklanmıştır.

Zihinsel dayanıklılık terimi, sıkıntıların üstesinden gelebilen ve dikkat dağıtıcı durumlara rağmen görevlerine odaklanmaya devam eden sporcuları tanımlamak için konuşma dilinde kullanılan bir terim haline gelmiştir. ‘Zihinsel dayanıklılık birçok şeydir ve açıklanması oldukça zordur’ (Lombardi, 2003). Belirsizlik bu kavramı çevreler, farklı insanlar için farklı şeyler ifade edebilir. Örneğin, bir kişi herhangi bir sıkıntının üstesinden gelebilmeyi zihinsel dayanıklılık olarak

tanımlarken, bir başkası için ise zihinsel dayanıklılık tutarlı bir öz yeterlilik inancı olabilir. Bu yüzden, kavramı incelemek ve evrensel anlayışa dayalı sonuçlar oluşturmak gerekir. Spor psikolojisindeki araştırmalar, sporda zihinsel dayanıklılık çerçevesini tanımlama ve geliştirme görevini üstlenmiştir. Çok sayıda nitel çalışma, zihinsel dayanıklılığın bir tanımını geliştirmeye çalışmıştır (Jones vd., 2002; Middleton vd., 2004a; Thelwell vd., 2005).

Genel olarak, eylemler ve olaylar karşısında devamlılığını kaybetmeme ya da uzun süre devam ettirebilme olarak açıklanabilen zihinsel dayanıklılık, insanın stres ve aksilikler karşısında soğuk kanlılığını koruyarak, zihinsel olarak güçlü durabilmesi ve olumsuz durumlara karşı koyabilmesi şeklinde açıklanabilmektedir. Spor psikolojisi kapsamında geliştirilen zihinsel dayanıklılık kavramı, ilk olarak 1986 yılında spor psikoloğu James Loehr tarafından ele alınmıştır (Crust, 2008; Loehr, 1986; Mack ve Ragan, 2008). Zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilgili literatürde pek çok tanımlama bulunmaktadır. Farklı tanımlamalara rağmen, zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilgili ortak fikir ise; başarılı bir performansla ulaşmada önemli bir psikolojik beceri olduğudur (Mack ve Ragan, 2008; Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002; Loehr, 1994; Goldberg, 2005).

Zihinsel dayanıklılık, kişinin zorlu yaşam deneyimleri karşısında kendisini toparlayabilme gücüdür (Garmezy, 1991). Zihinsel dayanıklılık, olumsuzluk ve zorluk içeren faaliyetler ile performans gerektiren herhangi bir alanda (iş, spor vb.) gerekli olan önemli bir kavramdır (Gucciardi vd., 2009). Araştırmacılar tarafından zihinsel dayanıklılık, stresin olumsuz etkilerini indirgemeye yardımcı olan ve sporcuların zorlayıcı koşullardan nispeten etkilenmemesini sağlayan bir özellik (Crust, 2008), sporcuların başarılı olabilmesi, yüksek performans elde edip bunun sürdürülebilirliği açısından gerekli nitelik (Gucciardi vd., 2009, Cox, 2012), baskı, stres ve problem ile başa çıkabilme yeteneği (Goldberg, 1998), üstün mental yetenekleri ifade eden bir kavram (Jones vd., 2002), sporcunun başkaları ve kendi ile yarışabilecek güce sahip olması (Bull vd., 2005; Clough vd., 2002), kendi geleceğini kontrol altına alabileceğine karşı duyduğu güçlü bir inançla sahip olma (Clough vd., 2002; Jones vd., 2002; Middleton vd., 2004), pes etmeme ve ısrarcı olma (Goldberg, 1998; Gould vd., 1987; Middleton vd., 2004), üstün zihinsel yeteneklere sahip olma (Bull vd., 1996; Golby vd., 2003; Loehr, 1995), kötü koşullardan etkilenmemek veya esnek olabilmek (Bull vd., 2005; Clough vd., 2002; Goldberg, 1998; Gould vd.,

2002), baskı ile gelişim gösterebilme (Bull vd., 2005; Jones vd., 2002; Thelwell vd., 2005) gibi kavramlar şeklinde tanımlanmaktadır.

Zihinsel dayanıklılık ilk zamanlarda spor ve egzersiz psikolojisinde doruk performans ile ilişkilendirilerek zaman zaman yılmazlık ya da sağlamlık kavramlarının yerine kullanılmıştır. Yılmazlık kavramı, yaşanan olumsuz durumlar karşısında ayakta kalabilme (Masten, 2009), stres ve güçlüklerle mücadele edebilmede başarılı olabilme ve içinde bulunulan ortama uyum sağlayabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Reich vd., 2010). Sağlamlık ise kötü deneyimlerin zayıflatıcı deneyimler olarak değil aksine kişinin gelişimini teşvik edici deneyimler olarak algılanabilmesi, böylelikle stresli durumların iyi bir şekilde yönetilebilmesidir (Maddi vd., 2002). Sağlamlık, fiziksel ve zihinsel olarak zorlanan rekabetçi ortamlarda mevcuttur (Clough vd., 2002).

Yılmazlık, sağlamlık ve zihinsel dayanıklılık kavramları aralarındaki tanımsal benzerliğe rağmen belirli özellikler açısından birbirlerinden ayrılabilirler. Örneğin; zihinsel dayanıklılık kavramı sağlamlıkta olduğu gibi sadece kötü durumlar karşısında değil iyi olarak nitelendirilen baskı halleri (örn; önceki sezon başarısı) için de geçerlidir (Clough vd., 2008). Sağlamlık ve zihinsel dayanıklılık kavramları ile yılmazlık kavramı arasında da belirgin farklılıklar vardır. Örneğin; sağlamlık ve zihinsel dayanıklılık için stresli olaylar gelişimi destekleyen deneyimler olarak algılanmakta iken, yılmazlık kavramı için ise böyle bir algılama söz konusu değildir. Zihinsel dayanıklılık, bireyin yalnızca zorlu durumlar, engeller ya da risk karşısında sergilediği tepkisi değil aynı zaman da bireysel gelişimine katkı sunabilmek için zorluklarla mücadelesinde proaktif bir kişilik özelliğini de gerektirmektedir (Gucciardi, 2017).

Bireylerin yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olması, günlük faaliyetlerine ve işlerine daha fazla bağlanmalarını, hayatlarını kontrol altına alabilmelerini ve öngörülemeyen değişimleri ise gelişimleri için bir fırsat olarak görebilmelerini sağlar. Düşük zihinsel dayanıklılığa sahip bireyler ise, uzaklaşma, dışsal kontrol odağı ve değişime karşı direnç göstermektedirler (Klag ve Bradley, 2004; Maddi ve Khoshaba, 1994). Yapılan çalışmalar göstermektedir ki yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların baskı altında daha sakin kalabildiği (Thelwell vd., 2005), problemler karşısında daha fazla çözüm odaklı olduğu (Nicholls vd., 2008), daha

düşük stres seviyesi ve pes etmeme düzeylerinin daha yüksek olduğudur (Cowden vd., 2016).

Literatürde zihinsel dayanıklılık kavramı giderek artan bir öneme sahip olmasına karşın, kavrama ilişkin girdi, süreç ve çıktılarının tam olarak keşfedilmemiş olduğu belirtilmektedir (Hardy vd., 2014). Zihinsel dayanıklılık tanımları üzerine yapılan bir çalışmada, literatürde yer alan araştırmaların, zihinsel dayanıklılığın kalıtsal bir kişilik özelliği ya da çevresel faktörler ve öğrenme ile sonradan edinilebilen bir özellik olup olmadığı incelenmiştir (Crust ve Azadi 2007). Bu açıdan zihinsel dayanıklılık, stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir kişilik özelliği olarak görülmektedir (Jacelon, 1997). Birtakım araştırmacılar kişilerin genetik özelliklerine odaklanarak bazı kişilerin zihinsel açıdan dayanıklı olarak doğduklarını ileri sürmektedir (Block ve Block, 1980). Zihinsel dayanıklılık kavramının çeşitli kişilik özelliklerini içerdiğini iddia eden araştırmacılar söz konusudur (Cattell vd., 1955; Tutko ve Richards, 1972). Ancak zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalar göstermektedir ki, söz konusu kavram aynı zamanda öğrenilebilir bir kişilik özelliğidir (Beardslee ve Podorefsky, 1998). Bu noktadan hareketle zihinsel dayanıklılık, karşı karşıya kalınan zorlu durumlar karşısında algılanarak fark edilen, öğrenilen ve gelişimsel bir süreçte sahip olan olgudur (Masten, vd., 1990).

2.19.1. Zihinsel dayanıklılığın özellikleri

Literatürde zihinsel dayanıklılığın özelliklerine yönelik pek çok araştırmacının çalışması yer almaktadır. Zihinsel dayanıklılığın tanımlanması açısından nerdeyse sonu gelmez bir liste yer almasına karşın kavramın temel özellikleri açısından araştırmacıların neredeyse ortak payda da buluştuklarını söylemek mümkündür.

Zihinsel dayanıklılığın karakteristik özelliklerini tespit etmeye yönelik ilk çalışma Fourie ve Potgieter (2001)'e aittir. Araştırmacılar çalışmaları ile zihinseldayanıklılığı nitelendiren 12 özellik sıralamışlardır. Bu özellikler şunlardır; kendine güven, odaklanma ve konsantrasyon, güdülenme, rekabetten güç alarak başarılı olmak, baskıyla baş edebilme, esneklik, nitelikli hazırlanma, hedef belirlemek, sabır, kararlılık ve kendini adamaktır.

Middleton ve diğerleri (2004) 33 elit sporcu ve antrenörle yaptıkları çalışmalarında zihinsel dayanıklılığın niteliklerini belirtmişlerdir. Buna göre zihinsel dayanıklılık 12

özellik ile karakterize edilmektedir. Bu özellikler; öz yeterlilik, kapasite, görev benzerliği, benlik algısı, çaba, olumlu olma, değerler, hedefe bağlılık, olumlu kıyaslama, kişisel en iyi ve stres azaltma olarak açıklanmıştır.

Yapılan çalışmaların (Loehr, 1986; Fourie ve Potgieter, 2001; Gould , vd.,2002; Jones vd., 2002, 2007; Middleton vd., 2004; Bull vd., 2005; Fawcett vd., 2011; Gordon ve Sridhar, 2005; Thelwell vd., 2005) zihinsel dayanıklılığın temel özelliklerini belirlemesi açısından tutarlı oldukları görülmektedir. Bu kapsamda zihinsel dayanıklılığın ortaklaşa belirlenmiş temel karakteristikleri ise şunlardır; kendine inanma, baskıyla baş edebilme, odaklanma ve konsantrasyon, motivasyon, sportif zeka, kişisel değerler ve fiziksel dayanıklılık.

2.19.1.1. Kendine inanma

Birçok çalışmada zihinsel dayanıklılığın karakteristiği olarak kendine inanma bulunmaktadır ve ilk sırada yer almaktadır. Jones ve diğerleri (2002) sporcuların kendilerine inançlarını iki yönü ile açıklamıştır. İlk olarak; rekabet hedeflerine ulaşabilmek için sporcunun kapasitesine duyduğu sarsılmaz bir inançtır. İkinci yönü; sporcunun rakiplerine kıyasla onu eşsiz kılacak yetenek ve kapasiteye sahip olduğu yönünde kendisine duyduğu inançtır.

Gucciardi ve diğerleri (2008) çalışmasında Avusturyalı futbol antrenörleri kendine inanmayı; sporcunun baskı altında bilişsel ve fiziksel kapasitesine ve spor kariyeri boyunca karşılaştığı engellere direnme, zorlu anların üstesinden gelebilme yeteneğine duyduğu inancıdır şeklinde tanımlamıştır. Bireyin başarılı olabilme yeteneğinde ki güçlü öz yeterlilik ve kendine inanmanın dalgalı (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999) ve doruk performans (Krane ve Williams, 2006) gibi pozitif psikolojik faktörlerle bağlantılı olduğu göz önüne alındığında bu eğilim şaşırtıcı olmamaktadır (Gucciardi vd., 2008).

Coulter ve diğerleri (2010) çalışmalarında futbolcular kendine inanmayı şu şekilde tanımlamıştır; karşılaşılan tüm zorlu durumlarla baş edebilmek için fiziksel ve bilişsel yeterlilik açısından sahip olduğu yeteneklere olan inançtır.

Kendine inanmanın (öz yeterlilik); zorlukların üstesinden gelebilmek, baskı altında başarılı mücadele verebilmek, belirlenmiş rekabet hedeflerine ulaşabilmek, başarılı bir performans sergileyebilmek için sporcular açısından son derece önemli olduğu ve

zihinsel dayanıklılığın önemli bir karakteristiği olduğu literatürde yer alan çalışmalardan anlaşılmaktadır.

2.19.1.2. Baskıyla baş edebilme

Başa çıkma; bireyin potansiyelini aşan özel dış ya da iç talepleri veya anlaşmazlıkları yönetebilmek için devamlı olarak değişen zihinsel ve davranışsal çaba sürecidir (Lazarus ve Folkman, 1984). Başa çıkabilme yeteneği; sporcunun metanet gösterme, kabul edebilme, kontrolü etkinleştirebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir (Fourie ve Potgieter, 2001).

Jones ve diğerleri (2002)'e göre başa çıkabilme; rekabet kaygısının kaçınılmaz olduğunun bilincinde olup bunu kabul etmek ve bunu idare edebileceğini bilmek olarak tanımlanmaktadır.

Gucciardi ve diğerleri (2008); baskı ve zorlu koşullar altında yetenekleri ve görevin niteliklerini yerine getirebilme, aynı zamanda bu baskıyı bireyin kendini test edebileceği bir zorluk olarak kabul etmesi şeklinde ifade etmektedir.

Nicholls ve diğerleri (2011) ise literatürde yer alan çalışmaların sonuçları dikkate alındığında zihinsel olarak dayanıklı sporcuların spor ortamında karşılaştıkları stresle başa çıkabildiklerini belirtmiş ve bunun üzerine baskıyla baş edebilmeyi şu şekilde ifade etmiştir; zihinsel açıdan dayanıklı sporcuların büyük bir çoğunluğu zorluklar karşısında gayret göstermek, düşüncelerini kontrol edebilmek gibi başa çıkma stratejilerini sıklıkla kullanmaktadır. Bunun yanı sıra kaçınma stratejilerini ise çok daha az kullandıkları bilinmektedir.

2.19.1.3. Odaklanma ve konsantrasyon/ dikkat kontrolü

Zihinsel dayanıklılık çalışmaları incelendiğinde odaklanmanın, konsantrasyonun ve dikkat kontrolünün zihinsel açıdan dayanıklı sporcular da önemli bir karakteristik olduğu yönünde görüş birliği bulunmaktadır. Güçlü zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların oyun içi ya da oyun dışı dikkat dağıtıcı unsurlardan kaçınabildiklerini ve odak noktalarını koruyarak motive bir şekilde görev niteliklerini yerine getirebildikleri görülmektedir. Odaklanma ve konsantrasyon; dikkatin önemini, kontrol edilerek dağılmasını önleyebilmeyi ve odak noktasını değişen durumlara göre revize edebilmeyi içermektedir.

Middleton ve diğerleri (2004) dikkat kontrolünün; zorlu durumların üstesinden gelebilmede zihinsel dayanıklı sporcuları belirleyebilmek adına önemli bir özellik olduğunu belirtmiştir, buna göre zihinsel dayanıklılık kavramında dikkat kontrolünün kritik bir öneme sahip olduğuna dikkat çekmişlerdir.

Nideffer (1989)'e göre sporcu performansı; dikkat kontrolü ve görevin dikkate yönelik beklentilerinin bir bileşkesi olduğunu ifade ederek, dikkatin performans üzerinde ne denli önemli olduğunu vurgulamıştır.

Coulter ve diğerleri (2010) zihinsel dayanıklılığın odaklanma ve konsantrasyon karakteristiğini; baskı, engellenme ya da sorunlar karşısında göreve odaklanmak gibi tek bir amaca sahip olmak şeklinde ifade etmişlerdir.

Kontrol karakteristiğinin zihinsel dayanıklılık açısından farklı yönlerine dikkat çekilmiştir. Örneğin; Jones (2002) çevreyi kontrol etmek ve duygu ve düşünceleri kontrol etmek olarak kontrolün iki yönüne odaklanmıştır. Jones (2002)' ye göre kontrol; uyumlu olmayan düşünce ve duyguların güçlü bir biçimde farkında olma ve bu farkındalığı optimal performans gösterebilecek şekilde davranışlarda değişiklik oluşturacak şekilde yansıtma olarak tanımlamıştır.

Dikkat kontrolünün iki boyut şeklinde ele alındığı bir diğer çalışma ise Clough ve diğerleri (2007)'ne aittir. Araştırmaya göre kontrol, duyguların kontrol edilmesi ve hayatın kontrol edilmesi olarak iki yöne sahiptir. Duygusal kontrol açısından güçlü bireyler; endişelerini kontrol edebilen ve sıkıntılarını başkalarına çok daha az yansıtan bireylerdir. Hayat kontrolü güçlü bireyler ise hayatlarını kendilerinin kontrol ettiğine dair güçlü bir inanca sahiptirler, planlarının engellenemeyeceğini ve her zaman fark yaratabilecek olduklarına inanan bireylerdir.

2.19.1.4. Motivasyon

Zihinsel dayanıklılığı karakterize eden güdü içsel motivasyondur. İçsel motivasyon; bireyin gönüllü olarak yaptığı bir faaliyet karşısında dışsal bir ödül beklemeksizin zevk alması ve tatmin olması halidir (Deci ve Ryan, 1980). Spor ortamı açısından içsel motivasyon, sporcunun kendi kendini güdülemesi, motive etmesidir. Sporcular içsel motivasyon sayesinde başarısızlık ve zorlu durumlarla karşılaşmalarında performanslarının olumsuz etkilenmesini önlemiş olmaktadır. İçsel motivasyon sporcunun hedef yönelimine, başarıma arzusuna olumlu etki etmektedir (Deci ve Ryan, 1980).

Çalışmalar, yüksek içsel motivasyona sahip sporculara dışsal ödüller sunulduğunda, sporcuların içsel motivasyonlarında azalma yaşandığını tespit etmiştir. Fakat bunun yanı sıra dışsal ödüllerin sporcular üzerinde kontrol etkisi olduğu göz ardı edilmemelidir. Sporcunun içsel motivasyonunda yaşanan bir düşüşte, antrenörlerin sağladığı dışsal ödüllerin sportif performansı olumlu yönde etkilediği de dikkate alınmalıdır (Vallerand ve Losier, 1999).

2.19.1.5. Sportif zeka

Gucciardi ve diğerleri (2008) sportif zekayı iki nitelik olarak tanımlamışlardır. İlk nitelik takımdaki rol sorumluluğu; takım içerisinde karşılaşılan olumsuz durumlarda rolünü belirlemeye ve anlayabilmeye yönelik olan öz farkındalık yeteneğidir. İkinci nitelik ise oyunu anlama; gerek antrenmanı gerek müsabakayı anlayabilme yeteneğine sahip olma şeklinde ifade edilmiştir.

Coulter ve diğerleri (2010)' de yine Gucciardi ve diğerleri (2008)'nin sportif zeka tanımlamasına benzer bir tanımla getirmiştir. Buna göre sportif zeka; oyunu anlayabilme yeteneğine sahip olma, taktiksel farkındalığının güçlü olması ve kritik anlardaki kararları uygulayabilmek için oyun içerisinde ki rolünün farkında olma yeteneği olarak açıklanmıştır.

2.19.1.6. Kişisel değerler

Gucciardi ve diğerleri (2008) kişisel değerleri, dürüstlük, güvenilirlik ve performansla gurur duymayı kapsayan bir karakteristik olarak anlamdirmışlardır. Araştırmacılar çalışmasında kişisel değerleri; daha iyi bir insan ve sporcu olabilmek için kişisel değerlere(dürüstlük, güvenilirlik, performansla gurur duyma) önem vermek olarak tanımlamıştır.

Connaughton ve diğerleri (2011) kişisel değerleri iş ahlakının bir parçası olarak ele almıştır. İş ahlakı; bireyin çok çalışması, hedeflerine ulaşabilmek için kendisini zorlayabilme yeteneğine sahip olmasıdır. İş ahlakı kavramı; gayreti, hedef belirlemeyi ve hedefe yönelmeyi, titizlikle hazırlanmayı, etkili bir zaman yönetimini içermektedir. Bu kapsamda iş ahlakı açısından kişisel değerler; oyunun her aşamasında belirlenen hedeflere ulaşabilmek için çok çalışmayı ve bireyin fiziksel ve bilişsel olarak kendisini zorlamasını ifade etmektedir (Connaughton vd., 2011).

2.19.1.7. Fiziksel dayanıklılık

Fiziksel dayanıklılık Jones ve diğeri (2007) tarafından; bireyin kazanabileceğini anladığı anda performansını arttırmak için temposunu yükseltmesi, kendi sınırlarını zorlaması, acı veren antrenman programlarını sevmesi şeklinde tanımlanmıştır.

Bir sakatlık haline rağmen en iyi performansla oynamak, antrenman ve müsabaka anında yaşanan aşırı yorgunluğa rağmen vücudu zorlama, fiziksel anlamda zorlu ve tehlikeli bir durumda dahi bilinçli bir şekilde hamle yapabilmektir (Gucciardi vd., 2008).

Coulter ve diğeri (2010) ise fiziksel dayanıklılığı şu şekilde ifade etmektedir; oyunda odağı kaybetmemek için yorgun olmaya, acı çekmeye ya da sakatlık yaşamaya rağmen en iyi performansını sürdürmeye devam etmektir. Connaughton ve diğeri (2011) kavramı bireyin sınırları zorlaması olarak açıklamıştır.

Zihinsel dayanıklılığın özellikleri olarak ifade edilen bu temel karakteristikler, bireylerin başarılı performans sergilemelerine yardımcı olacak unsurların toplamını ifade etmektedir. Buna karşı bu niteliklerin tamamına sahip olmanın çok da mümkün olmadığı ifade edilmektedir. Middleton (2005); sporcuların bu karakteristik özelliklerin tamamına sahip olmadıklarını, belirli bir zamanda ancak kendilerine verim sağlayacak olanlara sahip olabileceklerine dikkat çekmiştir.

2.20. Zihinsel Dayanıklılığın Spordaki Önemi

Sporcu, taşımış olduğu sportif kimliğin dışında üst bir kimlik taşımaktadır; insan olmak. Dolayısıyla yalnızca fiziksel değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal bir varlığa sahiptir. Bu nedenle sportif performans yalnızca fizyolojik bir çıktı değil bunun yanı sıra sporcunun bilişsel ve duygusal durumu ile de yakından ilgilidir. Günümüzde sportif performans; sporcunun antrenmanda sergilediği biyomekanik ve psikolojik bir verim olarak tanımlanmaktadır. Sporcuların optimal ve doruk performansa ulaşabilmesi, sahip oldukları becerilerinin kendilerinden beklenen görev tanımlarına uygun bir düzeye ulaştırabilmeleri için fizyolojik ve psikolojik becerilerinin geliştirilmesi gerekir (Konter, 2003). Sporcuların arzu edilen performansa ulaşabilmeleri için teknik, taktik, fiziksel ve zihinsel bir hazırlığın planlanıp uygulanması gerekmektedir. Bu faktörlerden birinde yaşanacak bir

eksiklik, optimal performansa ulaşılmasında başarısızlığa neden olabilecektir (Brewer, 2009; Konter, 2006).

Egzersiz ve spor psikolojisi alanında çalışan araştırmacılar farklı birçok duygu durumu ile mücadele edebilmenin sporcular açısından yüksek performans elde edebilmenin bir koşulu olduğunu belirtmektedirler (Güven ve Yazıcı, 2020). Sportif performans açısından egzersiz ve spor psikolojisi ile ilgili kavramların günümüzde önem kazanmaya başlaması ile yalnızca fiziksel antrenman yapmanın tek başına doruk performans için yeterli olmadığının tespit edilmesi, performans mekanizmasına etki eden bir takım psikolojik kavramların popüler hale gelmesini sağlamıştır. Bu kavramlardan biri ise zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık kavramının ilk bahsedildiği çalışmadan günümüze kadar pek çok çalışma kavrama yönelik tanımlama yapmaya çalışmıştır. Tutko ve Richards (1971), Loehr (1982, 1986), Goldberg (1998), Gibson (1998) gibi isimler zihinsel dayanıklılık kavramını tanımlamaya çalışmışlardır. Önceleri yapılan tanımlamalar bilimsellikten uzak daha çok sporcu ve antrenörlerin deneyimlerine, görüşlerine dayalı olarak yapılmış tanımlamalardır. İlerleyen dönemlerde kavrama ilişkin pek çok tanımlamanın yapıldığı literatürde yer almaktadır. Zihinsel dayanıklılık; sporcuların daha iyi bir performansa ulaşabilmeleri için, egzersiz ve spor psikolojisi alanında ele alınan güncel ve önemli kavramlardan (optimal performans duygu durumu, öz yeterlik, kendinle konuşma, öz yeterlik) biridir (Bayköse, 2014; Nergiz vd., 2015; Gülşen, 2017; Yıldız vd., 2015).

Bilindiği üzere yüksek seviyedeki müsabakalarda taktik, teknik ve fiziksel yetenekleri eşit düzeyde olan sporcular karşılaşmaktadır; işte bu noktada üstünlük sağlayacak olan faktör ise zihinsel beceri açısından yeterli olmak olacaktır (Gucciardi ve Gordon, 2011). Başarılı sporcuların bir arada sağladığı koşullar (teknik ve taktik bilgi, beceri vb.) içerisinde zihinsel yeteneklere yer verilmektedir. Üst düzey sporcuların müsabakalarda başarılı olabilmek için zihinsel yeteneklerinin yüksek düzeyde olması gerekmektedir (Gucciardi ve Gordon, 2011). Günümüzde tüm spor branşlarında optimal performansa ulaşmak için yalnızca fiziksel antrenman yapmanın yeterli olmadığı fikri kabul görmektedir. Sporcunun psikolojik performansının geliştirilmesi, gelecekteki sportif performansı ve oyun kalitesi açısından son derece önemlidir (Yazıcı ve Güçlü, 2019). Başarılı bir sportif performans yalnızca üst düzeyde fiziksel yeteneklere bağlı değildir bunun yanı sıra

güçlü psikolojik özellikler de gerekmektedir (Jackson vd., 2001). Sportif başarının kazanılmasında en önemli etkenlerden biri zihinsel dayanıklılıktır (Sheard, 2013). Zihinsel dayanıklılık, özellikle müsabaka sürecinde gerek sporcular gerek antrenörler için son derece önemli olmaktadır (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Jones ve diğ., 2007; Sheard, 2013). Zihinsel dayanıklılıklarının artırılması sporculara şu iki yeteneğini geliştirmesi açısından önemlidir; bunlardan ilki herhangi bir kriz anında ya da aksiliklerde pozitif enerji akışlarını arttırabilme becerisi (örneğin; enerjisini olumlu açıdan kullanabilmesi) bir diğeri ise sorunlar, baskılar, hatalar ve rekabet ile ilgili doğru tutumların geliştirilebilmesi için olumlu şekilde düşünmeyi öğrenebilmeleridir (Loehr, 1985; Jones, 2002). Sporcular açısından yüksek zihinsel dayanıklılık yeteneği, performans çıktısında meydana getirdiği farklılıklar sebebiyle başarılı sporcuların ortak özelliklerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Güven ve Yazıcı, 2020).

Zihinsel açıdan dayanıklı bir sporcu Tutko ve Richards (1971) şu şekilde tanımlamıştır; başkalarının ne hissettiğine ve duygularına karşı umursamazdır. Kötü bir performans anında, başarısızken ya da kendisiyle olumsuz bir şekilde konuşulduğunda neredeyse hiç üzülmez. Olumsuz eleştirilere karşı dayanıklıdır ve iyi bir performans sergileyebilmesi için antrenörünün onu aşırı şekilde yüreklendirmesine ihtiyaç duymamaktadır. Araştırmacılar zihinsel dayanıklılığı tanımlamışlar ancak bunu herhangi bir amprik kanıta dayalı olarak gerçekleştirmemektedirler.

Genel olarak, müsabaka ve antrenman şartlarında sporcuların bilişsel durumlarla rakiplerine kıyasla daha iyi baş edebilmelerini sağlayan, doğuştan gelen ya da sonradan öğrenilerek geliştirilebilir bir psikolojik olgudur. Bu kapsamda zihinsel dayanıklılık için öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir süreç içeren özelliktir demek mümkündür (Masten vd., 1990).

Jacelon (1997) çalışmasında, yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların sosyal ve dışa dönük bir yapıya sahip olduklarını belirtmiş, bu sporcuların daha az kaygılı, öz yeterlilik duygusu yüksek ve kendi kaderlerini kontrol etme inançlarının da yüksek olduğunu belirtmiştir.

Loehr (1982) ise kavrama ilişkin tanımında zihinsel açıdan dayanıklı sporcuların iki önemli özelliğe sahip olduğunu ya da bunları geliştirebileceğinden bahsetmiştir. İlk

özellik; sporcunun zorlu bir durumla karşılaşması halinde olumlu tutum gösterebilme yeteneğine sahip olmasıdır. İkinci özellik olarak ise sorunları çözebilecek, rekabet duygusuyla ve baskı altında iken bunlarla baş edebilecek bir problem çözme becerisinin olmasıdır. Yine Loehr’de yaptığı tanımlamayı bir ampirik kanıtla dayandırmamıştır. Crust(2008) Loehr’in tanımını şu yönü ile eleştirmiştir; tanımlamada bahsi geçen olumlu tutum kavramının bilimsel tanımlama ya da kavramsallaştırma açısından zor olması, bu nedenle de kesinlikten uzak bir yaklaşımdır.

Kuehl vd. (2005) zihinsel dayanıklılığı; inatçı bir gayretle zorlukların üstesinden gelebilmek için duyguların, değerlerin ve tutumların toplamı ile esnekliğin birleştirilmesidir. Bu tanımlamada da araştırmacılar bilimsel bir kanıt olmadan, antrenörlerin deneyimlerini temel alarak geliştirmişlerdir.

Bull (2005)’a göre zihinsel dayanıklılık, yüksek performansla ilgili üç unsurun sporcularda gelişimini sağlamaktadır. Gelişen bu unsurlar; kendine inanma, esneklik ve kararlılıktır.

Jones vd. (2007) zihinsel dayanıklılığı; zorluk, başarısızlık, çatışma gibi anlarda bireye kendini toparlayabilme gücü veren pozitif psikolojik bir özelliktir. Zihinsel dayanıklılık; sporcunun müsabaka esnasında karşılaştığı zorluklar, problemler ve engellere karşı en iyi performansını gösterebilme becerisidir (Burton ve Raedeke, 2008).

Weinberg ve Gould (2015) ise zihinsel dayanıklılığın hem sporcular hem de antrenörler tarafından başarılı performans üzerinde etkili olan psikolojik bir olgu olarak kabul edildiğini ifade etmişlerdir.

Zihinsel dayanıklılık kavramı Cox (2011) tarafından yapılan çalışmada, elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özelliklerden biri olarak belirtilmiştir. Söz konusu kavram başarılı bir sporcu olabilmede önemli faktörler olarak kabul edilen; yüksek içsel motivasyon, adanmışlık, mücadeleci ruha sahip olma, problem çözme yeteneği gibi farklı psikolojik yetenekleri de kapsayan bir kavramdır (Clough vd., 2002; Crust ve Clough, 2011; Gucciardi vd., 2015). Zihinsel dayanıklılık, sporcunun müsabaka anında karşılaştığı problem, zorluk, engeller ve her türlü koşul karşısında en iyi performansını sergileyebilme becerisidir (Burton ve Raedeke, 2008). Zihinsel dayanıklılık kavramı Jones ve ark. tarafından iki boyutta

açıklanmıştır: ilk boyut genel zihinsel dayanıklılıktır ve spor ortamlarında rakiple mücadele edebilmeyi, antrenman faktörü ile başa çıkabilmeyi ifade etmektedir. İkincisi boyut ise özel zihinsel dayanıklılıktır. Özel zihinsel dayanıklılık; rakibe göre daha iyi odaklanmayı, öz güveni, baskı altında kendini kontrol edebilme gibi yetenekleri sürdürebilmeyi sağlayan, her iki yönüyle de sporcunun doğal olarak sahip olabileceği ve geliştirebileceği psikolojik bir beceri olarak tanımlanmıştır (Jones, Hanton ve Connaughton, 2002). Bu tanımdan hareketle, zihinsel dayanıklılığın, öz yeterlilik becerisiyle ilişkili olduğu görülmektedir (Butt vd., 2010; Mahoney vd., 2014).

Araştırmacılar zihinsel dayanıklılık kavramının ne olduğunu açıklayabilmek için pek çok çalışma yapmışlardır. Bu çalışmalardan biri ise Fourie ve Potgieter tarafından yapılan çalışmadır. Fourie ve Potgieter (2001) çalışmalarında; farklı spor dallarından 291 elit sporcu ve antrenör ile açık uçlu sorulardan oluşan bir anket çalışması gerçekleştirmişlerdir. Çalışmada katılımcılar zihinsel anlamda dayanıklı olan sporcuların karakteristik özelliklerini belirttikleri bir liste oluşturmuşlardır. Fourie ve Potgieter (2001) çalışmaları neticesinde zihinsel dayanıklılığı karakterize eden 12 özellik belirtmişlerdir. Bunlar; kendine güven, konsantrasyon ve odaklanma, güdülenme, rekabetten güç alarak başarılı olmak, esneklik, baskıyla baş edebilme, olumlu tutum, hedef belirleme, nitelikli hazırlık, kararlılık, sabır ve kendini adamak şeklindedir. Araştırmacıların yaptıkları çalışmanın en büyük kısıtlayıcısı olarak, anketlerin posta yoluyla katılımcılara gönderilmesi dolayısıyla katılımcının cevapları açısından başka bilgilerin aranamaması gösterilmektedir.

Jones ve diğerleri (2002) zihinsel dayanıklılığı tanımlayabilmek adına niteliksel bir çalışma yapmışlardır. Çalışmalarında farklı spor dallarından oluşan 10 elit İngiliz sporcuya zihinsel dayanıklılığın ne olduğu ve zihinsel olarak nitelikli olan bir sporcunun hangi özelliklere sahip olduğuna yönelik soruların sorulduğu küçük bir odak grubu ile derinlemesine görüşme yapılmıştır. Araştırmacılar çalışmaları sonucunda zihinsel dayanıklılığı şu şekilde tanımlamışlardır; sporun genel olarak bir oyuncuya yüklediği çok sayıda ki talep (yaşam tarzı, antrenman, rekabet) ile rakiplerden daha iyi başa çıkabilmeyi sağlayan doğal ya da sonradan geliştirilmiş psikolojik açıdan üstünlüğe sahip olmaktır. Özellikle baskı altında kendine güvenen, odaklanmış, azimli ve kontrollü elden bırakmama açısından rakiplerden daha iyi ve kararlı olmaktır.

Jones ve diğerkleri (2002) zihinsel dayanıklılığın özelliklerini belirlemek amacıyla yapmış olduğı niteliksel çalışması sonucunda kavrama ilişkin bir takım özellikler tespit etmiştir. Bu özellikler şunlardır;

- Hedeflerine ulaşabilmek noktasında kendisine yönelik tam bir inanca sahip olmak.
- Performans aksaklıklarına takılmamak, başarılı olabilmek için rekabetin gerektirdiğı niteliklere sahip olmak.
- Kendi yetenek ve niteliklerinin rakiplerinden çok daha iyi olduğuna yönelik kuvvetli bir inanca sahip olmak.
- Başarılı olmak için içsel bir motivasyona ve kuvvetli bir isteğe sahip olmak.
- Rekabetin dikkat dağıtıcı unsurları yerine tamamen görevine odaklanmış olmak.
- Beklenmedik ve kontrol edilemeyen durumlarda sakin kalarak bilişsel olarak kontrolünü yeniden inşa edebilmek.
- Antrenmanda ve müsabaka anında fiziksel ve duygusal acıların sınırlarını zorlayarak mücadelesini devam ettirerek bu durumları bastırabilir.
- Rekabet endişesinin normal ve kaçınılmaz olduğunu ve bununla baş edebileceğine inanmak.
- Rakiplerinin iyi veya kötü performanslarından etkilenmeden onlarla baş edebilmek.
- Rekabet baskısından zevk almak ve bu baskı altında gelişebilmek.
- Dikkat dağınıklığına ve kişisel sorunlarına rağmen odaklanmayı devam ettirebilmek.
- Gerek duyduğunda belli gruplar içerisinde spor odağını açıp kapayabilme yeteneğine sahip olmak.

Jones ve diğerkleri (2002) tarafından yapılan çalışmayı Andersen (2011) araştırmada yer alan soruların diline yönelik kısıt açısından eleştirmiştir. Bu çalışmada yer alan katılımcılardan zihinsel olarak dayanıklı ideal oyuncuların özelliklerini kendilerine, zihinsel açıdan dayanıklı olarak gördükleri herhangi bir kişiye ya da zihinsel olarak

dayanıklı olmanın muhtemel niteliklerine sahip birden fazla kişiye birleşimi istenmiştir. Bu çalışmada ideal terimine yer verilmesi katılımcıların zihinsel dayanıklılığı mükemmellik açısından düşüncelerine yol açmıştır. Andersen (2011)'e göre bu durum katılımcıları zihinsel dayanıklı sporcuların ideal olduğunu, gerçek hayat sporcularının ise zayıf iradeli, ideal olmayan sporcular olarak görülmesine yol açtığını belirtmiştir. Yine Andersen (2011)'e göre Jones ve diğerleri (2002)'nin çalışmasının bir başka kısıtı ise tanımın kişiyi rakiplerine bağlı olarak zihinsel dayanıklılığı kapsamasıdır. Araştırmacıların büyük çoğunluğu Jones ve diğerleri (2002)'nin zihinsel dayanıklılık çalışmasının kavramı tanımlamaktan çok, zihinsel açıdan dayanıklı bir sporcunun özelliklerini açıkladığını belirtmiştir. Araştırmacılar bu çalışmanın zihinsel dayanıklılık kavramını tanımlayıcılıktan ziyade zihinsel dayanıklılığı anlayabilmek için bir başlangıç çalışması olarak kabul etmektedirler. Yine günümüzde Jones vd. tarafından geliştirilmiş tanım en yaygın şekilde kullanılan tanım olarak görülmektedir (Bull vd., 2005; Thelwell vd., 2005; Thelwell vd., 2010).

Zihinsel dayanıklılık kavramına yönelik bir diğer çalışma ise Clough ve diğerleri (2002)'ne aittir. Clough ve diğerleri (2002) zihinsel dayanıklılığın ne anlama geldiğini belirlemeye yönelik yapmış oldukları çalışmalarından şu tanımlamaya ulaşmışlardır; zihinsel açıdan dayanıklı bireyler sakin ve rahattırlar bu nedenle de dışa dönük olma eğilimi taşımaktadırlar. Rakiplerinden daha az endişelidirler ve pek çok durumda da rekabetçidirler. Kendilerine inançları yüksektir, kaderlerini kontrol etme yeteneklerine güvenirler ve rekabet ya da engellerden neredeyse hiç etkilenmezler. Clough ve diğerleri (2002)'ne göre zihinsel dayanıklı kişiler; rahat ve sakinler ve bu sebeple sosyal bir yapıya sahiptirler. Pek çok durumda rekabetçidirler ve rakiplerine kıyasla daha az kaygı düzeyi taşımaktadırlar. Bunun yanı sıra zihinsel dayanıklı kişiler yüksek özgüven duygusuna sahip, davranışları üzerinde yüksek kontrol yeteneği taşıyan, kuvvetli bir inanca sahip olmaları sebebiyle de baskılar ya da rekabetten etkilenmedikleri belirtilmiştir. Bu kapsamda özgüvenin tüm boyutlar üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Zihinsel dayanıklılık farklı psikolojik özelliklerle ilişkili olduğu modellerle ele alınmıştır. Bu modellerden biri ise Clough'un 4C modelidir. Clough ve diğerleri (2002)'nin 4C modeli dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar şunlardır; kontrol, mücadele, kararlılık ve özgüven şeklindedir.

Clough ve diğerleri (2002) bu araştırmasını Connaughton ve Hanton (2009)'nın veri toplama yönteminin analize ilişkin herhangi bir açıklayıcılığın olmaması sebebiyle bilimsel kanıttan uzak olması açısından eleştirmişlerdir. Bunun yanı sıra Gucciardi, Hanton ve Mallett (2012) ise Clough ve diğerleri (2002)'nin çalışmasının zihinsel dayanıklılığın bütüncül yaklaşımından çok zihinsel açıdan dayanıklı olmanın sonuçlarına odaklanmış olması sebebiyle eleştirmişlerdir.

Çizelge 2.3: Zihinsel Dayanıklılık 4 C Modeli

Bileşen	Tanımlama	Örnek Gelişim Stratejisi
Kontrol	Birden fazla durumla mücadele ederken aynı zamanda farklı bir dış etkenin kontrolü altına girmeden performansını sürdürebilme yeteneği.	Dikkat dağıtıcı faktörlere antrenman çalışmalarında yer verilmesi.
Mücadele	Sürekli gelişen çevresel değişimin farkında olarak potansiyel tehditleri risk olarak değil kişisel gelişim için bir faktör olarak algılamak.	Zorlu koşulların antrenmanlara eklenerek değişen durumlara adaptasyonun sağlanabilmesi.
Karalılık	Karşılaşılan zorluklara rağmen hedeflere ulaşmaya kendini adanmak. Zorluklar karşısında dahi hedeflerden vazgeçmeden onlara ulaşabilmek için çok gayret göstermek.	Hedef belirleme ve onlara ulaşma çabasını içermek.
Özgüven	Kendi yeteneklerine olan inancını başarısızlıklara rağmen sürdürebilmek, rakipler karşısında yeteneklerine yönelik sarsılmaz bir inanca sahip olmak.	İmgeleme ile zorluklarla yüzleşmek ve bunlarla baş edebilmeyi öğrenmek.

Andersen (2011) ise Clough ve diğerleri (2002)'nin zihinsel dayanıklılık tanımında dışa dönük terimine yer vermelerine yönelik eleştirmiştir. Andersen (2011)'e göre dışadönük kişilerin sahip oldukları dikkat dağınıklığı, dürtüsellik, yüksek duyarlılık gibi özelliklerin zihinsel dayanıklılık kavramına aykırı olduğunu, kavramla örtüşmediğini bu nedenle de tanımlamada belirsizlik ve gariplikler yer aldığını belirtmiştir. Tüm bu eleştirilere rağmen Clough ve diğerleri (2002)'nin zihinsel dayanıklılık kavramının tanımından pek çok araştırmacı çalışmalarında yararlanmıştır (Crust ve Clough, 2005; Levy vd. 2007; Nicholls vd.,2008; Crust ve Azadi, 2010).

Middleton ve diğerleri (2004) çeşitli spor branşlarından 25 elit Avusturyalı sporcu ve 8 elit spor personelinden oluşan bir katılımcı grubu ile zihinsel dayanıklılık kavramını tanımlaya yönelik çalışma yürütmüştür. Middleton vd. çalışmaları sonucunda zihinsel dayanıklılık; baskı ya da engellere rağmen belirlenen hedeflere ulaşma konusunda sarsılmaz bir inanç ve gayrete sahip olmaktır.

Andersen (2011)'e göre Middleton vd.(2004) tanımına göre zihinsel dayanıklılık baskı ve engellerin üstesinden gelirken ortaya çıkmaktadır, dolayısıyla bu tanıma göre sporcular zorlu durumlarla karşılaşmadıklarında zihinsel dayanıklılık göstermediklerini belirtmesi açısından eleştirmiştir. Halbu ki sporcuların sadece zorlu durumlar karşısından değil her şart altında zihinsel açıdan dayanıklı olmaları gerekmektedir. Örneğin; sporcu kendinden daha zayıf gördüğü bir rakibi karşısında zorlu rekabete karşı oynamıyor olsa da yine de kendisini iyi oynamak için motive etmeli, uygun düzeyde odaklanmalı ve hedefine ulaşacak performans amaçları geliştirmelidir. Tüm bunlarda zihinsel dayanıklılığın kapsamına girmektedir. Middleton ve diğerleri (2004)'nin çalışmasına yönelik eleştirinin bir diğer nedeni ise kullanılan dilin mutlak olmasıdır. Andersen (2011) mutlak ifadelerin gerçek yaşam terimlerinde kullanılmasına karşı çıkmaktadır. Middleton ve diğerleri (2004)'nin zihinsel dayanıklılık tanımlamasında kullandıkları 'sarsılmaz inanç ve gayret' teriminin yer alması zihinsel dayanıklılığı insanın gerçeklerinden çok hayali bir temele oturtan bir mutlak ifade içermesi sebebiyle eleştirmiştir.

Zihinsel dayanıklılık kavramında günümüzde de sıklıkla kullanılan bir diğer yaklaşım ise Sheard'a aittir. Sheard (2009) modeli üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; güven, kontrol ve devamlılıktır. Sheard modelinde 4C modelinin mücadele ve kararlılık boyutlarını bir boyut olarak devamlılık boyutu şeklinde ele almıştır.

Çizelge 2.4: Sheard'ın Sporda Zihinsel Dayanıklılık Modeli

Boyut	Tanımlama
Güven	Karşılaşılan zorlu ve mücadele gerektiren durumlarda hedeflere ulaşabilme noktasında rakiplerden daha iyi olduğuna ve yeteneklerine inanma.
Kontrol	Baskı altında ve beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığını koruma ve kontrolü kaybetmeme.
Devamlılık	Belirlemiş olduğu hedefleri doğrultusunda konsantre olma, sorumluluğunu kaybetmeme ve mücadele etmek.

Kaynak: (Altıntaş, 2015).

Fawcett (2011) ise zihinsel dayanıklılık kavramının tutarlılığının sınırlı olmasını, bireylerin bu olguya yönelik algılarından kaynaklanabileceğini ileri sürmüştür. Fawcett, zihinsel dayanıklılık tanımlarının tanımlayıcının kendine özgü niteliklerini taşıdığını ifade etmiştir. Ayrıca Fawcett'in zihinsel dayanıklılık tanımlaması diğer tanımlardan farklı olarak bireyin yenilgiyi ve başarısızlığı kabul etmesi ile ilgili olabileceğine dikkat çekmektedir. Fawcett (2011) araştırmasına dayanarak bir katılımcının cevabını zihinsel dayanıklılık tanımlamasında yer vermiştir. Buna göre zihinsel dayanıklılık; 'bazen doğru karar geri dönebilmektir', 'şartlar ne olursa olsun devam edeceğim diyen bir zihinsel dayanıklılık kimi zaman kolayca felaketle sonuçlanabilir'. Dolayısıyla Fawcett'e göre zihinsel dayanıklılık, farklı yaşam dönemlerinde olan kişilere göre farklılıklar içermektedir. Ona göre kişisel farklılıkları dikkate almadan geliştirilen zihinsel dayanıklılık tanımları sadece akademisyenlerin ve uygulayıcıların kafasını karıştıracak tanım yığını olarak yer alacaktır.

Andersen (2011) zihinsel dayanıklılığı tanımlamaya yönelik araştırmasını şu şekilde özetlemektedir; kullanılan mutlak ifadeler, aşırı derece genellik ve muğlaklık içeren kavramsallaştırma çabaları sebebiyle zihinsel dayanıklılığı tanımlayacak geniş bir ortak görüşün varlığının olması oldukça zor görünmektedir. Görüldüğü gibi zihinsel dayanıklılık kavramına yönelik çok sayıda tanımlama yer almakla birlikte kesin bir tanımlama literatürde yer almamaktadır. Jones ve diğerleri (2002) ve Gucciardi ve diğerleri (2012) tarafından belirtilen tanımlama kısmen destek bulsa da yine de tüm araştırmacıların ortaklaşa kabul ettiği bir zihinsel dayanıklılık tanımı bulunmamaktadır.

Bireylerin yaşam döngüsünde karşılaştıkları zorluklar, engeller ya da yeni durumlar karşısında nasıl bir tutum sergileyecekleri, nasıl hareket edecekleri noktasındaki davranışlarında bütün deneyimlerinden, duygularından ve süreç içerisinde öğrendiklerinden yararlanması açısından başarılı performansta bilişsel işlevler son derece önem kazanmaktadır. Sporcular ve antrenörler zihinsel dayanıklılığın doruk performansa ulaşabilmek için gerekli olan en önemli psikolojik özelliklerden biri olduğunu belirtmişlerdir (Gould vd., 1987; Jones, 2002; Bull vd., 2005; Jones vd., 2007; Cox, 2012). Başarılı bir sportif performans için zihinsel dayanıklılık; bilişsel, davranışsal ve duygusal bileşenlerden oluşan çok boyutlu bir psikolojik yapıdır (Crust ve Azadi, 2010; Gucciardi, 2012). Sporda zihinsel dayanıklılığı; bir sporcunun

kendisinden beklenen görev niteliklerini zorluklara ve baskılara rağmen kendinden emin, istikrarlı, kontrollü, görevine odaklanmış ve başa çıkabilme becerisi ile yerine getirebilmesi olarak tanımlamak mümkündür.

Zihinsel dayanıklılık, elit sporda sporcular, antrenörler ve spor psikologlarına göre başarılı sportif performansın en önemli unsurlarından biridir (Jones vd., 2002). Başarılı bir sportif performansa ulaşmak için sporcunun fiziksel yeterliliğin yanı sıra sağlam bir psikolojik yeterliliğin de önemli olduğu günümüzde kabul edilmektedir (Jackson vd., 2001). Sporcuların yalnızca fiziksel açıdan değil aynı zamanda zihinsel anlamda da dayanıklı olmaları gerekmektedir. Çünkü spor ortamında yaşanan pek çok durum sporcular üzerinde farklı psikolojik etkiler doğurabilmektedir. Yüksek bir zihinsel dayanıklılık kişiyi günlük yaşamına daha çok bağlar, karşılaştığı değişiklikleri gelişim fırsatı olarak algılamasını sağlar. Aksine düşük bir zihinsel dayanıklılık ise değişime karşı direnç göstermeye sebep olur (Altıntaş, 2015).

Spor ortamı sporcular açısından yoğun stres ve baskının olduğu, dinamik ve belirsizlikler içeren bir ortamdır. Kazanma ya da kaybetme baskısı, müsabaka sonucunda neler yaşanacağını, ne elde edileceğinin önceden tam olarak bilinmemesinin belirsizliği sporcular açısından önemli stresörlerdir. Kazanma arzusu sporcular için temel istektir. Literatürde yer alan çalışmalar göstermektedir ki zihinsel dayanıklılık sporcuların performansları üzerinde etkili olan önemli bir psikolojik olgudur. Zihinsel dayanıklılık birçok faktörden etkilenmektedir. Bu faktörlerin neler olduğunu tespit etmeye yönelik önceki araştırmalar temel olarak; kendine inanma, motivasyon, odaklanma, baskı altında kontrol, tutarlılık ve esneklik gibi faktörlerin zihinsel dayanıklılığı etkilediğini belirtmişlerdir.

Literatürde yer alan zihinsel dayanıklılık çalışmalarından hareketle, sporcunun sahip olduğu zihinsel dayanıklılık düzeyinin rakiplerine kıyasla daha iyi bir performans sergileyip sergilemeyeceği üzerinde son derece etkili olan bir psikolojik olgu olduğunu söylemek mümkündür. Sporcunun sahip olduğu yetenek ve teknik beceri başarılı bir performans çıktısına ulaşmasında son derece etkili olduğu kuşkusudur. Ancak bu yetenek ve teknik bilginin etkili bir şekilde kullanımı ve geliştirilebilmesi için sporcunun zihinsel açıdan dayanıklı olması gerekmektedir. Sporcularda profesyonellik arttıkça sahip oldukları teknik ve fiziki yeterlilikleri neredeyse aynı olmaktadır. Bu nokta da sporcuları farklı kılan psikolojik yeterlilikleri olmaktadır.

Jones ve diğerkleri (2002); zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi ile sporcuların fırsatları daha iyi değerklendirebilme ve rekabet seviyelerinin yükseltilmesinin sağlanabileceğini belirtmiştir.

Jones ve diğerkleri (2007)'nin süper elit sporcu tanımı; yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip, kendi branşlarında dünya şampiyonu ya da olimpiyatlarda altın madalya kazanmış sporculardır. Süper elit bu sporcular, öz yeterliliklerinin yüksek olduğunu, yüksek bir konsantre olma ve odaklanma yeteneği taşıdıklarını, dikkat kontrollerinin tam olduğunu, beklenmedik gelişmelerle baş edebilecek güçte olduklarını, kontrollü ve olumlu bir tutuma sahip olduklarını belirtmişlerdir (Jones vd., 2007).

Spor ortamı sporcular açısından pek çok zorluğun, engellin hatta başarısızlığın bulunduğu dinamik bir ortamdır. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların karşılaştıkları tüm olumsuzluklara rağmen en iyi performanslarına ulaşabilme yeteneğidir. Spor ortamında karşılaşılan güçlüklerden hemen toparlanabilmek, daha iyi bir performans sergileyebilmek için sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının yüksek olması son derece önem arz etmektedir (Altıntaş, 2015).

Jones ve diğerklei (2007) zihinsel dayanıklılığın üç temel özelliğine dikkat çekmiştir;

- Müsabaka öncesi (ör.: hedef belirlemek)
- Müsabaka sırasında (ör.: baskı ve stres ile baş edebilme)
- Müsabaka sonrası (ör.:yenilgiyi idare edebilme)

Bu özellikler kapsamında zihinsel dayanıklılığı; sporcunun müsabaka öncesinde kendi yeteneklerine olan inancı doğrultusunda hedef belirlemesini ve müsabaka anından bu inancı ile zorluklarla baş edebilmesini, sonrasında ise yaşanan başarısızlıktan çıkabileceğine yönelik inancını devam ettirebilmesi olarak açıklamak mümkündür. Zihinsel dayanıklılık başarılı bir spor performansı için önemli psikolojik özelliklerden olsa da bazı sporcular zihinsel dayanıklılığın sabit değil değişken bir yapı olduğunu ifade etmiştir. Bu noktada zihinsel dayanıklılık değişkenlik gösterebilen, sportif kariyer süresince sürekli izlenip desteklenmesi gereken önemli bir psikolojik olgudur (Jones vd., 2007).

Antrenörler zihinsel dayanıklılığı genellikle sporcunun performansı ve müsabaka sonuçları ile ilişkilendirmektedir. Antrenörlerin sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerindeki etkisini Cowden ve diğerkleri (2014) dört unsur ile açıklamışlardır; engeller karşısında vazgeçmemek ve baskı altında iyi performans gösterebilmek için

gereken özellikleri kazandırmak, durum istenildiği gibi gitmediğinde öfkelenmemek ve hayal kırıklığına uğramamak, kaybetme yaşanması halinde telafi edilebileceğine yönelik inancın geliştirilmesi. Cowden ve diğerleri (2014) istenmeyen durumlarda öfkelenmemek ve hayal kırıklığına uğramamayı bireyin kendi yeteneklerine duyduğu güçlü bir inançtan kaynaklandığını belirtmektedir.

Howe (1994) iyi bir oyuncunun fiziksel ve zihinsel becerilerinin iç içe geçmiş bir yapı olduğuna dikkat çeker. Bu durumda eğer oyuncu zihinsel açıdan güçlü ise zorlu durumlar karşısında daha iyi bir performans sergileyecek, potansiyelini daha fazla ortaya çıkarabilecektir. Özellikle spor müsabakalarında karşılaşmanın kaderini değiştiren el yakan top olarak isimlendirilen pozisyonlar vardır. Müsabakanın bu kader anında güçlü bir zihinsel dayanıklılığa sahip olan sporcu kendisinden beklenen bu hamleyi özgüveni sayesinde gerçekleştirecektir. Müsabakayı kazandıracak bu atışı karşılaşmanın en kritik anında yapabilmesi kendisine duyduğu öz yeterlilik ve zihinsel dayanıklılık becerilerini gerektirmektedir. Dolayısıyla zihinsel dayanıklılık olgusunun temelinde öz yeterlilik inancının yer aldığını söylemek mümkündür (Yazıcı ve Güçlü, 2019).

Zihinsel dayanıklılık, sporcuların ihtiyaç duydukları yüksek performansı yakalayabilmeleri ve sürdürülebilmeleri için gerekli görülen psikolojik bir kavramdır (Loehr, 1986). Hakkında farklı tanımlamalar yapılmış olsa da kavrama yönelik ortak fikir; başarılı bir sporcu olabilmek için gerekli olan önemli bir psikolojik özellik olduğu yönündedir. Genel olarak zihinsel dayanıklılık; sporcuların odaklanma yeteneği, baskı ile başa çıkabilmeleri, hatalarından vazgeçebilmeleri, kararlılık ve zihinsel sağlamlık ile ilgilidir (Bull vd., 2005; Jones vd., 2002; Thewell vd., 2005). Zihinsel dayanıklılık; mükemmel performansa ulaşmada önemli bir psikolojik özellik (Goldberg, 2005; Gould vd., 1987), sporcuların sahip oldukları doğal zihinsel yeteneklerini spor ortamında kullanmalarıdır (Jones, 2002).

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını spor ortamında karşılaştıkları olumsuz durumlara rağmen başarılı olabilmeleri veya çabuk toparlanabilmeleri için mümkün olduğunca yüksek tutmaları gerekmektedir. Gould ve diğerleri (1987) çalışmalarında zihinsel dayanıklılığın güreş antrenörlerinin %82'si tarafından başarıya ulaşmak için en önemli faktör olarak görüldüğü tespit edilmiştir. Kavramın tanımlanmasında her ne kadar olumsuz durumlar ve mücadele gibi unsurlar sıklıkla tekrarlınsa da zihinsel dayanıklılık yalnızca olumsuz durumlar söz konusu olduğunda gerekli olan bir

kavram olarak düşünülmemelidir. Zihinsel dayanıklılık yalnızca olumsuz durumlarla mücadele edebilmek için gerekli olan bir psikolojik olgu değildir. Kavram aynı zamanda güdülenme, öz yeterlilik, odaklanma, dikkat kontrolü konularını da kapsayan yüksek bir beceri düzeyini ifade etmektedir (Kumar, 2019). Spor psikologları ve alan araştırmacılarının ortak görüşü; zihinsel dayanıklılığın spor ortamındaki başarılı performans için çok yönlü bir yapıya sahip olduğudur (Crust, 2008; Jones vd., 2007; Sheard, 2013).

Günümüzde spor ortamında yüksek performans elde edebilmek için sporcuların yalnızca fiziksel yeterliliği değil aynı zamanda psikolojik yeterliliğinin de önemli olduğu kabul edilmiş bir gerçektir (Jackson vd., 2001). Tüm bu tanımlamalardan hareketle; sporcuların elde ettikleri sportif performansları yalnızca fiziksellik içermemektedir. Başarı ya da başarısızlıkları değerlendirirken çok yönlü düşünmek gerekir. Bu kapsamda sporcunun psikolojik eğilimlerini de incelemek gerekmektedir. Kendi yeteneklerine karşı tutumu yani sporcunun öz yeterlilik düzeyi, zorlu durumlar karşısında gösterdikleri tavır, sportif ortam stresörleri ile nasıl mücadele ettikleri kuşkusuz ki sporcunun zihinsel dayanıklılığı hakkında önemli bilgiler verecek parametrelerdir. Yüksek rekabet düzeylerinde yarışan başarılı sporcuları diğer sporculardan farklı kılan özellikleri, ayırt edici düzeyde yüksek zihinsel yeteneğe sahip olmalarıdır (Silva, 1984).

Bazı bireylerin karşılaştıkları zorluklarla mücadele konusunda başkalarına kıyasla daha başarılı olmuş olması, araştırmacıları bu durumun nedenlerini ortaya koymak için çalışmaya sevk etmiştir. Bu araştırmalar sporcuların spor yaşantısı, kişiliği ve zorluklar karşısında sergileyeceği mücadele yeteneklerinden biri olarak zihinsel dayanıklılık kavramı olarak tanımlanmaktadır (Sheard, 2013). Sheard (2013) sportif başarıyı etkileyen önemli faktörlerden biri olarak zorlu durumlarda ortaya çıkan zihinsel dayanıklılık kavramına dikkat çekmiştir. Yetenekli bir sporcunun üst düzey bir sporcu haline gelebilmesinde zihinsel dayanıklılığın önemini vurgulamıştır. Zihinsel dayanıklılığın yüksek olması, müsabakalarda başarılı olabilmek için tüm spor branşlarında ki sporcular için gereklidir (Gucciardi ve Gordon, 2011).

Sporcuların başarılı olabilmesi için sağlanan koşullar (teknik ve taktik bilgi, beceri vb.) arasında zihinsel yetenekler önemli bir yere sahiptir. Üst düzey sporcuların müsabakalarda başarılı olabilmesi için zihinsel yeteneklerinin de yüksek düzeyde

olması gerekmektedir (Gucciardi ve Gordon, 2011). Sporcuların kötü performanslarını ve hatalarını antrenörler genellikle daha sıkı antrenman programları ile düzeltmeye çalışmalarına karşın; bu durumun çoğu zaman sanılanın tam aksine fiziksel eksiklikler değil zihinsel yetenek eksikliğinden kaynaklandığı tespit edilmektedir (Bayköse, 2016). Spor ortamında sporcuları birbirinden ayıran en önemli özellik, zihinsel yeteneklerdir (Cheery, 2005), çünkü ancak zihinsel açıdan dayanıklı olan sporcular içinde bulundukları zor koşullarda optimal performansını sürdürebilirler (Loehr, 1985).

Zihinsel dayanıklılık tek bir faktörden etkilenmediği yapılan çalışmalarla da tespit edilmiştir. Sporcunun zihinsel dayanıklılığı üzerinde etkili olan pek çok durum ve ilişki ağı mevcuttur. Örneğin; sporcu özel hayatı ya da aile ilişkilerinden etkilenmekte bu da zihinsel dayanıklılığına yansımaktadır. Bireyin zihinsel anlamda dayanıklı olabilmesi için öncelikli olarak yeteneklerine, potansiyeline güvenip, zorlu durumlar karşısında bu yetenekleri ile üstesinden gelebileceğine inanması gerekir. Yani sporcunun güçlü bir öz yeterlilik algısına sahip olması gerekir. Zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik karşılıklı etkileşim içerisinde olan kavramlardır. Bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri araştırılırken bu olgu üzerinde etkili olduğu önceki araştırmalarla da belirlenmiş olan öz yeterliliğin de incelenmesi zihinsel dayanıklılık düzeyi hakkında daha net çıkarımlara ulaşabilme imkanı sağlayacaktır.

Zihinsel dayanıklılık kavramı başlangıçta kişiliğin bir parçası olarak kabul edilmiş (Cattell, 1957; Kelly, 1955) ilerleyen süreçte ise sporcular açısından psikolojik performans göstergesi olarak ele alınmaya başlanmıştır (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Jones ve ark., 2007; Sheard, 2013). Bir performans göstergesi olarak görülen zihinsel dayanıklılık kavramının (Stamatis vd., 2020), uzun dönemli planlama, psikolojik beceri antrenmanları, antrenörün yükümlülüğü, mücadeleci ortam, zorluk derecesi yüksek tecrübeler ve kültürlerarası farklar ile birlikte geliştirilebileceği belirtilmektedir (Sheard, 2013). Zihinsel dayanıklılık, sporcularda sürdürülebilir bir performans çıktısı için geliştirilmesi gereken psikolojik becerilerden biridir.

2.21. Zihinsel Dayanıklılık Kavramının Farklı Yönleri

Başarılı bir sportif performans üzerinde etkili olan psikolojik olgulardan biri olarak zihinsel dayanıklılık literatürde yer alan pek çok çalışmada bu yönü açısından

kanıtlanmıştır. Ancak zihinsel dayanıklılığın farklı yönü olduğunu ortaya koyan çalışmalarda (Levy vd. 2006; Crust, 2008; Gucciardi, 2008; Richardson vd.,2008; Coulter vd., 2010; Gucciardi ve Mallet, 2010;Andersen, 2011) yine literatürde yer almaktadır.

Levy vd,(2006) sakatlanmış rekreatif ve rekabet amaçlı spor yapan bireylerin rehabilitasyon davranışlarını incelediği çalışmasında, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireylerin düşük zihinsel dayanıklılığa sahip bireylere kıyasla acı eşiklerinin daha yüksek, sakatlık durumunu daha pozitif değerlendirebilen, sakatlanmayı daha düşük ciddiye alan ve kendilerini başka bir sakatlanmaya daha az yatkın gördükleri bulgularına ulaşılmıştır. Buna karşın zihinsel dayanıklılığı düşük olan bireylerin ise yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip kişilere göre çok daha yapıcı rehabilitasyon davranışı sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yapıcı rehabilitasyon davranışını fizyoterapistler; belirtilmiş egzersizleri uygun yoğunlukta çalışabilmek, genel talimatlara uyum sağlamak ve egzersiz programında günlük gelişen değişmelere açık olmak olarak tanımlamışlardır.

Zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların düşük zihinsel dayanıklılığa sahip sporculara kıyasla kendilerini sakatlık tekrarına daha az yatkın görmekte ve sakatlıklarını daha az ciddiye aldıkları belirtilmiştir. Yüksek zihinsel dayanıklılığı olan sporcuların klinik ve ev ortamı için planlanmış olan egzersiz programlarına uyumu da düşük zihinsel dayanıklı sporculara göre çok daha azdır. Bu durumu ise düşük zihinsel dayanıklılığa sahip kişilerin yüksek zihinsel dayanıklı kişilere nazaran tipik olarak daha düşük kontrol ve güven seviyeleri taşımaları sebebiyle fizyoterapistlerden aldıkları desteğin daha fazla olmasından kaynakladığı ileri sürülmüştür. Bu sebeple sakatlık yaşayan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını iyileştirme müdahalesinden önce spor psikologları ve fizyoterapistlerin sporcunun zihinsel açıdan dayanıklı olmasının rehabilitasyon davranışına olan etkisinin tespit edilmesine dikkat edilmelidir (Levy vd., 2006).

Zihinsel açıdan dayanıklı olmanın olası sorunlarını araştıran Crust (2008) zihinsel dayanıklılığı; sakatlanmış olmaya rağmen oyuna devam ederek daha büyük bir sakatlanma riskini göze alıp, takımın başarısını potansiyel anlamda düşürmek, ya da antrenmanı ya da müsabakayı durdurmak gibi zor bir kararı verip tıbbi destek almak, belirlenen rehabilitasyon programına uyum sağlayarak en kısa sürede spor ortamına geri dönmek? sorusuna dikkat çekmiştir. Crust(2008) bu çalışması ile yüksek zihinsel

dayanıklılığa sahip sporcuların ciddi sakatlıklar açısından kendilerini tehlikeye attıklarının altını çizmektedir.

Gucciardi (2008) Avusturyalı futbol antrenörleri ile yaptığı çalışmada, antrenörlerin zihinsel dayanıklılık niteliği olarak belirlediği niteliklerin Avusturyalı futbolcular açısından tükenme ve stres kaynakları olarak değerlendirildiğini tespit etmiştir.

Richardson vd.(2008), zihinsel olarak dayanıklı olmanın sporcu ya da birey açısından zarar verici boyutu olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Çalışmalarında yer alan katılımcıların ifadelerine yer veren araştırmacılar, katılımcılardan birinin zihinsel dayanıklılığı tanımladığı ifadesinin şu yönde olduğunu belirtmiştir; her ne olursa olsun asla şikayet etmemek, acı eşiğinin her zaman çok yüksek olması, kesinlikle duygusal tepki göstermemek. Araştırmacılar katılımcının zihinsel dayanıklılık kavramından acıya tolerans göstermeyi ve sakatlanma durumunu ciddiye almama fikrini benimsediğini belirtmektedir.

Coulter vd.(2010) gerek performans gerek sağlık açısından zihinsel dayanıklılığın sporcular açısından zararlı olup olmadığını araştırdıkları çalışmalarında araştırmacılar literatürde yer alan benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Bu çalışma ile yüksek kendine inanma ve zihinsel dayanıklılığa sahip futbolcuların başarı elde edebilmeye motive olduklarını, uygun tıbbi tavsiyeleri dikkate almamaları sebebiyle sakatlanmalara çok daha yatkın oldukları bulgusu elde edilmiştir.

Gucciardi ve Mallet (2010) ise yüksek zihinsel dayanıklılığın sporcularda doyumsuz bir tutum oluşturabileceğini, başarı açısından yüksek hırsla sahip olmanın sporcuları sakatlıklar ve olumsuz tutumlar karşısından savunmasız hale getirebileceğini ileri sürmüşlerdir.

Andersen (2011) ise bazı sporcuların zihinsel açıdan dayanıklı olmak için çaba sarf ederken psikolojik anlamda acı hissetmelerine sebebiyet verebileceğine dikkat çekmiştir.

Literatürde zihinsel dayanıklılık kavramına yönelik çalışmaların çok büyük bir kısmı bu psikolojik olgunun faydasına, sportif performans üzerindeki olumlu etkisine odaklanmıştır. Ancak genel anlamda bireyin, özelde ise sporcunun zihinsel açıdan dayanıklı olmasının sınırı nedir? Bu noktada, zihinsel dayanıklılığın kişinin eylemlerini başarıya götürürken onun kapasitesi ve genel sağlığı üzerinde olumsuz,

istenmeyen bir durum geliştirip geliştirmediğinin de çalışmalara konu edilip incelenmesi önem arz etmektedir.

2.22. Zihinsel Dayanıklılık Kuramları

2.22.1. Kelly'nin kişilik yapısı kuramı

Zihinsel dayanıklılık ile ilgili literatürde yaygın olan üç kuram olduğu görülmektedir. Kuramlardan ilki; Kelly (1955) tarafından oluşturulan Kişilik Yapısı Kuramıdır. Bu kuram, kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarının olaylara ilişkin beklentileri sonucunda oluştuğunu ileri sürmektedir. Bu model, bireylerin dünyayı daha iyi anlayabilmek, öngörebilmek ve denetleyebilmek için kavramsal modeller geliştirdiği (Can ve Kaçay, 2016; Akkarpat,2014); geçmiş hayatlarındaki deneyimlerinin geleceklerinde ki davranışlarını etkilediği fikrine dayanmaktadır (Can ve Kaçay, 2014).

Bu kuramın temel amacı gerçek hayat sorunlarını anlamaya çalışmaktır, Kelly'nin ana varsayımı, bir kişinin dünyayı ona ne anlam ifade ettiği yönünde algılamasıdır (Kelly,1955).

Kişilik yapısı kuramı, bireyin nesnelerin veya insanların benzer fakat diğer nesne ve insanlardan nasıl farklı olduğunu anlama şeklidir (Gökkaya ve Biçer, 2017). Olaylar arasında ayırım yapabilmek için, bireyler benzerlikleri ve farklılıkları algılarlar ve süreç boyunca da yapılar olarak adlandırılan soyut kavramlar üretirler (Çağlayan, 2015).

Kurama göre bireyler, yaşadıkları olaylar sonucu kişisel yapılar geliştirirler. Geliştirilen bu yapıların yardımı ile ileride karşılaşacakları olayları yorumlarlar ve buna göre tepki verirler. Hazar, Kelly'in kişiler arası ilişki üzerine odaklandığını, her insanın eşsiz bir sisteme sahip olduğunu ifade etmektedir. Kelly'e göre insanlar yaşadıkları olayların sonucunu tahmin edip kontrol etmeye çalışan adeta birer bilim insanıdır (Dalton ve Dunnett, 1992). Adeta her an araştırma yapan bilim insanı gibi içinde yaşadığımız çevre hakkında kuramlar oluşturuyor ve bunları test ediyoruz (Musicki, 2017).

Kişilik Yapısı Kuramına göre, bireyler geliştirmiş oldukları içsel yapılar sayesinde deneyimlerini oluşturmakta ve devamlı bir şekilde de yaşam deneyimlerine dayalı olan kişisel yapılar geliştirmektedirler. Bu yapılar ise daha geniş bir sistemin

içerisinde taşıdıkları benzerlikler ve farklılıklara göre yeniden düzenlenmekte, sonrasında ise gelecek deneyimler için bireyin yorum yapmasına, fikirde bulunmasına ve olaylar karşısında tepki verebilmesine olanak sunmaktadır.

Bu kuram Jones ve ark. (2002)'ı tarafından 'elit' ve 'süper elit' (olimpiyat madalyalı) sporcularla yapılan çalışmalara dayandırılarak spor ortamına uyarlanmıştır. Bu kuram, kişilerin dünyayı kendi algılarına ve bakış açılarına göre yorumladıklarını varsaymaktadır (Paszowska-Rogacz ve Kabzińska, 2002). Kişilik Yapısı Kuramına dayandırılarak oluşturulan bu kuram; on iki alt bileşeni içermektedir. Bunlar alt bileşenler; inanç, odaklanma, uzun vadeli hedefleri motivasyon kaynağı olarak kullanabilme, çevresel etmenlerin kontrol edilebilmesi, kendi sınırlarını zorlayabilme, performans düzenleme, baskının üstesinden gelebilme, farkındalık, duygu ve düşünce kontrolü, başarı ve başarısızlığın üstesinden gelebilme şeklindedir. Buna göre; göre zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan kişilerin genetik ya da sonradan öğrenilmiş psikolojik özellikleri çeşitli durumlarda rakiplerine nazaran farklılık göstermektedir. Örneğin; müsabaka, antrenman ortamı ya da günlük yaşamda karşılaşılan çeşitli zorluklar karşısında daha istikrarlı, dikkatli, özgüvenli olabilme, baskı ve stres altında dahi kontrollü davranabilme yeteneğine sahiptirler (Jones, vd., 2002).

Ancak Jones vd. (2002) tarafından geliştirilen bu model iki yönü ile eleştirilmektedir. Eleştirilerden ilki; zihinsel dayanıklılık düzeyini değerlendirirken sporcunun rakipleri ile kıyaslanması yoluna gidilmesi zihinsel dayanıklılık kavramının güvenilirliğini önemli bir şekilde azalmaktadır. Örneğin; bir sporcunun sürekli olarak kendinden daha zayıf rakiplerle mücadele ortamına girmesi sporcunun kendini zihinsel açıdan dayanıklı olarak değerlendirmesine neden olurken, kendinden güçlü rakiplerle karşılaşması halinde sonuç çok daha farklı olacaktır. Bir diğer eleştiri ise; söz konusu bu modelin zihinsel dayanıklılığı yüksek olan kişilerin ne tür niteliklere sahip olduklarını tanımladığı, aksine zihinsel dayanıklılık kavramının ne olduğunu ise tanımlamadığıdır (Crust ve Azadi, 2009).

2.22.2. Cattell 'in kişilik faktör analizi modeli

İkinci kuram ise Raymond Cattell (1957) tarafından geliştirilmiştir. Cattell, bireylerin kişilik özelliklerini psikologların kalıplaşmış sezgiler yoluyla anlamaya çalışmalarının geçersiz olduğunu ifade etmiştir. Bunun yerine kişilik özelliklerinin

deneysel yöntemlerle tespit edilmesinin daha faydalı olacağını ifade etmiştir (Ewen, 2003). Cattell'in temel amacı, kişiliği oluşturan temel özellikleri tespit etmektir. Psikologların çalışmalarında buldukları birçok özellik (Ör: sosyal olmak – dışa dönük olmak) birbirine çok benzerdir. Birbirine benzeyen bu özellikler Cattell tarafından faktör analizi kullanılarak birbirinden ayrılmış ve gruplandırılmıştır (Ewen, 2003).

Raymond Cattell (1957) çalışmasının temelinde kişilik üzerinde durarak zihinsel dayanıklılığı 16 Faktörlü Kişilik Ölçeği ile değerlendirilen bir kişilik yapısı ile ele almıştır. Cattell (1957); zihinsel dayanıklılığı yüksek kişileri gerçekçi, özerk, sorumluluk sahibi, dayanıklı, zorluklarla başa çıkabilen bireyler olarak tanımlamıştır. Bu kapsamda Cattell, işverenlerin çalışanlarıyla ilgili değerlendirme bilgilerini, gerçek hayatta yaşanabilecek olaylar karşısında insanların nasıl davrandığına dair bilgileri ve kişilik anketleri sonucunda elde ettiği bilgileri değerlendirmeye tabi tutar. Bu üçüne L-verisi, T-verisi ve Q-verisi ismini verir. Bu araştırmasında Cattell 16 temel özellik bulur ve 1949 yılında On altı Faktörlü Kişilik Ölçeğinin (16 PF) ilk halini yayınlar. 16 PF'nin gözden geçirilmiş hali günümüzde de kullanılmaktadır. Cattell'in 16 kişilik özelliği şu şekildedir (Cattell, 2001);

Çizelge 2.5: Cattell'in 16 Kişilik Özelliği

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

Mükemmeliyetçilik	Kontrollülük ve zorlayıcılığa karşı disiplinsizlik ve gevşeklik
Gerginlik	Harekete hazır olma ve gerginliğe karşı rahat, sakinlik

Kaynak: (Altıntaş, 2015).

Zihinsel dayanıklılık Cattell tarafından kişiliğin önemli bir parçası olarak ele alınması ile birlikte araştırmacılar tarafından yürütülen çalışmalarda zihinsel dayanıklılık kavramı üzerinde yoğunlaşmaya başlamıştır (Kroll, 1967; Werner ve Gottheil, 1966).

2.22.3. Kobasa 'nın sağlam kişilik modeli

Kobasa'ya göre psikolojik sağlamlık; bireylerin karşılaştıkları stresli olaylar ya da hastalık durumlarında kişi için bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliğidir. Kobasa bu tanımını destek olacak şekilde mücadele etmek, bırakmamak, karşılaşılan zorluklar karşısında pes etmeden direnmek gibi kavramları içeren kişilik bütünlüğü olduğunu ifade etmiş ve söz konusu bu özellikler sayesinde sahip kişilerin travma sonrası iyileşebilmede, stresle başa çıkabilmede ve zorlu koşullar karşısında uyum gösterebilmede daha başarılı olduklarını belirtmiştir (Kobasa, 1979)..

Kobasa (1979)'ya göre Sağlam Kişilik Modeli; kontrol (çeşitli yaşam şartlarında kontrole sahip olma), bağlılık (kişinin yaptığı işe kendini adanması) ve mücadele (her ne şartta olursa olsun mücadeleyi ve çabayı bırakmama) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Model, sağlam kişiliğe sahip kişilerin zorlu koşullarla daha iyi mücadele edebildiğini ve daha dayanıklı kişiler olduklarını ifade etmektedir (Kobasa, Maddi ve Khan, 1982).

Kobasa'ya göre; zorluklara karşı dirençli kişilerin, karşılaştıkları zorlu durumlar karşısında sergiledikleri bazı belirgin tutumlar söz konusudur. Bunlar; değişime açıklık, uğraştıkları ya da üzerinde çalıştıkları işe kendini verebilme ve yaşadığı olayları kontrol edebilme tutumlarıdır. Söz konusu bu özelliklerin psikolojik sağlamlık puanı yüksek olan kişilerde bulunduğu ifade edilir. Bu kişiler, zorlu koşulları tehlike olarak algılamazlar, aksine bu durumlar onlar için var olan güçlerini sinayabilecekleri bir fırsat olarak görülmektedir.

İzleyen yıllarda ise Kobasa (1979) tarafından oluşturulan Sağlam Kişilik Modelini (Hardy Personality Model) temel alan Clough, Earl ve Sewell (2002) zihinsel dayanıklılığın kavramsallaştırılmasını sağlamışlardırClough ve ark., (2002)'nın 4C olarak adlandırılan, sporculardan topladıkları veriler ışığında geliştirdikleri bu model

ise zihinsel dayanıklılığın Kobasa'nın (1979) modelinden farklı olarak kontrol, bağlılık, mücadele ve güven boyutlarından oluştuğunu ileri sürmüşlerdir (Clough, Earle ve Sewell, 2002). Zihinsel dayanıklılık kavramı süregelen zaman içerisinde literatürde farklı yaklaşımlarla ve çok çeşitli tanımlamalarla incelenmiş olmasına karşın, bunların birçoğu herhangi bir kurama dayanmamakta ve genellikle görgül sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Ahern, Kiehl, Sole ve Byers, 2006).

2.23. Zihinsel Dayanıklılık Üzerine Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde literatürde zihinsel dayanıklılığın çeşitli değişkenler açısından ele alındığı çalışma örneklerine yer verilmiştir. Spor alanında zihinsel dayanıklılık kavramını inceleyen çalışmalar ise oldukça kısıtlıdır, ardından zihinsel dayanıklılık kavramını değerlendiren ve bu araştırma paralelinde öz yeterlilik kavramının bileşen olarak yer aldığı zihinsel dayanıklılık ölçek çalışmalarına yer verilmiş, son olarak ise yine bu araştırma kapsamında zihinsel dayanıklılığın cinsiyet, spor yaşı (deneyim), sporculuk düzeyi (amatör-profesyonel) ve spor branşı (bireysel-takım) değişkeni açısından etkisinin incelendiği çalışmalara ortaya konulmuştur.

Zihinsel dayanıklılık kavramının tanımlanması ve geliştirilmesine yönelik literatürde pek çok çalışma yer almaktadır. Söz konusu bu çalışmalar zihinsel dayanıklılık kavramını gelişimine etki eden bir takım unsurlar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu unsurlar; kalıtsal faktörler (Horsburgh, vd.,2009; Onley vd., 2013); psikolojik beceri antrenmanları ve çevresel faktörler (eğitim ve aile ortamı, ülke) (Thelwell vd., 2010; Carter, 2013; Golby ve Wood, 2016; Miçooğulları ve Ekmekçi, 2017; Preet vd.,2017); sağlam karakter, baskıyla başa çıkma (Nicholls, vd.2008; Gucciardi, vd, 2015; Crust ve Azadi, 2010); zorlu fiziksel uygulama ortamı (Zhou ve Chen, 2013; Marshall, vd., 2017) gibi farklı değişkenler şeklindedir. Bu çalışmalar zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu bir yapı olduğu göstermektedir.

Zihinsel dayanıklılığın gelişimine yönelik psikolojik beceri antrenmanlarının yer aldığı çalışmalardan Thelwell vd, 2010 tarafından yapılan çalışmada imgeleme ve hedef belirlemenin zihinsel dayanıklılığın artırılmasında etkili olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Bu kapsamda yapılan bir diğer örnek ise Carter (2013) tarafından 20 maraton koşucusu ile 4 haftalık imgeleme antrenmanı ile zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumunun incelendiği çalışmadır. Çalışma imgeleme antrenmanının zihinsel dayanıklılık düzeyini geliştirdiği bulgusunu elde etmiştir.

Golby ve Wood, (2016) yerel ve ulusal düzeyde yarışan 16 kadın kürek sporcusu ile altı aylık psikolojik beceri antrenmanının (kendinle konuşma, düşünceyi durdurma, düşünce kontrolü, konsantrasyon ve odaklanma, pozitif imgeleme) zihinsel dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş gelişimi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, psikolojik beceri antrenmanının zihinsel dayanıklılık puanının anlamlı bir şekilde arttırdığı bulunmuştur.

Miçooğulları ve Ekmekçi (2017) tarafından 18-33 yaş aralığında 26 erkek futbolcunun yer aldığı çalışmada, 16 haftalık bilişsel davranışsal çerçevede yapılandırılmış psikolojik beceri antrenmanının sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve psikolojik iyi oluşlarını geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Preet ve diğerleri (2017) tarafından 6 kadın 10 erkek atıcıdan oluşan örneklem ile yapılan çalışmada, psikolojik beceri antrenmanının zihinsel dayanıklılığa ve durumluk kaygıya olan etkisi araştırılmıştır. Araştırma kapsamında haftada bir saat olmak üzere 6 haftalık psikolojik beceri antrenmanının (hedef belirleme, konsantrasyon, gevşeme, düşünce durdurma, imgeleme ve güven geliştirme) sporcuların durumluk kaygısında azalma ve zihinsel dayanıklılık seviyesinde ise belirgin şekilde gelişme olduğu tespit edilmiştir.

Ragap (2015) tarafından yapılan çalışmada; zihinsel dayanıklılık antrenmanın sportif performans üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında yaş ortalaması 20 olan erkek hentbol oyuncularından oluşan örneklem grubu, deney grubu ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmış, deney grubunda yer alan sporculara 8 hafta süresince haftada üç gün zihinsel dayanıklılık antrenmanı uygulanırken kontrol grubu mevcut antrenman çalışmalarına devam etmiştir. Sekiz hafta sonrasında zihinsel dayanıklılık antrenman programına dahil edilen sporcuların sportif performansında kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir artış olduğu tespit edilmiştir.

Solomon (2015) tarafından 174 sporcunun yer aldığı çalışmada farklı spor dalları ile ilgilenen sporcuların cinsiyet, spor dalı ve spor yaşı değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonunda cinsiyet değişkenine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin erkek sporcular lehine istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Spor yaşı değişkenine göre ise sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor deneyimine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiş,

araştırma bulgularına göre 1-9 yıl arası spor deneyimi olan sporcular ile 10 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin benzerlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Abiş (2022) tarafından 18 yaş üzeri 454 uzun mesafe atletten oluşan katılımcı ile zihinsel dayanıklılık, psikolojik performans ve hedef yönelimlerinin koşu performansı üzerine etkisinin incelendiği çalışmada, uzun mesafe atletlerinin zihinsel dayanıklılık, psikolojik performans ve hedef yönelimlerinin koşu performansları üzerine etkili olduğu, sporcuların zihinsel dayanıklılık, psikolojik performans ve hedef yönelimi düzeylerinin arttırılması durumunda koşu performansı seviyelerinin de artacağı belirtilmiştir.

Küçük ve diğerleri (2015) tarafından 15 yaş altı futbolcularda zihinsel dayanıklılık seviyelerinin oynanan mevki, kardeş sayısı, spor yaşı ve lig düzeyi (amatör, profesyonel) değişkenlerine göre incelenmenin amaçlandığı çalışmada, 92 futbolcu yer almış ve futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesinde üç alt boyuttan oluşan (bağlılık, kontrol, özgüven) 14 Faktörlü Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kardeş sayısı, spor yaşı ve oynanan mevki değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiş, buna karşın sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutuna ilişkin algılarının oynanan lig düzeyine (amatör, profesyonel) göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği sonucu belirtilmiş, bu farklılığın profesyonel lig düzeyinde oynayan futbolcular lehine olduğu tespit edilmiştir.

Kumar, vd.(2016) tarafından 12'nci Asya Oyunları'na katılan kadın ve erkek voleybolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesini amaçlayan çalışmada, çalışmaya 36 erkek ve 36 kadın olmak üzere toplam 72 elit voleybolcu katılmıştır. Araştırmanın sonucunda kadın ve erkek voleybolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Araştırmacılar bu bulgunun özünde kadın ve erkek voleybolcuların benzer kondisyon seviyesine sahip olmalarının, sportif yeteneklerinin benzer seviyede olmasının ya da benzer duygusal özelliklere sahip olmalarından kaynaklandığını bildirmişlerdir.

Slimani, vd.(2016); 32 kick boks sporcusunun (16 kazanan, 16 kaybeden) yer aldığı araştırmalarında zihinsel dayanıklılık ile sportif performans arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda kick boks müsabakalarında kazanan ve kaybeden sporcular açısından zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir, araştırmanın bulgularına göre kick boks sporcularında zihinsel dayanıklılığın performans üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu belirtilmiştir.

Abdelbaky (2012) tarafından yapılan araştırmada ise sporculara uygulanan zihinsel dayanıklılık antrenmanının sportif performans ve zihinsel beceriler üzerinde pozitif katkıları olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Nicholls ve diğerleri(2008)'nin 15-58 yaş aralığında 677 sporcuyla zihinsel dayanıklılık ile problem çözme yetenekleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, zihinsel dayanıklılığın başa çıkma ve iyimserlik ile pozitif ilişkili olduğu, zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcuların yüksek problem çözme yeteneğine sahip oldukları sonucu elde edilmiştir.

Gucciardi, vd.(2015) tarafından 12-18 yaş arası tenis sporcuları örneklemini üzerinde yapılan çalışmada zihinsel dayanıklılık ile başarısızlık korkusu ve takıntılı tutkunluk arasında negatif yönde bir ilişki saptanırken, uyumlu tutkunluk ve esin sıklığı ile anlamlı pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Crust ve Azadi (2010) tarafından 107 sporcu ile yapılan zihinsel dayanıklılık ile psikolojik performans stratejileri arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmada, zihinsel dayanıklılık ile bazı psikolojik performans stratejileri (kendinle konuşma, duygu kontrolü ve gevşeme) arasında pozitif ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde etkili olan faktörler arasında fiziksel antrenmanında yer aldığını gösteren çalışmalar literatürde yer almaktadır. Örneğin; Zhou ve Chen (2013) tarafından 36 judo sporcusu ile bilişsel ve fiziki antrenman hyapmanın zihinsel dayanıklılık ve yetenek kazanımı üzerindeki etkisine yönelik yapmış oldukları çalışmada, araştırmacılar haftada 3 kez olmak üzere 4 haftalık bir psikolojik ve fiziksel antrenmanın uygulandığı deney grubunun zihinsel dayanıklılık puanlarının kontrol grubuna kıyasla anlamlı farklılık gösterdiği sonucunu tespit etmişlerdir.

Tokgöz, (2021) 234 futbolcudan oluşan katılımcının yer aldığı futbolcularda motorik özellikler ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, futbolcuların aerobik dayanıklılık, anaerobik dayanıklılık, süratte devamlılık gibi dayanıklılık temelli performansları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılrken, maksimal statik kuvvet, maksimal anaerobik güç gibi kısa süreli ve patlayıcı temelde gerçekleştirilen motorik özellikler ile zihinsel dayanıklılık arasında ise anlamlı ilişki elde edilmemiştir. Araştırma, dayanıklılık ile ilgili motorik özelliklerin antrenmanlarla artırılması ile zihinsel dayanıklılığın de arttırılabileceğini belirtmektedir.

Marshall, vd.,(2017) rekreasyonel açıdan aktif 30 kişi ile yaptıkları çalışmada, altı aylık fiziksel antrenmanının bireylerin zihinsel dayanıklılığını geliştirdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Horsburgh, vd.(2009) tarafından 219 çift tek yumurta ve çift yumurta ikizinden oluşan örneklem üzerinde zihinsel dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, zihinsel dayanıklılık üzerinde hem kalıtsal hem de çevresel faktörlerin etki ettiği sonucunu elde etmişlerdir.

Onley vd. (2013)) tarafından 219 çift tek yumurta ve çift yumurta ikizinden oluşan örneklem üzerinde zihinsel dayanıklılık kavramı ve karanlık üçlü (Narsisizm, Makyavelizm ve Psikopati) arasında yer alan kalıtsal ilişkinin araştırıldığı çalışmada, zihinsel dayanıklılık ile karanlık üçlü arasındaki ilişkide hem kalıtsal hem de çevresel faktörlerin etkili olduğu belirtilmiştir.

Harmancı (2019) tarafından 100 bisikletçi milli ve milli olmayan sporcudan oluşan örneklem zihinsel dayanıklılıklarının belirlenerek performansları üzerindeki etkisinin belirlenmesinin amaçlandığı çalışmada, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile performansları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Uyar (2019) tarafından 126 erkek, 77 kadın olmak üzere toplam 203 üniversiteli sporcu ile spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan çalışmada, zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka düzeyleri arasından anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Arısoy (2021) tarafından espor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve kişilik özelliklerini incelenmesini amaçlayan çalışmada, zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile kişilik özelliklerinin güven alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu ile kişilik özelliklerinin nörotizm alt boyutu arasında negatif bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Menteş ve Saygın (2019) tarafından espor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarını incelemeyi amaçlayan çalışmada; geleneksel sporcular ile esporcular arasında zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş, bu farkın geleneksel sporcular lehine olduğu sonucu elde edilmiştir. Burada tespit edilmiş olan bu farklılık ise geleneksel sporcular açısından ele alındığında sporculuk yaşlarının esporculara kıyasla oldukça fazla olmasına yorumlanmıştır.

Çalışmanın niteliğini göz önünde bulundurarak, zihinsel dayanıklılık ölçeklerinden öz yeterlilik kavramını bileşeni olarak içeren ölçekler burada yer almaktadır. Zihinsel dayanıklılık kavramını ölçmek amacıyla oluturulan ilk ölçek çalışması sonucunda Loehr (1986) Psikolojik Performans Envanteri (PPI) geliştirmiştir. Çok sayıda sporcuyla yaptığı görüşmelerden sonra geliştirdiği bu envanter; 42 madde ve özgüven, negatif enerji, dikkat kontrolü, imgeleme kontrolü, motivasyon seviyesi, pozitif enerji ve tutum kontrolü olmak üzere yedi alt boyut oluşmakta ve 7'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Psikolojik Performans Envanteri (PPI) bileşenleri arasında özgüvenin yer alması zihinsel dayanıklılık v öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi ortaya koymakta, öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılığı oluşturan bir psikolojik bileşen olduğuna adeta kanıt niteliği taşıdığı söylenebilir.

Clough ve diğerleri (2002)'ne ait olan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48 (MTS-48) alan yazında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve farklı değişkenlerle olan ilişkilerinin belirlenmesi amacıyla en çok tercih edilen ölçme materyallerinden biridir. Sekiz madde mücadele, güven, kontrol ve bağlılık olmak üzere dört alt boyuttan oluşan ölçekte, güven (yeteneklere güven ve kişiler arası güven) ve kontrol (yaşam kontrolü ve duygusal kontrol) alt boyutları kendi içerisinde iki alt boyuta ayrılmaktadır. Bunun yanı sıra ölçek toplam zihinsel dayanıklılığı da değerlendirmektedir.

Middleton vd. (2004) tarafından 12-19 yaş arası 479 sporcudan oluşan örneklem grubu ile yapılan çalışmada, 36 maddeden ve 12 alt boyuttan oluşan Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (MTI) geliştirilmiştir. MTI Envanterin alt boyutları; sırasıyla öz güven, sahip olunan potansiyel, bilişsel benlik algısının düzeyi, görev farkındalığı, değer, kişisel en iyi, hedefe bağlılık, azim, görev odaklılık, pozitif olma hali, stresi kontrol edebilme ve pozitif kabul ediş olarak ifade edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık envanterinin alt boyutlarından da anlaşılabacağı üzere öz yeterlilik zihinsel dayanıklılığı yordayabilecek bir psikolojik olgudur.

Zihinsel dayanıklılığın cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini araştıran çalışmalarda kadın ve erkek katılımcılar arasında bu kavramın farklılık gösterdiğini ve bu farklılaşmanın erkekler lehine olduğu, erkek sporcuların kadın sporculara kıyasla daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyesine sahip olduğunu belirten çalışmalar (Nicholls vd., 2009; Farrokhi, Kashani ve Motasharei, 2011; Abiş,2022; Harmancı, 2019; Yarayan, vd., 2018; Juan ve Lopez, 2015; Masum, 2014; Vealey,1988; Golby ve Sheard,2004) literatürde yer almaktadır.

Menteş ve Saygın (2019) çalışmasında cinsiyet değişkeni açısından espor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı fark olduğunu elde etmiştir, çalışmaya göre bu fark erkek sporcuların lehinedir.

Menteş ve Saygın (2019) çalışmasında cinsiyet değişkeni açısından önemli bir diğer bulgu ise kadın ve erkek esporcular arasında ki farklılıktır. Araştırma kapsamında kadın ve erkek esporcuların zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ve bu farklılık erkek esporcuların lehine olarak gerçekleştiği belirtilmiştir. Araştırmacılar bu farkın nedeni olarak ise erkek esporcuların kadın esporculara kıyasla espor oyunlarına daha profesyonel yaklaştıklarını, kadınların esporda daha çok rekreatif amaçlı bulunmalarından kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Bunun yanı sıra literatürde zihinsel dayanıklılığın cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığını tespit eden çalışmalar da (Crust,2009; Clough vd.,2002; Güven, 2022; Gülhan ve Şahin,2021; Çetiner,2021; Yıldırım ve Kocaekşi, 2020; Sarı vd.,2020; Türkoğlu,2019; Yıldız,2017) bulunmaktadır. Şahin vd.(2022) tarafından bireysel ve takım sporları yapan toplamda 231 sporcudan oluşan örnek üzerinde sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlayan çalışmaya göre cinsiyet değişkeni açısından sporcuların zihinsel

dayanıklılığının farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak zihinsel dayanıklılığın alt boyutları açısından ele alınmasında güven alt boyutu dikkate alındığında erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kadın sporcular lehine farklılaştığını belirten çalışmalarda mevcuttur. Örneğin; Uyar (2019) tarafından 126 erkek, 77 kadın olmak üzere toplam 203 üniversiteli sporcu ile spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan çalışmada, zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda kadın sporcular lehine anlamlı farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir.

Kayhan vd.(2018) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından bireysel sporlarda erkek katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla zihinsel dayanıklılık puanlarının daha fazla olduğu, takım sporlarında ise kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla zihinsel dayanıklılık puanlarının daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir.

Yazıcı (2016) çalışmasında elit düzeyde basketbol oyuncularının zihinsel dayanıklılığının kontrol ve devamlılık alt boyutlarında kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek bir puana sahip olduğu sonucunu elde etmiştir.

Zihinsel dayanıklılık düzeylerinin genel olarak erkekler lehine farklılaşmasının nedeni olarak ise erkeklerin toplum nezdinde kadınlara nazaran daha fazla destek gördükleri, kadınlara kıyasla çok küçük yaşlarda yoğun ve zorlayıcı antrenmanlar içeren spor faaliyetlerinde yer almalarının onlara kazandırdığı deneyim ve öz yeterlilik sebebiyle olduğunu söyleyebiliriz.

Zihinsel dayanıklılığın spor yaşı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini araştıran çeşitli çalışmalar aşağıda yer almaktadır.

Abış (2022) tarafından yapılan çalışmada spor yaşı değişkenine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin toplam ve güven alt boyutlarında anlamlı farklılaştığı belirlenmiş, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılaşma elde edilmemiştir. Bu farklılaşmanın zihinsel dayanıklılık ve güven alt boyutlarında 4-6 yıl, 7-9 yıl ve 10 yıl üzeri spor yapanlar ile 1-3 yıl spor yapanlar arasında 4-6 yıl, 7-9 yıl ve 10 yıl üzeri spor yapanlar lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Güven, (2022) çalışmasında sporcuların spor yaşına göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın 6 yıl ve üzeri spor yaşına sahip sporcuların zihinsel dayanıklılık toplam puanlarının 5 yıl ve altı spor yaşı olan sporculara kıyasla zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olmasından kaynaklandığı belirtilmiştir.

Şahin vd.(2022) tarafından yapılan çalışmaya göre spor yaşı değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönde düşük bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Sarı vd.(2020) tarafından taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılığının farklı değişkenler açısından belirlenmesine yönelik yapılan çalışmada, zihinsel dayanıklılık puanlarında spor deneyimi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir.

Menteş ve Saygın (2019) tarafından yapılan çalışmada, spor yaşı değişkeni açısından geleneksel sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin esportçulara kıyasla daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Harmancı (2019) tarafından yapılan çalışmada spor yaşı değişkeni açısından sporcuların güven alt boyutunda anlamlı farklılık elde edilmiş, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında ise istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır. Güven alt boyutundaki anlamlı farklılık 6-15 yıl arasında bisiklet sporu ile uğraşan sporcuların 5 yıl ve daha az yıldır bisiklet sporu ile uğraşanlar arasında olduğunu ve bu farklılığın 6-15 yıl arasında bisiklet sporu ile uğraşan sporcular lehine olduğu tespit edilmiştir.

Dede (2019) tarafından yapılan çalışmada, güreşçilerin spor yaşı ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı farklılık belirlenememiştir.

Yarayan, vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada, spor yaşı değişkeni açısından bireysel sporcularda zihinsel dayanıklılık toplam puanı açısından anlamlı farklılık elde edilmiştir. Bu farklılık 10 yıl ve üzeri ile 1-3 yıl arasında 10 yıl ve üzeri lehine; 10 yıl ve üzeri ve 4-6 yıl arasında yine 10 yıl ve üzeri lehine olduğu sonucu elde edilmiştir. Takım sporu yapan sporcularda ise güven ve devamlılık alt boyutunda spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buradaki farklılık ise 10 yıl ve üzeri ile 1-3 yıl arasında 10 yıl ve üzeri lehine; 10 yıl ve üzeri ile 7-9 yıl arasında yine 10 yıl ve üzeri lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunun spor yaşı değişkeninde bağlı olarak farklılık

göstermesi, öz yeterlilik ile spor yaşı değişkeninin bir ilişki içerisinde olduğunu da belirtir niteliktedir denebilir.

Kayhan vd.(2018) tarafından yapılan çalışmada, bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcuların spor yaşı değişkeni açısından zihinsel dayanıklılıklarında istatistiki açıdan anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Nicholls, vd.(2009), zihinsel dayanıklılığın farklı değişkenler açısından inceledikleri çalışmalarına göre, zihinsel dayanıklılığın spor yaşı değişkeni açısından farklılaştığını, bu farklılığın ise spor yaşı daha fazla olan sporcular lehine olduğu belirtilmiştir. Nicholls vd.(2011) spor yaşının, sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyesini belirleyen en önemli faktör olduğunu belirtmiştir. Deneyimli sporcuların daha az deneyimli ya da deneyimsiz sporculara göre zihinsel dayanıklılık seviyelerinin daha fazla olacağını belirtmişler, bu görüşlerinin temelinde ise deneyimli sporcuların daha önce benzer şartlarda performans sergilemeleri sebebiyle içinde bulundukları durumla baş edebilme, üstesinden gelebilme yeterliliğini edinmiş olmaktadır. Gerek antrenman gerek müsabakaları katılım arttıkça sporcuların bu süreçte kazanmış oldukları tecrübeleri onların bir sonraki antrenman ya da müsabaka ortamına zihinsel anlamda dayanıklı olarak katılımlarına imkan sağlamış olduğunu söylemek mümkündür.

Connaughton vd.(2008), spor deneyimi yüksek olan sporcuların daha az spor deneyimi olan sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduklarını ifade etmiştir, spor yaşının sporcular açısından zihinsel dayanıklılık seviyesinin artırılmasında önemli bir etken olduğunu belirtmiştir.

Yıldız (2017) spor deneyimi fazla olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyler daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sporcuların spor deneyiminin yüksek olması, pek çok zorlu koşulu önceden tecrübe etmiş olmalarına, bu yüzden karşılaştıkları zorlu koşullar, engeller ya da stresli durumların üstesinden gelebileceklerine yönelik inançlarının artmasına ve bu inanca dayanarak zorlu koşulları kontrol edebilecekleri ve mücadeleyi devam ettirebilecekleri güçlerinin daha fazla olması öngörülmektedir.

Sporculuk düzeyi değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyinin farklılık gösterip göstermediğini araştıran çeşitli çalışmalar ise şunlardır; Şahin vd.(2022) tarafından

yapılan çalışmaya göre amatör ve profesyonel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Crust (2009) tarafından yapılan rekreatif seviyede ve bir kulüp ya da daha ileri seviyede spor yapan bireyleri ele aldığı çalışmada, sporculuk düzeyi (amatör/profesyonel) değişkeni açısından sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Golby vd.(2003) rugby sporcularından oluşan katılımcılar ile yaptıkları çalışmada, sporculuk düzeyi değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklılaştığını, bu farklılığın elit sporcular lehine olduğunu belirtmişlerdir.

Shin ve Lee (1994), Koreli elit ve elit olmayan kadın sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını kıyasladığı çalışmada, herhangi bir uyaran olmamasına karşın elit sporcuların elit olmayan sporculara kıyasla zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Spor türü değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık düzeyinin farklılık gösterip göstermediğini araştıran çeşitli çalışmalar ise şunlardır; Şahin vd.(2022) tarafından yapılan çalışmada spor türü değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda bir farklılaşma olduğu sonucu elde edilmiştir. Zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda ki farklılaşmanın takım sporcularının lehine olduğu, yani takım sporcularının güven alt boyutuna ait puanlarının bireysel sporcuların puanlarından daha yüksek olduğu bulgusu tespit edilmiştir. Bu bulgudan hareketle takım sporcularının güven düzeyinin bireysel sporculara kıyasla daha yüksek olduğu söylenebilir.

Gülhan ve Şahin (2021)'nin çalışmasında takım ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır..

Orhan (2018) tarafından 496 sporcunun oluşturduğu örneklem ile bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılığının incelendiği çalışmaya göre zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda spor türü değişkeni açısından farklılık olduğu tespit edilmiştir. Güven alt boyutunun da tespit edilen bu farklılığın takım sporcularının lehine olduğu belirtilmiştir.

Yarayan, vd. (2018) tarafından profesyonel seviyede bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ve aralarında cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, spor yapma sürelerine göre fark olup olmadığını belirlemeye yönelik 101

sporcu ile yaptıkları çalışmada, bireysel sporcuların, takım sporcularına kıyasla zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir

Bunun yanı sıra ilgili alan yazında yer alan çalışmalar dikkate alındığında; takım sporlarında yer alan sporcular ve bireysel sporcular açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklılaşmadığı bulgusuna ulaşan çalışmalarda mevcuttur (Juan ve Lopez, 2015; Nicholls vd., 2009; Bull vd., 2005).

Kayhan vd.(2018) tarafından 155 sporcunun yer aldığı takım ve bireysel spor dallarıyla ilgilenen sporcuların, zihinsel dayanıklılık durumlarıyla ilgili algılarını belirleyebilmek amacıyla yapılan çalışmada, bireysel spor ve takım sporuyla uğraşan sporcular arasında zihinsel dayanıklılık açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

2.24. Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki

Sporcuların iyi bir performans sergileyebilmesi için fiziksel olarak yeterli olmaları ile beraber zihinsel açıdan da dayanıklı olmaları gerekmektedir. Özellikle yoğun rekabetin yaşandığı spor ortamında yaşanan pek çok durum sporcularda bir takım psikolojik etkilere sebep olabilmektedir. Bu nedenle nasıl ki sporcuların sezon öncesi ve sezon süresince fiziksel özellikleri test edilmekteyse tıpkı böyle bir yaklaşımla zihinsel dayanıklılıklarının da test edilip değerlendirilmesi anlamlı olacaktır. Bu anlayışla sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile birlikte onlara ait öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumu gibi kavramların incelenmesi de son derece önemli olmaktadır.

Araştırmanın bu kısmında, söz konusu bu çalışma paralelinde öz yeterlilik- optimal performans duygu durumu, öz yeterlilik- zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu - zihinsel dayanıklılık ilişkisinin incelendiği çalışmalar yer almaktadır.

Cox (2012) tarafından elit sporcularda bulunması gereken ve sportif performans üzerinde etkili olduğu belirtilen özellikler arasında zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik kavramları da yer almaktadır. Buradan hareketle bu psikolojik özelliklerin ilişkilendirilmesi, bu ilişkinin yönü ve seviyesinin tespit edilmesinin sportif performans açısından anlamlı olacağı öngörülmektedir. Sporcuların yüksek öz

yeterliliğe sahip olması zorlu durumlar karşısında daha fazla çaba göstermelerine, başarısızlıklar karşısında daha dayanıklı olmalarına ve kendilerine zorlu hedefler belirlemelerine imkan sağlamaktadır. Bu durum öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılık ve sportif performansta önemli rolünü ortaya koymaktadır(Burton,1988; Jones, Swain ve Hardy, 1993). Aynı zamanda bireyler optimal performans duygu durumu halindeyken tam kapasite ile çalışırlar ve daha motive olmaktadır. Bu ise faaliyetlerinde sebat etmelerini ve daha iyi sonuçlara ulaşmalarını yönlendirir (Aube, Brunelle ve Rousseau, 2013). Buradan hareketle; optimal performansın da zihinsel dayanıklılığı pozitif yönde etkileyen bir kavram olduğundan bahsedebiliriz.

Öz yeterlilik ve zihinsel dayanıklılık için, literatürde yer alan çalışmalardan hareketle aralarında ilişki bulunan psikolojik olgulardır diyebilmek mümkündür. Bu kapsamda konu ile ilgili yürütülmüş olan çalışmalardan bazılarına bu araştırmada yer verilmiştir.

Clough ve ark.(2002), Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (MTQ 48) adlı çalışmalarında, 48 sorudan oluşan bu envanterde öz yeterlilik düzeyi zihinsel dayanıklılığın yapı geçerliliğini destekleyen bir kanıt olarak tespit edilmiştir.

Benzer bir şekilde Middleton ve ark.(2005), Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (MTI) çalışmasında, zihinsel dayanıklılığın ölçümü kapsamında 117 maddelik ölçek oluşturulmuştur. Öz yeterlilik kavramı da söz konusu bu ölçekte zihinsel dayanıklılığı oluşturan bileşenlerden biri olarak kabul edilmiştir. Middleton,vd. (2005) tarafından geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (MTI) çalışmasında, zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu olduğu ve öz yeterlilik, benlik kavramı, göreve aşinalık, hedefe bağlılık, azim, göreve odaklanma, pozitiflik, stresi en aza indirme gibi bileşenlerden oluştuğu tespit edilmiştir. Middleton,vd. (2005) ayrıca Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (MTI) çalışmasında yapı geçerliliği sağlamak için üç anahtar kavram dahil etmişlerdir. Söz konusu bu kavramlar; atletik benlik kavramı, akış ve yaşam etkinliğidir. Dahil edilen bu kavramlar bireylerin zihinsel dayanıklılıklarının sonuçları veya bağlantıları olarak zihinsel dayanıklılıkla kavramsal olarak temelde ilişkilidir (Middleton,vd., 2005).

Middleton, vd.(2004a), akış deneyiminin (flow state) bir başka ifadeyle optimal performans duygu durumunun, dokuz bileşeninden beşinin (zorluk-beceri dengesi, net hedefler, konsantrasyon, kontrol ve otomatik deneyim) zihinsel dayanıklılık ölçeği

ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Buradan hareketle, optimal performans duygu durumunun zihinsel dayanıklılığı belirleyebileceğini söylemek mümkündür. Ölçek çalışmalarından elde edilen bu bulgulardan hareketle öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiler açısından adeta kanıt niteliğindedir diyebilmemizi mümkün kılmaktadır.

Clough, vd., (2002) ve Nicholls, vd.(2008) tarafından yürütülen çalışmalarda araştırmacılar; öz yeterlilik inançları yüksek olan ve zihinsel açıdan dayanıklı olan sporcuların baskı altında iken kontrol yeteneklerinin arttığını tespit etmişlerdir. Geleneksel sporcularla yürütülen çalışmalarda zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların karşılaştıkları stresörleri bir tehdit unsuru olmaktan ziyade meydana okuma olarak gördüklerini tespit etmiştir (Nicholls, vd., 2012).

Fletcher ve Sarkar (2012) ve Sarkar ve Fletcher (2014) tarafından sporcuların zihinsel dayanıklılığını etkileyebilecek faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan sistematik literatür taraması sonucunda bu faktörlerin; kişilik özellikleri, iyimser açıklama tarzı, motivasyon, sosyal destek, öz yeterlilik ve başa çıkma tarzları olduğu bulguları belirtilmiştir.

Nicholls vd.(2011) tarafından yapılan çalışmada, zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Koçyiğit (2022) tarafından 209 triatlon sporcusundan oluşan örneklem üzerinde zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlilik ilişkisinin incelenmesini amaçlayan çalışmada, sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve öz yeterliliklerinin pozitif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Güven, (2022) tarafından 18 yaş üzeri 158 tenis sporcusu ile zihinsel dayanıklılık ve sürekli kendine güven düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, tenisçilerin zihinsel dayanıklılıkları ile sürekli kendine güven düzeyleri arasında orta dereceli ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucu elde edilmiştir.

Çetiner (2021) tarafından 458 sporcudan oluşan örneklem üzerinde taekwondo dalında yer alan sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin antrenör-sporcu ilişkisindeki etkisinin incelendiği çalışmada, taekwondocuların belirlenen zihinsel dayanıklılık seviyelerinin sporcular açısından bir temel psikolojik ihtiyaçları aracı değişken olarak kullanmaları halinde antrenör ve sporcu a.ısından kurulan ilişkinin durumunu etkilediği sonucu elde edilmiştir. Bu bulgudan hareketle temel psikolojik

becerilerden biri olan öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılığın yordayıcısı olarak ele alınabileceğine ispat niteliği taşıdığını söyleyebilmek mümkündür.

Gülhan ve Şahin (2021) tarafından 290 sporcunun yer aldığı sporcularda öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılığı belirlemedeki rolünü araştırmayı amaçlayan çalışmada, sporcuların öz yeterlilik inancının zihinsel dayanıklılıklarının belirleyicisi olabileceği sonucu elde edilmiştir.

Özcan ve Atilla, (2021) tarafından 253 faal futbol hakeminden oluşan katılımcı ile futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılık, örgüte bağlılık ve öz yeterlilik ilişkisini incelemeyi amaçladıkları çalışmada, zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Yıldırım ve Kocaekşi, (2020) tarafından 155 sporcudan oluşan katılımcı ile yaptıkları çalışmada, öz yeterlilik ve zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir.

Aktaş (2019), çalışmasında özgüven ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönlü ve orta dereceli bir ilişki tespit etmiştir.

Koçak vd.(2017) Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu 1. Lig müsabakalarına devam eden 123 beden eğitimi ve spor öğrencisinin yer aldığı çalışmasının neticesinde öz yeterlilik ile zihinsel dayanıklılık arasında bir ilişki tespit edilmiş, ancak öğrencilerin yüksek öz yeterlilik düzeyine karşın zihinsel dayanıklılık düzeylerinin orta seviyede olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Yıldız (2017) tarafından 315 sporcunun katılımcı olarak yer aldığı ve sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan çalışmaya göre zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlilik düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Öz yeterlilik ve zihinsel dayanıklılık kavramları arasında bir ilişkinin var olduğundan bahsedebilmenin kanıtı ise her iki kavramında Sosyal Bilişsel Kuramın ‘Kişi’ faktörü içerisinde yer almasıdır. Bu kapsamda her iki kavramda bireyin fiziksel olarak aktif olduğu süreç içerisinde başarılı olacağına dair inançlarını taşıyan kişilik özelliklerini ifade eder (Ghazarians, 2012). Bununla birlikte kişilik özelliğine ilişkin bu iki kavram, sosyal bilişsel kuramın karşılıklı belirleyicilik ilkesine göre fiziksel aktivite esnasında çift yönlü bir ilişki içinde olmalıdırlar (McAuley ve Blissmer, 2000). Literatürde yer alan bu çalışmalardan hareketle; kişinin bir işi başarabileceğine dair

yeteneklerine karşı duyduğu inanç düzeyi olan öz yeterlilik seviyesi yüksek olan sporcunun, zorluklarla karşılaşması halinde başarı elde edebilecek kapasiteye sahip olduğuna dair kendisine sağlam bir gerekçe oluşturduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda zihinsel açıdan kendisini dayanıklı olarak kabul eden bir sporcu da karşılaştığı zorlu durumlarda pes etmeyerek başarıyı elde edeceğine dair inancını yükseltebileceği düşünülmektedir.

Zihinsel dayanıklılıkla ilişkilendirilen bir diğer kavram ise optimal performans duygu durumudur. Meggs, vd.(2018) tarafından yürütülen ve triatletlerin yer aldığı çalışmada; zihinsel dayanıklılığın, triatletlerin optimal performans duygu durumunu deneyimlemek ve daha iyi performans göstermeleri için gerekli olan bilişsel ve duygusal kontrol uygulamalarına pozitif katkı sağlayabileceği sonucuna ulaşmışlardır.

Jackman, vd. (2016) 16 yetişkin sporcunun yer aldığı çalışmalarında zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmacılar çalışmalarında yüz yüze görüşme yaparak elde ettikleri verileri yorumlamak için içerik analizini kullanmışlardır ve çalışma sonucunda zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların optimal performans duygu durum puanlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aube ve ark.(2013) optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık ve takım performansı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir. Çalışmaya göre; bireyler optimal performans duygu durumunda tam kapasite ile çalışırlar ve daha fazla motive olurlar. Bu ise faaliyetlerinde sebat etmelerine ve daha iyi sonuçlara ulaşmaya yönlendirir.

Carter (2013) tarafından maraton sporcularında zihinsel dayanıklılık ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan çalışmada, zihinsel dayanıklılık ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiş, sporculara zihinsel dayanıklılık seviyesi arttıkça optimal performans duygu durumlarının da geliştiği tespit edilmiştir.

Crust ve Swann (2013) 135 yetişkin sporcunun yer aldığı ve zihinsel dayanıklılık ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durum deneyiminin alt boyutları

arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Bunun yanı sıra zihinsel dayanıklılığın kendine güven, bağlılık, mücadele etme alt boyutlarının optimal performans duygu durumunun pozitif yönde güçlü yordayıcıları olduğu sonucu elde edilmiştir.

Crust ve Swann (2011), zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu arasında anlamı ve pozitif yönde bir ilişki saptamıştır. Aynı zamanda bu çalışmada, zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunun optimal performans duygu durumunun en önemli belirleyicisi olduğu da tespit edilmiştir.

Madrigal, vd.,(2013) tarafından zihinsel dayanıklılık ölçeği geliştirmek ve zihinsel dayanıklılık ölçeğinin optimal performans duygu durumu ile ilişkisinin tespit edilmesini amaçlayan araştırmaya göre spor yaşı en az 10 yıl olan 18-35 yaş aralığında yer alan sporcularda zihinsel dayanıklılık ile optimal performans duygu durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Hodge, Lonsdale ve Jackson (2009) çalışmalarında; zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir. Aynı zamanda yine bu çalışma kapsamında, mücadele etme ve bağlı kalma davranışlarının optimal performans duygu durumunun belirleyicileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkinin açıkça kanıtı niteliğindedir.

Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular karşılaştıkları zorlu durumlarda pes etmeyen, mücadeleyi seven sporculardır ve bu özellikler optimal performans duygu durumu ile ilişkili olan, örtüşen özelliklerdir (Crust ve Swann, 2011). Bununla birlikte Crust ve Swann (2011), yüksek öz yeterlilik düzeyi ve optimal performans duygu durumunun zihinsel dayanıklılığa olumlu etkide bulunduğunu ifade etmiştir.

Altıntaş (2015) zihinsel dayanıklılık, optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yönelimi kavramları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmasında; optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki tespit etmiştir.

Ghazarians(2012) yaş aralığı 9-15 olan katılımcılardan oluşan örneklem üzerinde yapmış olduğu çalışmada, öz yeterlilik düzeyi ile zihinsel dayanıklılık arasında kuvvetli ve pozitif yönlü bir ilişki saptamıştır. Çalışmaya göre fiziksel aktivite

esnasında öz yeterlilik ve zihinsel dayanıklılık güçlü bir ilişki içerisinde olduğu açıkça görülmektedir.

Nichols ve ark.(2011), öz yeterlilik ve zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönlü bir ilişki saptamıştır.

Literatürde öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Örneğin; Güler, vd.(2020) tarafından 308 mavi yakalı çalışandan oluşan katılımcı ile bireysel performansta öz yeterlilik inancının etkisinin belirlenmesi ve bu sürecin ototelik kişilik açısından farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesini amaçlayan çalışmada, öz yeterlilik ve ototelik kişilik arasında aynı yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiş, öz yeterliliğin ototelik kişiliği besleyen, geliştiren bir yönü olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Pineau vd.(2014) 58 kürekçinin yer aldığı ve öz yeterliliğin optimal performans duygu durumu ile ilişkisini incelediği çalışmada, öz yeterlik ile optimal performans duygu durumunun zorluk-beceri dengesi alt boyutunun pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Hodge vd.(2009) çalışmalarında yeterlilik ve özerkliğin akışın önemli bir yordayıcısı olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Engeser ve Rhineberg (2008), yeterlilik algısı düşük olan bireylerin orta derecede zorlu görevleri dahi oldukça korkutucu gördükleri, bunun yanı sıra yeterlilik algısı yüksek bireyler ise bu tür görevleri zorluk beceri dengesi içerisinde değerlendirerek akış deneyimi yaşadıkları belirlenmiştir.

Moneta (2004), yüksek yeterliliğe sahip bireylerin, meydan okuma-yetenek dengesi değerlendirmesi ile akış deneyimini deneyimlediklerini ifade etmişlerdir.

Jackson, vd.(2001) tarafından 112 oryantiring, 92 sörf ve 32 bisiklet olmak üzere 236 elit sporcu ile yapılan çalışmada, optimal performans duygu durumu ile sporcuların algılanan beceri, vücut uygunluğu, aerobik zindelik, anaerobik zindelik, zihinsel yeterlik düzeyleri arasında ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda algılanan zihinsel yeterlik ve beceri düzeyinin optimal performans duygu durumunun belirlenmesinde önemli rol oynadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmada aynı zamanda sporcuların optimal performans duygu durumlarının sportif performansları üzerinde de önemli bir belirleyici olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Kowal ve Fortier (1999), Kanadalı yüzücülerle yapmış oldukları çalışmada, yeterlilik ve ilişkiselliğin akış deneyimi ile pozitif ilişkili olduğunu belirlemişlerdir.

Deci ve Ryan (1985) çalışmalarında, yeterlilik, özerklik ve ilişkiselliğin akış deneyimi ile pozitif ilişkili olduğunu, bu üç psikolojik olgunun bireyin akış deneyimi yaşamasını desteklediği sonucuna ulaşmışlardır.

Jackson (1995) çalışmasında, optimal performans duygu durumunu kolaylaştıran ya da engelleyen faktörleri genel olarak; yüksek düzeyde güdülenme, optimal uyarılma seviyesi, fiziksel ve zihinsel hazırlık, odaklanma, öz yeterlilik ve takım etkileşimi şeklinde tespit etmiştir.

Russel (2001) farklı spor dallarından 42 kolejli sporcudan oluşan örneklem üzerinde yürüttüğü çalışmasında optimal performans duygu durumunu etkileyen faktörler olarak; optimal uyarılma seviyesi, fiziksel ve zihinsel hazırlık, güdülenme, odaklanma ve öz yeterlilik tespit etmiştir. Söz konusu bu çalışmada aynı zamanda yapılan spor türünün ve cinsiyet faktörünün optimal performans duygu durumunu etkileyip etkilemediği de incelenmiştir, bu kapsamda sporcuların cinsiyet değişkenleri ve yapmış oldukları spor dalının optimal performans duygu durumu üzerinde herhangi bir etki oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Benzer bir çalışmada Jackman ve diğerleri (2014) tarafından çalışılmıştır. Çalışmanın bulguları ise Jackson (1995) tarafından daha önce yapılan analiz bulgularına paralellik gösteren bir biçimde olduğu görülmüş, çevre ve duurma yönelik koşullar, bireysel tecrübe, fiziken ve zihnen hazır olma, öz yeterlilik, etkin uyarımışlık düzeyi ve konsantre olmak gibi unsurların optimal performans duygu duurma üzerinde etki oluşturduğu sonucuna varılmıştır.

Swann ve diğerleri (2012) yaptıkları çalışma kapsamında, optimal performans duygu durumunu etkileyen faktörleri çalışma kapsamında araştırmıştır. Derleme çalışması kapsamında incelenen beş araştırmada kolaylaştırıcı faktörler; ideal konsantrasyon, etkili hazırlık süreci, uygun motivasyon, dengeli uyarılma, olumlu düşünce ve duygular, öz yeterlilik, uygun çevresel ve durumsal koşullar, olumlu iç ve dış geri bildirim ve takım içinde olumlu etkileşim şeklinde tanımlanmıştır. Engelleyici faktörlerin incelendiği dört araştırmada ise; uygun olmayan odak ve hazırlık, motivasyon eksikliği, optimal olmayan uyarılma, olumsuz duygu ve düşünceler,

düşük öz yeterlilik, başarısız performans çıktısı, negatif, yıkıcı geri bildirim ile takımın iletişiminde hakim olan negatif durum olarak ifade edilmiştir.

Jackson ve Roberts(1992) çalışmalarında; hedef yönelimi, algılanan yeterlik ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma neticesinde; algılanan yeterlilik ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Yüksek düzeyde algılanan yeterliliğe sahip sporcuların optimal performans duygu durumunu daha fazla yaşama olasılıkları olduğu saptanmıştır.

Frase (1998) ve Basom ve Frase (2004) öz yeterlilik algısının optimal performans duygu durumu doğrudan ve olumlu etkilediğini tespit etmişlerdir. Söz konusu çalışmalarda araştırmacılar; yüksek öz yeterlilik seviyesinin daha fazla optimal performans duygu durumu yaşamaya imkan sağladığını tespit etmişlerdir.

Reid (2004) çalışmasında; öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumu arasında olumlu yönde bir ilişki saptamıştır.

Sahranç (2008) öz yeterlilik, durumluk kaygı, stres kontrolü ve yaşam doyumunun optimal performans duygu durumu ile olan ilişkisini incelediği çalışmasında; öz yeterliliğin optimal performans duygu durumu ile doğrudan, pozitif yönlü ilişki içinde olduğu sonucunu elde etmiştir.

Bahsi geçen tüm bu çalışmalar geleneksel spor dallarında yapılmış olan çalışmalardır. Elektronik spor kapsamında zihinsel dayanıklılığın öz yeterliliğin ve optimal performans duygu durumunun kavramsal olarak incelendiği çalışmalar ise oldukça kısıtlıdır. Örneğin; Keller ve Blomann (2008) bilgisayar oyunu olan tetrise yürüttükleri çalışmalarında zihinsel dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve performans arasında bir ilişki tespit etmek amacıyla bulgularını incelemişlerdir. Söz konusu bu çalışma kapsamında ise akış ve performans arasında önemli bir ilişki saptanmazken, optimal performans duygu durumunun daha çok zihinsel dayanıklılıkla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Çalışma kapsamında, kontrol odağına sahip katılımcıların daha fazla optimal performans duygu durumu yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Poulus, Coulter, Trotter ve Polman (2020) esporcularda zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; zihinsel

dayanıklılığı güçlü esporcuların stres etkeni üzerindeki algılanan kontrol seviyelerinin arttığını saptamıştır.

Britton, vd. (2019) esporcularda zihinsel dayanıklılık ile meydan okuma ve tehdit arasında bir ilişki bulamadığı çalışmasının aksine Poulus, Coulter, Trotter ve Polman (2020) çalışmalarında espor oyuncularında zihinsel dayanıklılığın stresörleri hem bir tehdit hem de meydan okuma olarak gördükleri sonucu elde edilmiştir. Ayrıca Poulus, Coulter, Trotter ve Polman (2020) çalışmalarında; yüksek öz yeterlilik seviyesinin zihinsel dayanıklılık üzerinde etkili olduğu sonucunu da elde etmişlerdir.

Himmelstein, vd., (2017) çalışmalarında espor oyuncularının rekabetçi bir oyun ortamında optimum performansa ulaşmak için gerek duydukları zihinsel beceriler ve teknikleri tanımlamışlardır. Araştırmacılar söz konusu çalışmalarında sadece esporda başarının zihinsel unsurlarını saptamayı amaçlamamışlar bunun yanı sıra iyi bir performans sergilemenin önündeki engelleri de belirtmişlerdir. Başarılı bir performans için espor oyuncularının sahip olması gereken zihinsel beceriler ve teknikleri şu şekilde belirtmişlerdir; video oyunu hakkında büyük bilgiye sahip olmaları, stratejik düşünüp hızlı ve akıllı kararlar almaları, ilerlemeye devam etmek için motive olmaları (yani geçmişi düşünmemeleri) gerektiğini vurgulamışlardır. Günlük yaşamı performanstan ayırabilme, dikkatin dağılmasından kaçınabilme ve odaklanabilme, tacizle uyumlu bir şekilde başa çıkabilme, büyüme zihniyetini sürdürebilme (yani, olumlu tutum) ve performanstan önce fiziksel ve/veya zihinsel olarak hazırlanmak ve/veya zihinsel olarak ısınmak. Optimum performans elde edebilmek için ise oyuncuların rakiplerine uyum sağlayabilmeleri, takım arkadaşlarıyla düzgün iletişim kurabilmeleri ve yeteneklerine güvenebilmeleri gerektiği iddia edilmiştir. Himmelstein, vd., (2017) çalışmalarının bulgularından hareketle, öz yeterlilik faktörünün optimal performans duygu durumunun önceli olarak ele alınabileceği kanaatine varılmıştır.

Sonuç olarak bir faaliyeti tasarlayabileceğine, planlayabileceğine ve başarılı sonuçlar elde edebileceğine dair inancı olan, bu inanç ile aktivite esnasında yeterli olduğunu algısına ulaşan insanların optimal performans duygu durumunu deneyimleyebilme ihtimallerinin oldukça fazla görüldüğü, bu psikolojik süreçler ile birlikte bireyin karşılaştığı engeller ya da stres faktörleri ile baş edebilecek gücü kazanabileceği bu konuda yapılmış olan çalışmalardan anlaşılmaktadır.

Sportif performans üzerinde oldukça önemli etkisi bulunan ve sporcular açısından son derece önemli psikolojik beceri kavramlarından biri olan zihinsel dayanıklılık, spor psikolojisi literatüründe optimal performans duygu durumu ve öz yeterlilik kavramları ile ayrı ayrı birçok kez çalışılmıştır. Literatürde yer alan çalışmalarda öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık tek bir çalışmada birlikte ele alınmamıştır, aynı zamanda bu kavramların yer aldığı çalışmaların çok büyük bir kısmı geleneksel sporlarda çalışılmıştır. Gerek yurt içi gerekse yurt dışında yapılan çalışmalarda, bu çalışma kapsamında ele alınan kavramların esporda birbirleri ile olan ilişkisinin incelendiği herhangi çalışmanın tespit edilmemiş olması bu çalışmaya yön vermiştir.



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmanın bu başlığı altında araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırma verilerinin toplanması ve verilerin analizleri üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırma, tarama modellerinden ilişkisel model temel alınarak planlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli çerçevesinde zihinsel dayanıklılığın yordanmasında öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumunun rolü ele alınmıştır. Bu bağlamda çalışmada keşfedici/yordayıcı ilişkisel model ve nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Çalışma araştırma yöntemlerinden nicel araştırma tekniği ile gerçekleştirilmiştir.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Bu araştırmanın evreni Türkiye’de ki espor oynayan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini farklı oyun türlerinde takım ya da bireysel oyunlarda, profesyonel ya da amatör seviye olmak üzere yaş aralığı 13-52 yaş grubunda yer alan esporcular oluşturmaktadır. Örneklem içerisinde yer alan katılımcılar Türkiye Espor Futbol Ligi(Tefligi)’nde yer alan beş kulüp ile yerel yönetimler bünyesinde kurulmuş olan iki espor takımının oyuncularındır. Bunun yanı sıra TESFED bünyesinde spor branşı içerisinde kabul edilen HADO oyununun evrenini oluşturan tüm sporcular çalışma kapsamında yer alan katılımcılar arasında bulunmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan esporcuların sosyo demografik özelliklerinin belirlenmesi amacı ile araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu (Ek 1) kullanılmıştır. Bu form ile katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim, spor dalı, millilik durumları, oynadıkları oyun türleri, lisans düzeyleri, espordan gelir elde etme durumları ve kaç yıldır espor ile uğraştıkları ile ilgili bilgi sağlanmıştır.

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Ek 2) kullanılmıştır. Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilen ölçek, Altıntaş (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek, toplam zihinsel dayanıklılık hakkında bilgi sağlamanın yanı sıra üç alt boyuttan oluşmaktadır. 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 (1, 5, 6, 11, 13, 14).

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

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

Sporcular maddelerde yer alan ifadelere ne ölçüde katıldıklarını belirtmek için 4'ü likert tipi (tamamen yanlış, yanlış, doğru, tamamen doğru) bir değerlendirme yapmaktadırlar. Ölçekte ters sorular yer almaktadır (2, 4, 7, 8, 9, 10).

Yapılan işlemler sonucu sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen faktör yüklerinin 'Güven' alt boyutu için .56 ile .81 arasında, 'Devamlılık' alt boyutu için .38 ile .57 arasında, 'Kontrol' alt boyutu için ise .65 ile .82 arasında değiştiği bulunmuştur. Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı, tüm ölçek için 0.77, Güven alt boyutu için 0.84, Devamlılık alt boyutu için 0.51 ve Kontrol alt boyutu için ise 0.79 olarak bulunmuştur (Altıntaş, 2015).

Öz Yeterlilik Ölçeği (Ek 3); Bireylerin kendi kapasitelerine duydukları inancı ölçmek amacıyla Riggs, Warka, Babasa, Betancourt ve Hooker (1994) tarafından geliştirilen ölçek, Öcel (2002) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, bireylerin kendi kapasitelerine olan inançlarını belirlemeye yönelik 10 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar maddelerde yer alan ifadelere ne ölçüde katıldıklarını belirtmek için 5'li likert tipi (kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum) bir değerlendirme yapmaktadırlar. Ölçekte ters sorular yer almaktadır (2, 3, 4, 6, 8, 10) (Öcel, 2002). Ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliliğini irdelemek amacıyla elde edilen verilere faktör analizi uygulanmış ve faktör ağırlığı en az .30 olan maddelerin ölçekte kullanılmasına karar verilmiştir. Analiz sonuçları ölçeğin tek faktörlü bir yapısının bulunduğunu ve maddelerin faktör ağırlığı değerlerinin 0.32 ile

0.85 arasında deðiřtiđini yani tüm maddelerin faktör ağırlığı değerlerinin 0.30'dan büyük olduğunu göstermiştir. Bu bulgulara dayanarak ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliliği bakımından yeterli olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer yandan ölçeğin iç tutarlılık sayısı 0.61 olarak hesaplanmıştır. Bu değer beklendik ölçüde yüksek olamamakla birlikte, tatminkar düzeyde bulunmuştur (Öcel, 2002).

Sürekli Optimal Duygu Durum-2 Ölçeği (Ek 4); Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 (SOPDDÖ-2), Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Aşçı ve ark., (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. SOPDDÖ-2, fiziksel aktivitede özel olarak yaşanan optimal deneyim duygulanımını değerlendirmek; bir başka deyişle, bireyin katıldığı aktivitede yaşadığı optimal performans duygulanımını yansıtmaktadır. Ölçek 36 madde ve dokuz alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler Hiç Bir Zaman (1) ile Her Zaman (5) arasında değişen 5'li değerlendirme basamağına göre yapılmaktadır.

Görev Zorluğu-Beceri Dengesi: Görevin gerektirdiği mücadele ve kişinin bu görevi başarmaya ilişkin becerisi arasındaki denge algısıdır. (1,10,19,28. Maddeler)

Eylem-Farkındalık Birleşimi: Görevin gerekliliklerini uyumlu, düşünmeden otomatik olarak yapabildiğini hissetmesi ve algılaması. (2, 11, 20, 29. Maddeler)

Açık (net) Hedefler: Hareketin gerekliliklerini bildiğini hissetmesi, hareket için gerekli hedefleri açıkça bildiğini hissetme.(3,12,21,30. Maddeler)

Belirli Geri Bildirim: Hareketin gereklilikleri ve hedefleri doğrultusunda performansının nasıl olduğunu hissetme ve bireyin sergilenen performanstan kendi kendine geribildirim/bilgi alabilme durumu. (4,13,22,31. Maddeler)

Göreve Odaklanma: Yaptığı göreve tamamen odaklanma. (5,14,23,32. Maddeler)

Kontrol Duygusu: Yaptığı aktivite üzerinde kontrolü olduğunu hissetme.(6,15,24,33 Maddeler)..

Kendilik Farkındalığının Azalması: Aktivite ile ilgili olarak başkalarının değerlendirmelerine önem vermeme. (7,16,25,34. Maddeler)

Zamanın Dönüşümü: Aktivite esnasında kendini zamana kaptırma, aktivitenin içerisinde kaybolma, zamanın nasıl geçtiğini hissetmeme, aktivitenin içine tamamen dahil olabilme. (8,17,26,35. Maddeler)

Amaca Ulaşma Deneyimi: Bireyin yaptığı aktiviteden aldığı içsel tatmin, ödül.(9,18,27,36. Maddeler).

Ölçeğin güvenirliği Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları ile incelenmiştir. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 için hesaplanan iç tutarlık katsayıları 0.55 (Görev Zorluğu/Beceri Dengesi) ile 0.87 (Kendilik Farkındalığının Azalması) arasındadır (Aşçı vd., 2007).

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Öz Yeterlilik ölçekleri ile Kişisel Bilgi Formu ile yüz yüze ve online olarak katılımcılara uygulanmıştır. Katılımcılar yüz yüze görüşmelerde araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığını ve araştırma ile ilgili tüm önemli durumlar hakkında bilgilendirilmiştir. Online veri elde edildiği durumlarda ise gönüllü esporcuların takım menajerleri, antrenörleri ve Tefligi yönetimi ile görüşülerek ilgili durumlar kendilerine gerek sözlü gerekse mobil iletişim uygulamaları üzerinden telefonda iletilmiştir. Araştırmaya başlamadan önce etik kurul başvurusu yapılmış ve gerekli olan izin alındıktan sonra verilerin toplanması sağlanmıştır. Verilerin analizinde ise sosyal bilimler alanında sıklıkla yararlanılan ve araştırmacılar tarafından genel kabul görmüş olan SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Toplam 73 maddeden oluşan araştırmanın ölçek paketi esporcular tarafından gönüllü olarak cevaplandırılmıştır.

Elde edilen verilerin analizinde esporculardan oluşan katılımcı grubun niteliklerini tanımlayabilmek adına betimsel istatistik analiz olarak; ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde analizleri yapılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan zihinsel dayanıklılığın bağımsız değişkenler olan öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumu tarafından belirlenmesindeki rolünü test etmek amacıyla Çoklu Adımsal Regresyon Analizi'nden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi ve değişkenler arasındaki farklılıkları tespit edebilmek amacıyla bağımsız örneklerde T-testi yöntemlerinden yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında ele alınana espordan gelir elde etme ile lisanslı espor oyuncusu olma ve lisanslı espor oyuncusu olma ile oynan oyun türü ilişkilerini belirlemek amacıyla Ki-kare fark analizlerinden yararlanılmıştır.

4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Çalışmanın bu başlığı altında araştırma kapsamında elde edilen veriler üzerinde yapılan testler sonucunda aşağıdaki bulgular elde edilmiş ve tablolar halinde verilmiştir.

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan esporcuların demografik özellikleri aşağıda tablolar şeklinde yer almaktadır.

Çizelge 4.1: Araştırmaya Katılan Esporcuların Yaş Aralığı

Yaş	Minimum	Maximum	Ortalama
	13,0	52,0	21,315
Toplam	297	297	

Çizelge 4.1. ‘de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan esporcuların yaş aralığı 23-52 yaş’tır. Sporcuların yaş ortalaması 21,315 olmak üzere toplam 297esporcu araştırma kapsamında yer almıştır.

Çizelge 4.2: Esporcuların Cinsiyet Dağılımları

	N	%
Erkek	265	89,2
Kadın	32	10,8
Toplam	297	100,0

Çizelge 4.2. ‘de görüldüğü üzere araştırmaya katılan esporcuların 265 tanesi (%89,2) erkek iken 32 tanesi (%10,8) kadın sporculardır.

Çizelge 4.3: Araştırmaya Katılan Esporcuların Spor Dalına Ait Dağılımları

	N	%
Takım	233	82,6
Bireysel	63	78,5
Takım ve Bireysel	1	,5
Toplam	297	100

Çizelge 4.3.'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan esporcuların 233 tanesi (%82,6)'sı takım oyunlarında yer alırken, 63 tanesi (%78,5)'i bireysel oyunlarda yer almakta ve 1 tanesi (%0,5)'i ise hem takım hem de bireysel oyunlar da yer almaktadır.

Çizelge 4.4: Araştırmaya Katılan Esporcuların Eğitim Düzeylerine Ait Dağılımları

	N	%
Ortaokul	2	0,7
Lise	128	43,1
Üniversite	160	53,9
Lisansüstü	7	2,4
Toplam	297	100,0

Çizelge 4.4.'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan esporcuların eğitim düzeyleri; 2 tanesi (%0,7)'si ortaokul, 128 tanesi (%43,1)'i lise, 160 tanesi (%53,9)'sı üniversite ve 7 tanesi (%2,4)'ü ise lisansüstü eğitim düzeylerine sahiptir.

Çizelge 4.5: Araştırmaya Katılan Esporcuların Espor Branşına Ait Dağılımları

	N	%
Battle Royal	34	11,4
FIGHTER	2	0,7
FPS	83	27,9
FPS, BattleRoyal	1	0,3
MMORPG	1	0,3
MOBA	73	24,6
SPOR	100	33,7
SPOR, FPS	3	1,0
Toplam	297	100,0

Çizelge 4.5.'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan esporcuların oynamış oldukları espor oyun branşlarının dağılımı; 34 kişi (%11,4)'ü Battle Royal, 2 kişi (%0,7)'si FIGHTER, 83 kişi (% 27,9)FPS, 1 kişi (%0,3)'ü FPS ve Battle Royal, 1 kişi ((%0,3)'ü MMORPG, 73 kişi (%24,6)'sı MOBA, 100 kişi (%33,7)'si SPOR ve 3 kişi (%1,0)'i SPOR ve FPS oyunları oynamaktadır.

Çizelge 4.6: Araştırmaya Katılan Esporcuların Sporculuk Düzeyi Dağılımları

	N	%
Amatör	211	71,0
Profesyonel	86	29,0
Toplam	297	100,0

Çizelge 4.6.'da yer aldığı üzere araştırma kapsamında yer alan esporculardan 211 tanesi (%71)' i amatör sporcu iken 86 tanesi (% 29)'u ise profesyonel esporcudur. Profesyonel esporcular bireysel ya da takım oyunlarında esporcu lisansına sahip olan sporculardır.

Çizelge 4.7.'de belirtildiği üzere araştırmaya katılan esporculardan 286 tanesi (%96,3)'ü milli esporcu değilken, 11 tanesi (%3,7)'si milli esporcudur. Milli esporcu, çeşitli espor oyun türlerinde ülkesini uluslararası organizasyonlarda temsil etmiş ve ülkesine rekabet ettiği alanda ödül kazandırmış olan esporcudur.

Çizelge 4.7: Araştırmaya Katılan Esporcuların Millilik Düzeylerinin Dağılımları

	N	%
Milli Olmayan	286	96,3
Milli	11	3,7
Toplam	297	100,0

Çizelge 4.8: Araştırmaya Katılan Esporcuların Haftalık Antrenman Dağılımları

	N	%
1-2	65	21,9
3-4	76	25,6
5-6	61	20,5
7 ve üzeri	95	32,0
Total	297	100,0

Çizelge 4.8. 'de araştırmaya katılan esporculardan haftada 1-2 defa antrenman yapan sporcu sayısı 65 kişi (%21,9), haftada 3-4 defa antrenman yapan sporcu sayısı 76 kişi (% 25,6), haftada 5-6 defa antrenman yapan sporcu sayısı 61 kişi (% 20,5) ve haftada 7 ve üzeri antrenman yapan sporcu sayısı 95 kişi (%32) olarak belirlenmiştir.

Çizelge 4.9: Araştırmaya Katılan Esporcuların Sporculuk Yaşı Dağılımları

	N	%
1 yıldan az	20	6,7
1-2 yıl	109	36,7
2-3 yıl	18	6,1
5 yıldan daha fazla	150	50,5
Toplam	297	100,0

Çizelge 4.9.'da araştırmaya katılan esporcuların sporculuk yaşı yer almaktadır. Araştırma kapsamında yer alan esporcuların sporculuk yaşları 20 tanesi (%6,7) 1

yıldan az, 109 tanesi (%36,7) 1-2 yıldır, 18 tanesi (% 6,1) 2-3 yıl yıldır ve 150 tanesi (% 50,5) ise 5 yıldan uzun süredir esporcu olarak espor oyunlarında yer almaktadır.

Çizelge 4.10: Araştırmaya Katılan Esporcuların Espordan Gelir Elde Etme Durumlarının Dağılımları

	N	%
Gelir Elde Etmeyen	240	80,8
Gelir Elde Eden	57	19,2
Toplam	297	100,0

Çizelge 4.10.'da araştırmaya katılan esporcuların espordan gelir elde edip edemedikleri belirtilmiş, araştırma da yer alan esporcuların 240 tanesi (%80,8)'si espordan gelir elde edemezken, 57 tanesi (%19,2)'si ise espordan gelir elde etmektedir.

4.2. Faktör Analizi

Araştırmada kullanılan ölçeklerin faktör analizi yapılmış, aşağıda yer alan ilgili tablolarda gösterilmiştir. Değişkenlerin alt boyutlarını belirleyebilmek amacıyla SPSS'de varimax döndürmesi kullanılarak keşifsel (açıklayıcı) faktör iç tutarlılık analizleri uygulanmıştır. Her araştırma ölçeği ayrı ayrı olmak üzere faktör analizinden geçirilmiş ve güvenirlikleri Cronbach Alpha değerleri ile test edilerek, ölçekler aşağıdaki tablolarda açıklanmıştır.

Çizelge 4.11: Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği Faktör Analizi

Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği	Boyut Açıklayıcılığı	Madde Ağırlığı	Cr. Alfa (%)
Faktör 1:Yetenek ve Performans Kontrolü Dengesi	12,598		0,829
OP6		0,575	
OP10		0,600	
OP15		0,555	
OP19		0,546	
OP24		0,688	
OP23		0,632	
Faktör 2: Performansta Olmanın İçsel Tatmini	11,736		0,817
OP27		0,640	
OP18		0,617	

Çizelge 4.11: (Devamı) Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği Faktör Analizi

Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği	Boyut Açıklayıcılığı	Madde Cr. Ağırlığı Alfa (%)
OP31		0,604
OP32		0,645
OP33		0,534
Faktör 3: Kendine Hedef Belirleme ve Sonuç Geri Bildirim	10,713	0,734
OP3		0,481
OP13		0,486
OP21		0,620
OP22		0,531
Faktör 4: Oyun Deneyimi	10,422	0,743
OP5		0,475
OP9		0,474
OP12		0,547
OP14		0,524
OP36		0,509
Faktör 5: Oyunun Zorluğu ve Bireysel Beceri Dengesi	8,183	0,655
OP28		0,453
OP30		0,459
OP1	0,462	
OP4	0,708	
Faktör 6: Zaman Farkındalığı	6,930	
	0,680	
OP17	0,516	
OP8	0,516	
Toplam Açıklayıcılık Yüzdesi	60,583	
Kaiser - Meyer - Olkin Değeri : 0,919	Yaklaşık Ki-Kare Değeri :	
Bartlett Manidarlık Değeri : 0,000	3068,617	

Çizelge 4.12: Öz Yeterlilik Ölçeği Faktör Analizi

Öz Yeterlilik Ölçeği	Boyut Açıklayıcılığı	Madde Ağırlığı	Cr. Alfa (%)
Faktör 1 : Yeteneğe Güven	39,807		0, 771
SE7		0, 620	
SE9		0, 613	
SE1		0, 554	
SE5		0, 510	
Faktör 2 : Yetenek-Beceri Dengesi	26,236		0, 705
rSE2		0, 549	
rSE3		0, 549	
Toplam Açıklayıcılık Yüzdesi	66,042		
Kaiser - Meyer - Olkin Değeri : 0, 687	Yaklaşık Ki-Kare Değeri :		
Bartlett Manidarlık Değeri : 0,000	422,655		

Çalışma kapsamında Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği'ne yönelik yapılan faktör analizi sonucunda, orijinal ölçekte yer alan dokuz alt boyutun esporcular açısından farklı bir boyutlanma gösterdiği, bu kapsamda esporun kendisine has dinamiklerine göre altı alt boyutta toplandığı görülmüştür. Çizelge 4.11. Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği'nin esporcular için tespit edilen yeni alt boyutları ve faktör dağılımlarını içermektedir. Bunun yanı sıra Öz Yeterlilik Ölçeği'nin orijinal formu tek boyutlu ve on soruluk bir form iken bu çalışma kapsamında yapılan faktör analizi sonucunda espor açısından bu durum iki boyutlu ve altı soruluk bir ölçek formuna ulaşıldığı tespit edilmiştir. Çizelge 4.12. öz yeterlilik ölçeğinin esporcular açısından yeni alt boyutlarını ve faktör dağılımlarını belirtmektedir. Zihinsel dayanıklılık ölçeği tutarlı bulunmuş ve çalışmada yer alan ölçüm aracı aynen kullanılmıştır.

4.3. Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın Espordan Gelir Elde Etme Değişkenine Göre Farklılaşması

Çalışmaya katılan esporcuların gelir elde etme değişkeni açısından bağımsız gruplar t testi sonuçları aşağıdaki Çizelge 4.13.'de verilmiştir.

Çizelge 4.13: Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın Espordan Gelir Elde Etme Değişkenine Göre Farklılaşması

		$\pm SS$	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	Gelir Elde Edemeyen	3.45 $\pm$.452	2.42	.016
	Gelir Elde Eden	3.60 $\pm$.385		
Öz Yeterlilik	Gelir Elde Edemeyen	3.19 $\pm$.622	5.45	.000
	Gelir Elde Eden	3.70 $\pm$.692		
Optimal Performans Duygu Durumu	Gelir Elde Edemeyen	4.00 $\pm$.628	4.01	.000
	Gelir Elde Eden	4.35 $\pm$.373		

p<0,05

Esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin espordan gelir elde etme açısından karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklerde t testi analiz sonuçlarına göre; gelir elde etme değişkenine göre esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($t_{(295)}=2.42$; $p<0.05$) bu farklılık ise gelir elde eden esporcular lehinedir. Buna göre espordan gelir elde eden esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri($X=3.60$) gelir elde etmeyen esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine ($X=3.45$) kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Esporcuların öz yeterlilik düzeylerinin espordan gelir elde etme açısından karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklerde t testi analiz sonuçlarına göre gelir elde etme değişkenine göre esporcuların öz yeterlilik inançları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($t_{(295)}=5.45$; $p<0.05$) bu farklılık ise gelir elde eden esporcular lehinedir. Buna göre espordan gelir elde eden esporcuların öz yeterlilik düzeyleri($X=3.70$) gelir elde etmeyen esporcuların öz yeterlilik düzeylerine ($X=3.19$) kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Esporcuların optimal performans duygu durum düzeylerinin espordan gelir elde etme açısından karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklerde t testi analiz sonuçlarına göre gelir elde etme değişkenine göre esporcuların optimal performans duygu durum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($t_{(295)}= 4.01$; $p<0.05$), bu farklılık ise gelir elde eden esporcular lehinedir. Buna göre espordan gelir elde eden esporcuların optimal performans duygu durum düzeyleri($X=4.35$) gelir elde etmeyen esporcuların optimal performans duygu durum düzeylerine ($X=4.00$) kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.4. Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın Sporculuk Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşması

Çalışmaya katılan sporcuların sporculuk düzeyi değişkeni açısından bağımsız gruplar t testi sonuçları aşağıdaki Çizelge 4.14.'de verilmiştir.

Çizelge 4.14: Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın Sporculuk Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşması

	Sporculuk Düzeyi	$\bar{x} \pm SS$	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	Amatör	3.42 $\pm$.456	3.13	.000
	Profesyonel	3.60 $\pm$.388		
Öz Yeterlilik	Amatör	3.13 $\pm$.582	6.64	.002
	Profesyonel	3.66 $\pm$.711		
Optimal Performans Duygu Durumu	Amatör	4.01 $\pm$.603	2.61	.009
	Profesyonel	4.21 $\pm$.583		

Çizelge 4.14.'de esporcuların zihinsel dayanıklılık, öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin sporculuk düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız örneklerde t testi analizi bulguları verilmiştir. Buna göre sporculuk düzeyine göre esporcuların zihinsel dayanıklılık, öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Analiz sonuçlarına göre esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sporculuk düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaştığı ($t_{(295)} = 3.13; p < 0.05$) ve bu farklılığın profesyonel sporcular lehine olduğu sonucu elde edilmiştir. Buna göre profesyonel esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ($X = 3.60$), amatör esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine ($X = 3.42$) göre daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre esporcuların öz yeterlilik düzeylerinin sporculuk düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaştığı ($t_{(295)} = 6.64; p < 0.05$) ve bu farklılığın profesyonel sporcular lehine olduğu sonucu elde edilmiştir. Buna göre profesyonel esporcuların öz yeterlilik düzeyleri ($X = 3.66$), amatör esporcuların öz yeterlilik düzeylerine ($X = 3.13$) göre daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre esporcuların optimal performans duygu durum düzeylerinin sporculuk düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaştığı ($t_{(295)} = 2.61; p < 0.05$)

ve bu farklılığın profesyonel sporcular lehine olduğu sonucu elde edilmiştir. Buna göre profesyonel esporcuların optimal performans duygu durum düzeyleri ($X=4.21$), amatör esporcuların optimal performans duygu durum düzeylerine ($X=4.01$) göre daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir.

4.5. Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın Oyun Türü Değişkenine Göre Farklılaşması

Çalışmaya katılan sporcuların oyun türü açısından bağımsız gruplar t testi sonuçları aşağıdaki Çizelge 4.15.'de verilmiştir.

Çizelge 4.15: Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın Oyun Türü Değişkenine Göre Farklılaşması

	Oyun Türü	$\bar{x} \pm SS$	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	Spor	3,79 $\pm$,435	-4,17	,000
	Diğer Oyunlar	3,51 $\pm$,451		
Öz Yeterlilik	Spor	4,28 $\pm$,426	-1,41	,160
	Diğer Oyunlar	4,19 $\pm$,460		
Optimal Performans Duygu Durumu	Spor	4,03 $\pm$,445	-1,33	,185
	Diğer Oyunlar	3,93 $\pm$,568		

Öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin esporcuların oynamış oldukları spor oyunu ve diğer oyun türlerine göre farklılaş farklılaşmadığına yönelik yapılan analizde, oyun türleri arasında esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılaşırken, öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Esporcuların oynanan oyun türüne göre zihinsel dayanıklılıklarında oluşan anlamlı farklılığın($t_{(182)} = -4,17; p < 0.05$) spor oyun türünde oynayan sporcular lehine olduğu belirlenmiştir. Buna göre spor oyunu oynayan esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ($X=3,79$) diğer oyun türlerinde oynayan esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine ($X=3,51$) göre daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Çizelge 4.16: Oyun Türlerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutlarında Belirlenen Farklılıklar

	Spor Oyunları	Diğer Oyunlar	t	p
	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$		
Genel Zihinsel Dayanıklılık	3,79±,435	3,51±,451	-4,17	.000
Kontrol	3,22 ± ,789	2,85 ± ,851	-2,99	,003
Güven	4,20 ± .573	4,01 ± ,534	-2,32	,021
Devamlılık	3,95 ± ,466	3,68±,516	-3,65	,000

Çizelge 4.16.'da esporcuların oynadıkları oyun türüne göre zihinsel dayanıklılıklarında tespit edilen anlamlı farklılığın zihinsel dayanıklılık alt boyutları kapsamında incelenmiştir. Buna göre spor oyunları($X=4,20$) ve diğer oyunlar ($X=4,01$) olmak üzere en yüksek ortalama güven alt boyutunda tespit edilirken en düşük ortalama ise spor oyunları($X=3,22$) ve diğer oyunlar ($X=2,85$) kontrol alt boyutu olarak belirlenmiştir.

4.6. Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın Spor Türü Değişkenine Göre Farklılaşması

Çalışmaya katılan sporcuların spor türü açısından bağımsız gruplar t testi sonuçları aşağıdaki Çizelge 4.17.'de verilmiştir.

Çizelge 4. 17: Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın Spor Türü Değişkenine Göre Farklılaşması

	Spor Türü	$\bar{x} \pm SS$	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	Bireysel	3,26±,386	-4,39	,000
	Takım	3,53±,441		
Öz Yeterlilik	Bireysel	3,08±,589	-2,79	,006
	Takım	3,34±,677		
Optimal Performans Duygu Durumu	Bireysel	3,95±,697	-1,69	,091
	Takım	4,10±,573		

Çizelge 4.17.'de esporcuların zihinsel dayanıklılık, öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin spor türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız örneklerde t testi analizi bulguları verilmiştir. Buna göre spor türüne göre esporcuların zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik inançları istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterirken, optimal

performans duygu durumu spor türü açısından istatistiksel anlamda farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Analiz sonuçlarına göre esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sporculuk türüne göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaştığı ($t_{(294)} = -4,39; p<0.05$) ve bu farklılığın takım esporcuları lehine olduğu sonucu elde edilmiştir. Buna göre takım esporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ($X=3,53$), bireysel esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine ($X=3,26$) göre daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Çizelge 4.17. 'de yer alan bir diğer bulgu ise esporcuların öz yeterlilik düzeylerinin sporculuk türüne göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaştığı ($t_{(294)} = -2,79; p<0.05$) ve bu farklılığın takım esporcuları lehine olduğu sonucu elde edilmiştir. Buna göre takım esporcularının öz yeterlilik düzeyleri ($X=3,34$), bireysel esporcuların öz yeterlilik düzeylerine ($X=3,08$) göre daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir.

4.7. Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın FPS ve Spor Türü Değişkenine Göre Farklılaşması

Çalışmaya katılan sporcuların FPS ve Spor oyun türü açısından bağımsız gruplar t testi sonuçları aşağıdaki Çizelge 4.18.'de verilmiştir.

Çizelge 4.18: Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılığın FPS ve Spor Türü Değişkenine Göre Farklılaşması

	Oyun Türü	$\bar{x} \pm SS$	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	FPS	3,47 $\pm$,441	-4,00	,000
	Spor	3,79 $\pm$,435		
Öz Yeterlilik	FPS	4,11 $\pm$,458	-2,07	,040
	Spor	4,28 $\pm$,426		
Optimal Performans Duygu Durumu	FPS	3,99 $\pm$,430	-,521	,604

Çizelge 4.18.'de yer alan bulgulara göre FPS ve Spor oyun türü açısından esporcuların zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma tespit edilmişken, optimal performans duygu durumu açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır($p>0.005$).

Buna göre esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri spor ve FPS türü oyunlar açısından anlamlı olarak farklılaşmakta($t_{(122)} = -4,00; p<0.05$) ve bu farklılık ise spor

türü oyunlarında yer alan esporcular lehine gerçekleştiği belirlenmiştir. Spor türü oyunlarda yer alan esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri($X=3,79$), FPS türü oyunlarda yer alan esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine($X=3,47$) göre daha yüksek olarak belirlenmiştir.

Bir diğer farklılık ise öz yeterlilik düzeyleri arasındadır. Esporcuların öz yeterlilik düzeyleri spor ve FPS türü oyunlar açısından anlamlı olarak farklılaşmakta($t_{(122)} = -2,07$; $p < 0.05$) ve bu farklılık ise spor türü oyunlarında yer alan esporcular lehine gerçekleşmiştir. Spor türü oyunlarda yer alan esporcuların öz yeterlilik düzeyleri($X=4,28$), FPS türü oyunlarda yer alan esporcuların öz yeterlilik düzeylerine($X=4,11$) göre daha yüksek olduğu bulguna ulaşılmıştır.

4.8. Cinsiyet ve Espordan Gelir Elde Etme İlişkisi

Espordan gelir elde etmenin cinsiyet değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ki- kare (chi-square) testi sonucunda değişkenler arasında istatistiksel olarak $p=0.01$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur ($X^2=2,229$; $p=,066$), bunun yanı sıra erkek esporcular kadın esporculara göre espordan daha fazla gelir elde etme eğilimindedir.

4.9. Lisanslı Sporcu Olma ve Espordan Gelir Elde Etme İlişkisi

Espordan gelir elde etmenin lisanslı sporcu değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ki- kare (chi-square) testi sonucunda değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($X^2=68,598$; $p=,000$), bu kapsamda Ki-kare testine göre, esporcuların lisanslı olmaları ile gelir elde etmeleri arasında anlamlı ($p=,000$) bir ilişki vardır. Lisansız oyuncular yaklaşık yarı yarıya gelir elde ederken, lisanslı oyuncuların %77,8'i espordan gelir elde etmektedir.

4.10. Lisanslı Sporcu Olma ve Oyun Türleri Arasındaki İlişki

Araştırma kapsamında esporcuların lisanslı olmaları ve oynadıkları oyun türleri açısından ilişki incelendiğinde, spor oyunları oynayanlar genellikle lisanslı iken($N=54$) diğer oyunları oynayanlar ise çoğunlukla lisanssızdır.

4.11. Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki

Çizelge 4.19: Esporcuların Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ile Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki

		Öz Yeterlilik	Optimal Performans Duygu Durumu	Zihinsel Dayanıklılık
Öz Yeterlilik	r	1	,256**	,322**
	p		,000	,000
	n	297	297	297
Optimal Performans Duygu Durumu	r	,256**	1	,434**
	p	,000		,000
	n	297	297	297
Zihinsel Dayanıklılık	r	,322**	,434**	1
	p	,000	,000	
	n	297	297	297

Çizelge 4.19. Esporcuların Öz Yeterlilik, Optimal Performans Duygu Durumu ile Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi

Değişkenler arasında ilişkinin tespit edilmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve Çizelge 4.19.'da verilmiştir. Esporcuların öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığı ve varsa ilişkinin ne yönde olduğunu anlamak amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

Korelasyon tablosu incelendiğinde esporcuların öz yeterlilik algıları ile optimal performans duygu durumları arasında ki ilişki anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlüdür ($r=,256$; $p=,000$). Yapılan analizde bulunan korelasyon katsayısının oldukça yüksek olduğu ($p=,000$) tespit edilmiştir.

Esporcuların öz yeterlilik algıları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki ise anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlüdür ($r= ,322$; $p=,000$). Değişkenler arasındaki korelasyon katsayısının oldukça yüksek olduğu ($p=,000$) bulgusu elde edilmiştir.

Değişkenler arasındaki bir diğer ilişki ise optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık arasındadır. Korelasyon tablosunda görüldüğü üzere esporcuların optimal performans duygu durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri

arasında anlamlı, orta düzeyde ve pozitif bir ilişki ($r = ,434$; $p = ,000$) olduğu yapılan analiz ile elde edilmiştir. Optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki korelasyon katsayısının oldukça yüksek olduğu ($p = ,000$) analiz ile belirlenmiştir. Korelasyon analizinde görüldüğü üzere değişkenler arasındaki en yüksek ilişki zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu ($r = ,434$; $p = ,000$) arasında tespit edilmiştir.

Çizelge 4.20: Öz Yeterlilik, Zihinsel Dayanıklılık ve Optimal Performans Duygu Durumu Alt Boyutlarının İlişkiseliliği

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Yeteneğe Güven	1									
2.Yetenek-Beceri Dengesi	,044	1								
3.Güven	,523**	,257**	1						,	
4.Kontrol	,108	,365**	,238**	11						
5.Devamlılık	,335**	,447**	,150*	,166*	11					
6.Yetenek ve Performans Kontrolü Dengesi	,406**	,192**	,407**	,209**	,363**	1				,
7.Performansa Odaklanma ve Performansın Sağladığı İçsel Tatmin	,443**	,476**	,505**	,142*	,509**	,685**	1			
8.Performansa Yönelik Net Hedefler ve Bireysel Geri Bildirim	,433**	,494**	,408**	,199**	,389**	,704**	,672**	11	,	
9.Oyuna Odaklanma ve Oyundan Yeni Deneyimler Kazanma	,360*	-,008	,398**	,123*	,384**	,630**	,611**	,613**	11	
10.Oyunun Zorluğu ve Bireysel Oyun Becerisi-Hedefi Dengesi	,381**	-,048	,349**	,092	,249**	,604**	,603**	,613**	,732**	11
11. Zaman Farkındalığı	,209**	-,087	,125**	,051	,138*	,358**	,416**	,351**	,405**	,396**

Yukarıdaki Çizelge 4.20.'de öz yeterlilik, zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu alt boyutları kapsamında değişkenler arasındaki doğrusal ilişkilerin yönü ve şiddeti incelenmiştir. Çizelgede yer alan araştırma bulgularından hareketle, esporcuların öz yeterlilik alt boyutu olan yeteneğe güven alt boyutu ile zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu arasında anlamlı, orta düzeyde ve pozitif

yönde bir ilişki ($r=,523$; $p=,000$), yetenek ve beceri dengesi alt boyu arasında anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki ($r=,257$; $p=,000$), olduğu tespit edilirken, öte yandan yeteneğe güven alt boyutu ile zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu arasında anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki ($r=,335$; $p=,000$), yetenek ve beceri dengesi alt boyu arasında anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki ($r=,447$; $p=,000$), tespit edilmişken, zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyut ile yetenek ve beceri dengesi alt boyu arasında anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki ($r=,365$; $p=,000$) tespit edilmiş ancak yeteneğe güven alt boyutu ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Esporcuların öz yeterliliğin yeteneğe güven alt boyutu ile optimal performans duygu durumunun alt boyutlarından yetenek ve performans kontrolü dengesi arasında anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü ($r=,406$, $p=,000$), performans odaklanma ve performansın sağladığı içsel tatmin arasında anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=,443$, $p=,000$), performans yönelik net hedefler ve bireysel geri bildirim arasında anlamlı, orta ve pozitif yönlü ($r=,433$, $p=,000$), oyuna odaklanma ve oyundan yeni deneyimler kazanma ile orta düzeyde pozitif ($r=,360$, $p=,000$), oyunun zorluğu ve bireysel oyun becerisi-hedefi dengesi arasında orta düzeyde pozitif ($r=,381$, $p=,000$) ve zaman farkındalığı arasında düşük düzeyde ($r=,209$, $p=,000$) pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra esporcuların öz yeterliliğin yetenek-beceri dengesi alt boyutu ile optimal performans duygu durumunun alt boyutlarından yetenek ve performans kontrolü dengesi arasında anlamlı, düşük düzeyde ve pozitif yönlü ($r=,192$, $p=,000$), performans odaklanma ve performansın sağladığı içsel tatmin arasında anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=,476$, $p=,000$), performans yönelik net hedefler ve bireysel geri bildirim arasında anlamlı, orta ve pozitif yönlü ($r=,494$, $p=,000$) ilişki tespit edilirken oyuna odaklanma ve oyundan yeni deneyimler kazanma, oyunun zorluğu ve bireysel oyun becerisi-hedefi dengesi ve zaman farkındalığı alt boyutları ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Bir diğer ilişki ise zihinsel dayanıklılık alt boyutları ile optimal performans duygu durumu alt boyutları arasındadır. Esporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven ile optimal performans duygu durumunun yetenek ve performans kontrolü dengesi arasında anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü ($r=,407$; $p<0,01$), performans odaklanma ve performansın sağladığı içsel tatmin arasında anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü ($r=,505$, $p=,000$), performans yönelik net hedefler ve

bireysel geri bildirim ($r=,408$, $p=,000$), oyuna odaklanma ve oyundan yeni deneyimler kazanma ($r=,398$, $p=,000$), oyunun zorluğu ve bireysel oyun becerisi-hedefi dengesi ($r=,349$, $p=,000$), zaman farkındalığı ($r=,125$, $p=,000$) arasında pozitif anlamlı ilişki belirlenmiştir. Zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu ile optimal performans duygu durumunun yetenek ve performans kontrolü dengesi ($r=,209$, $p=,000$), performansa odaklanma ve performansın sağladığı içsel tatmin ($r=,142$, $p=,000$) performansa yönelik net hedefler ve bireysel geri bildirim ($r=,199$, $p=,000$), oyuna odaklanma ve oyundan yeni deneyimler kazanma ($r=,123$, $p=,000$) alt boyutları arasında pozitif anlamlı ilişki tespit edilmiş, oyunun zorluğu ve bireysel oyun becerisi-hedefi dengesi ve zaman farkındalığı alt boyutları ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile optimal performans duygu durumunun yetenek ve performans kontrolü dengesi ($r=,363$; $p<0,05$), performansa odaklanma ve performansın sağladığı içsel tatmin ($r=,509$, $p=,000$), performansa yönelik net hedefler ve bireysel geri bildirim ($r=,389$; $p<0,01$), oyuna odaklanma ve oyundan yeni deneyimler kazanma ($r=,384$; $p<0,01$), oyunun zorluğu ve bireysel oyun becerisi-hedefi dengesi ($r=,249$; $p<0,01$), zaman farkındalığı ($r=,138$; $p<0,01$), arasında pozitif anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda H_1 kabul edilmiştir.

4.12. Öz Yeterlilik ve Optimal Performans Duygu Durumunun Zihinsel Dayanıklılığı Belirlemedeki Rolü

Tabloda öz yeterlilik ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide optimal performans duygu durumunun aracılık etkisi incelenmiştir.

Çizelge 4.21: Öz Yeterlilik ve Optimal Performans Duygu Durumunun Zihinsel Dayanıklılığı Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analizi

	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	SH	β	t	F	R^2
Model 1	Öz Yeterlilik	OPDD	,231	,051	,256	4,503***	20,279***	,062
Model 2	Öz Yeterlilik	Zihinsel Dayanıklılık	,215	,037	,322	5,842***	34,132***	,101
Model 3	OPDD	Zihinsel Dayanıklılık	,316	,039	,434	8,200***	67,238***	,186
Model 4	Öz Yeterlilik	Zihinsel Dayanıklılık	,143	,035	,219	4,101*	43,868***	,228
	OPDD		,275	,039	,378	7,090**		

*** $p < .001$

Öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinde optimal performans duygu durumunun aracılık rolünün tespit edilmesi amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre;

Model 1’de öz yeterliliğin optimal performans duygu durumu üzerindeki etkisi ölçülmüş ve model anlamlı bulunmuştur ($F=20,27$; $p<0,001$). Değişkenler arasındaki anlam boyutu ($\beta= ,256$; $p=,000$) ve etki oranı $R^2=,062$ olarak gerçekleşmiştir. Bu sonuçlara göre öz yeterliliğin optimal performans duygu durumu üzerinde pozitif anlamlı bir etkisi vardır.

Model 2’de öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi ölçülmüş ve model anlamlı bulunmuştur ($F=34,13$; $p<0,001$). Değişkenler arasındaki anlam boyutu ($\beta= ,322$; $p=,000$) ve etki oranı $R^2=,101$ olarak gerçekleşmiştir. Bu sonuçlara göre öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılık üzerinde pozitif anlamlı bir etkisi vardır.

Model 3’de optimal performans duygu durumunun zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi ölçülmüş ve model anlamlı bulunmuştur ($F=67,23$; $p<0,001$). Bu sonuçlara göre optimal performans duygu durumunun zihinsel dayanıklılık üzerinde pozitif anlamlı bir etkisi vardır.

Model 4’de öz yeterlilik ve optimal performans durumunun zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi ölçülmüş ve model anlamlı bulunmuştur ($F=43,86$; $p<0,001$). Bu sonuçlara göre öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumunun zihinsel dayanıklılık üzerinde pozitif anlamlı bir etkisi vardır ve H_1 kabul edilmiştir.

Araştırmanın ana modelini oluşturan, öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılığa etkisinde optimal performans duygu durumunun aracılık rolüne ilişkin veriler Çizelge 4.21.’de son bölümde verilmiştir. Model 4’ün verileri incelendiğinde, öz yeterlilik, zihinsel dayanıklılık ve aracı değişken olarak optimal performans duygu durumu ilişkisinde model anlamlıdır ($F=43,86$; $p<0,001$). Öz yeterlilik ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ,322 olan anlam boyutu optimal performans duygu durumunun aracılık rolü ile ,219’a düşmüştür. Buna duruma paralel olarak aracılık etkisi ile birlikte zihinsel dayanıklılığın öz yeterlilikten etkilenme oranı da (R^2) ,101’den ,228’e yükselmiştir. Bu sonuçlara göre öz yeterlilik ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide optimal performans duygu durumunun kısmi aracılık rolü tespit edilmiştir ve ana hipotez olan, H_2 : ‘Öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinde optimal performans duygu durumunun aracılık rolü vardır.’kısmen kabul edilmiştir.

Çizelge 4.22: Öz Yeterlilik ve Optimal Performans Duygu Durumunun Zihinsel Dayanıklılığı Belirlemedeki Rolünde Alt Boyutlara İlişkin Regresyon Analizi

	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	SH	β	t	F	R ²
Model 1	Yeteneğe Güven	Zihinsel Dayanıklılık	,168	,031	,299	4,503***	19,585***	,114
	Yetenek Beceri Dengesi		,067	,023	,162			
Model 2	Yetenek Performans Kontrolü Dengesi	Zihinsel Dayanıklılık	,024	,051	,038	11,238***	11,900***	,278
	Performansta Olmanın İçsel Tatmini		,200	,045	,350			
	Kendine Hedef Belirleme ve Sonuç Geri Bildirimi		,078	,050	,124			
	Oyun Deneyimi		,069	,043	,113			
	Oyunun Zorluğu ve Bireysel Beceri Dengesi		-,046	,040	-,081			
	Zaman Farkındalığı		-,037	,025	-,083			
Model 1	Yeteneğe Güven	Performansta Olmanın İçsel Tatmini	,438	,051	,445	10,877***	36,514***	,094
	Yetenek Beceri Dengesi		-,039	,038	-,053			

Çizelge 4.22’de öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinde optimal performans duygu durumunun aracılık rolü alt boyutlar itibariyle incelenmiştir. Buna göre yapılan analiz sonucunda öz yeterliliğin yetenek beceri dengesi alt boyutu, zihinsel dayanıklılığı doğrudan pozitif etkilemektedir. Öz yeterliliğin yeteneğe güven alt boyutu ise performansta olmanın içsel tatmini aracılığıyla zihinsel dayanıklılığı pozitif etkilemekte olduğu tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada esporcuların öz yeterlilik inançlarının zihinsel dayanıklılık düzeylerini nasıl etkilediği ve bu süreçte optimal performans duygu durumunun bir aracılık rolü olup olmadığı araştırılmıştır.

Bu bölümde, bu ilişkinin yanı sıra katılımcıların öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bazı demografik değişkenler bakımından bulguları yorumlanarak literatür temelli tartışılmıştır.

Araştırmaya katılan esporcuların öz yeterlik algılarının, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve optimal performans duygu durumlarının sporculuk düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analiz sonuçlarına göre: sporculuk düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Elde edilen bu farklılık profesyonel sporcular lehine gerçekleşmiştir.

Bulgularımızla paralel bir sonuca ulaşan Mahoney vd.(1987) tarafından sporcuların psikolojik becerilerini incelemek amacıyla yapılan çalışmada, öz yeterlilik inancının elit sporcular arasında farklılık göstermediği ancak elit ve elit olmayan sporcular arasında öz yeterlilik inancında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmaya göre elit sporcuların öz yeterlilik düzeyleri elit olmayan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Shin ve Lee (1994), Koreli profesyonel ve amatör kadın sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını kıyasladığı çalışmada, herhangi bir uyaran olmamasına karşın elit sporcuların elit olmayan sporculara kıyasla zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Golby vd.(2003) rugby sporcularından oluşan katılımcılar ile yaptıkları çalışmada, sporculuk düzeyi değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklılaştığını, bu farklılığın elit sporcular lehine olduğunu belirtmişlerdir. Küçük, vd.(2015) tarafından 15 yaş altı futbolcularda zihinsel dayanıklılık seviyelerinin oynanan mevki, kardeş sayısı, spor yaşı ve lig düzeyi değişkenlerine göre incelenmenin amaçlandığı çalışmada 92 futbolcu yer almış, araştırma sonucunda sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutuna ilişkin algılarının oynanan lig düzeyine (amatör, profesyonel) göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği sonucu belirtilmiş,

bu farklılığın profesyonel lig düzeyinde oynayan futbolcular lehine olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma bulgularımızın aksine profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklılık tespit etmeyen çalışmalarda literatürde yer almaktadır. Sporculuk düzeyi değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyinin farklılık gösterip göstermediğini araştıran çeşitli çalışmalar ise şunlardır; Şahin vd.(2022) tarafından yapılan çalışmaya göre amatör ve profesyonel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir. Crust (2009) tarafından yapılan rekreatif seviyede ve bir kulüp dahilinde ya da daha ileri seviyede spor yapan bireyleri ele aldığı çalışmada, sporculuk düzeyi değişkeni açısından sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Yıldız (2017) tarafından yapılan çalışmada, sporcuların öz yeterlilik algıları ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sporculuk düzeyi değişkeni açısından farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Şahin vd.(2022) tarafından yapılan çalışmaya göre amatör ve profesyonel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Sporculuk düzeyi açısından öz yeterlilik algılarının, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve optimal performans duygu durumunun profesyonel sporcular lehine farklılaşmasını Jones, vd., (2008) profesyonellik deneyiminin, sporcuların zihinsel dayanıklılığın gelişiminde önemli bir faktör olduğunu aktarmaktadır. Ayrıca Nicholls, vd.(2011)'ne göre profesyonellik seviyesi, bireysel zihinsel dayanıklılık düzeyini belirleyen önemli bir faktördür. Profesyonel sporcuların, amatör sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyinde olacağını öngördüklerini belirtmişlerdir.

Sporcularda, sporculuk düzeyinin fiziksel ve zihinsel performans açısından önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir. Profesyonel sporcuların öz yeterlilik algılarının, optimal performans duygu durumlarının ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin amatör sporculara kıyasla daha yüksek olacağı öngörülmektedir. Çünkü profesyonel sporcuların, birçok zorlu koşulu daha önce pek çok müsabakada zorlu rakipler ile tecrübe ettiğini varsayarak; olası zor koşulların üstesinden gelebileceğine olan inancının ve bu inancı sürdürebilme gücünün daha fazla olacağı tahmin edilmektedir. Bunun yanı sıra profesyonel ve amatör seviyede esporla ilgilenen sporcuların espordan beklentileri, uygulanan antrenman programlarının yoğunluğu ve

esporcuların mental açıdan antrenmanlara/müşabakalara hazırlanma durumları farklılık göstermektedir. Araştırmaya katılan esporcuların öz yeterlik algılarının, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve optimal performans duygu durumlarının espordan gelir elde etme değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analiz sonuçlarına göre; esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir, bu farklılık ise gelir elde eden esporcular lehinedir. Buna göre espordan gelir elde eden esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin gelir elde etmeyen esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öz yeterlilik düzeylerinin espordan gelir elde etme açısından karşılaştırılması amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre, gelir elde etme değişkenine göre esporcuların öz yeterlilik inançları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiş, bu farkın ise espordan gelir elde eden esporcular lehine olduğu belirlenmiştir. Son olarak ise espordan gelir elde etme değişkenine göre esporcuların optimal performans duygu durum düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiş ve bu farkın espordan gelir elde eden esporcular lehine gerçekleşmiş olduğu belirlenmiştir. Genel olarak ifade etmek gerekirse; zorlu durumlar karşısında pes etmeyen, mücadelede kararlı ve azimli, performansını devam ettirmekte ısrarcı olan, karşılaşmış olduğu zorlu durumlar ile sahip olduğu yetenekleri arasında denge kurabilen, yetenekleri ile zorlukları aşabileceğine inan, aktiviteyi yerine getirmeyi bir ödül olarak kabul edip bundan içsel olarak haz duyan, mevcut ve potansiyel yeteneklerine inancı yüksek olan esporcuların espor faaliyetlerinden gelir elde etme ihtimallerinin daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Bu durumun yüksek sportif performans sebebiyle kazanılan oyunlardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Çünkü esporcuların gelirlerinin büyük kısmı yerine getirmiş oldukları karşılaşmalardan galip çıkmalarına bağlıdır. Dolayısıyla başarılı performans çıktıları gerek müsabakada ki ödül havuzlarından pay almalarını gerekse sponsorluk ve kulüp gelirlerini etkilemektedir.

Esporcuların öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin oynamış oldukları spor oyunu ve diğer oyun türlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analiz sonuçlarına göre: esporcuların spor oyunu ve diğer oyun türleri değişkenine oyun türleri arasında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı, öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumlarının ise farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Esporcuların oynanan oyun türüne

göre zihinsel dayanıklılıklarında oluşan farklılığın spor oyun türünde oynayan esporcular lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılık zihinsel dayanıklılığın alt boyutları kapsamında incelenmiş ve en yüksek puanın kontrol alt boyutuna ait olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın sebebini, spor oyunlarının yapısının diğer espor oyun türlerinden farklı olmasından kaynaklandığını söyleyebiliriz. Spor oyunu haricindeki diğer tüm espor oyun türleri sporcunun gerçek hayatta asla karşılaşamayacağı metaverse evrenine ait avatarlar, oyun haritaları, simülasyon ortamları ve çok çeşitli ütöpik sanal araç gereçler ile icra edilmektedir. Oysa esporun spor oyunu türleri gerçek hayattaki geleneksel sporlar olan futbol, basketbol gibi spor branşlarını kapsamaktadır. Esporcunun geleneksel sporlardan bu oyun türüne aşina olması, deneyim sahibi olması ya da en azından bu spora özgü teçhizatları, spor ortamlarını gerçek hayatta pek çok kez görmüş veya temas etmiş olması spor türü açısından böyle bir farklılığın sebebi olarak görülmektedir.

Esporcuların öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin oynamış oldukları FPS ve Spor oyun türlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analiz sonuçlarına göre: FPS ve Spor oyun türü açısından esporcuların zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı belirlenmiş, bu farklılık spor türü oyunlarda oynayan esporcuların lehine gerçekleşirken, optimal performans duygu durumunun ise farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Esporcular FPS oyunlarında, mevcut durumlarındaki değişiklikleri hızla anlamlandırması ve uygun eylemlerle yanıt vermesi gereken karmaşık, dinamik davranış ortamlarında gerçekleşen, hedefe yönelik hızlı tempolu bir oyunu gerçekleştirmektedirler. Oyundaki karakterini yönlendiren esporcu oynadığı oyunu, sanal karakterinin gözünden görmektedir. Fakat spor türü oyunda yer alan esporcu ise geleneksel spor dallarının, sanal ortama uyarlanması ile oluşan bir oyun türünde mücadele etmektedir. Futbol, basketbol, tenis, voleybol gibi spor branşlarının, sanal ortamlara aktarılmış halleri spor oyunlarını oluşturmaktadır. Esporcular spor oyununda sevdikleri veya destekledikleri takımları, sporcuları bu ortamda özgürce seçebilme imkanına sahiptirler. Bu kapsamda spor türü oyunlarda mücadele eden esporcuların zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik düzeylerinin FPS türü oyunlarda yer alan sporculara kıyasla yüksek olması, FPS oyununa kıyasla spor oyunlarına gerçek hayatta da aşina olmalarından kaynaklandığı tahmin edilmektedir.

Esportcuların zihinsel dayanıklılık, öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin spor türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgularımız incelendiğinde, spor türüne göre zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik inançları istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilirken, optimal performans duygu durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Elde edilen bulgulara göre bu farklılığın takım sporcuları lehine olduğu sonucu saptanmıştır. Takım sporlarında yer alan esportcuların hem öz yeterlilik hem de zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gülhan ve Şahin (2021) 'e göre takım ve bireysel sporcuların öz yeterlilik düzeyleri arasında farklılık tespit edilmiş, bu farklılığın takım sporu ile uğraşan sporcuların lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dinç (2011) tarafından öz yeterlilik inancının takım sporları ve bireysel sporlar üzerindeki etkisinin incelenmesini amaçlayan çalışmaya göre takım sporcularının öz yeterlilik inançlarının bireysel sporculara kıyasla daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Literatürde bulgularımızın aksine sonuçlar elde eden çalışmalarda yer almaktadır. Sulu ve diğerleri (2020) tarafından 727 sporcudan oluşan örneklem ile sporcuların öz yeterlilikleri ile stresle başa çıkma stratejilerinin spor türü açısından incelenmesini amaçlayan çalışmaya göre spor türü değişkeni açısından sporcuların öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmaya göre bireysel spor yapan sporcuların takım sporu yapan sporculara kıyasla daha yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Gökçe ve Arslan (2014) ise takım sporcuları ve bireysel sporcuların öz yeterliliklerini karşılaştırmayı amaçlayan çalışmalarında, spor türü değişkeni açısından sporcuların öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiş ve bu farklılığın bireysel sporcular lehine olduğu belirtilmiştir. Çalışma sonucunda bireysel sporcuların öz yeterlilik düzeylerinin takım sporcularına kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Gökçe ve Arslan (2014) çalışmalarında takım ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını rapor etmişlerdir.

Orhan (2018) tarafından 496 sporcunun oluşturduğu örneklem ile bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılığının incelendiği çalışmaya göre zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda spor türü değişkeni açısından farklılık olduğu tespit edilmiştir. Güven alt boyutun da tespit edilen bu farklılığın takım sporcularının lehine olduğu belirtilmiştir.

Şahin ve diğerleri (2022) tarafından yapılan çalışmada spor türü değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda bir farklılaşma olduğu sonucu elde edilmiştir. Zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda ki farklılaşmanın takım sporcularının lehine olduğu, yani takım sporcularının güven alt boyutuna ait puanlarının bireysel sporcuların puanlarından daha yüksek olduğu bulgusu tespit edilmiştir.

Bulgularımızın aksine Yarayan ve diğerleri (2018) tarafından elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ve aralarında cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, spor yapma sürelerine göre fark olup olmadığını belirlemeye yönelik 101 sporcu ile yaptıkları çalışmada, bireysel sporcuların, takım sporcularına kıyasla zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Bunun yanı sıra ilgili literatür incelendiğinde; takım sporcularının ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklılaşmadığı bulgusuna ulaşan çalışmalarda mevcuttur (Juan ve Lopez, 2015; Nicholls vd., 2009; Bull vd., 2005).

Gülhan ve Şahin (2021) çalışmasında takım ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını rapor etmiştir.

Kayhan ve diğerleri (2018) tarafından 155 sporcunun yer aldığı takım ve bireysel spor dallarıyla ilgilenen sporcuların, zihinsel dayanıklılık durumlarıyla ilgili algılarını belirleyebilmek amacıyla yapılan çalışmada, bireysel spor ve takım sporuyla uğraşan sporcular arasında zihinsel dayanıklılık açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Bulgularımıza paralel olarak Karaağaç ve Şahan (2021), tarafından bireysel ve takım oyuncularını üzerine yapılan çalışmada optimal performans duygu durumunun bireysel ya da takım sporları değişkenine göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.

Altıntaş ve diğerleri (2010) tarafından yapılan çalışmada, 74 kadın ve 160 erkek egzersiz katılımcısı üzerinde, sürekli optimal performans duygu durumunu cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine (sıklık, tür, süre) göre incelemişlerdir. Bu çalışmada takım ve bireysel spor yapma değişkeni açısından optimal performans duygu durum ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasında alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırma bulgularımızın aksine literatürde optimal performans duygu durumunun spor türüne göre farklılaştığı bulgusuna ulaşan çalışmalarda yer almaktadır. Russell (2001), tarafından 42 kolejli sporcudan oluşan örneklem üzerinde yapılan çalışmada, takım sporları ile uğraşan sporcuların eylem farkındalık birleşimi alt boyutu puanlarının bireysel sporla uğraşan sporcuların puanlarından daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Kahya ve Küçükibiş,(2022) tarafından yapılan çalışmada spor faaliyetlerinde takım ve bireysel anlamda yer alma değişkeni açısından optimal performans duygu durumunun farklılaştığını, bu farklılaşmanın bireysel sporcular lehine olduğu tespit edilmiştir.

Ada (2011) tarafından yapılan çalışmada, optimal performans duygu durumunun görev zorluğu beceri dengesi ve belirli geri bildirim alt boyutlarında takım sporu yapanların elde ettikleri ortalama değerlerin, bireysel spor yapanlara göre daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Optimal performans duygu durumunun bireysel ya da takım oyunlarında mücadele eden esporcular açısından farklılaşmamış olmasının nedeni her iki spor türünde yer alan esporcuların oyunlara kendi arzuları ile katılıyor olmaları ve kendilerini başarılı olarak gördükleri oyunları seçiyor olduklarından kaynaklanmış olabileceği tahmin edilmektedir. Yer almış oldukları oyun türlerini tamamen kendilerinin seçiyor olması esporcularda güdülenme düzeyini arttırmış olacağından optimal performans duygu durumunda bir farklılık tespit edilmemesinin sebebi olarak düşünülmektedir. Öte yandan takım sporlarında yer alan esporcuların zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik düzeylerinin yüksek olmasının nedeni olarak sporcu pek çok zorlu durumun olumsuz etkisini takım arkadaşları ile birlikte adeta sırtlanarak bu olumsuzluklarla daha kolay baş edebileceği, ayrıca sahip olduğu yeteneklerine olan inancı dışında yer aldığı takımın yeteneklerine duyduğu inanç ile esporcunun yeteneklerinin onu başarıya ulaştıracağına daha çok inandığı şeklinde düşünülmektedir.

Espordan gelir elde etmenin cinsiyet değişkenine bağımlı olup olmadığına ilişkin analiz sonuçlarına göre: değişkenler arasında anlamlı ilişki bulunmuş ve erkek esporcuların kadın esporculara göre espordan daha fazla gelir elde etme eğiliminde olduğu bulgusu tespit edilmiştir. Bu sonucun kadınların espor oyunlarını daha çok eğlence amaçlı görmelerinden, espora katılım açısından erkeklere kıyasla daha az bir

popölasyona sahip olmalarından, erkeklerin esporu daha çok bir iş gibi görüp bu alanda para kazanabilecekleri oyunlara yönelmeleri ve son olarak yeterlilik, eğlence anlayışı ve motivasyon unsurlarının cinsiyet açısından farklılıklar göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Espordan gelir elde etmenin lisans sahibi olma değişkenine bağımlı olup olmadığına ilişkin analiz sonuçlarına göre: değişkenler arasında anlamlı ilişki bulunmuş ve lisanslı esporcuların lisanslı olmayan esporculara kıyasla espordan daha fazla gelir elde ettikleri sonucu elde edilmiştir. Bu durumun sporcuların lisans sahibi olabilmek için pek çok kez mücadele deneyimi yaşaması ve buna bağılı olarak gelişen oyun becerilerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Oyun becerileri gelişmiş bir esporcu katıldığı turnuvalarda ki ödöl havuzlarından daha fazla pay alabilecek, daha fazla sponsorluk geliri elde edebilecek aynı zamanda bir espor kulübü bünyesinde yer alıyorsa kulüp kazançları da elde etmiş olabilecektir. Öte yandan lisanslı olmayan bir esporcunun lisanslı bir esporcuya kıyasla yoğun rekabet ortamının yer aldığı turnuvalara çok sık katılmamış olması, hem oyun içi becerilerinin lisanslı esporcular kadar gelişmiş olmamasına hem de gelir elde edebilme kanallarının çok kısıtlı olmasından kaynaklandığı tahmin edilmektedir.

Esporcuların öz yeterlilik inançlarının zihinsel dayanıklılık düzeylerini nasıl etkilediği ve bu süreçte optimal performans duygu durumunun bir aracılık rolü olup olmadığına ilişkin analiz sonuçlarına göre; öz yeterlilik ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide optimal performans duygu durumunun kısmi aracılık rolü olduğu ve bu aracılıkta optimal performans duygu durumunun performansta olmanın içsel tatmini ile zaman farkındalığı alt boyutlarının anlamlı ve pozitif etkisi olduğu tespit edilmiştir. öz yeterliliğin yetenek-beceri dengesi alt boyutunun zihinsel dayanıklılığı doğrudan ve pozitif etkilediği bulgusu elde edilmiştir. Analiz kapsamında öz yeterliliğin yeteneğe güven alt boyutu ise optimal performans duygu duurma alt boyutlarından performansta olmanın içsel tatmini aracılığıyla zihinsel dayanıklılığı pozitif etkilemektedir. bunun yanı sıra öz yeterlilik ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide optimal performans duygu durumunun kısmi aracılık rolü olduğu ve bu aracılıkta optimal performans duygu durumunun performansta olmanın içsel tatmini ile zaman farkındalığı alt boyutlarının anlamlı ve pozitif etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Optimal performans duygu durumunun öz yeterlilik ile zihinsel dayanıklılık arasındaki kısmi aracılık rolü etkisinde performansta olmanın içsel tatmini alt boyutunun sağladığı içsel tatmin ile zaman farkındalığı alt boyutlarının pozitif etkisinin varlığı esporcular için optimal performans tanımlamasının farklı olabileceğine dikkat çekmektedir. Performansta olmanın içsel tatmini alt boyutunun sağladığı içsel tatmin esporcuların çabuk karar verebilmesi, konstantre olup yaşadığı veya yaşayabileceği soruna karşı önlem almasında yardımcı olabilecektir, aynı zamanda espor karşılaşmalarının temelinde rakip esporcuların hamlelerini tahmin etmeye yönelik bir yapının olması bunun ise çok kısa bir zaman aralığı gerektirmesi (örneğin; bir espor oyun türü olan HADO’da müsabakaların toplam süresi 3 dakikadır) dolayısıyla aynı zamanda zaman kavramının son derece kısıtlı olduğu göz önüne alındığında, esporcuların yüksek bir performans çıktısı elde edebilmesi için performanslarına yönelik tatmin ve odaklanmalarının yüksek, bununla birlikte performans çıktısı farkındalığını yitirmeden zamanın nasıl geçtiğinin farkında olmaları yani zaman algılarını yitirmemeleri, zamanın farkındalığının olması gerektiğini söyleyebilmek mümkündür. Her ne kadar akış durumunda bireyin yerine getirmiş olduğu faaliyet içerisinde zaman algısını adeta yitirip kendisini o faaliyete bırakması gerekse de esporun oyun dinamikleri sebebiyle esporcuların zaman algılarını yitirmemeleri, yüksek içsel tatmin ve odak mekanizmalarına sahip olmaları, oyun esnasında zaman içerisinde kaybolan değil aksine zamana hükmedebilen, zaman bilincinin yüksek sporcular olması gerektiği beklenmektedir. Performansta olmanın içsel tatmini bulgusu ile esporcu için oyun içinde yer almak başlı başına içsel bir ödül unsurudur, bu durumu ise yoğun odaklanma ile yaşamaktadırlar diyebilmek mümkündür. Araştırmanın bu bulgusu; optimal performans duygu durumu yaşama deneyimini oluşturan alt boyutlarının her spor dalı için genellenebilir midir? sorusuna yöneltmekte, buradan hareketle optimal performans deneyimi için farklı sporlarda farklı deneyimsel ve bilişsel özelliklerin gerekli olabileceği düşünülmektedir. Bulgularımıza paralel olarak, Middleton, vd. (2005) tarafından geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (MTI) çalışmasında, zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu olduğu ve öz yeterlilik, benlik kavramı, göreve aşinalık, hedefe bağlılık, azim, göreve odaklanma, pozitiflik, stresi en aza indirme gibi bileşenlerden oluştuğu tespit edilmiştir. Middleton, vd. (2005) ayrıca Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (MTI) çalışmasında yapı geçerliliği sağlamak için üç anahtar kavram dahil etmişlerdir. Söz konusu bu kavramlar; atletik benlik kavramı, akış ve

yaşam etkinliğidir. Dahil edilen bu kavramlar bireylerin zihinsel dayanıklılıklarının sonuçları veya bağlantıları olarak zihinsel dayanıklılıkla kavramsal olarak temelde ilişkilidir (Middleton, vd., 2005).

Middleton, vd.(2004a), akış deneyiminin (flow state) bir başka ifadeyle optimal performans duygu durumunun, dokuz bileşeninden beşinin (zorluk-beceri dengesi, net hedefler, konsantrasyon, kontrol ve otomatik deneyim) zihinsel dayanıklılık ölçeği ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Buradan hareketle, optimal performans duygu durumunun zihinsel dayanıklılığı belirleyebileceğini söylemek mümkündür. Ölçek çalışmalarından elde edilen bu bulgulardan hareketle öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiler açısından adeta kanıt niteliğindedir diyebilmemizi mümkün kılmaktadır.

Russel (2001) farklı spor dallarından 42 kolejli sporcudan oluşan örneklem üzerinde yürüttüğü çalışmasında optimal performans duygu durumunu etkileyen faktörler olarak; optimal uyarılma seviyesi, fiziksel ve zihinsel hazırlık, güdülenme, odaklanma ve öz yeterlilik tespit etmiştir. Frase (1998) ve Basom ve Frase (2004) öz yeterlilik algısının optimal performans duygu durumunu doğrudan ve olumlu etkilediğini tespit etmişlerdir. Söz konusu çalışmalarda araştırmacılar; yüksek öz yeterlilik seviyesinin daha fazla optimal performans duygu durumu yaşamaya imkan sağladığını tespit etmişlerdir. Fletcher ve Sarkar (2012) ve Sarkar ve Fletcher (2014) tarafından sporcuların zihinsel dayanıklılığını etkileyebilecek faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan sistematik literatür taraması sonucunda bu faktörlerin; kişilik özellikleri, iyimser açıklama tarzı, motivasyon, sosyal destek, öz yeterlilik ve başa çıkma tarzları olduğu bulguları belirtilmiştir.

Öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiye ilişkin analiz sonuçlarına göre; esporcuların öz yeterlilik inançları ile optimal performans duygu durumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde yapılan analiz sonuçlarına göre öz yeterlilik ile optimal performans duygu durumunun tüm alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Öz yeterlilik ile yüksek düzeyde ilişkili olan optimal performans duygu durumu alt boyutları ise yetenek ve performans kontrolü dengesi, performansa odaklanma ve performansın sağladığı içsel tatmin ve performansa yönelik net hedefler ve bireysel geri bildirim olarak tespit edilmiştir. Bu sonuca paralel olarak; Güler ve diğerleri .(2020) tarafından 308 mavi yakalı çalışandan

oluşan katılımcı ile bireysel performansta öz yeterlilik inancının etkisinin belirlenmesi ve bu sürecin ototelik kişilik açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesini amaçlayan çalışmada, öz yeterlilik ve ototelik kişilik arasında aynı yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiş, öz yeterliliğin ototelik kişiliği besleyen, geliştiren bir yönü olduğu bulgusu elde edilmiştir. Sahranç (2008) öz yeterlilik, durumluk kaygı, stres kontrolü ve yaşam doyumunun optimal performans duygu durumu ile olan ilişkisini incelediği çalışmasında; öz yeterliliğin optimal performans duygu durumu ile doğrudan, pozitif yönlü ilişki içinde olduğu sonucunu elde etmiştir. Reid (2004) çalışmasında; öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumu arasında olumlu yönde bir ilişki saptamıştır.

Jackson ve Roberts(1992) çalışmalarında; hedef yönelimi, algılanan yeterlik ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma neticesinde; algılanan yeterlilik ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Yüksek düzeyde algılanan yeterliliğe sahip sporcuların optimal performans duygu durumunu daha fazla yaşama olasılıkları olduğu saptanmıştır.

Akış kuramı kapsamında öz yeterlilik ve optimal performans arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bir diğer örnek ise Kowal ve Fortier (1999)'in çalışmasıdır. Araştırmacılar elit olmayan yüzücüler ile yürütmüş oldukları çalışmalarında, sporcuların optimal performans duygu durumu, güdülenme ve seçili psikolojik bileşenler(özerklik, yeterlilik ve ilişkisel olma) arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma kapsamında güdülenmenin alt boyutları (içsel güdülenme ve dışsal güdülenme) ile psikolojik bileşenlerin yani özerklik, yeterlilik ve ilişkisel olmanın optimal performans duygu durumu ile pozitif ve güçlü bir ilişki içerisinde olduğu, aynı zamanda bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre, bir faaliyeti yerine getirebilmek adına sahip olduğu yeteneklerine inan yani öz yeterliliği yüksek olan esporcuların, görevin gerektirdiği mücadele ile sahip olduğu yeteneklerini uyumlu olarak görebilecek, yapmış olduğu faaliyetleri adeta düşünmeden, kendiliğinden yapabilecek, yoğun bir konsantrasyon hali ile tüm dikkatini bu faaliyete yönlendirmiş olacak, yapmış olduğu faaliyette geri bildirim alabilecek ve yerine getirmiş olduğu aktiviteden içsel güdülenme yaşayarak haz elde edebileceği anlamına gelmektedir. Bir başka ifadeyle

yüksek öz yeterlilik inancına sahip sporcuların optimal performans duygu durumu deneyimi yaşama ihtimallerinin daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Esporcuların öz yeterlilik algıları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif ve istatistiksel anlamlı ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Araştırma kapsamında öz yeterlilik ve zihinsel dayanıklılık ölçeğinin alt boyutlarını kapsayacak şekilde yapılan korelasyon analizi sonucunda öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Öz yeterlilik ve zihinsel dayanıklılık arasındaki pozitif ilişki ile ilgili literatürde farklı çalışmalara rastlamak mümkündür. Clough vd.(2002), Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (MTQ 48) adlı çalışmalarında, 48 sorudan oluşan söz konusu bu envanterde öz yeterlilik düzeyi zihinsel dayanıklılığın yapı geçerliliğini destekleyen bir kanıt olarak tespit edilmiştir. Nicholls vd.(2011) tarafından yapılan çalışmada, zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Middleton ve ark.(2005), Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (MTI) çalışmasında, zihinsel dayanıklılığın ölçümü kapsamında 117 maddelik ölçek oluşturulmuştur. Öz yeterlilik kavramı da söz konusu bu ölçekte zihinsel dayanıklılığı oluşturan bileşenlerden biri olarak kabul edilmiştir.

Güven, (2022) tarafından 18 yaş üzeri 158 tenis sporcusu ile zihinsel dayanıklılık ve sürekli kendine güven düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, tenisçilerin zihinsel dayanıklılıkları ile sürekli kendine güven düzeyleri arasında orta dereceli ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucu elde edilmiştir.

Koçyiğit (2022) tarafından 209 triatlon sporcusundan oluşan örneklem üzerinde zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlilik ilişkisinin incelenmesini amaçlayan çalışmada, sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve öz yeterliliklerinin pozitif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gülhan ve Şahin (2021) tarafından 290 sporcunun yer aldığı, sporcularda öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılığı belirlemedeki rolünü araştırmayı amaçlayan çalışmada, sporcuların öz yeterlilik inancının zihinsel dayanıklılıklarının belirleyicisi olabileceği sonucu elde edilmiştir.

Özcan ve Atilla, (2021) tarafından 253 faal futbol hakeminden oluşan katılımcı ile futbol hakemlerinin zihinsel dayanıklılık, örgüte bağlılık ve öz yeterlilik ilişkisini

incelemeyi amaçladıkları çalışmada, zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Yıldız (2017) tarafından 315 sporcunun katılımcı olarak yer aldığı ve sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan çalışmaya göre zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlilik düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular kapsamında, bir aktiviteyi yerine getirebilme ve başarılı olabileceğine yönelik sahip olduğu yeteneklerine güvenen esporcuların, mücadele gerektiren zorlu durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklerine inandığı ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşündüğünü, her ne olursa olsun aktiviteye sürdürmeye devam ettiği ve zorlu durumları kontrol edebileceğine yönelik inancının olduğunu söylemek mümkündür. Bir diğer ifadeyle zorlu durumlara ve spor ortamında karşılaşmış olduğu stresörlere rağmen içerisinde bulunduğu faaliyeti başarı ile yerine getirebileceğine, başarıya ulaşabileceğine inanan esporcuların, her ne olursa olsun karşılaşmış oldukları koşullara rağmen sahip oldukları yeteneklere inandıkları görülmektedir.

Analizler sonucunda elde edilen bir diğer ilişki ise optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık arasındadır. Araştırma kapsamında yer alan esporcuların optimal performans duygu durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu yapılan analiz ile elde edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumunun alt boyutları kapsamında yapılan analiz de ise zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarından güven ile optimal performans duygu durumunun tüm alt boyutları arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. En yüksek ilişki ise performansa odaklanma ve performansın sağladığı içsel tatmin ($r=,505$; $p=,000$) alt boyutunda gerçekleşmiştir. Zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumunun alt boyutları kapsamında yapılan analiz de ise zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarından kontrol ile optimal performans duygu durumunun tüm alt boyutları arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile optimal performans duygu durumunun tüm alt boyutları arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. En yüksek ilişki ise performansa odaklanma ve performansın sağladığı içsel tatmin ($r=,509$; $p=,000$) alt boyutunda gerçekleşmiştir. Bu sonuç doğrultusunda, yapmış olduğu aktiviteye yoğunlaşan, yaptığı görevin gerekliliklerini yerine getiren, haz duyan sporcuların

zihinsel olarak daha dayanıklı olduğunu söyleyebiliriz. Bulgularımıza paralel olarak yapılan çalışmalarda, Crust ve Swann, (2011), yaş ortalamaları 20 olan, 135 sporcudan oluşan örneklem grubu ile zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, sporcuların genel zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu çalışma kapsamında aynı zamanda zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunun optimal performans duygu durumunun en önemli belirleyicisi olduğu da tespit edilmiştir. Jackman, vd. (2016) 16 yetişkin sporcunun yer aldığı çalışmalarında zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmacılar çalışmalarında yüz yüze görüşme yaparak elde ettikleri verileri yorumlamak için içerik analizini kullanmışlardır ve çalışma sonucunda zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların optimal performans duygu durum puanlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aube vd.(2013) optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık ve takım performansı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir. Çalışmaya göre; bireyler optimal performans duygu durumunda tam kapasite ile çalışırlar ve daha fazla motive olurlar. Bu ise faaliyetlerinde sebat etmelerine ve daha iyi sonuçlara ulaşmaya yönlendirir.

Carter (2013) tarafından maraton sporcularında zihinsel dayanıklılık ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan araştırmada, zihinsel dayanıklılık ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiş, sporcularda zihinsel dayanıklılık seviyesi arttıkça optimal performans duygu durumlarının da geliştiği tespit edilmiştir.

Crust ve Swann (2013) 135 yetişkin sporcunun yer aldığı ve zihinsel dayanıklılık ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durum deneyiminin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Bunun yanı sıra zihinsel dayanıklılığın kendine güven, bağlılık, mücadele etme alt boyutlarının optimal performans duygu durumunun pozitif yönde güçlü yordayıcıları olduğu sonucu elde edilmiştir.

Crust ve Swann (2011), zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki saptamıştır. Aynı zamanda bu çalışmada, zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunun optimal performans duygu durumunun en önemli belirleyicisi olduğu da tespit edilmiştir.

Hodge ve diğerleri (2009) tarafından zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmaya göre zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu arasında pozitif ve anlamlı ilişkili olduğu belirlenmişken, aynı zaman da zihinsel dayanıklılığın mücadele etme ve bağlı kalma alt boyutlarının optimal performans duygu durumunun belirleyicileri olduğu sonucu da elde edilmiştir. Zihinsel dayanıklılığın mücadele etme ve devamlılık alt boyutlarının tanım itibariyle zaten optimal performans duygu durumunun alt boyutlarından göreve odaklanma, eylem-farkındalık birleşimi, kontrol duygusu ile örtüşüyor olması, zihinsel dayanıklılığın söz konusu alt boyutlarının optimal performans duygu durumunun belirleyicisi olması açısından şaşırtıcı bir sonuç değildir.

Zorluklarla baş edebilen, mücadeleyi kolay kolay elden bırakmayan ve mücadele etmekten zevk alan, yaşanan olumsuz durumların etkisinde çok fazla kalmadan bu tür durumları olumluya çevirebilmeyi başaran sporcular zihinsel dayanıklılığı yüksek sporculardır ve sahip olduğu tüm bu nitelikler optimal performans duygu durumu için de gerekli olan niteliklerdir (Crust ve Swann, 2011).

Araştırma bulgularından hareketle; yerine getirdiği faaliyete yüksek düzeyde konsantre olan, yoğunlaşan, yürütmekte olduğu faaliyetin gerekliliklerini yerine getirebilen, görevi yerine getirmekten haz duyan, esporcuların zihinsel olarak daha dayanıklı olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırma kapsamında elde edilen bulguları genel olarak değerlendirecek olursak, esporcuların öz yeterlilik inançları ve optimal performans duygu durumları zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesi üzerinde etkilidir, aynı zamanda öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir deyişle, esporcuların yüksek öz yeterlilik inancına sahip olması ve optimal performans duygu durumlarının da bundan olumlu etkilenmesiyle birlikte zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de yükseldiğini söyleyebiliriz. Bu tür bir ilişki ile esporcu yapmış olduğu aktivite esnasında yeterli

olduğunu düşünmesi ile birlikte görevine odaklanıp, yüksek derecede güdülenerek optimal performans duygu deneyimini yaşayacak, söz konusu tüm bu psikolojik süreç ise sporcuya karşılaştığı engeller ya da stres faktörleri ile baş edebilecek gücü kazanmasına yardımcı olacaktır.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, esporcuların öz yeterlilik inançlarının zihinsel dayanıklılık düzeylerini nasıl etkilediği ve bu süreçte optimal performans duygu durumunun bir aracılık rolü olup olmadığının araştırılması amacıyla yapılan bu çalışmanın sonuçlarına ve önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

- Esporcuların öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin espordan gelir elde etmelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan analizlerde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Espordan gelir elde eden esporcuların öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin espordan gelir elde etmeyen sporculara göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.
- Esporcuların öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sporculuk düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir. Profesyonel esporcuların öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin amatör esporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Esporcuların öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor oyunları ve diğer oyun türlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, esporcuların zihinsel dayanıklılıkları spor oyun türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmakta ve güven alt boyutunda en yüksek ortalamanın olduğu belirlenirken, öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumu için spor oyunları ve diğer oyun türlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Spor oyunu türünde mücadele eden esporcuların zihinsel

dayanıklılığının diğer oyun türlerinde yer alan esporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

- Esporcuların öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik inançlarının bireysel sporculara kıyasla daha yüksek olduğu, optimal performans duygu durumunun spor türü açısından istatistiksel anlamda farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir.
- Esporcuların öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin FPS ve Spor oyun türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, spor oyun türünde yer alan esporcuların zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik inançlarının FPS türü oyunlarda yer alan esporculara göre daha yüksek olduğu sonucu tespit edilmiş, optimal performans duygu durumunun ise istatistiksel anlamda farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir.
- Espordan gelir elde etmenin cinsiyet değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda; cinsiyet ve gelir arasındaki ilişki anlamlı bulunurken, erkek esporcuların kadın esporculara göre daha fazla gelir elde etme eğiliminde oldukları sonucu elde edilmiştir.
- Espordan gelir elde etmenin lisans sahibi olma değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda; esporcuların lisanslı olmaları ile gelir elde etmeleri arasında anlamlı ilişki olduğu, lisansız oyuncular yaklaşık yarı yarıya gelir elde ederken, lisanslı oyuncuların %77,8 'inin espordan gelir elde ettiği belirlenmiştir.
- Esporcuların lisanslı olmaları ve oynadıkları oyun türleri açısından ilişki incelendiğinde, spor oyunları oynayanların genellikle lisanslı oyuncu olduğu, diğer oyunları oynayanların ise çoğunlukla lisanssız oyuncu olduğu sonucu tespit edilmiştir.
- Esporcuların öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığına yönelik yapılan analiz sonucunda; değişkenler arasında anlamlı ve pozitif ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.

•Esporcuların öz yeterlilik, zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu alt boyutları kapsamında değişkenler arasındaki doğrusal ilişki incelendiğinde; esporcuların öz yeterlilik alt boyutları olan yeteneğe güven ve yetenek ve beceri dengesi ile zihinsel dayanıklılığın güven ve devamlılık alt boyutları arasında anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiş, bunun yanı sıra zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu ile yetenek ve beceri dengesi arasında anlamlı bir ilişki belirlenmişken yeteneğe güven alt boyutu ile bir ilişki bulunamamıştır. Esporcuların öz yeterliliğinin yeteneğe güven alt boyutu ile optimal performans duygu durumunun alt boyutlarından yetenek ve performans kontrolü dengesi, performansta olmanın içsel tatmini, kendine hedef belirleme ve sonuç geri bildirimi, oyun deneyimi, oyunun zorluğu ve bireysel oyun becerisi dengesi ve zaman farkındalığı arasında pozitif anlamlı bir ilişki belirlenirken, esporcuların öz yeterliliğinin yetenek-beceri dengesi alt boyutu ile optimal performans duygu durumunun alt boyutlarından yetenek ve performans kontrolü dengesi, performansta olmanın içsel tatmini, performansla yönelik net hedefler ve bireysel geri bildirim, kendine hedef belirleme ve sonuç bildirimi düzeyinde arasında anlamlı, orta ve pozitif yönlü ilişki tespit edilirken oyun deneyimi, oyunun zorluğu ve bireysel oyun becerisi dengesi ve zaman farkındalığı alt boyutları ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bir diğer ilişki ise zihinsel dayanıklılık alt boyutları ile optimal performans duygu durumu alt boyutları arasındadır. Esporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven ile optimal performans duygu durumunun yetenek ve performans kontrolü dengesi, performansta olmanın içsel tatmini, kendine hedef belirleme ve sonuç bildirimi, oyun deneyimi, oyun zorluğu ve bireysel beceri dengesi ve zaman farkındalığı arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu ile optimal performans duygu durumunun yetenek ve performans kontrolü dengesi, performansta olmanın içsel tatmini, kendine hedef belirleme ve sonuç geri bildirimi, oyun deneyimi alt boyutları arasında pozitif anlamlı ilişki tespit edilmiş iken oyun zorluğu ve bireysel beceri dengesi ile zaman farkındalığı alt boyutları ile anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Zihinsel dayanıklılığın devam alt boyutu ile optimal performans duygu durumunun yetenek ve performans kontrolü dengesi, performansta olmanın içsel tatmini, kendine hedef belirleme ve sonuç geri bildirimi, oyun

deneyimi, oyun zorluğu ve bireysel beceri dengesi ve zaman farkındalığı arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

- Öz yeterlilik ve optimal performans duygu durumunun zihinsel dayanıklılığı belirlemedeki rolüne ilişkin yapılan analiz sonuçlarına göre; öz yeterliliğin optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık üzerinde, optimal performansında zihinsel dayanıklılık üzerinde etkisi olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinde optimal performans duygu durumunun kısmi aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir.

6.2. Öneriler

6.2.1. Araştırmaya yönelik öneriler

- Bu çalışmanın örneklem grubunu elektronik sporcular oluşturmaktadır. İleride yapılacak olan çalışmalarda elektronik sporun spor oyun türü içerisinde yer alan futbol ve basketbol oyunları olan FIFA Pro Club ve N2K22 oyunu esporcuları ile geleneksel sporlarda ki futbol ve basketbol branşında yer alan sporcuların, bu araştırma kapsamında ele alınan psikolojik bileşenlerin ilişkisi açısından incelenip, karşılaştırmalar yapılarak sporcular açısından farklılıkların incelendiği bir çalışma yapılabilir.
- Esporcular tarafından oyun içerisinde seçilmiş olan oyun içi roller açısından öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık kavramlarının ilişkisi ele alınabilir.
- Zihinsel beceri antrenman yöntemlerinin (imgeleme, kendinle konuşma) esporcuların öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir araştırma tasarımı yapılabilir.
- Esporcuların öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri karar verme stilleri gibi psikolojik bir bileşen ile birlikte incelenebilir.
- Bu çalışma, araştırma yöntemlerinden nicel araştırma tekniği ile gerçekleştirilmiştir. Daha ayrıntılı bir çalışma yapabilme adına ileride yapılacak olan çalışmalarda nitel ve nicel araştırma tekniklerinin birlikte kullanımı da mümkün olabilir.

- Çalışma kapsamında yer alan psikolojik bileşenler farklı kültürlerden esporcular ile çalışılarak, kültürler arası farklılıklar ortaya konulabilir.

6.2.2. Uygulamaya yönelik öneriler

- Bu araştırmadan elde edilen bilgiler esporcuların eğitiminden sorumlu olan oyun koçlarının ve menajerlerinin eğitiminde ‘esporcu psikolojisi’ kapsamında eğitim programı olarak kullanılabilir.
- Esporcuların öz yeterlilik algıları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri ilişkisinde optimal performans duygu durumunun kontrol duygusu ve kendilik farkındalığının azalması alt boyutunun pozitif, zamanın dönüşümü alt boyutunun ise negatif etkisinin tespit edilmiş olması, esporcuların oyun performanslarının geliştirilebilmesi için kendi farkındalıklarının ve oyun içi odaklanmalarının artırılıp, zaman algılarını yitirmeden zamanı en etkin şekilde hatta zamana hükmedebilecek şekilde kullanımlarının sağlanabileceği bir eğitim programı tasarlanması gerekliliğini ortaya çıkartmıştır. Esporculara yönelik performans eğitimleri düzenleyen ilgili tarafların bu araştırma ile tespit edilmiş bu etkileri dikkate alarak eğitim programlarını tasarlamaları ve uygulamaya koymaları önerilmektedir.
- Esporcuların eğitimlerine başlamadan önce sporcuların sahip oldukları psikolojik özelliklerin tespit edilip gerekli analizlerin yapılarak eğitime başlanması, performans üzerinde etkili olan ve bu araştırma ile de birbirleri üzerinde ki etkileri ve birbirleriyle ilişkileri ortaya konmuş öz yeterlilik, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenerek eğitim çalışmalarının sürdürülmesi ile oyuncuların oyun içi becerilerinin geliştirilebilmesi mümkündür.
- Bu araştırmadan elde edilen bilgiler üniversitelerin spor bilimleri fakültelerinde ‘Espor Yönetimi’ dersi olaak dahil edilebilir, ayrıca spor araştırma merkezlerinde ‘Elektronik/Akıllı Sporların Zihinsel(Mental) ve Psikolojik Süreçlerinin İncelenmesi’ adı altında eğitim programlarına dahil edilebilir.

KAYNAKLAR

- Abdelbaky, F. M.** (2012). Impacts Of Mental Toughness Program On 20 km Race Walking, *Science, Movement and Health*, 12(1): 67-71.
- Abış, S.** (2022). Uzun Mesafe Atletlerinin Zihinsel Dayanıklılık, Psikolojik Performans ve Hedef Yönelimlerinin Koşu Performansı Üzerine Etkisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Samsun.
- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., ve Teasdale, J.** (1978), Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation. *J. Abnormal Psychol.*, 87: 49-74.
- Ada, E.N.,** (2011). Beden Eğitimi Derslerinde Güdusel İklim ve Güdülenmenin Optimal Performans Duygu Durumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.
- Adamus, T.** (2012). Playing Computer Games As Electronic Sport: In Search Of A Theoretical Framework For A New Research İeld, In J. Fromme & A. Unger (Eds.), *Computer Games and New Media Cultures: Ahandbook Of Digital Games Studies* ss. 477–490.
- Adinolf, S., ve Turkay, S.** (2011). Collection, Creation and Community: A Discussion on Collectible Card Games. *Proceedings of the 7th International Conference on Games+ Learning+ Society Conference*.
- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Sole, M. L., ve Byers, J.** (2006), A Review Of Instruments Measuring Resilience, *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29(2): 103-125.
- Akgündüz, Y.** (2012). Konaklama İşletmelerinde Otantik Liderlik ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin Analizi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.
- Akgöl, O.** (2019). Spor Endüstrisi ve Dijitalleşme: Türkiye’deki Espor Yapılanması Üzerine Bir İnceleme. *TRT Akademi*, 4(8), 206–224.
- Akkarpat, İ.** (2014). Farklı Yaş Gruplarında Basketbolda İmgelemenin Serbest Atış Performansı, Özgüven ve Kaygı Üzerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Akın, E.** (2018). Elektronik Spor: Türkiye’deki Elektronik Sporcular Üzerine Bir Araştırma, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.
- Aksoy, V. ve Diken, İ. H.** (2009). Rehber Öğretmenlerin Özel Eğitimde Psikolojik Danışma ve Rehberliğe İlişkin Öz Yeterlik Algılarının İncelenmesi, *İlköğretim Online*, 8 (3), 709-719.

- Aktaş, Ö.** (2019). Takım Sporü İle Uğraşan Sporcuların Kendine Güven Düzeylerinin Mental Dayanıklılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hatay.
- Aktuna, H.C. ve Ünlüöner, K.** (2017). Yeni Bir Turizm Çeşidi Olarak Elektronik Spor Turizmi, Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi. Sayı.2, Aralık, ss.1-15.
- Alemdağ, C.** (2015). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Epistemolojik İnançları, Akademik Öz-Yeterlilikleri ve Öğrenme Yaklaşımları, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Trabzon.
- Al Dafai, S.** (2016). Conventions Within eSports: Exploring Similarities in Design. Proceedings of 1st International Joint Conference of DiGRA and FDG.
- Allen, M. S., Greenlees, I., ve Jones, M.** (2011).An Investigation Of The Five-Factor Model of Personality and Coping Behaviour İn Sport, Journal of Sports Sciences, 29(8), 841-850.
- Aloni, G. ve Desivilya, H. S.** (2007). The Influence of Perceived Power and Specific Self- Efficacy Levels on Intergroup Conflict Management. Submitted to the 20th Annual Conference of the International Association for Conflict Management, Budapest Hungary.
- Allsop, S., Saunders, B. ve Phillips, M.** (2000). The Process Of Relapse İn Severely Dependent Male Problem Drinkers, Addiction, 95(1): 95-106.
- Altıntaş, A.** (2015). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi., Ankara.
- Altıntaş A., Aşçı F.H. ve Çağlar E.** (2010). Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Egzersiz Davranışı, Spor Bilimleri Dergisi. 21 (2):71-78.
- American Psychiatric Association,** (1994), Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed.), Author, Washington, DC.
- Andersen, M.B.** (2011).Who's Mental, Who's Tough and Who's Both? Mutton Constructs Dressed Up As Lamp, I., Gucciardi, D.F. ve Gordan, S. (Ed.), Mental Toughness İn Sport: Developments in Theory and Research, London, England, Routledge, ss.69-88.
- Anselmo, C.** (2003). İmproving Teacher-efficacy for Teachers in Training: A program model. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hofstra University, Long Island, NYC.
- Argan, M. ve Akın, E.** (2007). Elektronik Spor; Özellikleri, Kavram ve Uygulamalarına Yönelik Kuramsal Çerçeve, Akdeniz 4. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Akdeniz 4. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 9-11 Kasım, Antalya.
- Argan, M., Özer, A., ve Akın, E.** (2006). Elektronik Spor: Türkiye'deki Siber Sporcuların Tutum ve Davranışları. Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri, 1(2), 1-11.

- Arısoy, Y.E.** (2021). E-Spor Oyuncularının Zihinsel Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi, Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın.
- Artut, V.** (2016).Avrupada'ki Sualtı Hokeyi Sporcularının Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Asakawa, K.** (2004). Flow Experience and Autotelic Personality In Japanese College Students: How Do They Experience Challenges In Daily Life, Journal of Happiness Studies 5, 123–154.
- Aşçı F.H., Çağlar E, Eklund R.C., Altıntaş A. ve Jackson S.** (2007). Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri'nin Uyarlama Çalışması, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences, 18(4), 182–196.
- Aubé, C., Brunelle, É., ve Rousseau, V.** (2013).Flow Experience and Team Performance: The Role of Team Goal Commitment and Information Exchange. Motivation and Emotion, 1-35.
- Aydın, K.B.** (2005). Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Aydın, H. ve Uşak M.** (2003). Fen Derslerinde Alternatif Kavramların Araştırılmasının Önemi: Kuramsal Bir Yaklaşım. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(1):121-132.
- Azizi, M.** (2011). Effects of Doing Physical Exercises on Stress-Coping Strategies and the Intensity of the Stress Experienced By University Students in Zabol, Southeastern Iran. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30, 372-375.
- Bačanac, L.J.** (2014). Elements Of Sport Psychology – Script For İnternal Use Beograd: Alfa University – FMS.
- Bakker, A.B.** (2005). Flow Among Music Teachers and Their Students: The Crossover Peak Experiences. Journal of Vocational Behavior. 66: 26-44.
- Balcioğlu İ. ve Dugrul A.** (2010). Stress in Professional Athletes. Türkiye Klinikleri. 4(3), 51-58.
- Bandura, A.** (1977a). Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A.** (1977b). Self,efficacy:Toward a Unifying Theory of Behavioral Change, Psychological Review,84, 191-215.
- Bandura, A.** (1982).Self Efficacy Mechanism İn Human Agency, American Psychology. 37. 122-147.
- Bandura, A.** (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A.** (1988). Organisational Applications of Social Cognitive Theory, Australian Journal of Management, 13 (2), 275-302.
- Bandura, A.** (1989a). Human Agency İn Social Cognitive Theory. American Psychologist. 44 (9), 1175-1184.

- Bandura, A.** (1989b). Social Cognitive Theory. IN: Annuals of Child Development, 6, 1-60. Greenwich, CT: Jai Press LTD.
- Bandura, A.** (1993). Perceived Self-Efficacy In Cognitive Development and Functioning, Educational Psychologist, 28, 117–148.
- Bandura, A.** (1994). Self Efficacy, Encyclopedia of Human Behavior, Cilt 4, (Ed.), VS Ramachaudran, New York. Academic Press, s. 71- 81.
- Bandura, A.** (1995). Self-Efficacy in Changing Societies: Exercise Of Personal And Collective Efficacy in Changing Societies, Cambridge University Press.
- Bandura, A.** (1997). Self-efficacy: The Exercise of Control.: W.H. Freeman and Company, New York.
- Bandura, A.** (1999a). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective, Asian Journal of Social Psychology, 2, 21-41.
- Bandura, A.** (1999b). A social Cognitive Theory Of Personality, In Pervin John (Eds.), Handbook Of Personality, (p.154-196), New York: Guilford Publications.
- Bandura, A.** (2000). Self Efficacy, In A E. Kazdin (Eds.). Encyclopedia of Psychology, New York: Oxford University Press.
- Bandura, A.** (2001a). SocialCognitive Theory: An Agentic Perspective, Annual Review of Psychology, 52, 1-26.
- Bandura, A.** (2001b). Social Cognitive Theory of Mass Communications, (Ebsco Host Research Databases Academic Search Premier, Media Psychology, 3(3). 265- 299.
- Bandura, A.** (2002). Social Cognitive Theory in Cultural Context. Applied Psychology: An International Review, 51 (2), 269-290.
- Bandura, A.** (2005). The Primacy Of Self-Regulation In Health Promotion, Int Rev Appl Psychol, 54(2): 245-254.
- Bandura, A.** (2006). Guide For Constructing Self-Efficacy Scales, In F. Pajares ve T. Urdan (Eds.), Self-Efficacy Beliefs Of Adolescents Greenwich, CT: Information Age Publishing, ss.307-337.
- Bandura, A., Adams, N. E., Hardy, A. B. ve Howell, G. N.** (1980). Tests Of The Generality Of Self Efficacy Theory, Cognitive Therapy and Research, 4(1), 39-66.
- Bandura, A. ve Cervone, D.** (1986). Differential Engagement Of Self-Reactive Influences In Cognitive Motivation, Organizational Behavior and Human Decision Processes, 38 (1), 92-113.
- Bandura, A. ve Kupers, C.J.** (1964). Transmission of Patterns of Self-Reinforcement Through Modeling. Journal of Abnormal and Social Psychology, 69, 1-9.
- Baretta, D., Greco, A., ve Steca, P.** (2017). Understanding Performance In Risky Sport: The Role Of Self-Efficacy Beliefs and Sensation Seeking In Competitive Freediving, Personality and Individual Differences, 117,161-165.

- Barnes, A.** (2016). French Football League Announce New Partnership With EA Sports French Football League announce new partnership with EA Sports | Esports News | Sky Sports
- Basom, M.R., ve Frase, L.** (2004). Creating Optimal Work Environments: Exploring Teacher Flow Experiences, Mentoring and Tutoring. 12(2), p. 241-258.
- Başer, S. ve Uslu, T.** (2022). Dijital Oyun ve Yaşam Tarzı Sporlarının Yeni ve Özgün Bir Sürümü: Espor ve Spor Metaevrenleri, Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 2, Sayı 2, 26-48.
- Baumann, N., Lürig, C. ve Engeser, S.** (2016). Flow and Enjoyment Beyond Skill-Demand Balance: The Role Of Game Pacing Curves and Personality, Motivation and Emotion, 40(4), 507-519.
- Bayer, N. ve Bayram, A.** (2019). Yaşam Doyumunun Öz Yeterliliğe Etkisinde Yaşam Yöneliminin Aracı Rolü, İş'te Davranış Dergisi, 4(2), s. 78-87.
- Baygül, S.** (2021). Spor Yöneticiliği Öğrencilerinde E-spor Katılımı, Dijital Oyun bağımlılığı, Akademik Başarı, Problem Çözme Becerisi ve Yaşam Tatmininin İncelenmesi, Batı Akdeniz Örneği, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Bayköse, N.** (2014). Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Konya.
- Bayköse, N., Civar Yavuz, S., Çoban, M., Şahan, H., ve Certel, Z.** (2016). Role Of Self Talk İn Prediction Of Passion Level İn Physical Education Class Environment, Turkish Online Journal of Educational Technology, (DecemberSpecialIssue), 445-452.
- Bayrakçı, M.** (2007). Sosyal Öğrenme Kuramı ve Eğitimde Uygulanması. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14, 198-210.
- Beardslee, W.R., ve Podorefsky, M. A.** (1998). Resilient Adolescents Whose Parents Have Serious Affective and Other Psychiatric Disorders: Importance of Selfunderstanding and Relationships. Am J Psychiatry, 145: 63-69.
- Behnke, M., ve Kaczmarek, L.D.** (2018). Successful Performance and Cardiovascular Markers Of Challenge and Threat: A Meta-Analysis, International Journal of Psychophysiology, 130, 73-79.
- Behnke, M., Kosakowski, M., ve Kaczmarek, L.D.** (2020). Social Challenge and Threat Predict Performance and Cardiovascular Responses During Competitive Video Gaming, Psychology of Sport and Exercise, 46, 101584.
- Benight, C.C., ve Bandura, A.** (2004). Social Cognitive Theory of Posttraumatic Recovery: The Role Of Perceived Self-Efficacy, Behav Res Ther, 42: 1129-1148.

- Bervoets, J.** (2013). Exploring The Relationships Between Flow, Mindfulness and Self-Talk: A Correlational Study, University of Jyväskylä, Department of Sport Sciences, Master's thesis, Jyväskylä.
- Biddle, S.J.H., Fox, K.R. ve Boutcher, S.H.** (2000). Physical activity and psychological well-being. Routledge, London styles attributionnels et performance sportive; fondements théoriques, données empiriques, et perspectives. Science et Motricité, 52: 9-44.
- Bigge, Morris L. ve Shermis, S. S.** (1999). Learning Theories for Teachers. New York: Longman Inc.
- Biricik, Y.S.** (2015). Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Akademik Öz Yeterliklerinin İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetimi Anabilim Dalı, Erzurum.
- Block, J.H.,ve Block, J.** (1980). The Role of Ego-control and Ego-resiliency in the Organisation of Behaviour, WA Collins (Ed.), Development of Cognition, Affect and Social Relations: Minnesota Symposia on Child Psychology, Hillsdale, NJ: Erlbaum, 13: 39-101.
- Bolat, O.** (2011). Öz-Yeterlilik ve Tükenmişlik İlişkisi: Lider-Üye Etkileşiminin Aracılık Etkisi, Ege Akademik Bakış, 11(2), 255-266.
- Bong, M., ve Skaalvik, E. M.** (2003). Academic Self-Concept and Selfefficacy: How Different Are They Really? Educational Psychology Review, 15, 1-40.
- Borowy, M., ve Jin D.Y.** (2013). Pioneering eSport: The Experience Economy and The Marketing of Early 1980s Arcade Gaming Contests. International Journal of Communication, 7, 2254- 2274.
- Bozkurt, Ş.** (2014). Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Katılım Motivasyonu, Başarı Algısı ve Öz-Yeterliliklerinin İncelenmesi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Bradley, B.** (2014). Robert Morris University To Offer Computer Gaming Scholarships, Robert Morris University To Offer Computer Gaming Scholarships - ABC7 Chicago. (Erişim Tarihi:20/07/2022).
- Breivik, G.** (1996). Personality, Sensation Seeking and Risk Taking Among Everest Climbers, International Journal Of Sport Psychology, 27(3), 308-320.
- Brewer, B.W.** (2009). Handbook of Sport Medicine and Science, Sport Psychology. 1st ed. UK: WillyBlackwell, p.148
- Britton, D.M., Kavanagh, E., ve Polman, R.** (2019). Validating A Self-Report Measure Of Student Athletes Perceived Stress Reactivity: Associations With Heart rate Variability and Stress Appraisals, Front Psychol. 10:1083.
- Brnstein, M.** (2001). Internet, Kluwe Law Intrenational, Netherlands, 22-25.
- Brophy, J.** (1998). Motivating Students To Learn, The McGraw-Hill, USA.
- Bronner, S., Pinsker, R., ve Noah, J. A.** (2013). Energy Cost and Game Flow Of 5 Exer-Games İn Trained Players, American Journal of Health Behavior, 37(3), 369–380.

- Bull, S. J., Albinson, J. G., ve Shambrook, C. J.** (1996). The Mental Game Plan: Getting Psyched For Sport, Sports Dynamics.
- Bull, S.J., Shambrook, C.J., James, W. ve Brooks, J.E.** (2005). Towards An Understanding Of Mental Toughness İn Elite English Cricketers, Journal of Applied Sport Psychology, 17(3), 209-227.
- Burke, R.J.** (2010). Flow, Work Satisfaction and Psychological Well-Being at the Work Place. The IUP Journal of Soft Skills. 4(1): 37-48.
- Burton, D.** (1988). Do Anxious Swimmers Swims Lower? Reexamining The Exelusive Anxiety Performance Relationship Journal of Sport and Exercise Psychology, 10:45-61.
- Burton, D. ve Raedeke, T.D.** (2008). Mental Plans, Sport Psychology for Coaches, 1st Edition, Human Kinetics, USA., ss. 205-28.
- Butt, J., Weinberg R., ve Culp B.** (2010). Exploring Mental Toughness İn NCAA Athletes, Journal of Inter-collegiate Sport, 3(2):316-32.
- Campbell, D.J.** (1988). Task Complexity: A Review and Analysis, Academy of Management Review, 13, 40-52.
- Campbell, M.J., Toth, A.J., Moran, A.P., Kowal, M., ve Exton, C.** (2018). Chapter 10 - eSports: A New Window On Neurocognitive Expertise? İn Progress in Brain Research, Vol. 240, eds S. Marcora, and M. Sarkar, (Amsterdam:Elsevier), 161–174.
- Can, M. ve Cantez, K.E.** (2018). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki, Aydın Toplum ve İnsan Dergisi, 4(2), s. 61- 77.
- Can, Y., ve Kaçay, Z.** (2016). Sporcu Kimlik Algısı İle Cesaret ve Özgüven Duyguları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Journal Of Human Sciences, 13(3):6176-6184.
- Canpolat, A.M., ve Çetinkalp, Z.K.** (2011). İlköğretim II. Kademe Öğrenci-Sporcuların Başarı Algısı ve Özyeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişki, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13 (1), 14–19.
- Carrasco, G. ve Brustad, M.** (2009). Estado Del Arte, y Perspectiva Actual Del Concepto de Bienestar Psicológico en Psicología del Deporte, Facultad de Psicología, Fundacion Universitaria Konrad Lorenz, 41: 335-347.
- Carter, L.** (2013). Running İn The Zone: Mental Toughness, Imagery and Flow İn First Time Marathon Runners, Temple University Graduate Board, Phd. Thesis, A Dissertation Submitted To The
- Carter, W.R., Nesbit, P.L., Badham, R.J., Parker, S K. ve Sung, L.K.** (2018). The Effects Of Employee Engagement and Self-Efficacy On Job Performance: A Longitudinal Field Study. The International Journal of Human Resource Management, Volume 29, 2018 - Issue 17. Pages 2483-2502.
- Carver, C. S., ve Harmon-Jones, E.** (2009). Anger İs An Approach-related Affect: Evidence and İmplications, Psychological Bulletin, 135, 183– 204.

- Castelli, D.M., Hillman, C.H., Buck, S.M., ve Erwin, H.E.** (2007). Physical Fitness and Academic –Achievement İn Third- And Fifth-Grade Students, *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 29(2), 239-252.
- Cattell, H.** (2002). The Sixteen Personality Factor (16PF) Questionnaire. Dorfman WI, Hersen, M. *Understanding Psychological Assessment*, Plenum, New York.
- Cattell, R.B., Blewett D., ve Beloff, JR.** (1955). The İnheritance Of Personality, A Multiplevariance Analysis Determination Of Approximate Nature-nurture Ratios for Primary Personality Factors in Q data. *American Journal of Human Genetics*, 7:122-146.
- Cattell, R.B.** (1957). *Personality and Motivation Structure and Measurement*, Harcourt, Brace and World, New York.
- Cathy, L. ve Feltz, D.L.** (2001). Self-efficacy Beliefs of Athletes, Teams and Coaches, In: Singer R, Hausenblas, Janelle C, (Ed.), *Handbook of Sport Psychology*, 2nd Ed. John Willey and Sons, s. 340-361.
- Cengiz R., Aytan K.G. ve Abakay U.** (2012). Taekwondo Sporcularının Algıladığı Liderlik Özellikleri İle Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki; *E-Journal of New World Sciences Academy*; Volume: 7, Number: 4, Article Number; 2B0089.
- Cervone, D., Shadel, W.G. ve Jencius, S.** (2001). Social Cognitive Theory of Personality Assessment. *Personality&Social Psychology Review*, 5 (1).
- Ceylan, L., Çebi, M., Eliöz, M. ve Yamak, B.** (2021). Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonunun İncelenmesi, *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 40 (2), 963-987.
- Chase, M.A.** (1998). Sources of Self-Efficacy in Physical Education and Sport, *Journal of Teaching in Physical Education*, 18(1), 76-89.
- Chen, G., Gully, S. M., ve Eden, D.** (2000). General Self-efficacy and Self-esteem Are Distinguishable Constructs, Paper Presented at the 60th Annual Meeting of the Academy of Management, Toronto.
- Chen, G., Gully, S.M., ve Eden, D.** (2004). General Self-efficacy and Self-esteem: Toward Theoretical and Empirical Distinction Between Correlated Self-evaluations, *J Organiz Behav*, 25: 375-395.
- Chen, G., Gully, S.M., ve Eden, D.** (2001). Validation of a New General Self-Efficacy Scale. *Organ Res Methods*, 4(1): 62-83.
- Chen, Z., Nguyen, T.-H. D., Xu, Y., Amato, C., Cooper, S., Sun, Y., ve El-Nasr, M. S.** (2018). The Art Of Drafting-oriented Hero Recommendation System for Multiplayer Online Battle Arena Games, *Proceedings of the 12th ACM Conference on Recommender Systems*, 200–208.
- Chen, L.-X., ve Sun, C.-T.** (2016). Self-regulation İnfluence On Game Play Flow State, *Computers in Human Behavior*, 54, 341–350.
- Cherry, H.L.** (2005). Psychometric Analysis Of An İnventory Assessing Mental Toughness, *Masters Theses*, 588.

- Chi, L.K.** (1996). Stress Management Of Athletes, *National Physical Education Quarterly*, 25 (4), 51 – 57.
- Chi-der, D., Chen, S., Hung-y, C., ve Li-Kang C.** (2003). Male and Female Basketball Players Goals Orientation, Perceived Motivational Climate, Perceived Ability and Sources Of Sport Confidence, *Sport Journal*, 3 (6).
- Choi, P.Y.L. ve Salmon, P.** (1995). How Do Women Cope With Menstrual Cycle Changes? *British Journal of Clinical Psychology*, 34, 139–151.
- Chwalisz, K.D., Altmaier, E.M., ve Russell, D.W.** (1992). Causal Attributions, Self Efficacy Cognitions, And Coping With Stress, *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 11(4), 377-400.
- Clarke, D., ve Duimering, P.R.** (2006). How Computer Gamers Experience The Game Situation, *Computers in Entertainment*, 4(3), 6.
- Clough P.J., Earle, K. ve Sewell, D.** (2002). Mental Toughness The Concept and Its Measurement, In: *Solutions in Sport Psychology I*. Cockerill (eds.), *Solutions in Sport Psychology* Thompson Publishing, London. pp.32-46.
- Clough P.J., Marchant, D.C. ve Earle, K.** (2007). *Mental Toughness Questionnaire 48 Tecnical Manual*.
- Clough, P., Earle K., ve Strycharczyk, D.** (2008). Developing Resilience Through Coaching, In J. Passmore (ed.), *Psychometrics in Coaching*, London: Kogan Page, p: 208-223.
- Cockerill, T.** (1995). The Kind of Competence for Rapid Change, In *Managing Learning*, C. Mabey; Iles, P.(Eds.), p.70-76, Routledge, London.
- Collis, W.** (2020). *The Book of Esports*. New York: Rosetta Books.
- Connaughton, D., ve Hanton, S.** (2009). Mental Toughness İn Sport: Conceptual and Practical Issues, In: S.D. Mellalieu & S. Hanton (eds.), *Advances in Applied Sport Psychology: A Review*, 317-346.
- Connaughton, D., Thelwell, R., ve Hanton, S.** (2011). Mental Toughness Development: Issues, Practical Implications And Future Directions. In: Gucciardi D., Gordon S. (Eds) *Mental Toughness In Sport: Developments In Theory And Research*, New York, Routledge, 135–162.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., ve Jones G.** (2008). The Development and Maintenance Of Mental Toughness: Perceptions Of Elite Performers, *Journal of Sport Sciences*, s. 26 (1): 83-95.
- Corbin, C.B., Landers, D.M., Feltz, D.L., ve Senior, K.** (1983). Sex Differences İn Performance Estimates: Female Lack Of Confidence vs. Male Boastfulness, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 54, 407–410.
- Corbin, C.B., ve Nix, C.** (1979). Sex-typing of Physical Activities and Success Redictions of Children Before and After Cross-sex Competition, *Journal of Sport Psychology*, 1, 43- 52.
- Coulter, T.J., Mallet C.J. ve Gucciardi, D.F.** (2010). Understanding Mental Toughness in Australian Soccer: Perceptions of Players, Parents and Coaches, *Journal of Sports Sciences*, 28, 699-716.

- Coulter, T.J., Mallett, C.J., ve Singer, J.A.** (2018). A Three-domain Personality Analysis of A Mentally Tough Athlete, *Eur. J. Pers.* 32, 6–29.
- Cowden, R.G.** (2016). Mental Toughness, Emotional Intelligence and Coping Effectiveness: An Analysis Of Construct Interrelatedness Among High-performing Adolescent Male Athletes, *Percept. Mot. Skills* 123, 737–753.
- Cowden, R.G., Meyer-Weitz, A. ve Oppong, K.** (2014). Mental Toughness In Competitive Tennis: Relationships With Resilience And Stress, *Frontiers in Psychology*, Sayı:7, s.320-332.
- Cox, R.H.** (2012). *Sport Psychology. Concepts and Applications.* (7th Edition). New York: McGraw-Hill, 297-298.
- Crawford, G. ve Gosling, V.** (2009). More Than a Game: Sports-Themed Video Games and Player Narratives. *Sociology of Sport Journal*, 2009, 26, 50-66.
- Crust, L.** (2007). Mental Toughness In Sport: A Review, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- 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.** (2009). The Relationship Between Mental Toughness and Affect Intensity, *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
- Crust, L.** (2020). Personality and Mountaineering: A Critical Review and Directions for Future Research, *Personality and Individual Differences*, 163, 110073.
- Crust, L. ve Azadi, K.** (2010). Mental Toughness and Athletes Use of Psychological Strategies, *European Journal Of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- Crust, L. ve Azadi, K.** (2010). Mental Toughness and Athletes Use of Psychological Strategies, *European Journal of Sport Science*, 10, 43-51.
- Crust, L. ve Azadi, K.** (2009). Leadership Preferences of Mentally Tough Athletes, *Personality and Individual Differences*, 47:326-30.
- Crust, L. ve Clough, P.** (2011). Developing Mental Toughness: From Research to Practice, *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21–32.
- Crust, L., ve Clough, P.J.** (2005). Relationship Between Mental Toughness and Physical Endurance. *Perceptual & Motor Skills*, 100, 192-194.
- Crust, L. ve Swann, C.** (2011). Comparing Two Measures of Mental Toughness, *Personality and Individual Differences*, 217-221.
- Crust, L. ve Swann, C.** (2013). The Relationship Between Mental Toughness and Dispositional Flow, *European Journal of Sport Science*, 13 (2), 215–220.
- Csikszentmihalyi, M.** (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*, Jossey-Bass, San Francisco.
- Csikszentmihalyi, M.** (1982). Toward A Psychology of Optimal Experience, In L. Wheeler (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology*, Sage, Beverly Hills, CA, ss. 13–36.

- Csikszentmihalyi, M.** (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M.** (1992). A response to Kimiecik & Stein and Jackson papers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 181–183.
- Csikszentmihalyi, M.** (1997). *Finding Flow, The Psychology of Engagement With Everyday Life*, New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M.** (2000). The Contribution of Flow to Positive Psychology, In E. P. Seligman (Ed.), *The Science of Optimism and Hope: Research Essays in Honor of Martin*, Templeton Foundation Press, ss.387–395.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S. ve Nakamura, J.** (2005). *Flow, Handbook of Competence and Motivation*. Elliot, A.J. ve Dweck, C.S. (Der), Guilford Publications, New York, NY. US.
- Csikszentmihalyi, M., ve Csikszentmihalyi, I.** (1988). *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge University Press, Cambridge, UK.
- Csikszentmihalyi, M., ve LeFevre, J.** (1989). Optimal Experience in Work and Leisure, *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.
- Csikszentmihalyi, M. ve Csikszentmihalyi, I.S.** (1988). Introduction to Part IV, In *Optimal Experience Psychological Studies of Flow in Consciousness*. M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi (Editors), New York: Cambridge University Press, p. 251-265.
- Csikszentmihalyi, M. ve Figürski, T.J.** (1982). Self-awareness and Aversive Experience in Everyday Life, *Journal of Personality*, 50(1), p. 15-28.
- Csikszentmihalyi, M. ve Nakamura, J.,** (1989). The Dynamics of Intrinsic Motivation: A Study of Adolescents. In R. Ames & C. Ames (Eds.), *Research 231 on Motivation in Education: Goals and cognitions*, New York: Academic Press.
- Cutler, C.G.** (2005).Self-efficacy and Social Adjustment of Patients With Mood Disorder, *J. Am. Psychiatr Nurses Assoc*, 11(5): 283-289.
- Çağlayan, E.** (2015). Ergenlerin Öz-kimlik Grafiklerinin Aile İşlevselliği Açısından Değerlendirilmesi: Bir İdiyografik Çalışma, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Çam, Y.** (2020). Orta Öğretim Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- Çaycı, M.** (2019). Erkekler Hentbol Süper Ligi Oyuncularının Spora Katılım Motivasyonları ve Hedef Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Çınar, Y.** (2020). E-Sporcular ve Dijital Oyun Oynayan Bireylerin Dijital Oyun Oynama Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Çetin, F.** (2011). Örgüt İçi Girişimcilikte Öz Yeterlilik Algısı ve Kontrol Odağının Rolü, *Business and Economics Research Journal*, 2 (3), 69-85.
- Çetiner, H.** (2021). Taekwondo Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Antrenör-Sporcu İlişisine Olan Etkisinde Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracılık Rolü, Ankara Yıldırm Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Çetinkaya, T.** (2015). Takım Sporlarında Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven İlişkisi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Çetinkaya, T. ve Ulucan, H.** (2018). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Akademik Öz-Yeterliliklerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 1(1), 22-29.
- Çınar, E.** (2011). Pozitif Psikolojik Sermayenin Örgütsel Bağlılıkla İlişkisi, Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İzmir.
- Çoban, Ü.** (2019). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının Benlik Saygısı, Yaşam Kalitesi, Öz Yeterlilik ve Akademik Başarı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kocaeli.
- Dağ, M.** (2022). Temel ve Savaş Beden Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonları ile Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- Daloğlu, B.** (2021). Spor Ekonomisinde E-Spor Pazarlaması ve Getirdiği Yenilikler, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Dalton, P. ve Dunnnett G.A.** (1992). *Psychology for Living: Personal Construct Theory for Professionals and Clients*.
- Dave, P.** (2013). Online Game League of Legends Star Gets U.S. Visa as Pro Athlete, *Los Angeles Times*.
- Davis, C., ve Cooper, S.** (2011). Fitness, Fatness, Cognition, Behavior, And Academic Achievement Among Overweight Children: Do Cross-Sectional Associations Correspond To Exercise Trial Outcomes?. *Preventive Medicine*, 52(1), 65-69.
- Davis, P.A., Woodman, T., ve Callow, N.** (2010). Better Out Than in: The Influence of Anger Regulation on Physical Performance, Personality and Individual Differences, 49, 457–460.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M.** (1980). The Empirical Exploration of Intrinsic Motivational Processes, In: Berkowitz, L. (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 1st ed., New York: Academic Press, ss.39-80.
- Deci, E.L. ve Ryan R.M.** (1985). The Empirical Exploration of Intrinsic Motivational Processes, In L. Berkowitz (Ed.) *Advances in Experimental Social Psychology*, New York: Academic Press, Vol. 13, ss.39-80.

- Dede, Y.E.** (2019). Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı, Aydın.
- Dinç, Z.** (2011). Social Self-efficacy of Adolescent Who Participate in Individual and Team Sports, *Social Behavior and Personality*, 39(10), 1417-1424.
- Dökmen, Z. Y.** (2009). Toplumsal Cinsiyet: Sosyal Psikolojik Açıklamalar, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Driscoll, M. P.** (2000). *Psychology of Learning for Instruction*. Boston: Allyn and Bacon.
- Duda, L.J.** (1992). Motivation in Sports Settings: A Goals Perspective Approach. G. C. Roberts (der.) *Motivation and Sport and Exercise*, 57-91. Champaign, Illionis: Human Kinetics.
- Durand-Bush, N., Salmela, J.H. ve Gree-Demers, I.** (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3), *The Sport Psychologist*, 15, 1-9.
- Diener, E.** (2000). Subjective Well-being: The Science of Happiness and A Proposal for A National Index, *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Suh, M., Lucas, E. ve Smith, H.** (1999). Subjective Well-being: Three Decades of Progress, *Psychological Bulletin*, 125: 276-302.
- Donnelly, J.E., ve Lambourne, K.** (2011). Classroom-Based Physical Activity, Cognition And Academic Achievement. *Preventive Medicine*, 52(1), 36-42.
- Duquin, M.E.** (1986). Social Comparison and Expectacy of Success in A Sport Context, *Journal of Sport Behavior*, 9, 101-115.
- Eccles, J. S., Lord, S., ve Buchanan, C.M.** (1996). School Transitions in Early Adolescence: What Are We Doing to Our Young People? In J. A. Graber, J. Brooks-Gunn, and A. C. Petersen (Eds.), *Transitions Through Adolescence*, Westwood, NJ: Lawrence Erlbaum, ss. 251-284.
- Eden, D.** (1996). From Self-efficacy to Means Efficacy: Internal and External Sources of General and Specific Efficacy, Paper Presented at the 56th Annual Meeting of the Academy of Management, Cincinnati, OH.
- Eden, D.** (1999). Impact of Self-Efficacy on Work Motivation Theory and Research, Presented at Symposium Entitled, Self-Efficacy: Theory, Research and Application a the Academy of Management Annual Meeting, Chicago, August.
- Egan, S., ve Stelmack, R.M.** (2003). A Personality Profile of Mount Everest Climbers, *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1491-1494.
- Eisenberger, R., ve Jones, J.R. ve Stinglhamber, F., Shanock, L., Randall, A.** (2005). Flow Experiences at Work: For High Need Achievers Alone? *Journal of Organizational Behavior*. 26: 755-775.
- Ekman, P.** (1992). Are There Basic Emotions? *Psychological Review*, 99, 550–553.
- Ekmekçi, R., Arslan, Y., Dağlı Ekmekçi, A., ve Ağbuğa, B.** (2010). Üniversite Öğrencilerinin Spora Bakış Açılarının ve Spora Katılım Güdülerinin

Belirlenmesi; E-Journal of New World Sciences Academy; Volume: 5, ss.27-47.

- Engeser, S., ve Rheinberg, F.** (2008). Flow, Performance and Moderators of Challenge-skill Balance, Motivation and Emotion, 32(3), 158–172.
- Eraydın, Ş.** (2010). Examination of Self-compassion, Self-confidence and Submissive Behaviors of Nursing Students Studying in Different Curriculum, Cumhuriyet University, Health Sciences Institute, Master's Thesis, Sivas.
- Erden, M. ve Akman, Y.** (1998). Gelişim-Öğrenme-Öğretme, Eğitim Psikolojisi, Arkadaş Yayınevi, Ankara.
- Ersöz, G.** (2011).Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi. E.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı, Yayımlanmamış Doktora Tezi, İzmir.
- Ersöz, G. ve Eklund, R.C.** (2016). Behavioral Regulations and Dispositional Flow in Exercise Among American College Students Relative to Stages of Change and Gender, Journal of American College Health, 65 (2):94-102.
- Ersöz, G., Sözen, H., ve Çetinkaya, E.** (2013). Halk Oyunları İle İlgilenen Bireylerin Optimal Performans Duygu Durumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, II. Uluslararası Halk Oyunları Kongresi, 30 Ekim-1 Kasım, Kemer.
- Ewen, R.B.** (2003). An Introduction to Theories of Personality.6.NJ: Erlbaum.
- Farrell, L., Hollingsworth, B., Propper, C. ve Shields, M.A.** (2014). The Socioeconomics Gradient in Physical İnactivity: Evidence From One Million Adults İn England, Social Science and Medicine.123;55-63.
- Farouk, G. M., Moawad, I. F., ve Aref, M.** (2013). Generic Opponent Modelling Approach for Real Time Strategy Games, Proceedings - 2013 8th International Conference on Computer Engineering and Systems, ICCES 2013.
- Fawcett, T.** (2011). Mental Toughness: A Phenomenological Persperctive, In. Gucciardi, D.F. & Gordon, S.(Ed.), Mental Toughness in Sport: Development in Theory and Research, London, England: Routledge, pp.9-30.
- Fawver, B., Hass, C.J., Park, K.D., ve Janelle, C.M.** (2014). Autobiographically Recalled Emotional States İmpact Forward Gait İnitiation As a Function of Motivational Direction, Emotion, 14, 1125–1136.
- Feather, N.T. ve Simon, J.G.** (1971). Attribution of Responsibility and Valence of Outcome in Relation to İnitial Confidence and Success and Failure of Self and Other, Journal of Personality and Social Psychology, 18.(2): 173.
- Feltz, D. L., Landers, D. M., ve Raeder, U.** (1979). Enhancing Self-efficacy in High-avoidance Motor Tasks: A Comparison of Modeling Techniques, Journal of Sport and Exercise Psychology, 1(2), 112-122.

- Feltz, D.L., ve Öncü, E.** (2014). Self-confidence and Self-efficacy, A. G. Papaioannou and D. Hackfort (Eds.), Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology, Taylor & Francis Group, London, ss. 417-429.
- Ferla, J., Valcke, M., ve Cai, Y.** (2009). Academic Self-efficacy and Academic Self-concept: Reconsidering Structural Relationships, Learning and Individual Differences, 19, 499-505.
- Field, R.** (2001). John Dewey, The Internet Encyclopedia of Philosophy.
- Fletcher, D. ve Sarkar, M.** (2012). A grounded Theory Of Psychological Resilience in Olympic Champions, Psychology of Sport and Exercise, 13; 669-678.
- Fox, C.K., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D., ve Wall, M.** (2010). Physical Activity And Sports Team Participation: Associations With Academic Outcomes Middle School And High School Students. Journal Of School Health, 80(1), 31-37.
- Frase, L.E.** (1998). An Examination of Teachers Flow Experiences, Efficacy and Instructional Leadership in Large Inner-City and Urban School Districts, Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association in San Diego, CA. April, 13-17.
- French, D.J., Holroyd, K.A. ve Pinel, C.** (2000). Perceived Self-efficacy and Headache-related Disability. Headache, 40: 647-656.
- Friedman, R.S. ve Förster, J.** (2005). The Influence of Approach and Avoidance Cues on Attentional Flexibility, Motivation and Emotion, 29, 69-81.
- Frijda, N.H.** (1986). The Emotions, Cambridge University Press, New York, NY.
- Ford, D.** (2003). Trust and Knowledge Management: The Seeds of Success, C. Holsapple içinde, Handbook on Knowledge Management: Springer-Verlag, Knowledge Matters Berlin, ss. 553-576).
- Fourie, S. ve Potgieter, J.R.** (2001). The Nature of Mental Toughness in Sport, South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 23, 63-72.
- Gable, S. ve Haidt, J.** (2005). What (and Why) Is Positive Psychology?, Review of General Psychology, 2005, Vol. 9, No. 2, 103-110.
- Gable, P. A., ve Harmon-Jones, E.** (2008). Approach-motivated Positive Affect Reduces Breadth of Attention, Psychological Science, 19, 476-482.
- Gable, P., ve Harmon-Jones, E.** (2010). The Motivational Dimensional Model of Affect: Implications for Breadth of Attention, Memory and Cognitive Categorization, Cognition and Emotion, 24, 322-337.
- Gannon, M.** (1979). Organizational Behavior, A Managerial and Organizational Perspective ; Little, Brown and Company, s.178.
- García-Hermoso, R.M.** (2017). Relationship Of Weight Status, Physical Activity And Obesity Research & Clinical Practice, 11 (1), 44-50.
- Gardner, D.G. ve Pierce, J.L.** (1998). Self-Esteem and Self-Efficacy within the Organizational Context : An Empirical Examination, Group & Organization Management, 23: 48-70.

- Garmezy, N.** (1991). Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty, *American Behavioral Scientist*, 34: 416-430.
- Gaming in Turkey,** (2021).Türkiye Oyun Sektörü Raporu.
- Gebel C., Gurt, M. ve Wagner, U.** (2005). Kompetenzförderliche Potenziale populärer Computerspiele. In: Matiaske R, Höbling G, Reglin T, Apel H, Lauber S, et al., editors. *E-Lernen: Hybride Lernformen, Online-Communities, Spiele. Teil II.* Berlin, pp. 241–376.
- George, T. R., Feltz, D. L., ve Chase, M. A.** (1992). The Effects of Model Similarity on Self-efficacy and Muscular Endurance: A Second Look, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 237-248.
- Gestalt, T.O.,** What the Hell Is It? (1999).<http://www.eurogamer.net/articles/oga>
- Ghazarians, M.,** (2012). Evaluating the MeBAActive-Youth as a Measure of Mental Toughness(Doctoral dissertation, University of Massachusetts Amherst).
- Gibson, A.,** (1998). *Mental Toughness*, New York,NY:Vantage Press,
- Gibson, J, Ivancevich, J. ve Donnelly, J.,** (1979). *Organizations: Behavior, Structure and Processes*, Business Pub.Inc.
- Gillham, J., A. Shatté, K. Reivich ve M. Seligman,** (2000). Optimism, Pessimism and Explanatory Style." *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research and Practice.* Ed. E. Chang. American Psychological Association, Washington, pp: 53-75.
- Gilovich, T., Vallone, R., ve Tversky, A.** (1985). The Hot Hand in Basketball: On the Misperception of Random Sequences, *Cognitive Psychology*, 17, 295–314.
- Gist, M.E.** (1989). The Influence of Training Method on Self-Efficacy and Idea Generation Among Managers, *Personel Psychology*, 42(4), 787-805.
- Gist, M.G., ve Mitchell, T.R.** (1992). Self-efficacy: A Theoretical Analysis of its Determinants and Malleability, *The Academy of Management Review*, 17 (2), 183-211.
- Gratton, C., ve Taylor, P.** (2002). *Economics of Sport and Recreation.* London: Spon Press.
- Greenglass, E.,** (1998). The Proactive Coping Inventory(PCI), In R. Schwarzer (Ed.),*Advances in Health Psychology Research.*
- Grimes, D.,** (2011). An Analysis of How Self-efficacy Relates to The Driver's of The Active Sport Tourist, University of Nevada, Unpublished Master's Thesis, Las Vegas.
- Golby, J., ve Sheard, M.** (2004). Mental Toughness and Hardiness at Different Levels of Rugby League, *Personality and Individual Differences*, 37(5), 933-942.
- Golby, J., Sheard, M., ve Lavalley, D.** (2003). A Cognitive-Behavioural Analysis of Mental Toughness in National Rugby League Football Teams, *Perceptual and Motor skills*, 96, 455-462.

- Golby, J., ve Sheard, M.** (2006). The Relationship Between Genotype and Positive Psychological Development in National-level Swimmers, *European Psychologist*, 11: 143-148.
- Golby, J., ve Wood, P.** (2016). The Effects of Psychological Skills Training on Mental Toughness and Psychological Well-being of Student-athletes, *Psychology*, 7(06), 901.
- Gouldberg, A.S.** (1998). *Sports Slumps Busting: 10 Steps To Mental Toughness and Peak Performance*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Goldberg, A.S.** (2005). *Sports Slump Busting: 10 Steps to Mental Toughness and Peak Performance*, Llumina Press.
- Gordon, S. ve Sridhar Bangalo, C.** (2005). Identification and Development of Mental Toughness in Elite Cricket. In T. Morris, P. Terry, S. Gordon, S. Hanrahan, L. Ievleva, G. Kolt, & P. Tremayne (Eds.), *Promoting Health & Performance for Life*, Sydney, Australia ed., Vol. 1, International Society of Sports Psychology (ISSP), ss. 1-4,
- Gould, D., Dieffenbach, K., ve Moffett, A.** (2002). Psychological Characteristics and Their Development of Olympic Champions, *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R. ve Peterson, K.** (1999). Factors Affecting Olympic Performance: Perceptions of Athletes and Coaches From More and Less Successful Teams, *The Sport Psychologist*, 13, 371–394.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K. ve Petlichkoff, L.** (1987). Psychological Foundations of Coaching Similarities and Differences Among Intercollegiate Wrestling Coaches, *The Sport Psychologist*, 1(4), 293-308.
- Gould, D., ve Weiss, M.** (1981). The Effects of Model Similarity and Model Talk on Self-efficacy and Muscular Endurance, *Journal of Sport Psychology*, 3(1), 17–29.
- Gould, D., Weiss, M. ve Weinberg, R.,** (1981). Psychological Characteristics of Successful and Nonsuccessful Big Ten Wrestlers, *Journal of Sport Psychology*, 3, 68-81.
- Gökçe, H. ve Arslan, Y.** (2014). Comparison of The Athletes Self-efficacy: Participating to Individuals or Team Sports, I. International Scientific Conference, Serbia.
- Gökkaya, D. ve Biçer, T.** (2017). Psikolojik Beceri Kıtası Olarak Özgülünün, Elit Sporcuların Performansına Katkısı; Boks Milli Takımı Örneği, *Marmara Üniversitesi Dergisi*, 2 (1):16-28.
- Greenberg, B. S., Sherry, J., Lachlan, K., Lucas, K., ve Holmstrom, A.** (2010). Orientations to Video Games Among Gender and Age Groups, *Simulation & Gaming*, 41(2), 238–259.
- Greenglass, E.,** (1998). The Proactive Coping Inventory (PCI), In R. Schwarzer (Ed.), *Advances in Health Psychology Research* (Vols. CD-ROM), Berlin: Free University of Berlin.

- Gredler, M.** (2017). Öğrenme ve Öğretme Kuramdan Uygulamaya. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Griiths, M.** (2017). The Psychosocial Impact of Professional Gambling, Professional Video Gaming and eSports, *Casino & Gaming International*, 28, 59–63.
- Griffiths, M.D., Davies, M.N.O. ve Chappel, D.,** (2003). Breaking The Stereotype: The Case of Online Gaming, *CyberPsychology Behav.*, 6(1): 81–91.
- Gucciardi, D.F.** (2012). Measuring Mental Toughness in Sport: A Psychometric Examination of the Psychological Performance Inventory-A and its predecessor, *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 393-403.
- Gucciardi, D.F.** (2017). Mental Toughness: Progress and Prospects, *Current Opinion in Psychology*, pp.17-23.
- Gucciardi, D.F., Gordon, S. ve Dimmock, J.A.,** (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied and Sport Psychology*, 307-323.
- Gucciardi, D.F., Gordon, S., ve Dimmock, J.A.** (2009). Advancing Mental Toughness Research and Theory Using Personal Construct Psychology, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.
- Gucciardi, D.F., Gordon, S., ve Dimmock, A.J.** (2009). Evaluation of a Mental Toughness Training Program for Youth-aged Australian Footballers: A Quantitative Analysis, *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 307-323.
- Gucciardi, D.F. ve Gordon, S.** (2011). *Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research*. Routledge.
- Gucciardi, D.F. Hanton, S. ve Mallet, C.J.** (2012). Progressing Measurement in Mental Toughness: A Case Example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 194-214.
- Gucciardi, D.F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C.J., ve Temby, P.** (2015). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network and Traitness, *Journal of Personality*.83(1),26-44.
- Gucciardi, D.F. ve Mallet, C.J.** (2010). Mental Toughness, In. S.J. Hanrahan & M.B. Andersen (Eds.), *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology: A Comprehensive Guide for Students and Practitioners*, pp.547-556, London, England: Routledge.
- Gurin, P., Dey, E. L., Hurtado, S., ve Gurin, G.** (2002). Diversity and Higher Education: Theory and Impact on Educational Outcomes, *Harvard Educational Review*, 72(3), 330–367.
- Gutie, A.B.R.D., Luszczynska, A. ve Schwarzer, R.** (2005). General Self-efficacy in Various Domains of Human Functioning: Evidence From Five Countries, *International Journal of Psychology*, 40(2), s. 80-89.
- Guttman, A.,** (2007). *Sports: The First Five Millennia*, USA: Univ of Massachusetts Press.

- Gül, İ. Kızırmak, İ., Güler, E. ve Yarı, Z.,** (2017). Fuar Turizmi Kapsamında Oyun Fuarları: Gaming İstanbul Örneği, Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi. Sayı.2, ss.101-120.
- Güler, M., Köksal, O ve Çetin, F.,** (2020). Ototelik Kişilik, Öz-Yeterliliğin Bireysel Performans Üzerindeki Etkisinde Fark Yaratır Mı?, İzmir İktisat Dergisi (İzmir Journal of Economics), Cilt:35, Sayı:2, ss. 271-283.
- Gülhan, A. ve Şahin, A.,** (2021). Sporcularda Duygusal Öz Yeterliliğin Zihinsel Dayanıklılığı Belirlemedeki Rolü, International Journal of Turkish Sport and Exercise Psychology 1, 58-73.
- Gülşen, D.B.A.** (2017). Sporcularda Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Burdur.
- Güneş, A.M.** (2016). Sınıf Öğretmenlerinin Sınıf Yönetim Becerileri, Teknoloji Kullanımları ve Öz Yeterlilik İnançları Arasındaki İlişki, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Güven, M.A.** (2022). Tenis Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıkları ile Sporda Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
- Güven, Ş. ve Yazıcı, A.** (2020). Türkiye’de Zihinsel Dayanıklılık Konusunda Yapılmış Araştırmaların Analizi ve İncelenmesi, Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 82-93.
- Güvendi, B. ve Serin, H.,** (2019). Sınıf Öğretmenliği Adaylarının Oyun ve Fiziksel Etkinlikler Dersine Yönelik Tutumları İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 18 (72), 1957-1968.
- Hadi, E.G., Erdem, B., ve Duman, E.** (2021). Sportif Rekreatif Aktiviteye Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ve Optimal Performans Duygu Durumlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Spor Bilimleri Dergisi, 32(1), 10-19.
- Hamari, J. ve Sjöblom, M.** (2017). What Is eSports and Why Do People Watch It?, Internet Research, 27(2), 211-232.
- Hamer, M., Kivimaki, M. ve Steptoe, A.** (2012). Longitudinal Patterns in Physical Activity and Sedentary Behaviour From Midlife to Early Old Age: A Substudy of the Whitehall II Cohort, J. Epidemiol. Community Health. 66;1110-5.
- Hanin, Y. L.** (2012). Emotions in Sport: Current Issues and Perspectives, In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of Sport Psychology ,Hoboken, NJ: Wiley, pp. 31–58.
- Hardy, L., Bell, J., ve Beattie, S.** (2014). Mental Toughness and Reinforcement Sensitivity: Preliminary Evidence for A Neuropsychological Model of Mental Toughness, Journal of Personality. 82:69-81.
- Hardy, L., Jones, G., ve Gould, D.** (2001). Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers. 385-395, Chichester: John Wiley & Sons.

- Harmancı, F.** (2019). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Bisiklet Sporcuları Üzerinde Bir Çalışma, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Harmon-Jones, E., Harmon-Jones, C., Fearn, M., Sigelman, J. D., ve Johnson, P.** (2008). Left Frontal Cortical Activation and Spreading of Alternatives: Tests of The Action-based Model of Dissonance, *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 1–15.
- Harris, D.J., Allen, K.L., Vine, S.J. ve Wilson, M.R.** (2022). A Systematic Review and Meta-analysis of the Relationship Between Flow States and Performance, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-29.
- Harris, D.J., Vine, S.J., ve Wilson, M.R.** (2019). An External Focus of Attention Promotes Flow Experience During Simulated Driving, *European Journal of Sport Science*, 19(6), 824–833.
- Hase, A., O'Brien, J., Moore, L. J., ve Freeman, P.** (2019). The Relationship Between Challenge and Threat States and Performance: A Systematic Review, *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 8, 123–144.
- Hasking, P.A. ve Oei, T.P.S.** (2007). Alcohol Expectancies, Self-efficacy and Coping in an Alcohol-Dependent Sample, *Addic Behav*, 32: 99-113.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O. ve Bawden, M.** (2007). Sources and Types of Confidence Identified by World Class Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 434–456.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I. ve Butt, J.** (2010). The Role of Confidence Profiling in Cognitive-Behavioral Interventions in Sport, *The Sport Psychologist*, 24(3), 393-414.
- Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., ve Can, B.** (2018). Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Güdülerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (4), 225-235.
- Heaven, D.** (2014). Esport by Numbers, *New Scientist*, Alındığı Tarih: 15.07.2022 Adres: <http://www.newscientist.com/article/mg22329824.300-esports-by-numbers.html#.VT6QQiFVhBc>
- Hellriegel, D. ve Slocum, J.** (1978). *Management Contingency Approaches*; Addison Wesley Pub. Co.
- Henson, R.K.** (2001). Teacher Self-Efficacy: Substantive Implications and Measurement Dilemmas, *Annual Meeting of the Educational Research Exchange Book*, Texas A & M University, 1-24.
- Hermann, K.S. ve Betz, N.E.** (2004). Path Models of the Relationship of Instrumentality and Expressiveness to Social Self-efficacy, Shyness and Depressive Symptoms, *Sex Roles*, 51(1/2): 55-66.
- Highlen, P.S. ve Bennett, B.B.** (1979). Psychological Characteristics of Successful and Nonsuccessful Elite Wrestlers: An Exploratory Study, *Journal of Sport Psychology*, 1, 123- 137.

- Himmelstein, D., Liu, Y., ve Shapiro, J.L.** (2017). An Exploration of Mental Skills Among Competitive League of Legend Players, *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*,9(2), 1–21.
- Hodges, L. ve Carron, A.** (1992). Collective Efficacy and Group Performance, *International Journal of Sport Psychology*. 23, 48-76.
- Hodge, K., Lonsdale, C. ve Jackson, S.A.** (2009). Athlete Engagement in Elite Sport: An Exploratory Investigation of Antecedents and Consequences, *The Sport Psychologist*,23(2), 186-202.
- Hogben, M. ve Byrne, D.** (1998). Using Social Learning Theory To Explain Individual Differences In Human Sexuality. *Journal of Sex Research*. Feb98, Vol:35 (1).
- Horsburgh, V.A., Schermer J.A, Veselka, L. ve Vernon, P.A.** (2009). A Behavioural Genetic Study of Mental Toughness and Personality, *Personality and Individual Differences*.46(2),100-105.
- Howe, B.** (1994). *Coaching the Player, Practice Methods For Positional Play*, Second Edition, Vancouver: World Of Soccer, 10.
- Huysman, M. ve Wulf, V.** (2004). *Social capital and information technology*. London: MIT Press.
- IESF.** (2021). Members | International Esports Federation, Alındığı Tarih: 15.07.2022 Adres: <https://iesf.org/about/members>
- Ilyasi, G., ve Salehian, M.H.** (2011). Comparison of Personality Traits Between Individual and Team Athletes, *Middle East Journal of Scientific Research*, 9(4), 527-530.
- Israel, E.** (2007). *Özdüzenleme Eğitimi, Fen Başarısı ve Öz Yeterlilik*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.
- İlhan, L. ve Gencer, E.** (2013). Liselerarası Badminton Müsabakalarına Katılan Sporcu Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* Gazi, *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18 (1- 4), 1-6.
- İri, R. ve Şengür, E.** (2022). Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Optimal Performans Duygu Durumlarının Bazı Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması, *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 369-379.
- İşbilen, D.** (2014). *Gender Representation in the League of Legends*, İzmir University of Economics, Social Sciences, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Jacelon, C.S.** (1997). Then Trait and Process of Resilience, *Journal of Advanced Nursing*, Vol:25, s.123-129.
- Jackson, S.A. ve Csikszentmihalyi** (1999). *Flow in Sport: The Keys to Optimal Experiences and Performances*, Champaign, IL:Human Kinetics.
- Jackman, P.C., Swann, C. ve Crust, L.** (2016). Exploring Athletes Perceptions of the Relationship Between Mental Toughness and Dispositional Flow in Sport. *Psychology of Sport & Exercise*,; 27:56-65.

- Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H. ve Smethurst, C.** (2001). Relationships Between Flow, Self Concept Psychological Skills and Performance, *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol:13, s.129-153.
- Jackman, P., Van Hout, M.C., Lane, A. ve Fitzpatrick, G.** (2014). Experiences of Flow in Jockeys During Flat-Race Conditions, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–19.
- Jackson, S.A.** (1992). Athletes in Flow: A Qualitative Investigation of Flow States in Elite Figure Skaters, *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 161–180.
- Jackson, S.A.** (1995). Factors Influencing the Occurrence of Flow State in Elite Athletes, *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(2), 138–166.
- Jackson, S.A.** (1996). Toward a Conceptual Understanding of the Flow Experience in Elite Athletes, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(1), 76–90.
- Jackson, S.A., Kimiecik, J.C., Ford, S., ve Marsh, H.W.** (1998). Psychological Correlates of Flow in Sport, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 358–378.
- Jackson, S.A., ve Csikszentmihalyi, M.** (1999). *Flow in Sports: The Keys to Optimal Experiences and Performances*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S.A. ve Eklund, R.C.** (2004). *The Flow Scales Manual*, Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Jackson, S.A. ve Roberts, G.C.** (1992). Positive Performance States of Athletes: Toward a Conceptual Understanding of Peak Performance, *The Sport Psychologist*, 6: 156-171.
- Jackson, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W., ve Smethurst, C.J.** (2001). Relationships Between Flow, Selfconcept, Psychological Skills and Performance, *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129– 153.
- Jeng, C. ve Braun, L.T.** (1994). Bandura's Self-efficacy Theory: A Guide for Cardiac Rehabilitation Nursing Practice, *J Holist Nurs*, 12(4):425-36.
- Jenny, S.E., Manning, R.D., Keiper, M. C. ve Olrich, T.W.** (2017). Virtual (ly) athletes: Where eSports fit with in the definition of “sport”. *Quest*, 69(1), ss. 1-18.
- Jespersen, S.** (1996). *Social Cognitive Theory And Career-Related Self-Efficacy Expectations*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Nova Southeastern University, Fort Lauderdale, ABD.
- Jin, S.A.A.** (2012). Toward Integrative Models of Flow: Effects of Performance, Skill, Challenge, Playfulness and Presence on Flow in Video Games, *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 56(2), 169–186.
- Johansson, S. J.** (2009). What Makes Online Collectible Card Games Fun to Play? . DiGRA Conference.
- Jonasson, K. ve Thiborg, J.** (2010). Electronic Sport and Its Impact on Future Sport, *Sport in Society*, 13(2), 287–299.

- Jones, G.** (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers, *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones, G. Hanton, S., ve Connaughton, D.** (2002). A Framework of Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers, *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Jones, G., Hanton, S. ve Connaughton, D.** (2002).What is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation Of Elite Sport Performers, *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol:14(3), 205-218.
- Jones, G., Hanton, S. ve Connaughton, D.** (2007). A Framework of Mental Toughness in The World's Best Performers, *The Sport Psychologist*, (21), 243-264.
- Jones, M. I., ve Parker, J. K.** (2013). What is the Size of the Relationship Between Global Mental Toughness and Youth Experiences?. *Personality and Individual Differences*, 54(4), 519-523.
- Jones, G.L., Swain, A.B.J. ve Cale, A.** (1990). Anceteds of Multidimensional Competitive State Anxiety and Self Confidence in Elit Inter Collegiate Middle-Distance Runners, *The Sport Psychologist*. 4, 107-118.
- Jones, G.L., Swain, A.B.J. ve Cale, A.** (1991). Gender Differences in Precompetition Temporal Patterning and Antecedents of Anxiety and Self Confidence, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13,1-15.
- Jones, G.L., Swain, A.B.J., ve Hardy, L.** (1993). Intensity and Direction Dimensions of Competitive State Anxiety and Relationships with Performance, *Journal of Sport Sciences*.11: 525-532.
- Josephs, R.A., Bosson, J. K., ve Jacobs, C.G.** (2003). Self-esteem Maintenance Processes: Why Low Selfesteem Maybe Resistant to Change, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 920 –933.
- Juan, M.V.T., ve Lopez, A.** (2015). Mental Toughness of Scholar Athletes. *Researchers World*, 6(3), 22.
- Judge, T.A., Locke, E.A., ve Durham, C.C.** (1997). The Dispositional Causes of Job Satisfaction: A Core Evaluations Approach, *Research in Organizational Behavior*, 19, 151–188.
- Kahya, S ve Küçükibiş, F.H.** (2022). Sporda Kaygı Düzeyi ile Optimal Performans Duygu Durumu Üzerine Bir Çalışma, *Journal of Interdisciplinary Educational Research*,6(12);113-124.
- Kaiseler, M., Polman, R., ve Nicholls, A.** (2009). Mental Toughness, Stress, Stress Appraisal, Coping and Coping Effectiveness in Sport, *Pers. Individ. Differ.* 47, 728–733.
- Kampmann, B.W.** (2001). Playing and Gaming, *The Int. J. of Computer Game Res.*,pp. 3-1.
- Kane, D., ve Spradley, B.D.** (2017). Recognizing ESports as a Sport, *The Sport Journal*, Vol.20, No.21, ss.1-9.

- Kangalgil, M., Demirhan, G. ve Hünük, D.** (2006). İlköğretim, Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 17(2),48-57.
- Kaptan, F. ve Korkmaz, H.** (2001). Probleme Dayalı Öğrenme Yaklaşımının Hizmet Öncesi Fen Öğretmenlerinin Problem Çözme Becerileri ve Öz yeterlilik İnanç Düzeylerine Etkisi, V. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi,16- 18 Eylül 2002, Ankara.
- Karaağaç, S., ve Şahan, H.** (2021). Examine the Relationship Between Flow State and Mental Training in Individual and Team Sports, International Journal of Turkish Sport and Exercise Psychology, 1(1) 26-39.
- Karabulut, Ö.** (2019). Sporcuların Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (İstanbul/Bağcılar Örneği), İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisan Tezi, Malatya.
- Karagün, E.** (2014). Self-confidence Level in Professional Athletes; An Examination of Exposure to Violence, Branch and Socio-demographic Aspects, International Journal of Human Sciences, 11(2), 744-753.
- Karaküçük, S.** (2014). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme, Geliştirilmiş 7. Baskı, Gazi Kitabevi. Ankara.
- Kartal, B.** (2022). Spor Lisesi Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterlilik Düzeyleri İle Spora Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aydın.
- Kartal, M.** (2020). Türkiye’de E-Spor (Ed. C. Temel,). Ankara, Gazi Kitabevi.
- Kartal, M.** (2020). Küreselleşme Bağlamında Türkiye’de Espor, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Malatya.
- Kaya, Z.** (2012). Öğrenme ve Öğretme Kuramlar, Yaklaşımlar, Modeller. Ankara, Pegem Akademi.
- Kayhan, R.F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H. ve Erdemir, İ.** (2018). Takım ve Bireysel Spor İle İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 5 (2), 55-64, 2018.
- Kawabata, M., ve Mallett, C.J.** (2011). Flow Experience in Physical Activity: Examination Of The Internal Structure of Flow From A Process-Related Perspective, Motivation and Emotion, 35(4), 393–402.
- Kee, H.Y. ve Wang, C.K.J.** (2008). Relationships Between Mindfulness, Flow Dispositions and Mental Skills Adoption: A Cluster Analytic Approach, Psychology of Sport and Exercise, 9: 393-411.
- Keiper, M.C., Manning, R.D., Jenny, S.E., Olrich, T.W. ve Croft, C.** (2017). No Reason To LoL at LoL: The Addition of Esports to Intercollegiate Athletic Departments, Journal for the Study of Sports and Athletics in Education, <https://doi.org/10.1080/19357397.2017.1316001>

- Keller, J., ve Bless, H.** (2008). Flow and Regulatory Compatibility: An Experimental Approach to the Flow Model of İntrinsic Motivation, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 196–209.
- Keller, J., ve Blomann, F.** (2008). Locus of Control and the Flow Experience: An Experimental Analysis, *European Journal of Personality*, 22(7), 589–607.
- Kelly, G.A.** (1955). *The Psychology of Personal Constructs*, Norton, New York, NY.
- Kessler, M.** (2004). *Vicarious Punishment*, Norton, New York, NY.
- Keskin, M.C.** (2021). Pandemi Sürecinde Kara Antrenmanlarına Çevrimiçi Olarak Devam Eden Yüzücülerin Sürekli Optimal Performans Duygu Durumlarının Değerlendirilmesi, *Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi*, Kocaeli.
- Keskin, N., Öncü, E. ve Küçük, S.K.** (2016). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Öz Yeterlikleri, *Sporometre Beden Eğitimi Spor Bilimleri Fakültesi*, 14 (1), 93-107.
- Keyes, C.** (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life, *J. Health and Social Res.*, 43: 207-222.
- Keyes, C.** (2005). Mental İllness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health, *J. Consulting and Clinical Psychol*, 73: 539-548.
- Keyes, C.** (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for İmproving National Mental Health, *American Psychologist*, 62: 95-108.
- Keyes, C.L.M., ve Lopez, S.J.** (2002). Toward a Science of Mental Health: Positive Directions in Diagnosis and Interventions, In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 45–59). London: Oxford University Press.
- Keyes, C.L., Shmotkin, M.D. ve Ryff, C.D.** (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *J. Personality and Social Psychol*, 82: 1007-1022.
- Kiili, K., de Freitas, S., Arnab, S., ve Lainema, T.** (2012). The Design Principles for Flow Experience in Educational Games, *Procedia Computer Science*, 15, 78–91.
- Kiggundu, M.N.** (1981). Task Interdependence and The Theory of Job Design, *Academy of Management Review*, Vol.6, No.3, 150-172.
- Kim, Y., ve Ross, S.D.** (2006). An Exploration of Motives in Sport Video Gaming, *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 8 (1), 28–40.
- Klag, S. ve Bradley, G.** (2004). The Role of Hardiness in Stress and İllness: An Exploration of the Effect of Negative Affectivity and Gender, *British Journal of Health Psychology*, 9: 137-161.
- Kobasa, S.C.** (1979). Stressful Life Events, Personality and Health: An Enquiry Into Hardiness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 37: 1-11.

- Kobasa, S.C., Maddi, S.R., Kahn, S.** (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study, *Journal of Personality and Social Psychology*, 42:168-177.
- Koçak, M., Özbaş Atlı, A. ve Gürhan, N.** (2017). Identification of Psychological Resilience and Self-Efficacy Levels of Physical Education-Sport Students, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* Cilt 11, Sayı 2, s.219-135.
- Koçyiğit, B.** (2022). Zihinsel Dayanıklılık İle Öz Yeterlik Arasındaki İlişki, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 871-881.
- Kondric, M., Sindik, J., Furjan-Mandić, G. ve Schiefler, B.** (2013). Participation Motivation and Student's Physical Activity Among Sport Students in Three Countries, *Journal Of Sports Science & Medicine*. 12. 10-8.
- Konter, E.** (2003), *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler*, (1.Baskı), Dokuz Eylül Yayınları, Ankara, ss. 31-37.
- Konter, E.** (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*. 6. Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık, 84.
- Korkmaz, İ.** (2003). *Sosyal Öğrenme Kuramı*. (Ed. Yeşilyaprak, Binnur) Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, Pegema Yayıncılık, Ankara.
- Kroll, W.** (1967). Sixteen Personality Factor Profiles of Collegiate Wrestlers, *Research Quarterly*, 38: 49–57.
- Kocadağ, M.** (2017). Elektronik Spor Kariyeri ve Eğitim, *Doğu Anadolu Sosyal Bilimlerde Eğilimler Dergisi*. Cilt.1, Sayı.2, ss.49-63.
- Kowal, J. ve Fortier, M.S.** (1999). Motivational Determinants of Flow: Contributions From Self-Determination Theory, *The Journal of Social Psychology*, 139 (3): 355-368.
- Köksal, F.** (2008). Antrenörlerin Liderlik Tarzları İle Öz Yeterlilikleri Arasındaki İlişki, *Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi*, Konya.
- Köse, A.** (2022). Okul Psikolojik Danışmanlarının İşle Bütünleşme Düzeylerinin İncelenmesi:Öz Yeterlilik, Duygusal Zeka ve Performans Algısının Rolü, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı:61, s.:165-188.
- Krane, V. ve Williams J.M.** (1994). Cognitive Anxiety, Somatic Anxiety and Confidence In Track and Field Athletes: The Impact of Gender, Competitive Level and Task Characteristics, *International Journal of Sport Psychology*, 25, 203–217.
- Krane, V. ve Williams, J.M.** (2006). Psychological Characteristics of Peak Performance, In,, J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology:Personal Grow to Peak Performance*, 5th, Boston,MA: McGraw Hill, pp.207-227.
- Kuehl, K., Kuehl, J. ve Tefertiller, C.** (2005). *Mental Toughness: A Champion's State of Mind*, Chicago,IL:I.R.Dee.
- Kumar, V.** (2019). Development of a Practical Model for Coaches to use Mental Skills Training to Enhance Psychological Strengths for Athletes, *Institute*

of Positive Psychology and Education, Australian Catholic University, Unpublished PhD. Thesis, Australian.

- Kumar, S., Singh N.S. ve Mitra, S.** (2016). Comparison of Mental Toughness Between Male and Female Volleyball Players of 12th South Asian Games, *International Journal of Applied Research*, 2(6): 268-270.
- Kural, B.** (2022). Kaya Tırmanıcıların Kişilik Özellikleri, Öz yeterlilikleri ve Heyecan Arama Davranışları, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 2022, Cilt 5, Özel Sayı 1,s.516-530.
- Kurbanoglu, S.** (2004). Özyeterlik İnançları ve Bilgi Profesyonelleri İçin Önemi. *Bilgi Dünyası*, 5(2), 137-152.
- Kurt, T.** (2012).Öğretmenlerin Öz Yeterlik ve Kolektif Yeterlik Algıları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergis*, 10(2), 195-227.
- Kurtuldu, P.S.** (2007). Examination of the Relationship Between Self-Confidence Levels and Leadership Levels of Elementary School Directors, Yeditepe University, Social Sciences Institute, Master Thesis, İstanbul.
- Küçük, V., Bozkurt, S. ve Pala, A.** (2015). 15 Yaş Altı Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Araştırma Kongresi*, 10- 13 Eylül, Çanakkale, Türkiye.
- Laakkonen, J.** (2014). Business Models In Esports, Turku University of Applied Sciences, International Business,Yayınlanmamış Lisans Tezi.
- Landhäuser, A., ve Keller, J.** (2012). Flow and Its Affective, Cognitive and Performance-Related Consequencesü, In S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research*,Springer, pp. 65–85.
- Lazarus, R.S.** (2000). How Emotions Influence Performance İn Competitive Sports, *Sport Psychol*, 14,ss. 229–252.
- Lazarus, R.S. ve Folkman, S.** (1984). *Stress, Appraisal and Coping*, New York: Springer.
- Lee, S., An, J., ve Lee, J.Y.** (2014). The Relationship Between E-Sports Viewing Motives and Satisfaction : The Case of League of Legends. *Proceedings of International Conference on Business, Management & Corporate Social Responsibility*.
- Lee, J.Y., An, J.W. ve Lee, S.W.** (2014). Factors Afecting eSports Audience Aatisfaction-The Case of League of Legends, *Journal of Korea Game Society*, 14(3), 35–46.
- Lee, D., Cheon, W., Judge, L., Shin, H., ve Kim, K.** (2012). Motives and Marketing Stimuli Afecting Esports Consumption: Cross-cultural Perspectives, *International Journal of Sport Management*, 13(2), 203–223.
- Lee, D., ve Schoenstedt, L.J.** (2011). Comparison of eSports and Traditional Sports Consumption Motives,The *ICHPER-SD Journal of Research in Health, Physical Education, Recreation, Sport & Dance*, 6(2), 39–44.
- Levy, A.R., Perry, J., Nicholls, A. R., Larkin, D. ve Davies, J.** (2015). Sources of Sport Confidence, Imagery Type and Performance Among Competitive

Athletes: The Mediating Role of Sports Confidence, *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 55(7-8), 835-844.

- Levy, A.R., Polman, R.C.J., Clough, P.J., Marchant, D.C. ve Earle, K.** (2006). Mental Toughness As A Determinant Of Beliefs, Pain and Adherence in Sport Injury Rehabilitation, *Journal of Sport Rehabilitation*, 15, 246-254.
- Linley, P.A. ve Joseph, S.** (2004). Toward a Theoretical Foundation for Positive Psychology in Practice, In Hoboken, NJ: Wiley, pp: 713-731.
- Lirgg, C.D.** (1991). Gender Differences In Self-Confidence In Physical Activity: A Meta Analysis of Recent Studies, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 294–310.
- Loehr, J.E.** (1982). *Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sports*, New York, NY: Plume.
- Loehr J.E.** (1985). *Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sports*. Plume, New York.
- Loehr, J.E.** (1986). *Mental Toughness Training For Sports: Achieving Athletic Excellence*, Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- Loehr, J. E.** (1994). *The New Toughness Training for Sports: Mental, Emotional and Physical Conditioning From One of the World's Premier Sports Psychologist*, NY: Penguin Putnam.
- Loehr, J.E.** (1995). *The New Toughness Training For Sports*, New York: Plume.
- Lozano, B.E., Stephens, R.S. ve Roffman, R.A.** (2006). Abstinence and Moderate Use Goals in the Treatment of Marijuana Dependence, *Addiction*, 101: 1589-1597.
- LuBei, H.** (2013). Opportunities and Challenges of China Digital Sports Industry, *J Pers Comput*, 6: 21–2.
- Luszczynska, A., Gutierrez- Dona, B., ve Schwarzer, R.** (2005). General Self-Efficacy in Various Domains of Human Functioning: Evidence From Five Countries, *International Journal of Psychology*, 40 (2), 80-89.
- Luszczynska, A. Scholz, U. ve Schwarzer, R.** (2005). The General Self Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies, *The Journal of Psychology*, 139(5), 439- 457.
- Ma, H., Wu, Y., ve Wu, X.** (2013). Research on Essential Diference of E-sport and Online Game, In W. Du (Ed.), *Informatics and Management Science V*, London: Springer, pp. 615–621.
- Mack, M.G. ve Ragan, B.G.** (2008). Development of the Mental, Emotional, and Bodily Toughness Inventory in Collegiate Athletes and Nonathletes, *Journal of athletic training*, 43(2), 125-132.
- Maddi, S.R., Khoshaba, D.M.** (1994). Hardiness and Mental Health, *Journal of Personality Assessment*, 63(2): 265-274.
- Maddi, S.R., Khoshaba, D.M., Persico, M., Lu, J., Harvey R. ve Bleecker F.** (2002). The Personality Construct of Hardiness, *Journal of Research in Personality*, 36:72-85.

- Maddux, J.E.** (2002). Stopping the “madness”: Positive Psychology and the Deconstruction of the Illness Ideology and the DSM, In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press, pp. 13–25.
- Maddux, J.E., Norton, L. W. ve Stoltenberg, S.D.** (1986). Self-Efficacy Expectancy, Outcome Expectancy and Outcome Value: Relative Effects on Behavioral Intention, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4), 783-789.
- Madrigal, L., Hamill, S. ve Gill, D.L.** (2013). Mind over Matter: The Development of the Mental Toughness Scale (MTS), *The Sport Psychologist*, 27(1): 62-77.
- Magerko, B., Magerko, B., Laird, J. E., Assanie, M., Kerfoot, A., ve Stokes, D.** (2004). AI Characters and Directors for Interactive Computer Games, In *Proceedings of the 2004 Innovative Applications of Artificial Intelligence Conference*.
- Mahoney, M.J. ve Avenier, M.** (1977). Psychology of the Elite Athlete: An Exploratory Study Cognitive Therapy and Research, 1, 135-141.
- Mahoney, M.J, Gabriel T.J. ve Perkins, T.S.** (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance, *The Sport Psychologist*, 1, 181 – 199.
- Mahoney, J.W., Gucciardi, D.F., Mallett, C.J. ve Ntoumanis, N.** (2014). Adolescent Performers Perspectives on Mental Toughness and Its Development: The Utility of the Bioecological Model, *Sport Psychologist* 28(3):233-44.
- Mahoney, J.W., Gucciardi, D.F., Ntoumanis, N. ve Mallet, C.J.** (2014). Mental Toughness In Sport: Motivational Antecedents and Associations with Performance and Psychological Health, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281-292.
- Malipatil, R.P.** (2017). A Study of General Self-Efficacy of Sportsmen of Karnataka University In Team and Individual Sports Events, *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 3(1), 155- 157.
- Malone, Y.** (2002). Social Cognitive Theory and Choice Theory: A Compatibility Analysis. *International Journal of Reality Therapy*, 22 (1), 10-13.
- Mancuso, C.A., Rincon, M. ve McCulloch, C.E.** (2001). Self-Efficacy, Depressive Symptoms and Patients Expectations Predict Outcomes in Asthma, *Med Care*, 39(2): 1326-1338.
- Margolis, H. ve McCabe, P.P.** (2003). Self-Efficacy A Key to Improving the Motivation of Struggling Learners. *Preventing School Failure*, 47(4). 162-169.
- Marlowe, N.** (1998). Self-Efficacy Moderates the Impact of Stressful Events on Headache, 38: 662-667.
- Marshall, T., Roberts, J., Pack, S., Basevitch, I., Rossato, C., Suckiling, C. ve Roberts M.** (2017). The Effect of Long Term Physical Training on the Development of Mental Toughness in Recreationally Active Participants, *Journal of Multidisciplinary Research*, 9(2),29-43.

- Martin-Krumm, C. ve Sarrazin, P.** (2004). Théorie Des Styles Attributionnels et Performance Sportive; Fondements Théoriques, Données Empiriques et perspectives, *Science et Motricité*, 52: 9-44.
- Martončík, M.** (2015). E-Sports: Playing Just for Fun or Playing to Satisfy Life Goals? *Computers in Human Behavior*, 48, pp.208-211.
- Marsh, H.W., Hey, J., Johnson, S. ve Perry, C.** (1997). Elite Athlete Self Description Questionnaire: Hierarchical Confirmatory Factor Analysis of Responses by Two Distinct Groups of Elite Athletes, *International Journal of Sport Psychology*, 28, 237–258.
- Martens, R., Vealey, R.S. ve Burton, D.** (1982). Competitive Anxiety in Sport, *Human Kinetics*.
- Massimini, F. ve Carli, M.** (1988). The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience. In *Optimal Experience Psychological Studies of Flow in Consciousness*, M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi (Ed.) New York: Cambridge University Press, p.266- 287.
- Masten, A.S.** (2009). Ordinary Magic: Lessons From Research On Resilience in Human Development, *Education Canada*, 49:28-32.
- Masten, A.S., Best, K.M. ve Garmezy, N.** (1990). Resilience and Development: Contributions From The Study of Children Who Overcome Adversity, *Psychopathol, Sayı:2*, s.425-444.
- 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*, s. 1(6) 110-122
- Mayra, F.** 2008, *An İntroduction to Game Studies*, London: Sage Publications Ltd.
- McAuley, E.** (1985). Modeling and Self-Efficacy: A Test of Bandura's Model, *Journal of Sport Psychology*, 7(3), 283–295.
- McAuley, E. ve Blissmer, B.** (2000). Self-Efficacy Determinants and Consequences of Physical Activity, *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28(2), 85-88.
- McCombs, L.B.** (2001). Self-Regulated Learning and Academic achievement: A Phenomenological View, In B.J. Zimmerman and H.S. Schunk (Eds.), *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives* (2nd ed.) Manwah, NJ: Lawrence Erlbaum, pp. 67-123.
- McInman, A.D., ve Grove, J.R.** (1991). Peak Moments in Sport: A Literature Review, *Quest*, 43, 333–351.
- Mearns, J.** (2004). The Social Learning Theory of Julian B. Rotter.
- Meggs, J., Chen, M.A. ve Koehn, S.** (2018). Relationships Between Flow, Mental Toughness and Subjective Performance Perception in Various Triathletes, *Perceptual and Motor Skills*, 126:241-252.
- Meijen, C. ve Adams, D.** (2010). Estado del arte, y British Academy and British Psychological Society Lecture. *Sport and Exercise Psychology Rev.*, 6: 70-71.
- Menteş, G. ve Saygın, Ö.** (2019). E-spor ve Geleneksel Spor ile Uğraşan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik Durumlarının

İncelenmesi. Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi, 5(4), 238-250.

- Merey, B.** (2010). Comparison of the Relationship Between the Sense of Self-Confidence and the Level of Anxiety in Adults and An Intercultural Approach, Maltepe University, Social Sciences Institute, Master's Thesis, İstanbul.
- Meyers, A.W., Cooke, C.J., Cullen, J. ve Liles, C.** (1979). Psychological Aspects of Athletic Competitors: A Replication Across Sports, Cognitive Theraphy and Research, 3, 361-366.
- Michailidis, L., Balaguer-Ballester, E., ve He, X.** (2018). Flow and İmmersion in Video Games: The Aftermath of A Conceptual Challenge, Frontiers in Psychology, 9.
- Miçooğulları B.O., Cengiz C., Aşçı F.H. ve Kirazcı, S.** (2010). Genç Yetişkin Bireylerin Egzersiz Öz Yeterlik ve Egzersize Bakış Açılarının Cinsiyet ve Egzersiz Davranışı Değişim Basamaklarına Göre İncelenmesi, Hacettepe J. of Sport Sciences. 21 (2), 49-59.
- Miçooğulları, B.O. ve Ekmekçi, R.** (2017). Evaluation of A Psychological Skill Training Program on Mental Toughness and Psychological Wellbeing for Professional Soccer Players, Universal Journal of Educational Research, 5(12),2312- 2319.
- Middleton, S.C.** (2005), Mental Toughness: Conceptualisation and Measurement, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Western Sydney, Australia.
- Middleton, S.C., Marsh, H.W., Martin, A.J., Richards, G.E. ve Perry, C.** (2004). Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes, Self Research Centre Biannual Conference, Berlin.
- Middleton, S.C., Marsh, H.W., Martin, A.J., Richards, G.E., ve Perry, C.** (2004a). Developing the Mental Toughness Inventory. Self Research Centre Biannual Conference, Berlin.
- Middleton, S.C., Marsh, H.W., Martin, A.J., Richards, G.E., Savis, J., Perry, C. ve Brown. R.** (2004b), The Psychological Performance İnventry: Is The Mental Toughness Test Tough Rnough? International Journal of Sport Psychology, 35, 91- 108.
- Middleton, S.C., Marsh, H.W., Martin, A.J., Richards, G.E. ve Perry, C.** (2005). Developing a Test for Mental Toughness: The Mental Toughness Inventory (MTI), In Australian Association for Research in Education 2005 conference papers.
- Mikkelsen, E.G. ve Einarsen, S.** (2002). Relationships Between Exposure to Bullying at Work and Psychological and Psychosomatic Health Complaints: The Role of State Negative Affectivity and Generalized Self-Efficacy, Scand J Psychol, 43: 397-405.
- Miller, K.J., McCrady, B.S. ve Abrams, D.B.** (1994). Tasking An İndividualized Approach to The Assessment of Self-Efficacy and The Prediction of Alcoholic Relapse, J Psychopathol Behav Assess, 16(2): 111- 120.

- Molanorouzi, K., Khoo, S. ve Morris, T.** (2015). Motives For Adult Participation In Physical Activity: Type of Activity, Age, and Gender, *BMC Public Health* 15, 66.
- Monet, G.B.** (2004). The Flow Model of İntrinsic Motivation in Chinese: Cultural and Personal, *Journal of Happiness Studies*, 5;181-217
- Moradi, J., Bahrami, A. ve Amir, D.** (2020). Motivation for Participation in Sports Based on Athletes in Team and Individual Sports, *Physical Culture and Sport*, 85(1), 14-21.
- Morgan, T. C.** (1986). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. Hüsnu Arıcı) 3. Baskı, Meteksan Yayınları, Ankara.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Mack, D., ve Fahrbach, K.** (2000). The Relation of Self Efficacy Measures to Sport Performance: A Meta-Analytic Review, *Research Quarterly for Exercise and Sport*.
- Mouras, H., Lelard, T., Ahmaidi, S., Godefroy, O. ve Krystkowiak, P.** (2015). Freezing Behavior As A Response To Sexual Visual Stimuli As Demonstrated by Posturography, *PLoS ONE*, 10, e0127097.
- Mozur, P.** (2014). For South Korea, E-Sports is National Pastime, *New York Times*, For South Korea, E-Sports Is National Pastime - The New York Times (nytimes.com) (Erişim Tarihi: 04/08/2022).
- Mueller, F.F.** (2009). Digitalsport: Merging Gaming with Sports to Enhance Physical Activities Such as Jogging, In *Digital Sport for Performance Enhancement and Competitive Evolution: Intelligent Gaming Technologies*, IGI Global, ss. 150-166.
- Mumcu, N. ve Mumcu, H.E.** (2019). *Sporun Stres ve Mutluluk Üzerine Etkileri*. Akademisyen Kitabevi, Ankara.
- Murcia J.A.M, Gimeno E.C. ve Coll D.G.** (2008). Relationships Among Goal Orientations, Motivational Climate and Flow in Adolescent Athletes: Differences by Gender, *The Spanish Journal of Psychology*, 11 (1):181-191.
- Murphy, S.** (2009). Video Games, Competition and Exercise: A New Opportunity for Sport Psychologists? *Sport Psychol.* 23, 487–503
- Musicki, V.** (2017). How Might Personal Construct Psychology Benefit From Narrative Approaches?, *Journal of Constructivist Psychology*, 30(4):360-370.
- Muuss, R.E.** (1996). *Theories of Adolescence*, McGraw-Hill, New York.
- NBA** (2017). NBA Video Game Company Launch New Gaming League. Erişim Tarihi: 24.07.2017, NBA, video game company to launch new gaming league in 2018 | NBA.com
- Nabavi, R.T.** (2012). Bandura's Social Learning Theory & Social Cognitive Learning Theory, *Theory of Developmental Psychology*, pp. 1-24.
- Nagorsky, E. ve Wiemeyer, J.** (2020). The Structure of Performance and Training in Esports, *PLoS ONE* 15(8),1-39.

- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M.** (2002). The Concept of Flow, In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, New York, ss., 89-105.
- Nakamura, J. Ve Csikszentmihalyi, M.** (2009). Flow Theory and Research, *Handbook of Positive Psychology*, Snyder, C.R. ve Lopez, S.J. (Der). Oxford:Oxford University Press. 195-206.
- Neill, J. ve Fleming, M.** (2003). *Social Learning & Social Cognitive Perspectives on Personality – Lecture Notes*.
- Nergiz, S., Bayköse, N. ve Yıldız, M.** (2015). Kendinle Konuşma: Modern ve Halk Dansları Yapan Bireylerin Kendileriyle Konuşma Durumları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C.R. ve Podlog, L.** (2012). Moderating Variables in the Relationship Between Mental Toughness and Performance in Basketball, *Journal of Sport and Health Science*, 2: 1-9.
- Newzoo**, (2019). *Newzoo Global Esports Market Report*
- Newzoo**, (2022). *Newzoo Global Games Market Report 2022*, Newzoo International. <https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoo-global-games-market-report-2022-free-version>
- Nicholls, A.R. Levy, A.R. Polman, R.C. ve Crust, L.** (2011). Mental Toughness, Coping Self-Efficacy, and Coping Effectiveness Among Athletes, *International Journal of Sport Psychology*, 42(6), 513-524.
- Nicholls, A.R., Polman, R.C., Levy, A.R. ve Backhouse, S.H.** (2008). Mental Toughness, Optimism, Pessimism and Coping Among Athletes, *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192.
- Nicholls, A.R., Polman, R.C., Levy, A.R., ve Backhouse, S.H.** (2009). Mental Toughness in Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience and Sport Type Differences, *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.
- Nicholls, A.R., Polman, R.C.J., ve Levy, A.R.** (2012). A Path Analysis of Stress Appraisals, Emotions, Coping and Performance Satisfaction Among Athletes, *Psychol Sport Exerc.*, 13, 263–270.
- Niddeffer, R.M.** (1989). *Predicting Human Behavior: A Theory and Test of Attentional and Interpersonal Style*, San Diego, CA: Enhance Performance Associates.
- Nippert, A.H. ve Smith, A.M.** (2008). Psychologic Stress Related to Injury And Impact in Sport Performance, *Phys Med Rehabil Clin N Am.*, 19(2), 399-418.
- Noone, M., Dua, J. ve Markham, R.** (1999). Stres, Cognitive Factors and Coping Resources As Predictors of Relapse in Alcoholics, *Addic Behav.*, 24(5): 687-693.
- Norsworthy, C., Thelwell, R., ve Weston, N.** (2017). Flow Training, Flow States and Performance in Elite Athletes, *International Journal of Sport Psychology*, ss.49.

- Novak, T.P. ve Hoffman D.L.** (1997). Measuring the Flow Experience Among Web Users. Paper Presented at Interval Research Corporation, July 31, p. 1-35.
- Novak, T.P., Hoffman, D.L. ve Yung, Y.F.** (2000). Measuring the Costumer Experience in Online Environments: A Structural Modeling Approach. *Marketing Science*, 19(1), p. 22-42.
- Ocak, M.H.** (2020). Geleneksel Spor ve Espor Seyircilerinin İzleyici Profilleri ve Tercih Nedenlerinin Karşılaştırılması, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu.
- Okwumabua, T.M.** (1986). Psychological and Physical Contributions to Marathon Performance: An Exploratory Investigation, *Journal of Sport Behavior*, 8, ss.163-171.
- Onley, M., Veselka, L., Schermer, J.A. ve Vernon, P.A.** (2013). Survival Of The Scheming: A Genetically Informed Link Between the Dark Triad and Mental Toughness, *Twin Research and Human Genetics*, 16(6),ss.1087-1095.
- Orhan, S.** (2018). Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Özcan, A. ve Atilla, G.** (2021). Futbol Hakemlerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Örgüte Bağlılık İlişkisinde Öz Yeterliğin Aracılık Rolü, *Alanya Akademik Bakış Dergisi*, C:5, S:2, ss.815-837.
- Özenç, O. E., ve Yörük, İ.** (2019). Her Yönüyle E-Spor: Takım Sahibi, Sponsor ve E-Sporcu Adaylarının El Kitabı. İstanbul: Benim Kitap.
- Pajares, F.** (1996). Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings, *Review of Educational Research*, 66(4). ss. 543-578.
- Paszkowska-Rogacz, A. ve Kabzińska, Z.** (2002). Applications of Kelly's Personal Construct Theory to Vocational Guidance, *Psychology Research*, 2: ss.408-421.
- Pedraza-Ramirez, I., Musculus, L., Raab, M. ve Laborde, S.** (2020). Setting the Scientific Stage for Esports Psychology: A Systematic Review., *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.*, 13, ss. 319–352.
- Pekel, A.** (2016). Spor Yöneticiliği Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Akademik Öz Yeterlikleri ve Üniversite Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.
- Peker, T.** (2018). Öz-Yeterlik ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Proaktif Kişiliğin Aracılık Rolü. Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ordu.
- Perry, J.D. ve Williams, J.M.** (1998). Relationship of İntensity and Direction of Cometitive Trait Anxiety to Skill Level and Gender in Tennis, *The Sport Psychologist*, 12, ss.169-170.
- Peterson, C.** (2000). The Future of Optimism, *American Psychologist*, 55: ss.44-54.
- Peterson, C., McClellan Buchanan, G. ve Seligman, M.E.P.** (1995). Explanatory Style: History and Evolution of the Field. In *Explanatory Style*, G.

McClellan Buchanan, M.E.P. Seligman (Eds.). Lawrence Erlbaum Associated Publishers, Hillsdale.

- Peterson, C. ve Park, C.** (1998). Learned Helplessness and Explanatory Style, In D.F. Barone, V.B. Van Hasselt and M. Hersen (Eds.), *Advanced personality*, New York, ss: 287-310.
- Peterson, C. ve Steen, T.A.** (2002). Optimistic Explanatory Style, In C.R. Snyder and S.J. Lopez, (Eds.). *Handbook of positive psychology*, Oxford University Press, U.K., ss: 244-256.
- Phillips, C.A., Rolls, S., Rouse, A., ve Griiths, M.D.** (1995). Home Video Game Playing in Schoolchildren: A Study of Incidence and Patterns of Play, *Journal of Adolescence*, 18(6), ss: 687–691.
- Pineau, T.R., Glass, C.R., Kaufman, K.A. ve Bernal, D.R.** (2014). Self- and Team-Efficacy Beliefs of Rowers and Their Relation to Mindfulness and Flow, *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8, ss: 142-158.
- Plakona,E., Parčina, I. , Ludvig, A. ve Tuzović, A.** (2014). Self-Confidence In Sport, *Sport Science*,ss: 7.
- Polman, R.C.J., Clough, P.J. ve Levy, A.R.** (2010). *Personality and Coping In Sport: The Big Five and Mental Toughness in Coping in Sport: Theory, Methods, and Related Constructs*, (ed.) A.R. Nicholls, New York, NY: Nova Science Publishers, ss:79–93.
- Polman, R.** (2012). Elite Athletes Experiences of Coping with Stress in Coping and Emotion in Sport, 2nd Edn, eds J. Thatcher, M. Jones, and D. Lavallee, Abington: Routledge, 284–301.
- Polman, R., Trotter, M., Poulus, D. ve Borkoles, E.** (2018). eSport: Friend or Foe? 4th Joint International Conference, 11243 LNCS,ss: 3–8.
- Poulus, D., Coulter, T.J., Trotter, M.G. ve Polman, R.** (2020). Stress and Coping in Esports and the Influence of Mental Toughness. *Front. Psychol.* 11:628.
- Preet, C., Shourie, S. ve Tamminen, K.A.** (2017). The Effects of Psychological Skills Training on Mental Toughness and State Anxiety Among Youth National Level Shooters, *Journal Of Exercise, Movement, And Sport.* 49(1),120.
- Privette, G. ve Bundrick, C.M.** (1991). Peak Experience, Peak Performance and Flow: Personal Descriptions and Theoretical Constructs, *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, ss:169–188.
- Putnam, R.** (2000). *Bowling Alone*, New York,USA: Touchstone, Simon &Schuster.
- Ragab, M.** (2015). The Effects of Mental Toughness Training on Athletic Coping Skills and Shooting Effectiveness for National Handball Players, *Science, Movement and Health*,15(2): 431-435.
- Rapley, P. ve Fruin, D.J.** (1999). Self-Efficacy in Chronic Illness: The Juxtaposition of General and Regimen-Specific Efficacy, *Int J Nurs Pract*, 5: 209-215.
- Rathschlag, M., ve Memmert, D.** (2013). The Influence of Self-Generated Emotions on Physical Performance: An Investigation of Happiness,

Anger, Anxiety and Sadness, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35, 197–210.

- Rathschlag, M. ve Memmert, D.** (2015). Self-Generated Emotions and Their Influence on Sprint Performance: An Investigation of Happiness and Anxiety, *Journal of Applied Sport Psychology*, 27, 186–199.
- Reich, J.W., Zautra, A.J. ve Hall, J.S.** (2010). *Handbook of adult resilience*, The Guilford Press, New York.
- Reid, D.** (2004). A Model of Playfulness and Flow in Virtual Reality Interactions, *Presence*, 13(4), ss.451–462.
- Reis, H.T., ve Gable, S.L.** (2003). Toward a Positive Psychology of Relationships, In C. L. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: The Positive Person and The Good Life*, American Psychological Association, Washington, DC, ss. 129–159.
- Richardson, S.O., Andersen, M.B. ve Morris, T.** (2008). *Overtraining Athletes: Personal Journeys in Sport*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Riddle, E.M.** (1999). *Lev Vygotsky's Social Development Theory*.
- Robazza, C.** (2006). *Emotion in Sport: An IZOF Perspective*, Literature Reviews In Sport Psychology, Nova Science, New York.
- Roskes, M., Elliot, A.J., Nijstad, B.A. ve De Dreu, C.K.** (2013). Time Pressure Undermines Performance More Under Avoidance Than Approach Motivation, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, ss.803–813.
- Roskes, M., Sligte, D., Shalvi, S. ve De Dreu, C.K.** (2011). The Right Side? Under Time Pressure, Approach Motivation Leads to Right-Oriented Bias, *Psychological Science*, 22, ss.1403–1407.
- Rumbold, J.L., Madigan, D.J., Murtagh-Cox, A. ve Jones, L.** (2021). Examining Profiles of the Big Five and Sensation Seeking Among Competitive Climbers, *Psychology of Sport and Exercise*, 55, ss.101-951.
- Rusaw, E.** (2011). Language and Social Interaction in the virtual space of World of Warcraft. *Proceedings of the Second Meeting of the Illinois Language and Linguistics Society*, ss. 66–88.
- Russell, W.D.** (2001). An Examination of Flow State Occurrence in College Athletes, *Journal of Sport Behavior*, 24, 1, ss.83-107.
- Rutledge, K.** (2000). *Social Learning Theory – Notes on Ormond's Psychology of Learning*.
- Ryan, T.T. ve Pryor, F.D.** (1976). Sex Cues in Estimating and Performing A Simple and Motor Task, *Perceptual and Motor Skills*, 43, ss.547-552.
- Ryff, C.** (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *J. Personality and Social Psychol.*, 57:ss: 1069-81.
- Ryff, C. ve Keyes, C.** (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited, *Personality and Social Psychol.*, 69: ss.719-727.

- Sahranç, Ü.** (2008). Bir Durumluk Akış Modeli: Stres Kontrolü, Genel Öz Yeterlilik, Durumluk Kaygı, Yaşam Doyumu ve Akış İlişkileri, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:16,ss.123-144.
- Salama-Younes, M. ve Ismail, A.** (2011). Keyes's Complet Mental Health Model for French Older Physically Active.
- Salehnia, B., Mizany, M., Nasrollah Sajadi, S. ve Rahimizadeh ,M.** (2011). A Comparison Between Attitudes of Active and İnactive Students Toward Sport and Physical Activities, Procedia-Social and Behavioral Sciences Published by Elsevier Ltd.
- Saracaloğlu, A.S., Karademir, Ç.A., Dinçer, B. ve Dedeşali, N.C.** (2017). Öğretmenlerin Öğretme Stilleri, Öz Yeterlilik ve İş Doyumlarının Belirlenmesi, Education Sciences (NWSAES), 12(1): 58-85.
- Sarı, İ., Sağ, S. ve Demir, A.P.** (2020). Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22(4).
- Sarıkol, E., Öcalan, M. ve Öztürk, M.A.** (2017). Türk Silahlı Kuvvetleri Bünyesinde Yer Alan Subay, Astsubay ve Uzman Erbaşların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi (Çankırı İli Örneği), Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(1),14-30.
- Sarkar, M. ve Fletcher, D.** (2014). Psychological Resilience In Sport Performers: A Review Of Stressors And Protective Factors J Sports Sci. 32(15),ss.1419-1434.
- Satılmış, N.** (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akademik Öz-Yeterlik ve Mesleki Kaygılarının İncelenmesi, JSAR 2022, 4 (2), ss. 52-59.
- Schadd, F., Bakkes, S. ve Spronck, P.** (2007). Opponent Modeling in Real-Time Strategy Games, 8th Int'l Conf. on Intelligent Games and Simulation.
- Schmidt, S.C.E., Gnam, J.P., Kopf, M., Rathgeber, T. ve Woll, A.** (2020). The Influence of Cortisol, Flow and Anxiety on Performance in E-Sports: A Field Study, Hindawi BioMed Research International, Volume 2020, Article ID 9651245, ss.1-6.
- Schmitt, B.D.** (2004). Guide For Parents–Using Incentives to Motivate Your Child, Contemporary Pediatrics.
- Schunk, D.H.** (1990). Goal Setting and Self-Efficacy During Self-Regulated Learning, Educational Psychologist, 25(1), ss. 71-86.
- Schunk, D.H.** (1991). Self Efficacy and Academic Motivation, Educational Psychologist, 26(3/4), ss.207-231.
- Schunk, D.H. ve DiBenedetto, M.K.** (2020). Self-Efficacy and Human Motivation, Advance in Motivation Science, ss.1-28.
- Schunk D.H. ve Pajares, F.** (2002). The Development Of Academic Self-Efficacy, In A. Wigfield and J. Eccles (Ed.), Development of Achievement Motivation, Academic Press, San Diego.
- Schunk, D.H. ve Pajares, F.** (2009). Self-Efficacy Theory, In Kathryn, R. Wentzel Allan Wingfeld (Eds.), Handbook of Motivation at School, Routledge, NewYork, ss: 35-53.

- Schunk, D.H. ve Pajares, F.** (2010). Self-Efficacy Beliefs, In Sana Jarvela (Ed.) Social and Emotional Aspects of Learning, Oxford: Elsevier: Academic Press.
- Schmitz, G. ve Schwarzer, R.** (2000). Selbstwirksamkeitserwartung Von Lehrern: Längsschnittbefunde Mit Einem Neuen Instrument [Perceived Self-efficacy of Teachers: Longitudinal Findings with a New Instrument]. Zeitschrift für Pädagogische Psychologie [German Journal of Educational Psychology], 14(1), ss:12-25.
- Schwarzer, R.** (1999). Proactive Coping Theory, Paper Presented at the 20th International Conference of Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland, July 12-14.
- Schwartz, R. ve Fuchs, R.** (1995). Self-Efficacy and Health Behaviours, Predicting Health Behaviour: Research and Practice with Social Cognition Models, Conner M, Norman P(Ed), Buckingham Open University Press.
- Schwarzer, R.** (1999). Proactive Coping Theory, Paper Presented at The 20th International Conference of The Stress and Anxiety Research Society(STAR),Cracow, Poland, July 12-14.
- Sheard, M.** (2012). Mental toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement, Routledge.
- Sheard, M., Golby, J. ve Van Wersch, A.** (2009). Progress Towards Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ), European Journal of Psychological Assessment, 25, ss:186-193.
- Stajkovic, A.D. ve Luthans,F.** (1998). Social Cognitive Theory and Self-Efficacy: Going Beyond Traditional Motivational and Behavioral Approaches, Organizational Dynamics, Spring.
- Segal, D.** (2014). Behind League of Legends, E-Sports's main attraction. New York Times. <http://www.nytimes.com/2014/10/12/technology/riot-games-league-of-legendsmainattractionesports.html> (Erişim Tarihi:20/07/2022).
- Seleciler, C. ve Türkmen, M.** (2020). Halk Dansçılarının İmgeleme ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeyleri Arasındaki İlişkiler, International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES), June, 6(1): 63-79
- Seligman, M.E.P.** (1999). Positive Social Science, Journal of Positive Behavior Interventions, 1 (3), ss. 181-182.
- Seligman, M.E.P.** (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy, Handbook of Positive Psychology, 2, ss.3-12.
- Seligman, M.E.P. ve Csikzentmihalyi, M.** (2000). Positive Psychology: An introduction, American Psychologist, 55, ss. 5-14.
- Seligman, M.E.P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N. ve Thornton, K.M.** (1990). Explanatory Style As A Mechanism of Disappointing Athletic Performance, Psychological Sci., 1,ss: 143-146.
- Seligman, M., Schulman, P., DeRubeis, R., ve Hollon, S.** (1990). The Prevention of Depression and Anxiety, Prevention and Treatment,2,Article 8.

- Seo, Y.** (2016). Professionalized Consumption and Identity Transformations In The Field of eSports, *Journal of Business Research*, 69(1), ss:264–272.
- Seo, Y. ve Jung, S.-U.** (2016). Beyond Solitary Play in Computer Games: The Social Practices Of eSports. *Journal of Consumer Culture*, 16(3), ss: 635–655.
- Sevinç, K. ve Kapçak, V.** (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarının ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi, *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 3 (2) , ss:68-78.
- Sheard, M.** (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. (Second Edition), Hove, East Sussex: Routledge.
- Sheard, M., Golby, J. ve Van Wersch, A.** (2009). Progress Towards Construct Validation of The Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ), *European Journal of Psychological Assessment*, (25), ss:186-193.
- Sheldon, K.M. ve King, L.** (2001). Why Positive Psychology Is Necessary, *American psychologist*, 56(3), ss.216.
- Sherry, J.L., Lucas, K., Greenberg, B.S. ve Lachlan, K.** (2006). Video Game Uses and Gratiications As Predictors of Use and Game Preference, In P. Vorderer & J. Bryant (Eds.), *Playing Video Games: Motives, Responses and Consequences*, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbau Associates, ss:213-224.
- Sheu, H., Lent, R.W., Miller, M.J., Penn, L.T. ve Cusick, M.E.** (2018). Sources of Selfefficacy and Outcome Expectations in Science, Technology, Engineering and Mathematics Domains: A Meta-Analysis, *Journal of Vocational Behavior*; Philadelphia Vol. 109, 118.
- Shin, D.S. ve Lee, K.H.** (1994). A Comparative Study of Mental Toughness Between Elite and Non-elite Female Athletes, *Korean journal of sport science*, 6, ss:85- 102.
- Silva, J.M.** (1984). Personality and Sport Performance: Controversy and Challenge, *Psychological Foundations of Sport*, 59-69.
- Skubida, D.** (2016). Can Some Computer Games Be A Sport? Issues with Legitimization of eSport As A Sporting Activity, *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 8(4), 38–52.
- Slimani, M., Miarka, B., Briki, W. ve Cheour, F.** (2016). Comparison of Mental Toughness and Power Test Performances in High-Level Kickboxers by Competitive Success, *Asian Journal of Sports Medicine*, 7(2): 1-7.
- Snider, M.** (2013). League of Legends Makes Big League Moves, *USA Today*, 'League of Legends' Makes Big League Moves (usatoday.com) (Erişim Tarihi: 20/07/2022).
- Snyder, C. ve Lopez, S.** (2002). *Handbook of Positive Psychology*, US: Oxford University Press.
- Solomon, G.B.** (2015). Mental Toughness Among College Athletes, *Journal of Applied Sports Science*, 5(3): 171-175.
- Sonstroem, R.L.** (1997). The Physical Self-Esteem: A Mediator of Exercise and Self-Esteem, K.R. Fox (der.) *The Physical Self: From Motivation to Well Being*, 3–26, Champaign, IL: Human Kinetics.

- Spector, P.** (2008). *Industrial and Organizational Psychology: Research and Practice*, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Stajkovic, A.D. & Luthans, F.** (1998). Self-efficacy and Work-related Performance: A Meta-Analysis, *Psychological Bulletin*, 124(2), 240–261.
- Stamatis, A., Grandjean, P., Morgan, G., Padgett, R.N., Cowden, R., ve Koutakis, P.** (2020). Developing and Training Mental Toughness in Sport: A Systematic Review and Metaanalysis of Observational Studies and Pre-Test and Posttest Experiments, *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6, 1-9.
- Stanley, M.A., Novy, D.M. ve Hopko, D.R.** (2002). Measures of Selfefficacy and Optimism in Older Adults with Generalized Anxiety, *Assessment*, 9(1): 70-81.
- Stroud, L.C., Amonette, W.E., ve Dupler, T.L.** (2010). Metabolic Responses of Upper-Body Accelerometer-Controlled Video Games in Adults, *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 35(5), 643–649.
- Suits, B.** (2007). The Elements of Sport, *Ethics in sport*, 2, 9-19.
- Swain, A, ve Jones, G.** (1992). Relationship Between Sport Achievement Orientation and Competitive State Anxiety, *The Sport Psychologist*, 6, 42–54.
- Swann, C., Keegan, R.J., Piggott, D. ve Crust, L.** (2012). A Systematic Review Of The Experience, Occurrence and Controllability Of Flow States In Elite Sport, *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 807–819.
- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S. A., Allen, M. S., ve Keegan, R.** (2017). Psychological States Underlying Excellent Performance In Sport: Toward An Integrated Model Of Flow and Clutch States, *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 375–401.
- Swann, C., Keegan, R., Crust, L., ve Piggott, D.** (2016). Psychological States Underlying Excellent Performance In Professional Golfers: “Letting It Happen” vs. “Making It Happen”, *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 101–113.
- Subramaniam, P.R. ve Silverman, S.** (2007). Middle School Students Attitude Toward Physical Education, Teaching and Teacher Education, 23(5), 602-611.
- Sulu, B., Bayar, P. ve Çakaloğlu, E.** (2020). Bireysel ve Takım Sporcularının Öz Yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri, *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(2), 112-122.
- Sun, Y.** (2017). *Motivation To Play Esports: Case of League of Legends*, University of South Carolina, College of Hospitality, Retail and Sport Management, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Şahin, F., Şahin, A. ve Şahan, H.** (2016). Takım ve Bireysel Spor Yapan Sporcuların Öz -Yeterlilik Düzeyleri Farklı Mıdır? *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 3(3).
- Şahin, E., Tural, V. ve Yılmaz O.B.** (2022). Zihinsel Dayanıklılık: Bireysel ve Takım Sportu Örneğinde Bir Araştırma, *Spor Bilimlerinde Güncel*

Araştırmalar ve Değerlendirmeler, (Ed.,Serdar Adıgüzel, Erhan Şahin), İksad Yayınevi, Ankara.

- Şen, M.** (2018). Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonunun İncelenmesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş.
- Şenel, E.** (2013). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü İle Diğer Bazı Alanların Öğretmenlik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz Yeterlik İnançlarını Etkileyen Bazı Faktörlerin Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Tangör Beydoğan, B. ve Özgen, H.** (2022). Öz-Yeterlik ve Bireysel Girişimcilik Yönelimi İlişkisinde Mükemmeliyetçiliğin Aracı Rolü, Gazi İktisat ve İşletme Dergisi, 8(1): 164-178.
- Tassi, P.** (2015). Second US college now offering 'league of legends' scholarship.
- Taşkıran, İ.B.** (2019). Bir Halka İlişkiler Aracı Olarak E-spor Sponsorluğu ve E-spor Sponsorluğunun Marka Bilinirliği İle İlişkisi: Bir Örnek Olay İncelemesi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- TESFED,** (2020). Avrupa Espor Federasyonu kuruldu. | TEFED. <http://tesfed.gov.tr/haberler/avrupaespor-federasyonu-kuruldu>
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı,** (2017a). Dijital Dünya'da Rekabet, e-Spor ve Topluluk Yönetimi Çalıştayı-Sonuç Raporu, Uluslararası Çocuk ve Bilgi Güvenliği Etkinlikleri Dijital Oyunlar Çalıştayıları.
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı,** (2017b). Dijital Dünya'da e-Spor Çalıştayı-Sonuç Raporu, Uluslararası Çocuk ve Bilgi Güvenliği Etkinlikleri Dijital Oyunlar Çalıştayıları.
- Telef, B.B. ve Karaca, R.** (2011). Ergenlerin Öz Yeterliliklerinin ve Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi, Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8 (16), 499- 518.
- Thelwell R.C., Such B.A, Weston N.J., Such J.D. ve Greenlees I.A.** (2010). Developing Mental Toughness: Perceptions Of Elite Female Gymnasts, International Journal of Sport and Exercise Psychology,8(2),170-188.
- Thelwell R., Weston N. ve Greenlees I.** (2005). Defining and Understanding Mental Toughness Within Soccer, Journal of Applied Sport Psychology,17(4), 326-332.
- Thelwell, R.C., Such, B.A., Weston, N.J., Suc, J.D. ve Greenlees, I.A.** (2010). Developing Mental Toughness: Perceptions Of Elite Female Gymnasts, International Journal of Sport and Exercise Psychology,8(2),170-188.
- Thiel, A. ve John, J.M.** (2019). Is eSport a 'real' Sport? Reflections On The Spread Of Virtual Competitions, European Journal for Sport and Society, 15: 311–315.
- Tian, Z. ve Huang, P.** (2013). Researches On the Effects Of Leader Empowerment Behavior On Employees Voice Behavior: The Mediating Effect Of Self-

Efficacy, Proceedings of 20th International Conference on Industrial Engineering and Engineering Management, 757-764.

- Tkach, C., ve Lyubomirsky, S.** (2006). How Do People Pursue Happiness? Relating Personality, Happiness-Increasing Strategies and Well-Being, *Journal of Happiness Studies*, 7, 183–225.
- Tok, S.** (2011). The Big Five Personality Traits and Risky Sport Participation, *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39(8), 1105-1111.
- Tokgöz, M.** (2021). Futbolcularda Sportif Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Seçilmiş Motorik Özellikler İle İlişkisinin İncelenmesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Burdur.
- Tutko, T.A. ve Richards, J.W.** (1972). *Coach's Practical Guide to Athletic Motivation*, Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Türk, N.** (2009). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleklerine İlişkin Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi Nevşehir İli Örneği, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde.
- Türkay, H. ve Sökmen, T.** (2014). Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Sporda Güdülenme Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(3), 1-9.
- Türkoğlu, F.** (2019). Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.
- Uluişik, V., Beyleroğlu, M., Suna, N. ve Yalçın, S.** 2016, Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumları ve Akademik Güdülenme Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Burdur İl Merkezi Örneği), *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5092-5106.
- Uphill, M.A. ve Jones, M.V.** (2007). Antecedents Of Emotions İn Elite Athletes: A Cognitive Motivational Relational Theory Perspective, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78, 79–89.
- Usher, L.E. ve Pajares, F.** (2008). Sources of Self-Efficacy in School: Critical Review of the Literature and Future Directions, *Review of Educational Research*, 78(4), 751-796.
- Uslu, T.** (2022). Digitalization of Recreation and Sports in the COVID-19 Pandemic Period and the Social Identity of ePlayers: Esports as Autochthonous Worlds in the Metaverse, *Sport Management, Innovation and the COVID-19 Crisis*, 1st Edition, Routledge, ISBN 9781032182926
- Uslu, T., Rodoplu Şahin, D. ve Çam, D.** (2012). Age-Related Differences in Techno-Political Stress, Cynicism Toward Change, Use of Internet and Computer, *The Journal of Knowledge Economy & Knowledge Management*, Cilt:VII, Sayı: I, Spring, ISSN: 1308- 3937, ss. 76-93.
- Uyar, G.** (2019). Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık ile Duygusal Zeka Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale.

- Üçüncüoğlu, M. ve Çakır, V.O.** (2017). Modern Spor Kulüplerinin Espor Faaliyetlerine İlgi Gösterme Nedenleri Üzerine Bir Araştırma, İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt.4, Sayı.2, ss.34-47.
- Ünlü, H. ve Erbaş, M.** (2018). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Akademik Öz-Yeterlikleri ve Mesleki Kaygıları. Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 2 (1), 15-25.
- Xu, J., Chen, S. ve Huang, D.** (2016). Transforming Psychological Capital and Flow Experience Of R&D Employees Into Performance, In 2016 Portland International Conference on Management of Engineering and Technology (PICMET), 1697- 1705.
- Vallerand, R.J. ve Losier, G.F.** (1999). An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport, Journal of Sport Psychology, 11(1), 34-69.
- Vallis, T.M. ve Bucher, B.** (1986). Self-Efficacy As A Predictor Of Behavior Change: Interaction With Type Of Training For Pain Tolerance, Cog Ther Res, 10(1): 79-94.
- Vealey, R.S.** (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. Journal of Sport Psychology, 8(3): 221-46.
- Vealey R.S.** (1988). Sport-Confidence and Competitive Orientation: An Addendum On Scoring Procedures and Gender Differences, Journal Of Sport & Exercise Psychology, 471-478.
- Vealey, R.S., Hayashi, S.W., Garner-Holman, M. ve Giacobbi, P.** (1998). Sources Of Sport-Confidence: Conceptualization and Instrument Development, Journal of Sport & Exercise Psychology 20(1), 54-80.
- Wagner, M.G.** (2006). On the Scientific Relevance of eSports, In Conference on Internet Computing & Conference on Computer Games Development, ss.70-82.
- Weinberger, R.S.** (2003). Foundation of Sport and Exercise Psychology, Human Kinetics, ss.42–54,
- Weinberg, R.S., Gould, D. ve Jackson, A.** (1979). Expectations and Performance: An Empirical Test Of Bandura's Self-Efficacy Theory, Journal of Sport Psychology, 1(4), 320–331.
- Weinberg, R.S. ve Gould, D.** (2015), Introduction to Psychological Skills Training, Foundations of Sport and Exercise Psychology, ss.247-271.
- Weiner, B.** (1972). Attribution Theory, Achievement Motivation and The Educational Process, Review of Educational Research, 42(2), 203-215
- Weiss, T., ve Schiele, S.** (2013). Virtual Worlds In Competitive Contexts: Analyzing eSports Consumer Needs, Electronic Markets, 23(4), 307–316.
- Werner, A.C. ve Gottheil, E.** (1966). Personality Development and Participation In Collegiate Athletics, Research Quarterly, 37: 126-131.
- Williams, R.M.** (1988). The U.S. Open Character Test: Good Strokes Help, But The Most Individualistic Of Sports Is Ultimately A Mental Game, Psychology-Today, 22, 60- 62.

- Williams, J.P., ve Kirschner, D.** (2012). Coordinated Action in the Massively Multiplayer Online Game World of Warcraft. *Symbolic Interaction*, 35(3), 340–367.
- Wingfield, N.** (2014). In eSports, Video Gamers Draw Real Crowds and Big Money, New York Times.<http://www.nytimes.com/2014/08/31/technology/esports-explosionbrings-opportunity-richesfor-video-gamers.htm> (Erişim Tarihi:30/07/2022).
- Wittenbrink, B., Judd, C. M., ve Park, B.** (1997). Evidence For Racial Prejudice At The Implicit Level And Its Relationship With Questionnaire Measures, *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 262–274.
- Wood, R. ve Bandura, A.** (1989). Social Cognitive Theory of Organizational Management, *Academy of Management Review*, 14, 361-384.
- Woodman, T., Davis, P.A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I. ve Yuill-Proctor, J.** (2009). Emotions and Sport Performance: An Exploration Of Happiness, Hope and Anger, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 169–188.
- Woodman, M. ve Hardy, L.** (2003). The Relative Impact Of Cognitive Anxiety and Selfconfidence Upon Sport Performance: A Meta-Analysis, *Journal of Sports Sciences*, 21 (6): 443-457.
- Wormwood, J.B., Khan, Z., Siegel, E., Lynn, S.K., Dy, J., Barrett, L. F. ve Quigley, K.S.** (2019). Physiological Indices Of Challenge and Threat: A Data-Driven Investigation Of Autonomic Nervous System Reactivity During An Active Coping Stressor Task, *Psychophysiology*, 56, e13454.
- Wulf, V., Moritz, E.F., Henneke, C., Al-Zubaidi, K. ve Stevens, G.** (2004). Computer Supported Collaborativ Esports: Creating Social Spaces Filled With Sports Activities, In *Proceedings of The Third International Conference on Entertainment Computing ICEC 2004*, Heidelberg:Springer LNCS, ss. 80-89.
- Xia, B., Wang, H., ve Zhou, R.** (2019). What Contributes to Success in MOBA Games? An Empirical Study of Defense of the Ancients 2. *Games and Culture*, 14(5), 498–522.
- Yamaner, F., Çıplak E., ve İmamoğlu, O.** (2020). Sporcu Öğrencilerde Optimal Performans Duygu Durumun Araştırılması, *Turkish Studies*, 15(2), 1515-1522.
- Yanar, Ş., Kırandı, Ö. ve Çimen, K.** (2017). Tenisçilerde Başarı Motivasyonu İle Optimal Performans Duygu Durumu İlişkisinin İncelenmesi, *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1):69-75.
- Yarar, F., Aslan Telci, E. ve Şekeröz, S.** (2020). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Akademik Özyeterlik, Anksiyete ve Stres Üzerine Etkisinin İncelenmesi, *Pam Tıp Derg*, 14: 548-554.
- Yarayan, Y.E., Yıldız, A.B. ve Gülşen, D.B.A.** (2018). Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Spor Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(50), 992-999.

- Yaşın, T.** (2016). Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Sermayenin Psikolojik İyi Oluş, Akış Deneyimi, İş Tatmini ve Çalışan Performansına Etkileri, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E.E.** (2016). Kişilik kuramları. (16. baskı), Pegem Akademi, Ankara.
- Yazıcı, A.** (2016). Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Yazıcı, A. ve Güçlü, M.** (2019), Psikolojik Performans Farklılıkları Açısından Profesyonel Basketbol: Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekanın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Lap Lambert Academic Publishing, Ankara.
- Yee, N.** (2006a). The Demographics, Motivations and Derived Experiences Of Users Of Massively Multi-User Online Graphical Environments, Presence: Teleoperators and Virtual Environments, 15(3), 309–329.
- Yee, N.** (2006b). Motivations For Play In Online Games, CyberPsychology & Behavior, 9(6), 772–775.
- Yenen, E.T.** (2022). Öğretmenlerin Mesleki Yeterliklerini Etkileyen Faktörler, MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt:11, Sayı: 1,s.27-45.
- Yeşilyaprak, B.** (2006). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Yıldırım, F. ve İlhan, Ö.İ.** (2010). Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Türkçe Formunu, Türk Psikiyatri Dergisi, 21(4):301-8.
- Yıldırım, M.** (2017). Üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği), Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Haziran 2017, 18(1), 41-51.
- Yıldırım, I. Ö., ve Kocaekşi, S.** (2020). Güreşçilerde Zihinsel Dayanıklılık, Öz Yeterlilik İnancı ve Sportif Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi, International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES), 6(2), 392-406
- Yıldız, A.B.** (2017). Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Yıldız, A.B., Gülşen, D.B.A. ve Yılmaz, B.** (2015). Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9.
- Yükçü, S. ve Kaplanoğlu, E.** (2018). e-Spor Endüstrisi, Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi. Sayı.17, ÜİK Özel Sayısı, ss.533-549.
- Zhou, B. ve Chen, Y.** (2013). The Influence Of Psychological Skills Training On Judo Athletes Skill Learning and Mental Toughness [J]. Journal of Sports and Science.1,027.

- Zimmerman, B.J.** (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning, *Journal of Educational Psychology*, 81. Vol. 81, No. 3, 329-339.
- Zimmerman, B.J.** (2000). Self Efficacy: An Essential Motive To Learn, *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91.
- Zimmerman, B.J. ve Schunk, D.H.** (2001). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement – Theoretical Perspectives*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.



EKLER

Ek 1:Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Sporcular,

Vereceğiniz cevaplar hazırlanacak olan Doktora Tezi için gereken verileri oluşturacaktır.

Elinizdeki anket paketinde spor ortamında sizin duygularınızı, düşüncelerinizi ve yeteneklerinizi değerlendirmenize yönelik birtakım ifadeler bulunmaktadır. Sizden bunları değerlendirmeniz istenmektedir. Anketin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Bu bilgiler bireysel olarak kullanılmayacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan ölçekleri doldurunuz. Elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim belirtmeniz gerekmemektedir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice okuyarak, doldurunuz.

Bilimsel bir araştırmaya zaman ayırıp katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederiz.

Serpil BAŞER

Soru ve görüşleriniz için

Yaşınız:	
Cinsiyetiniz:	Kadın () Erkek ()
Eğitim Durumunuz:	İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()
Hangi Dalda Yarışmaktasınız?	Bireysel Oyunlar () Takım Oyunları ()
Hangi Espor Branşı ya da	MOBA() FPS () RTS () SPOR ()

Branşlarında Oynamaktasınız?	BATTLE ROYAL () MMORPG () FIGHTER ()
Oyun Türünüz ?(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz):	2K21 () 2K22 () Arena of Valor () Basketball Arena () Brawlhalla () Brawl Stars () CS:GO(Counter-Strike: Global Offensive) () Call of Duty Mobile () Crossfire () Clash Of Clans () Clash Royale () COD Warzone () DOTA 2 () EFootball () F1() FIFA () FIFA Pro Club () Fortnite () Free Fire () Hearthstone () HADO () Kafa Topu 2 () League of Legends- LoL () Overwatch () Quake () Pro Evolution Soccer () PUBG: Battlegorunds () PUBG Mobile () Rocket League () Teamfight Tactics () Tekken () TFT () StarCraft () Rocket League ()

	UFC () Valorant () Wild Rift () World of Tanks () Zula () Diğer ()
Ne Kadar Süredir Bu Spor Dalı ya da Dalları İle Uğraşıyorsunuz?(Ay ya da yıl olarak belirtiniz)	
Lisanslı Espor Oyuncusunuz musunuz?	Evet () Hayır ()
Cevabınız EVET ise Ne kadar Süredir Lisanslı Sporcusunuz? (Ay ya da Yıl Olarak Belirtiniz)	
Milli Sporcu musunuz?	Evet () Hayır ()
Cevabınız EVET ise Milli Olma Sayısı:	Yıldız: Genç: Büyükler (A millî): Diğer(yazınız):
Haftada Kaç Kez Antrenman Yapıyorsunuz?	1-2 () 3-4 () 5-6 () 7 ve üzeri ()
Haftada Toplam Kaç Saat Antrenman Yapıyorsunuz?	
Kaç Yıldan Beri Elektronik Sporlarla Uğraşıyorsunuz?	1yıldan az () 1-2 yıl () 2-3 yıl () 3-4 yıl () 5 yıldan daha fazla ()
Elektronik Spordan Gelir Elde Ediyor Musunuz?	Evet () Hayır ()

Ek 2:Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sayın Katılımcı;

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

	Tamamen Yanlış	Yanlış	Doğru	Tamamen Doğru
1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim.	1	2	3	4
2. Kötü performans göstermektenendişelenirim.	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 güvenesahibimdir.	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

Ek 3:Öz Yeterlilik Ölçeği

Sayın Katılımcı;

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

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

Ek 4:Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeği

Sayın Katılımcı;

Lütfen aşağıdaki soruları yaptığınız spor branşı deneyiminizi düşünerek cevaplayınız. Buradaki ifadeler, yaptığınız etkinlik sırasında genel olarak yaşadığınız duygular ya da edindiğiniz düşüncelerle ilgilidir. Bu duygu ve düşünceleri bazen, her zaman ya da hiç yaşamamış olabilirsiniz. Burada doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Etkinlik sırasında her bir duygu ve düşünceye ne sıklıkla sahip olduğunuzu düşününüz ve yaşadığınız deneyimle örtüşen en iyi cevabı yuvarlak içine alınız.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
..... (etkinlik adı)'e/a katıldığınızda					
1. Zorlanırım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanırım.	1	2	3	4	5
2. Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım.	1	2	3	4	5
3. Ne yapmak istediğimi çok iyi bilirim.	1	2	3	4	5
4. Performansım konusunda net bir fikre sahibim.	1	2	3	4	5
5. Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odaklarım.	1	2	3	4	5
6. Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibimdir.	1	2	3	4	5
7. Başkalarının benim hakkında düşünebilecekleri ile ilgilenmem.	1	2	3	4	5
8. Zamanın farklılaştığını hissedirim (yavaşlıyor veya hızlanıyor).	1	2	3	4	5
9. Birşeyi denemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
10. Yeteneklerim ortamın/durumun zorluklarının üstesinden gelmemi sağlar.	1	2	3	4	5
11. Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissedirim.	1	2	3	4	5
12. Ne yapmak istediğim konusunda güçlü hislere sahibim.	1	2	3	4	5
13. Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındayım.	1	2	3	4	5
14. Kendimi olan bitene vermekte zorlanmam.	1	2	3	4	5
15. Yaptıklarımı kontrol edebileceğimi hissedirim.	1	2	3	4	5
16. Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmem.	1	2	3	4	5
17. Zamanın normalden farklı geçtiğini hissedirim.	1	2	3	4	5
18. Performans duygusunu severim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim.	1	2	3	4	5
19. Zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimi yeterli hissedirim.	1	2	3	4	5
20. Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5

21. Neyi başarmak istediğimi bilirim.	1	2	3	4	5
22. Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlere sahibim.	1	2	3	4	5
23. Tam konsantrasyona sahibim.	1	2	3	4	5
24. Tam kontrole sahibim.	1	2	3	4	5
25. Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğimle ilgilenmem.	1	2	3	4	5
26. Zamanın hızlı akıp gittiğini hissedirim.	1	2	3	4	5
27. Aktiviteden elde ettiğim deneyim/yaşantı bende güzel duygular bırakır.	1	2	3	4	5
28. Yaşadığım zorluklarla ve becerilerim aynı seviyededir.	1	2	3	4	5
29. Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
30. Hedeflerim açıkça tanımlanmıştır.	1	2	3	4	5
31. Sırası geldiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
32. Yapmış olduğum işe tamamen yoğunlaşıyorum.	1	2	3	4	5
33. Vücudumu tamamen kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
34. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni endişelendirmez.	1	2	3	4	5
35. Zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5
36. Aktivite sırasındaki deneyimler veya yaşantılar fazlası ile faydalıdır.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Serpil BAŞER

ÖĞRENİM DURUMU

Yüksek Lisans : 2018, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İşletme

Lisans : 2014, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, İşletme

