

**GÜREŞÇİLERDE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK, ÖZ YETERLİK VE SPORTİF
KENDİNE GÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Irmak ÖZBAY YILDIRIM

Eskişehir 2019

**GÜREŞÇİLERDE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK, ÖZ YETERLİK VE SPORTİF
KENDİNE GÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Irmak ÖZBAY YILDIRIM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

Spor Yönetimi ve Rekreasyon Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Ağustos 2019

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Irmak ÖZBAY YILDIRIM'ın "Güreşçilerde Zihinsel Dayanıklılık, Öz Yeterlik ve Sportif Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tezi 20 Ağustos 2019 tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca toplanan Spor Yönetimi ve Rekreasyon Anabilim Dalında, yüksek lisans tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Doç.Dr.Serdar KOCAEKŞİ

Üye : Dr.Öğr.Üyesi Mert ERKAN

Üye : Dr.Öğr.Üyesi İlker USTA


Prof.Dr.Bülent GÜNŞOY
Anadolu Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

FINAL APPROVAL FOR THESIS

Irmak ÖZBAY YILDIRIM's study titled m Examination of Mental Strength, Self-Efficacy and Sporty Self-Confidence Levels in Wrestlers, was held in ... / ... / 2019, in accordance with the related articles of Anadolu University Graduate Education and Examination Regulations Sport and Recreation Science.

Signature

Member (Supervisor)	: Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ	
Member	: Dr. Öğr. Üyesi İlker USTA	
Member	: Dr. Öğr. Üyesi Mert ERKAN	

Prof. Dr. Bülent GÜNSOY
Enstitü Müdürü

ÖZET

GÜREŞÇİLERDE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK, ÖZ YETERLİK VE SPORTİF KENDİNE GÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Irmak ÖZBAY YILDIRIM

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

Spor Yönetimi ve Rekreasyon Bilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağustos 2019

Danışman: Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ

Bu tez çalışmasının amacı, güreş branşıyla uğraşan erkek ve kadın sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının, öz yeterlik düzeylerinin ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesidir. Bu araştırmada nicel veri toplama desenlerinden tarama deseni kullanılmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın örneklem grubu 10 Nisan 2018- 26 Mayıs 2018 ve 18-22 Nisan 2019 tarihleri arasında Edirne Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü'ne bağlı Kel Aliço Spor Eğitim Merkezi ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı Cebeci Spor Kulübünde bulunan 117 erkek 38 kadın toplam 155 sporcu ile anket çalışması yapılmıştır. Çalışmada nicel veri toplama tekniği kullanılmıştır. Bu çalışmada Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, Öz Yeterlik Ölçeği ve Sportif Güven Envanteri Sürekli Durumluk Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen araştırma verilerinin analizi SPSS 22 programı ile gerçekleştirilmiştir. Cinsiyet, milli olup olmama durumu ve eğitim durumu değişkenleri için ilişkisiz örneklemelerden Mann Whitney-U testi uygulanmıştır. Öz yeterlik ölçeği, zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları ve Sportif kendine güven ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçların göre; Sürekli sportif kendine güven ve durumluk kendine güven ortalamalarının cinsiyet, eğitim durumu ve milli olma durumu değişkenine göre incelenmesi için yapılan Mann Whitney-U testi sonuçlarına göre anlamlı fark bulunmamıştır. Öz yeterlik boyutunda cinsiyet, eğitim durumu ve milli olma durumu değişkenine göre incelenmesi için yapılan Mann Whitney-U testi sonuçlarına göre anlamlı fark bulunmamıştır. Zihinsel dayanıklılık (güven, kontrol, devamlılık) alt boyutlarında cinsiyet, eğitim durumu ve milli olma durumu değişkenine göre incelenmesi için yapılan Mann Whitney-U testi sonuçlarına göre anlamlı fark bulunmamıştır. Güreş

branşı ile uğraşan kadın ve erkek sporcuların sportif kendine güven düzeyleri, zihinsel dayanıklılıkları ve öz yeterlik durumları cinsiyet, eğitim durumu ve milli olma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalışmamızla paralellik gösteren çalışmaların olduğu gibi aksi sonucu gösteren çalışmalarında olduğu, çalışmamızın ‘Tartışma ve Sonuç’ başlığı altında mevcuttur. Sonuç olarak güreş branşıyla uğraşan sporcuların başarılı sonuçlar elde etmeleri ve sporculuk kariyerlerine devam etmeleri açısından fiziksel becerilerinin yanı sıra mental olarakta kendilerine güvenmeleri dayanıklı olmaları ve her yönden kendilerini gerek özel hayatlarında gerekse spor kariyerleri boyunca yeterli olarak görmeleri gerekmektedir. Bu özellikleri taşımayan ya da bu özelliklerden her hangi birinin eksik ya da yetersiz olduğu durumlarda kişilerin kendilerine olan güvenlerinin sağlanması için gerekli çalışmalar yapılması gerekmektedir. Hayatta her şeyin başarma arzusu olmadığı, hayatın her alanında karşılaşacakları durumlar ne olursa olsun kendilerine olan güvenlerinin tam olması gerektiği, pes etmemeleri gerektiği, müsabaka öncesi sırası ve sonrasında daima fair play zihniyetiyle hareket etmeleri gerektiği aşılmalıdır.

Anahtar Sözcükler: Güreş, Zihinsel Dayanıklılık, Öz yeterlik, Sportif Kendine Güven

ABSTRACT

INVESTIGATION OF MENTAL RESISTANCE, SELF-EFFICIENCY AND SPORTIVE SELF-CONFIDENCE LEVELS IN WRESTLERS

Irmak ÖZBAY YILDIRIM

Department of Sports Management

Sports Management and Recreation

Anadolu University, Graduate School of social Sciences Institute, August 2019

Supervisor: Asst. Prof. Serdar KOCAEKŞİ

The aim of this thesis is to examine the mental endurance, self-efficacy and sporting self-confidence levels of men and women athletes engaged in wrestling. In this research, screening method which is one of the quantitative data collection patterns was used. In this context, the sample group of the study was between April 10, 2018 - May 26, 2018 and April 18-22, 2019. A survey was conducted with. Quantitative data collection technique was used in the study. Mental Endurance Scale, Self- Efficacy Scale and Sport Confidence Inventory Continuous State Scale were used. The data were analyzed with SPSS 22 program. For the variables of gender, nationality and educational status, Mann Whitney-U test was used. Spearman Brown Rank Differences Correlation Coefficient was used for the relationship between the self-efficacy scale, the mental endurance scale, and the lower level of the sporty self- confidence scale. According to the results of structured analysis; A significant difference was found according to the results of Mann whitney-U test which was done for ranking the variables of of continuous sporting self-confidence by gender, educational status and nationality. There was no significant difference in the self- efficacy dimension according to the result of the Mann Whitney-U test for ranking by gender, educational status and nationality. Mental durability (confidence, control, continuity) sub-dimension can be adjusted according to the variables of gender, educational status and nationality. There was no significant difference according to Mann Whitney-U test results. There was no significant difference between sport and self-esteem levels, mental stamina and self-efficacy of the wrestling branches in terms of gender, education and nationality. It is available under the title of 'Discussion and Conclusion' of the studies showing parallel results as well as the studies

showing parallel results with our study. As a result, the athletes engaged in wrestling have to be confident in their mental abilities as well as their physical skills in order to achieve successful results and continue their athletic careers, and they should see themselves as sufficient in both their private lives and their sports careers. In case of lack of these features or if any of these features are incomplete or insufficient, necessary studies should be carried out in order ensure self-confidence. Everything in life is not the desire to succeed, regardless of the situations they will encounter in all areas of life should be full of confidence in themselves, they should not give up, before and after the competition should always be instilled with fair play mentality.

Key Words:Wrestling, Mental Endurance, Self-Efficacy, Sporty Self Confidence

ÖNSÖZ

Yüksek lisans tezimin her aşamasında bana yol gösteren ve yardımını hiçbir zaman esirgemeyen, cesaretimin kırılmasına engel olan, psikolojik olarak bu süreci rahat geçirmemi sağlayan saygıdeğer danışmanım Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ'ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İstatistiksel kısmın ve sonuçların yorumlanması aşamasında yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen sayın Araş. Gör. Arıkan EKTİRİCİ hocama teşekkür ederim.

Verilerin toplanması aşamasındaki katkılarından dolayı Uğur YILDIRIM'a Bilal YAVUZ'a, Ensar KARABACAK'a sonsuz teşekkürler.

Çalışmaya gönüllü olarak katılan değerli sporculara çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca verdiğim tüm kararlarımda daima yanımda olan maddi manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen ve “OKU OKUYABİLDİĞİN KADAR” sözleriyle beni daima telkin eden sevgili Annem Nejla ÖZBAY ve Babam İbrahim ÖZBAY'a sonsuz şükranlarımı ve sevgilerimi sunarım. Bu süreçte daima beni gülümseten rahatlatan sevgili Ablam Raziye ÖZBAY kardeşlerim Dilara ÖZBAY ve Dilan KAYNAR'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ailemizin en ufak ferdi küçük prensimiz yüzümüzü güldüren biricik yeğenim Berk KAYNAR'a sonsuz sevgilerimle.

Ve hayatımın her alanında daima en iyisini yapmam için çabalayan başarılarımda daima imzası olan ve beni her geçen gün motive eden, sakinleştiren sürecin daha da rahat geçmesi ve dikkatimin dağılmaması için elinden geleni yapan hayat arkadaşım, eşim Uğur YILDIRIM iyi ki varsın minnettarım, sonsuz teşekkürler.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan "bilimsel intihal tespit programı"yla tarandığını ve hiçbir şekilde "intihal içermediğini" beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

İsmak ÖZBAŞ YILDIRIM

....../....../2019

STATEMENT OF COMPLIANCE WITH ETHICAL PRINCIPLES AND RULES

I hereby truthfully declare that I have behaved in accordance with the scientific ethical principles and rules throughout the stages of preparation, data collection, analysis and presentation of my work; that I have cited the sources of all the data and information that could be obtained within the scope of this study, and included these sources in the references section. I also declare that, if a case contrary to my declaration is detected in my work at any time, I hereby express my consent to all the ethical and legal consequences that are involved.

Irmak ÖZBAY YILDIRIM

.....

(Signature)

İÇİNDEKİLER

Sayfa

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
FINAL APPROVAL FOR THESIS.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	viii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	ix
STATEMENT OF COMPLIANCE WITH ETHICAL PRINCIPLES AND RULES	x
İÇİNDEKİLER	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Problemi.....	1
1.2. Araştırmanın Önemi.....	2
1.3. Varsayımlar.....	2
1.4.Sınırlılıklar.....	2
1.5.Tanımlar	3
2.ALANYAZIN	4
2.1. Spor	4
2.1.1. Sporun tanımı ve önemi	4
2.1.2. Sporun amaç ve fonksiyonları.....	5
2.1.3. Sporun bireyler üzerine etkisi	8
2.1.3.1. Sporun sosyal etkileri.....	9
2.1.3.2. Sporun fizyolojik etkileri.....	10
2.1.3.3. Sporun psikolojik etkileri.....	11
2.2. Güreş Kavramının İncelenmesi	12
2.2.1. Güreşin tarihsel gelişimi	13
2.2.2.Güreş çeşitleri.....	14
2.2.2.1. Sportif güreşler	14
2.2.2.2. Serbest güreş	14
2.2.2.3.Greko-romen güreş	15
2.2.2.4. Geleneksel güreşler.....	16
2.2.2.5. Karakucak güreşi.....	16
2.2.2.6. Yağlı güreş.....	16
2.2.2.7. Şalvar güreşi	17
2.2.2.8. Aba güreşi	17
2.2.2.9. Kuşak güreşi.....	17

2.2.3. Türkiye’de güreş eğitim merkezleri	18
2.2.3.1. Güreş eğitim merkezlerinin amaçları	18
2.2.3.2. Güreş eğitim merkezlerine sporcu seçimi.....	18
2.3. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı	19
2.3.1. Zihinsel dayanıklılığın önemi	22
2.3.2. Zihinsel dayanıklılığın spordaki yeri	23
2.3.3. Sporcular tarafından zihinsel dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılığın algılanması	25
2.3.4. Antrenörler tarafından zihinsel dayanıklılığın algılanması	26
2.3.5. Zihinsel dayanıklılığın fizyolojik ve psikolojik etkileri	28
2.3.6. Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi	31
2.4. Öz Yeterlik.....	33
2.4.1. Öz yeterlik algısının oluşumu	35
2.4.1.1. Doğrudan deneyimler	39
2.4.1.2. Dolaylı yaşantılar	41
2.4.1.3. Sözel ikna	42
2.4.1.4. Duygusal durum	45
2.4.1.5. Fiziksel ve psikolojik durumlar	46
2.4.1.6. Bilişsel süreçler	47
2.4.1.7. Güdüsel süreçler	47
2.4.1.8. Seçim süreçleri	48
2.4.2. Öz yeterlilik algısının önemi	49
2.4.3. Öz yeterliliğin boyutları	51
2.4.4. Öz yeterlik ve spor ilişkisi.....	51
2.4.5. Özyeterlik ve kendine güven ilişkisi.....	53
2.5. Sportif Kendine Güven	54
2.5.1. Sürekli sportif kendine güven	54
2.5.2. Sportif kendine güven ve öz yeterlik ilişkisi	56
2.5.3. Sporcu kimliği ve sportif kendine güven ilişkisi	57
3. YÖNTEM	60
3.1.Araştırma Modeli.....	60
3.2. Evren ve Örneklem	60
3.3. Veri Toplama Tekniği ve Aracı	61
3.3.1. Zihinsel dayanıklılık ölçeği	61
3.3.2. Öz yeterlik ölçeği	61
3.3.3. Sportif güven envanteri sürekli durumluk ölçeği.....	61
3.4. Veri Analizi	62
4.BULGULAR VE YORUM.....	62
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	68
5.1. Sonuç	68
5.2. Tartışma	69
5.2.1. Güreşçilerin zihinsel dayanıklılık durumlarına ait bulguların tartışılması	69
5.2.2. Güreşçilerin özyeterlik durumlarına ait bulguların tartışılması	70
5.2.3. Güreşçilerin sportif kendine güven ölçeği alt boyutlarına ilişkin bulguların tartışılması	71

5.3. Öneriler.....	72
KAYNAKÇA.....	74
ÖZGEÇMİŞ	81

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

FILA	Uluslararası Amatör Güreş Federasyonu
MÖ	Milattan Önce
TC	Türkiye Cumhuriyeti
TGSDF	Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu

1. GİRİŞ

İnsanoğlu yaşamını sürdürebilmek amacıyla ilk çağlardan itibaren fiziksel ve zihinsel olarak bütün imkânları sonuna kadar kullanmıştır. Hayatta kalabilmek için kendilerini tüm canlı düşmanlardan koruyabilmek için bedensel güce dayalı boğuşmalar ve kapışmalar, günümüz güreş sporunun temelini oluşturmuştur. Güreş, iki kişinin karşılıklı olarak birbirlerine karşı üstünlük sağlamak ya da kendilerini müdafaa etmek amacıyla güçlerini ortaya koydukları fiziksel ve zihinsel mücadeledir. Bu mücadele oldukça doğal ve basittir (Martin, 1999).

Spor ortamında özgüven, her seviyede spor yapanlar için kritik bir başarı faktörü olarak düşünülür. Sporcular ve antrenörler günümüzün spor dünyasında, sporcunun fizik gücüne, teknik ve taktik özelliklerine rağmen yarışmanın zorlu ve kazanma aralığının çok kısa olduğunun farkına varmıştır. Yüksek kalitedeki yarışlar ve kurumsal beklentilerin artmasıyla beraber sporcular üzerindeki performans baskısı artmıştır (Seydaoğulları, 2018). Ata sporumuz olan güreşin son birkaç yıldır düşüş yaşamasının sebeplerinden biri de güreşçilerimizin sportif güvenleri, zihinsel dayanıklılıkları ve öz yeterlik durumlarındaki dalgalanmalar söz konusu olabilir. Başlı başına zor ve ağır bir spor olmasının yanında sporcular minderde hem bireysel olarak kendilerini kanıtlamak hemde bayrağımızı daima dalgalandırma arzusundan dolayı fiziksel çaba hercarken aynı zamanda mental olarakta çaba sarfetmektedirler. Antrenörler ve diğer spor alanında hizmet veren kişiler sporcuların mental olarakta sağlam olması için gerekli çalışmaları yapmalıdırlar.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Problemi

Bu araştırmanın amacı güreş sporcularının, zihinsel dayanıklılıklarının, öz yeterliklerinin ve sportif kendine güven düzeylerini incelemektir.

Bu amaca ulaşmak için aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

- 1.) Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık düzeyi cinsiyet, eğitim durumu ve milli olma durumu değişkenine göre anlamlı fark göstermekte midir?
- 2.) Güreşçilerde öz yeterlik düzeyi cinsiyet, eğitim durumu ve milli olma durumu değişkenine göre anlamlı fark göstermekte midir?

- 3.) Güreşçilerde sportif kendine güven düzeyi cinsiyet, eğitim durumu ve milli olma durumu değişkenine göre anlamlı fark göstermekte midir?
- 4.) Ayrıca zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik ve sportif kendine güven arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Spor, bireylerin fiziksel gelişmelerinin yanı sıra zihinsel gelişimlerine de katkı sağlamaktadır.

Son yıllarda yapılan çalışmalar herhangi bir spor dalıyla ilgilenen sporcuların başarılı olabilmeleri için her alanda hazırlık yapmaları gerektiğini ortaya koymuştur. Bu hazırlıkların sadece fiziksel performansa yönelik olmadığını, gösteren müsabaka sonuçlarının olması, araştırmacıları başarılı sonuçlar elde etmenin temelindeki detaylara yönlendirmiştir.

Bu araştırma sonucunda elde edilecek bulguların, güreş branşıyla uğraşan sporcuların, başarıya ulaşabilmeleri için fiziksel becerilerin tek başına yeterli olmadığı konusunda, antrenörlere, araştırmacılara ve spor alanında çalışan kişilere kaynak sağlayıp yol göstereceği, ilgili literatüre katkıda bulunacağı ve yeni araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.3. Varsayımlar

- Çalışmanın uygulama kısmının gerçekleştirilmesi için verilerin daha kolay toplanacağı varsayımıyla Edirne ve İstanbul ili seçilmiştir.
- Araştırmaya katılan sporcuların ölçekleri dürüst ve tarafsız bir şekilde doldurulacağı varsayılmıştır.
- Araştırmanın yapıldığı spor kulüplerinde bulunan sporcuların araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları varsayılmıştır.

1.4.Sınırlılıklar

Bu çalışma 10 Nisan 2018- 26 Mayıs 2018 ve 18-22 Nisan 2019 tarihleri arasında Edirne Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü'ne bağlı Kel Aliço Spor Eğitim Merkezi ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı Cebeci Spor Kulübünde bulunan 155 erkek-kadın sporcu ile sınırlandırılmıştır.

1.5.Tanımlar

Zihinsel Dayanıklılık: Zihinsel dayanıklılık genel olarak sporcunun odaklanma yeteneği, hatalarını fark edip düzeltme eğilimi, karşı karşıya kaldığı olumsuz durumlarla başa çıkabilme becerisi, şanssızlıkla yüzleştğinde pes etmeme kararlılığı ve zihinsel sağlamlıkla ilgilidir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015).

Öz Yeterlik: Bireyler bir konu hakkında yeterli olabileceklerine inandıkları sürece, gerçek ve kalıcı ilgi gösterir, kendilerine hedefler koyar ve bu hedefleri gerçekleştirme düşüncesinde olurlar. Başarısız olsalar bile hedeflerini yüksek tutup, çabalarını devam ettirirler (Bandura, 1994).

Sportif Kendine Güven: Bireyin herhangi bir konuda yapmak istediğı şey ile ilgili kendisine olan inancıdır(Vealey, 1984).

2.ALANYAZIN

Bu bölümde gerçekleştirilen çalışma kapsamında incelenen literatürlerden elde edilen bilgiler doğrultusunda spor, güreş, zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik ve sportif kendine güven kavramlarının açıklamalarına yer verilecektir.

2.1. Spor

Spor; kişinin sosyal uyumu, zihin ve vücut sağlığı, yarışma kazanma öğelerini içermekte, benliğin açığa çıkması ve gelişimi yönünden eğitimcilerin önerdikleri bir disiplin, toplumların çok beğendiği bir seyir, enerjiyi şekillendirebilmek ve dengeli, mücadeleci bir anlayış uyandırmak için idarecilerin kullandıkları bir metot, kişiye zevk ve doyum veren bir oyun güdüsünün, gelişkin kaidelere bağlanmış dışa vurum şeklidir.

Din, dil, ırk, eğitim düzeyleri ve sosyal durumlarına bakılmaksızın aynı kaideler içerisinde bireyleri birleştiren, yarıştıran, farklı toplumlar arasında iletişimi sağlayabilen, bireylerin sosyal hayatına derinlemesine girebilen ve aynı zamanda sosyal yapıya göre şekillendirebilen bir olgudur.

2.1.1. Sporun tanımı ve önemi

Spor, kişinin vücut ve ruh sağlığının geliştirilmesi, belli düzen doğrultusunda yarışma kuralları içinde mücadele etme, heyecan duyma, rekabet etme, üstün gelme ve gerçek anlamda başarı gücünün artırılması, bireysel açıdan en yüksek noktaya çıkarılması doğrultusunda gösterilen yoğun çabadır.

Kişinin doğal çevresini, beşeri çevre haline dönüştürürken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli nizamlar içinde araçlı veya araçsız, ferdî veya toplu olarak boş zaman etkinliği kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirilerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve bedeni geliştiren, yarışmacı, dayanışmacı ve kültürel bir sonuçtur.

Spor, maddî, toplumsal ve kültürel kalkınmanın elemanı olan bireyin vücut ve zihin sağlığını geliştirmek, benliğinin oluşumunu, karakter niteliklerinin gelişimini sağlamak, bireyin mücadele kuvvetini yükseltmekle birlikte belirli kurallara göre, yarışma çerçevesi içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışmada üstün gelme maksadıyla yapılan çalışmalar olarak da tanımlanabilir (Bora, 2013).

Eğitimcilerin, şahsiyetin oluşumunu ve karakter niteliklerinin ilerlemesini sağlamak için önerdikleri disiplindir. İdarecilerin, enerjiyi şekillendirme ve yarışma bilinci oluşturmak için kullandıkları metottur. Nizamlar çerçevesinde, küçük ve özel çevrelerde uygulanabildiği gibi büyük ve uluslararası organizasyonlar, kurumların bir parçası olarak uygulanan fiziksel egzersizler, oyunlar ve yarışmalar biçimindeki oluşumlar olarak ifade edilmektedir (Acar, 2015).

Spor, natürel bir olgu değildir. Birey tarafından meydana getirilmiş, yaratılmış, geliştirilmiş, düzenlenmiş, gerekli görüldüğünde baştan düzenlenecek ve geliştirilecek olan suni bir olgudur. Spor, bir kültür olayıdır. Sporun dayandığı aksiyon, maharet, kabiliyet, oyun yeteneği doğaldır.

Günümüzde spor, toplumsal bir olgu haline gelmiştir. Bu toplumsal olgunun kişinin psikolojik ve beden sağlığı üzerindeki etkisinin ehemmiyeti herkesçe bilinmektedir. Düzenli yapılan egzersizler adalelerin, kemiklerin, mafsalların, kalpdamar sistemi ve fonksiyonlarının en uygun şekilde çalışmasını sağlamasının yanında, kişinin sosyalleşme sürecinde de büyük öneme sahiptir. Sosyal olarak değerlendirildiğinde, yapılan spor organizasyonları toplumların birbirini tanımaları, dünya bireylerin yakınlaşmaları, ülke içerisinde milli birlik ve beraberlik gibi unsurların ön plana çıkmasında önemli bir etkindir (Eroğlu, 2012).

2.1.2. Sporun amaç ve fonksiyonları

Sporun gaye ve görevlerini bakıldığında genel olarak 4 grupta toplayabilmek mümkündür:

- Bedensel gelişim,
- Motor gelişim,
- Zihni gelişim,
- Sosyal gelişim.

Sporun bedensel gelişim maksadı, organizmanın işlevsel faaliyetini yükseltmeyi ve zinde bir yapı kazandırmayı ifade eder. Motor gelişim modelinin ilerlemesine de yine en çok yardımcı bedensel hareketler sağlamaktadır. Zihinsel gelişim gayesi, bilgi ve düşünceyle alakalıdır. Bedensel etkinlikler içerisinde yer alan nizamlar, taktikler, spor

programlarındaki türlü hareketlerin yöntemlerinin öğrenilmesi, ayrıca sağlıklı yaşam, bedensel uygunluk ve bunların yaşantıdaki önemi gibi hususların öğrenilmesi ile de bilinçsel ilerlemeye etki eder. Bilinçsel gelişim, bilgi kavrama ve saklama ile ilgilidir. Bu vesileyle çocukların yorumlayabilme, değerlendirme, sonuca varma ve algılama becerileri gelişir. Sporun toplumsal ilerleme ile alakalı hedefleri hem kişisel hem de toplumsal açıdan önem taşır. Spor aktiviteleri vasıtasıyla kişilerin toplumsal bir çevre edinmeleri ve kendilerini gerçekleştirebilmeleri muhtemeldir.

Cazibesıyla ve görüntüsüyle spor, gerginlik ve çatışma sınırlarını zorlayarak, bireyler ve topluluklar arasında iletişim kurulmasına etki eder. Sportif etkinliklere katılan bireylerde dışa dönük kişilik gelişir. Spora arkadaşlar kazanmayı ve topluluk kaidelerine uymayı öğrenen bireyler, toplumda kurallara saygılı ve daha özgüveni yüksek bir birey olmanın yanında zihinsel sağlıkları açısından da ehemmiyet taşır. Spor yapan fertler, bireysel tecrübelerini, yaratıcılıklarını geliştirir ve sorumluluk bilincini kazanırlar. Yardımlaşma ve elbirliği yapma, arkadaşlarına değer verme gibi toplumsal davranışları da edinerek olumlu bir kişilik gelişimi sağlarlar. Sporun diğer gayesi ve görevi ise şu şekilde özetlenebilir(Çaha, 1999):

- Bireyin beden ve zihin sağlığını geliştirir.
- Kişinin ortaya çıkmamış özelliklerini ve yaratıcı taraflarını açığa çıkarır.
- Sporun zevkli bir toplumsal etkinlik olmasının yanı sıra, gelişmiş toplumlarda iktisadi bir sektör olarak büyük gelişme sağlar.
- Grup çalışmasını kolaylaştırır, beraberliğe ve karşılıklı yardımlaşmayı sağlar.
- Spor, toplumda bireyin yer kazanması ve bireyin toplumsal çevrelere adapte olmasına etki eden bir toplumsal aktivite olduğundan bireyin sosyalleşmesinde önemli rol oynar.
- Kişinin sonsuz gayesini engelleyerek telkin edici bir ruh dünyası geliştirir.
- Üretenlerde iş verimliliğini artırır ve boş vakitlerin istenilen bir şekilde geçirmesini sağlar.
- Spor, kişinin sınırlı alanından çıkarak farklı inanç ve düşüncelere sahip olan bireylerle görüşmesini, iletişim sağlamasını, etkilemesini ve tesir etmesini sağlar.
- Kişiyi toplumsal yaşam alanına çekerek insan özündeki başarı gereksinimine karşılık verir.

- Spor, sosyal bireylerin yetiştirilmesinde eğitimin bütün bir parçası olarak sosyalleşmek, bireyler arasında şartsız bir yakınlığın oluşması ile insancıl bir yakınlaşmayı gerçekleştirebilir.
- Özellikle, engelli bireylerin topluma dahil edilmesinde beden eğitimi ve spor önemli bir görev sağlar.
- Spor, toplumun kişiye yüklediği asabiyet, sıkıntı ve gerilimleri atmasına ve ruhsal huzura kavuşmasına etki eder.
- Spor, kişinin kendi küçük dünyasından çıkararak farklı inanç ve düşüncede olan kişilerle karşılaşmasını, onlarla iletişim sağlanmasını, onlardan etkilenmesini ve onlara tesir etmesini sağlar.
- Spor, izleyici kişiler arasında da önemli sohbet, muhabbet ve bu anlamda yakınlaşmaya katkı sağlar.
- Spor, kişiyi sosyal hayat alanına götürerek bireyin zihnindeki “başarma” gereksinimini gerçekleştirir.
- Spor, kişinin zihnindeki savaşı, kavgacı enerjiyi, barışçı, dostane bir ortama çekerek çatışmayı karşılamaya dönüştürür.
- Spor ve oyun, aslında önemli bir eğlenceye dönüştürmekte ve belirli bir zamana ayarlayarak geçici hale getirir.
- Çocuk ve gençlerin eğlence, becerilerini geliştirme ve yeni beceriler kazanmalarını sağlar.

Özetle sporun genel gayesi; tüm bireylerin sporla uğraşmasına yardımcı olarak, sıhhatli, mutlu, gayretli, moral değerleri yüksek, hareketli ve modern bir kitle oluşturmak ve bu kitleye karşı vazife ve sorumluluklarını bilen, vücut ve zihin sağlığı yerinde, olumlu, yaratıcı, üretken, ahlaklı, erdemli ve fazilet örneği nesiller büyütmek ve toplumun tüm bireylerini hareketli, dinç, yüksek moralli ve mutlu tutmaktır.

Sonuç olarak spor, sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi ve modern kitlelerin oluşturulmasında mühim bir vasıtaadır. Özellikle, gençlerin ve çocuklar beden ve ruhen sıhhatli, toplumsal yönden gelişmiş birer şahsiyet edinmelerini, diğer yönden, yapıcı, yaratıcı, üretken, şahsiyetli, mütevazı, sağduyulu, hoşgörülü, ahlaklı, doğru davranışlı, öz güvenli, beşeri ilişkileri doğru model bir birey olarak gelişmesinde büyük katkılar sağlar.

2.1.3. Sporun bireyler üzerine etkisi

Bireylerin ve kitlelerin sıhhat ve mutluluğunun bir gayesi değil, aracı olan beden eğitimi ve spor etkinlikleriyle bireyler birden fazla özellik kazanmaktadır (Akçalar, 2007).

Kişi açısından spor, toplumsal hayattaki yaşam kalitesine katkıda bulunabilen, kişiye pozisyon kazandırabilen bir oluşumdur. Spor, kişinin fizyolojik ve ruhsal yönden sıhhatini önemli yönde etkileyen, toplumsal davranışlarını düzene koyan, motorik ve zihinsel belirli bir seviyeye ulaştıran pedagojik, biyolojik ve toplumsal bir olgudur. Bir diğer anlatımla spor, kişinin düşünce, ruhsal ve bedensel yapılanmasını bu nitelikler içinde iletişimi ve toplumsallaşmayı gerçekleştiren bir olgudur (Akgül, 2014).

Spor, kişinin hareketli toplumsal çevrelere girmesini gerçekleştiren bir toplumsal faaliyet olması niteliğinden dolayı bireyin toplumsallaşmasında ehemmiyetli bir etkiye sahiptir. Çağdaş toplumlarda sporun çoğunlukla ortaklaşa bir etkinlik olduğu dikkate alındığında, sportif etkinlikler vasıtasıyla spor ile ilgilenen kişiler farklı birey kitleleri ile sosyal etkileşime girmektedir. Spor, kişinin kendi küçük alanından sıyrılarak farklı platformlarda, farklı bireylerin, inançlarından, fikirlerinden bireylerle iletişim içinde olmasının, kişilerden etkilenmesi ve kişileri etkilemesini gerçekleştirmektedir. Bu tarafı ile sporun, yeni arkadaşlık edinmesine, arkadaşlıklarının ilerlemesine ve toplumsal kaynaşmaya dayanak sağladığı söylene bilir. Spor yalnızca sporla uğraşanlar değil izleyiciler arasında da önemli bir muhabbet ve sohbet kaynağıdır (Akçalar, 2007).

Spor etkinlikleri ile kişilere birlikte aktivite yapabilme özelliği sağlar. Kişi yarışçı bir yapı, çalışma düzeni, cesaret ve mücadele karahlığı edinir. Galibiyet ve mağlubiyeti benimsemeyi, paylaşmayı, yardımlaşmayı, diğerlerinin fikir ve düşüncelerine saygı duymayı öğrenir. Birlikte çalışma neticesinde kişide sosyal mesuliyet bilinci gelişir. Toplumsal mesuliyet bilincinin gelişmesi neticesinde toplumda sosyalleşme süreci gerçekleşir (Akgül, 2014).

Günlük işlerini ve yaşantılarını randımanlı şekilde götürebilmeleri için güçlü, atik, elastik, hızlı ve dayanıklı olmaları gerekir. İyi ölçüler içinde gelişmiş kemik, adale yapısı ve iyi duruş alışkanlığı edindirir. Hastalıklara karşı mukavemet sağlar. Folklor, halk dansları, milli ve mahalli oyunlar, ritmik etkinliklerle alakalı kabiliyet ve kapasite

edinmemizi sağlar. Fiziksel faaliyetlerle geçerli sıhhatli, yaşam tarzı özelliklerini edindirir. Kültürel haz ve duyarlılık kazandırır. Serbest zamanları değerlendirme davranış ve tutum kazanmamızı sağlar (Akgül, 2014).

Spor alanı içinde kişinin bireysel kabiliyetlerini ve diğer bireylerin kabiliyetlerini anlamaya, denk şartlarda yarışmayı, mağlubiyeti kabullenerek diğer bireyleri tebrik edebilmeyi, kazandığı zaman sıradan davranabilmeyi, diğer bireylere yardımlaşmayı, doğayla ve vakitle rekabet ederek zamanını ve mücadelesini yararlı şekilde kullanmayı öğrenir (Akçalar, 2007).

Spor alanındaki etkileşim, hislerin boşalımı ve muhafazası için uygun imkân yaratır. Sportif faaliyetlere iştirak eden kişiler hareketler vasıtasıyla hislerini gösterme imkânı bulur. Zıt davranışlar olarak bilinen saldırganlık, sinirlilik, çekingenlik, kıskanma gibi hislerin boşalmasını ve bu hislerin kontrolünü gerçekleştirir. Bu vesile ile uyum sağlama sürecine de olumlu etki gerçekleştirir. Bununla birlikte spor, nörovejetatif sinir sisteminde istendik etki gerçekleştirerek sistemin istikrarlı bir şekilde çalışmasına etki eder. Böylelikle fazla heyecanın, saldırganlık hissinin, asabiyet halinin giderilmesine etkili olur. Sporda edinilen başarılar, güven duygusunu artırır. Takım sporlarına iştirak etme, akranlarıyla kaynaşmayı sağlar (Akçalar, 2007).

2.1.3.1. Sporun sosyal etkileri

Her çeşit spor faaliyetleri, sosyal bir deneyimdir. Sportif faaliyetlere iştirak eden kişiler, oyun ve hareketler vasıtasıyla hislerini açığa çıkarma olanağı bulur. Asabiyet, çekingenlik, kıskançlık gibi hislerin boşalımını gerçekleştirir ve bu durumların kontrol altına alınması öğrenilir. Baskı durumundayken enerjiden kaçmanın yolu, oyun veya spor faaliyetlerine iştirak etmektedir. Spor faaliyetlerine iştirak etme, kişinin dış görünüşü de olduğu gibi, sosyal gelişmesine de etki eder. Sporun, kişiyi zinde sosyal çevrelere iştirakini gerçekleştiren toplumsal bir faaliyet olduğundan dolayı, bireyin sosyalleşmesinde ehemmiyetli bir etkiye sahip olduğu bir gerçektir (Çaha, 1999).

Çevremizdeki kültürel etkileşimi özendirmesi, toplumsal davranış ve ilişkileri istendik seviyeye ulaştırması, bireylerin serbest vakitlerini değerlendirme durumundan önemlilik arz eder. Spor, kültürün aracı olarak, bireylerin ve kitlelerin zihniyet ve hareketlerini biçimlendirmede ve farklı kültür elemanlarına tesir ederek ulusal nitelikler

edindirmektedir. Spor etkinlikleri arasında sayılan vücut davranışları kitlesel davranışlara da etki etmektedir. Ayrıca spor birey ve kitle ilişkileri bağlamında ele aldığımız vakit sosyal birlikteliğe katkı sağlamaktadır. Özellikle ister birey isterse takımlar seviyesinde uluslararası yarışmalarda ülke bireylerini bir ortama getirerek kültürel özellikleri canlı tutmaktadır (Akgül, 2014).

Spor faaliyetleri gençlerin bedensel ve toplumsal kabiliyetlerini geliştirici imkânlar sağlar. Günümüzde bireyler günlük yaşantısının bayağı ve gerginlik dolu bir hayat ortamı hâline gelmesi kişileri başka yönle itmiştir. Çağdaş kitlelerin en fark edilebilir özelliği olan toplumsal değişim artan iş bölümü ile toplumsal birleşme arasındaki düzenin gerçekleşmesinde spor hareketli bir etkidir. Toplumların sosyal yapısı içinde uyma ve çatışma örneklerinin yanı sıra, rahatsızlıklarının, sapma davranışların minimuma indirilmesi ve bu davranışların normlarla güçlendirilmesi huzursuzlukların minimuma indirilmesi ve bunların toplumun faydasına yöneltilebilmesinde spor önemli etkenlerden biridir (Çaha, 1999).

2.1.3.2. *Sporun fizyolojik etkileri*

Şimdiki zamanda, sadece sporun sosyal yararları değil, aynı zamanda fizyolojik olarak kişilere çok faydalı etkileri de vardır. Ayrıca sıhhat açısından önemli olan sistemli spor yapma alışkanlığını edinme biçiminde ele alınabilir. Her geçen zaman sistemli yapılan fiziksel etkinlikler, sıhhat için ehemmiyetini daha belirginleşmektedir. Sistemli spor faaliyetleri ile adalelerin, kemiklerin, eklemlerin, kalp-damar sistemi ve işlevlerinin düzgün şekilde çalışmasını sağlamaktadır.

Kişilerin bedensel gelişimlerine etki etmek, sadece beden eğitimi ve spora has bir gayedir. Birey hareketli bir varlıktır. Hareket sisteminin temelini kaslar ve kemik yapısı meydana getirir. Hareket bu sistemlerin daha da kuvvetlenmesini sağlar. Yani, fiziksel faaliyetler, adale ve kemik yapısının gelişimi için zorunludur. Daha aktif bir organizma yapısı meydana getirir. Fiziksel ve zihinsel yorgunluklara karşı mukavemeti artırır. Şişmanlığı engeller ve vücut yağ oranını dengeler. Fiziksel aktiviteler geç yorulmayı, çabuk dinlenmeyi, iç salgı bezlerinin sistemli çalışmasını olumlu etki yapar. Kalp üzerinde istedik etkileri vardır. Kalp volümü artar, hipertrofi olur ve kalbi besleyen damarlar genişler (Bora, 2013).

Bireyin daha enerjik bir organizmaya sahip olmasını sağlar. Düzenli spor yapan bireylerin bedensel ve zihinsel bitkinliklerine karşı kuvveti artar. Spor yapmak fazla kiloyu önler, bedenindeki yağ oranını azaltır. Fiziksel faaliyetlerde geç yorulmayı, çabuk dinlenmeyi, iç salgı bezlerinin sistemli çalışmasını sağlar, bedendeki kılcal damar miktarını artırır. Kalp üzerinde pozitif etkilere yol açar, kalp volümü artar, kalbi besleyen koroner damarlar genişler. Sporun kişilerdeki dayanıklılık, güç, sürat, hareketlilik, kabiliyet gibi motorik özellikleri geliştirme rolü vardır. Bilhassa dayanıklılık sporu yapanlarda kalp ve şeker rahatsızlığı, hipertansiyon gibi rahatsızlıklar minimum düzeyde görülmektedir.

Sporun kişiye fizyolojik etkileri arasında kişilerin motorik özelliklerinin daha iyi ilerleme göstermesi sıralanabilir. Dayanıklılık sporları yapanlarda koroner arter rahatsızlığı ve şeker rahatsızlığı çok az görülür. Dinamik olarak yapılan bütün vücut faaliyetlerinde, kişilerin fazla derecede yüklenme yapmaları adale kuvvetini geliştirmektedir. Adalelerde ortaya çıkan büyüme ile enerji stokların büyümesi ve kılcal damarlarının genişlemesi, kasın sağlamlılık özelliğini geliştirir. Bunun neticesi olarak kişilerin günlük yaşamlarında hemen yorulmalarının önüne geçilir ve kişilerin yaşantısı daha verimli hâle gelir (Bora, 2013).

2.1.3.3. Sporun psikolojik etkileri

Kişinin dahil olduğu bütün olaylarda ehemmiyetli bir psikolojik taraf vardır. Sporda psikolojik taraf, rekabeti ve sağlıklı yaşamayı hedef edinen bireyler üzerinde önemli bir faktördür.

Bireyler, spor kanalıyla bir takım ya da bir gruba dâhil olarak sosyalleşir ve yalnızlık duygusundan uzaklaşırlar. Bir spor gurubuna taraf alarak o gurubun başarı veya başarısızlıklarıyla bir araya gelir ve gurubun başarısını kendine yansıtır. Tek başınayken heves göstermezken, grup halindeyken gösterilir. Bunun için psikiyatrisiler spor dallarına bir tür hastane olarak değerlendirmektedir (Dalkıran, 2014).

Rutin egzersiz faaliyetleri, depresyon ve anksiyeteyi azaltır, benlik duygunu toplumsal yetenekler neticesinde yaşam hissiyatını çoğaltır. Kişinin zihin sıhhati ve genel itibarıyla mutlu olma seviyesi, bedensel faaliyetlere katılım yolu ile çoğaltılabilir.

Aerobik egzersiz ruh sağlığını düzeltir, kontrol ve hakimiyet hissini gerçekleştirir, depresyonu minimuma indirir, kişilik duygusu, çeviklik ve kişisel saygıyı artırır.

Kişiler günlük faaliyetlerinin sıradanlığından ve sıkıntısından önemli oranda sporneticesinde uzaklaşmakta ve spor ile uğraşarak kendilerine bedensel, ruhsal ve toplumsal yararlar katmaktadır. Ruhsal açıdan sporla uğraşan kişilerde spor zevk alma ve mutlu etme hissi vermektedir. Asrımızın rahatsızlığı olarak isimlendirilen stresle mücadele etmede en mühim unsur şüphesiz spordur. Kişilerin günlük hayatlarında önlerine gelen sıradan yaşam tarzı ve anlayışını fiziksel etkinlik yolu ile ortadan kaldırmak olanaklıdır. Kişilerin rahatlaması ve gevşemesini gerçekleştirmenin yanı sıra kendilerini mutlu hissetmelerini ve bazı olayları gerçekleştirmiş olmalarının vermiş olduğu mutluluğu yaşamaları sağlanmış olur. Rutin egzersiz faaliyetleri, depresyon ve anksiyeteyi azaltır, kişilik imajı toplumsal etkinlikler ve neticesinde yaşam hazzını artırır (Akça, 2012).

Psikolojik açıdan, spor yapan kişiler, mutlu olma ve mutlu etme duygusu yaşamaktadır. Günümüzün rahatsızlığı olan stres ile mücadele etmede en önemli etken nedensiz spordur. Kişilerin günlük faaliyetlerinde karşılaştıkları yorgunluk ve ruhsal tükenmişlikleri fiziksel etkinlik yaparak ortadan kaldırmak olanaklıdır. Spor, kişilerin psikolojik açıdan rahatlamasını sağlamanın yanında kendilerini mutlu hissetmelerini ve bir şeyleri gerçekleştirmiş olmanın vermiş olduğu mutluluğu yaşamalarını sağlanmış olur.

2.2. Güreş Kavramının İncelenmesi

Güreş sözcüğü eski Türk dilinde “kür-eş” kök ve ekinden oluşmuştur. “Kür” kök sözcüğünün eş anlamına baktığımızda güçlü, kuvvetli, sarsılmayan, kabadayı ve cömert gibi ifadelere rastlamaktayız (Arslan, 1984). “eş” ek sözcüğüne baktığımızda ise; isimden fiil yapan diğer “aş, ış, iş, oş, öş, uş, üş” ekleri gibi karşılıklı mücadele, yardımlaşma, yarış ve rekabet anlamını taşımaktadır. “Küreşmek” sözcüğüne genel olarak baktığımızda yiğit bir kişinin kendisine benzer bir kahramanla karşılaşılarak mücadele etmesi anlamına gelmektedir. “Güreş” kavramı Türkçe’de “Güreş”, Çağatayca’da “Küreşmek”, Moğolca’da “Güra, Yakut Türkçesinde “Küreş” şeklinde olarak kullanılmaktadır.

Güreşle ilgili yapılan tanımlara baktığımızda; İnsanoğlunun korunma, yeme ve içme ihtiyaçlarını karşılamak, kafa alma ve boğma gibi vahşi hayvanlardan korunmak hedefiyle geliştirmiş olduğu ve bu hareketleri zamanla karşılıklı kuvvet denemelerine dönüşerek ortaya çıkan bir spordur. İnsanların üstünlük kurması ve hayatta kalma mücadelesi vermek amacıyla doğan bu spor dalı insanoğlu tarafından fiziksel mücadelede en etkin yöntem olarak kullanılmaya başlanmıştır (İşler, 2013). Güreş iki kişi arasında çeşitli oyunlarla birbirinin sırtını yere değdirmek için bir mücadele şeklidir (Gökdemir, 2000). Başka bir tanımla iki canlının arasındaki yapılan mükemmel bir mücadele şeklidir. Son olarak bu tanımla tamamlaya biliriz; Güreş kişinin rakibini yenmesi için bütün yetenek ve kas gücünün kullanma şeklidir (FILA, 1990).

2.2.1. Güreşin tarihsel gelişimi

Güreş, insanlığın varoluşundan beri yapılmakta olan dünyanın en eski sporlarından birisi olduğunu diyebiliriz (İğrek ve Karataş, 2000). Toplum arasında güreş silah kullanmadan doğal bir mücadele şekli olarak insanlık tarihinde uzun yıllara giden bir geçmişe dayalıdır. İnsan doğasında var olan dört elle sarılma onları birbirine karşı saldırgan yaparak mücadeleleri dahada zorlaştırmıştır. İnsanlar ilkel yaşantılarında yeme ve içmek ihtiyaçlarını gidermek ve varlıklarını sürdürebilmeleri için doğa ve vahşi hayvanlar verdikleri mücadelede boğuşmalarındaki hareketler güreşe konu olmuştur. İnsanalar zamanla yerleşik düzene geçerek yiyecek ihtiyaçlarını biriktirip ve çıkan boş zamanlarında temel ve doğal tutuşlar, vuruşlar, savunma ve boğuşma gibi basit olan hareketler dahada geliştirerek bu hareketler bir gösteri haline dönüşmüştür. MÖ 3. ve 1. yüzyıl dayanan ve orta Nil kıyılarında Ben-i Hasan kalıntılarının üzerindeki kabartmalarda Mısır asker ordusunun askeri gücün arasındaki yaygın olduğu güreş şekli görülmektedir. Güreş küçük Asya ve Kafkas topraklarında Hindistan, Çin, eski Yunan ve Roma kültürlerinde antik kölelik döneminde eğlence amaçlı olduğu görülmektedir (Başaran, 1982).

Güreş MÖ 7. veya 8. yüzyıllara dayalı spor dalı olarak sürdürülmesi bilinmektedir. Antik Yunan tarihinde en önemli sporlar arasında yer alması ve üstelik cimnastik eğitiminin bir parçası ve beşli mücadelelerde en önemli kısmını oluşturmuştur. Palestra denilen hafif topraklı veya kumlu bir alanda güreşçiler vücutlarına yağ ve kum sürerek yarışmaya çıkarlardı. Bu oyunda güreşçiler kurayla yere düşmeden karşı rakibi üç defa

savurmaları gerekiyordu. Kısa koşu, disk atma, uzun atlama, cirit atma ve tek kolla yapılan güreş yarışması beşli yarışma olarak bilinen spor dalıdır. İnsanlık tarihinin en eski sporu olan güreş, iki canlının en güzel mücadele örneklerinden biridir. Eski medeniyetlerin hemen hepsinde görülen güreş, Türk spor kültüründe ve tarihinde engin ve zengin bir yere sahiptir. Güreş, Türk halklarının binlerce yıldır milli kültür halkalarında yer almıştır. Güreşin temelinde olan azim, mertlik, cesaret, dürüstlük ve bunlar gibi olumlu yönler ağırlığı sebebiyle Türk toplumun ilgisini çekmiştir. Türklerin en temel sporu güreştir. Ata binmeyi ve güreş yapmayı bilmeyen bir Türk''ün evlenmesi zordur. Türk edebiyatının en önemli unsurlarından olan Manas, Köroğlu Destanı ve Dede Korkut Hikâyelerinde çoğu kahramanların yinilmez güreşçiler olduğunu söylenmektedir. Osmanlılar Anadolu'ya egemen oldukları zamanda Doğu Roma İmparatorluğu'nun güreş şekli ve tarzıyla tanışarak kendi sahalarında benimsememişlerdir. Türk toplumunda güreşin yayılması ve gelişmesinde Abdülaziz, I. Beyazid, II. Mehmed, I. Selim, IV. Murad, II. Mahmud gibi padişahların ordu teşkilatınca geliştirilmiş; beyler, paşalar çiftliklerinde pehlivanların eğitmesi bu spor dalına fayda sağlamıştır. Günümüzde güreş kulübü dediğimiz şeyhler başkanlığında mürit olarak adlandırılan sporcularca yapılmaktaydı (Arslan, 1984).

2.2.2. Güreş çeşitleri

2.2.2.1. Sportif güreşler

1900'lü yıllarda batıda gelişerek, yöresel özelliklerden etkilenecek ortaya çıkan her ülkenin sportif etkinlikleri doğrultusunda modernleşmiş güreş çeşitleridir (Arslan, 1984).

2.2.2.2. Serbest güreş

19. Yüzyılda batıda başlayıp, 20. Yüzyılın başlarında Türkiye'ye gelen, karakucak güreşleri ile teknik benzerliği olan, el ve ayakların belirli kurallara dahilinde kullanılmasıyla meydana gelen, modern tarzda bir güreştir (Arslan, 1984). Serbest güreş ilk olarak 1904 Louis Olimpiyatlarında resmîyet kazanmıştır.

Serbest güreşte sporcular birbirlerinin sırtını yere getirerek tuşlamaya çalışır veya belirlenen süre zarfında teknik üstünlük elde etmeye çalışırlar (Pehlivan, 1984). Serbest güreş stili, erkekler kategorisinin yanı sıra bayanlar kategorisinde de yapılmaktadır (Kaynar, 2014).

Serbest güreşte ayaktaki en bilindik ve önemli teknikler budama, angal, koltukaltı geçiş, tek ve çift dalmalar, dana bağı, tırpan, ipe, tek kol, kafa kol, bohça yerdeki en önemli teknikler ise künde, tek ve çift sarma, ters sarma, çırpma, kilit, sarma kle, bravle, boyunduruk, burgudur. Serbest güreşte Türkiye, Dünya da sayılı devletlerarasına girmeyi başarmıştır (Arslan, 1984).

2.2.2.3.Greko-romen güreş

Eski Yunan ve Roma İmparatorluğu döneminde sıklıkla rastlanan bu güreş türü Orta ağda Fransa ve İngiltere topluluklarında gelişim göstermiştir. Göze hoş gelen birçok tekniği olan bu güreş türünün, Modern Olimpiyatların başlangıcı kabul edilen 1896 Atina Olimpiyatlarında resmi bir spor dalı olarak oyunlara dahil edilmiştir (Aslankoç, 2014). FILA'nın belirlediği kurallar dahilinde belden yukarı ayakların kullanılmadığı çeşitli tekniklerin uygulandığı modern tarzda bir güreş çeşididir. Ayaktaki en meşhur oyunları tek kol, kafakol, tek ve çift salto, koltukaltı geçiş, bele girme, boyunduruk, ipe, kravat.

Yerdeki en meşhur oyunları: kle, kol bastı, çırpma, bel kndesi, burgu, bravle, supleks, kravattır (Arslan, 1984). Greko-Romen güreş stilinde serbest güreş stilinden farklı olarak ayakbileklerinden bele kadar olan bölge kullanılmadan sadece bel ve bel bölgesinden yukarı kısımlar tutularak yapılır. Greko-Romen stil sadece erkekler kategorisinde yapılmaktadır (Kaynar, 2014).

2.2.2.4. Geleneksel güreşler

Güreşin tarihsel gelişimi ile geleneksel greşlerin tarihi gelişimi yaklaşık olarak aynıdır. Çünkü güreşin tarihsel gelişimiyle ilgili bahsedilen örneklerden de anlaşılacağı üzere, dünyanın farklı yerlerinde bulunan birçok millet güreşe büyük oranda önem vermiştir ve güreşi kutsal bir olgu olarak benliklerine yerleştirmişlerdir. Bu sebepten dolayı insan toplulukları kendi kültürlerine, yaşadıkları coğrafyaya ve toplumun gelişim ve değişim süreçlerine uygun olarak çeşitli güreş türleri ortaya ıkarımışlardır. Nitekim Türk coğrafyasında çok çeşitli türleri mevcut olan geleneksel güreşler sportif bir olgu olmasının yanında Türk kültürünün en önemli ve göze çarpan kültürel özelliklerini de taşımaktadır (Aslankoç, 2014).

2.2.2.5. Karakucak güreşi

Orta Asya kaynaklı bu güreş türünde yüzyıllar boyunca şekil ve kural itibariyle çok az bir değişim olmuştur. Karakucak başka bir deyişle serbest güreş Mançu'dan, Yakut Türklerinden, Moğolistan'dan, Azerbaycan'dan, Doğu-Batı Türkistan'dan Kırım ve Kazan Türklerine kadar yapılan bir spordur. Oğuzlarda ve Eski Türklerde yapılan güreşin aynısı olan karakucak güreşi, günümüzde daha çok yağlı güreş yapılmayan yörelerde (Amasya, Tokat, Samsun, Çorum, Sivas, Erzincan, Erzurum, Yozgat, Kahramanmaraş) düğünlerin ve bayramların vazgeçilmez gelenekleridir (Dervişoğlu, 2012).

Karakucak güreşi, güreşin on asırdır temel kurallarında bir değişiklik olmadan devam eden, imen üstünde veya yumuşak toprak zeminde, çayırlarda ve harman yerlerinde yapılır. Güreşçiler pırpıt adındaki bir kıyafet giyer ve vücutlarının üst kısmı çıplaktır. Müsabakaların çok çekişmeli geçtiği, sert el-enselerin olduğu ve seyir zevki yüksek olan bir geleneksel güreş türüdür (Pehlivan, 1984).

2.2.2.6. Yağlı güreş

Yağlı güreşi, karakucak greşinden ayıran özellik vcudaya yağ sürülerek yapılır olmasıdır. Osmanlılarda yağlı güreşler pehlivanların cazgırlar tarafından tanıtılıp maniler ve dualar okunmasıyla başlardı. Kendilerine özgü bir tarz oluşturan Osmanlılar yağlı güreşi benimseyip Anadolu ve Rumeli'de yayımışlardır (Kaynar, 2014). Yağlı güreşte, güreşçiler çıplak kalan vücudunun tamamına bitkisel bir yağ sürer. Bununla birlikte bu güreşin en önemli özelliklerinden biri "kısplet" adı verilen kıyafettir.

Kıspet dana, keçi ya da malak derisinden yapılır. İki bölümden oluşur; bel bölümü dört parmak eninde kalın olur ve uçkur yerine geçirilen kasnak ya da paşkavuz denilen iple tutturulur. Dizin aşağısındaki bölümüne ise paça denir. Bu bölüme “Şirazedde” denir. Bu bölüm de sağlam bir iple sıkıca bağlanır. Çimli düz bir alanda yapılan güreşte, rakibinin ayaklarını “çivi gibi” yukarıda tutan, sırt üstü düşüren, rakibin ayakları yerden keserek vücudunda tartan güreşçi müsabakayı kazanır. Bunlarla birlikte pes diyen, kıspeti üzerinden çıkan ya da kıspeti büyük oranda yırtılan güreşçi yenilmiş sayılır. Bu koşulların oluşmadığı müsabakalarda hakem kararı ile galip belli olur. Yağlı Güreşte Karakucak güreşi gibi ülkemizi gururlandıran birçok dünya ve olimpiyat şampiyonunun yetiştirilmesinde önemli paya sahiptir (Aslankoç, 2014).

2.2.2.7. Şalvar güreşi

Şalvar güreşi; genellikle Kahramanmaraş bölgesinde yapılmaktadır. Eski çağlarda Türkmenler tarafından uygulanan bir güreş türüdür. İlk başlarda pırpıt ve kıspet uzunluğunda şalvarlar giyilerek yapılan güreşler, günümüzde kısa şalvarlar giyilerek yapılmaktadır. Güreşçilerin rakiplerini yenmek için kullandıkları oyunların hepsi ayakta yapılır (Güven, 1999).

2.2.2.8. Aba güreşi

Aba güreşi; Hatay ve Gaziantep yörelerinde oldukça yaygındır. Aba, kalın kumaştan veya deriden dikilen bir güreş giysisidir. Aba güreşi adını bu giysiden alır. Günümüzde yapılan judo sporu ile benzerlik gösterir (TGSD, 2008). Aba güreşinin yapıldığı saha çim ya da toprak saha olabilir. Bu güreş alanına Hatay aba güreşinde “Mersali” Gaziantep aşırımalı aba güreşinde ise “Çukur” denilmektedir. Bu köy meydanı, harman yeri, çim alan, yumuşak topraklı bir tarlada olabilir. Güreş yapılacak alan eğer hava şartlarından dolayı çamurlu ise alana saman dökülerek kayganlık giderilir ve pehlivanlara zarar verecek taşlar toplanır ve dikenler ayıklanır (Dervişoğlu, 2012).

2.2.2.9. Kuşak güreşi

Kuşak güreşi genelde Kırım ve Kazan Türkleri tarafından yapılır. Düğün merasimlerinde gelin geldikten sonra, Hıdırellez’de ve Tepreş günlerinde güreş yapılması bir gelenek olmuştur. Kuşak güreşi düz ve çimenlik bir alanda yapılır. Güreşçiler gömlek,

tuman ve iç donundan başka üzerindeki her şeyi çıkardıktan sonra yünden yapılmış cünKurşav'ı yani kuşağı omzuna atarak güreş alanına çıkar. Kuşağı omzunda meydana gelen güreşçiye üç, dört, beş ve son denilen boylardan hangisine güreşeceği sorulur. Bunun anlamı üç kişiyle mi, dört kişiyle mi, beş kişiyle mi veya sona kadar mı güreşeceksin demektir. Karar verildikten sonra boylar ayarlanır.

Son zamanlarda, güreşçiler yaşları ve ağırlıkları göz önünde bulundurularak üç boya ayrılmaktadır. Önce üçüncü boydan genç güreşçiler güreşirler (Dervişoğlu, 2012).

Güreş gibi üst düzey dayanıklılık, kuvvet, sürat gibi güçlü bir fiziksel performansın gerekli olduğu bir branşın yalnızca fiziksel değil psikolojik özelliklerinde etkili olduğu söylenebilir (Güvendi vd., 2018).

2.2.3. Türkiye’de güreş eğitim merkezleri

Türkiye’de güreş eğitim merkezleri 3289 sayılı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkındaki Kanunun 2.Maddesi gereğine dayanılarak kurulmuştur. 2018 yılı itibariyle T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğüne bağlı 28 adet güreş eğitim merkezi vardır.

2.2.3.1. Güreş eğitim merkezlerinin amaçları

Güreş eğitim merkezlerine ilişkin hazırlanmakta olan taslak yönetmelik çerçevesinde güreşe başlama yaşlarındaki çocukların eğitim ve öğretimini aksatmadan elit güreşçi olarak yetiştirilmelerini sağlamaktır.

2.2.3.2. Güreş eğitim merkezlerine sporcu seçimi

- 13-15 Yaş Grubu Avrupa Şampiyonasında Dereceye Girenler
- 13-15 Yaş Grubu Balkan Şampiyonasında Dereceye Girenler
- 13-15 Yaş Grubu Avrupa Şampiyonasında Milli Takıma Girenler
- 13-15 Yaş Grubu Balkan Şampiyonasında Milli Takıma Girenler
- 13-14-15 Yaş Grubu Türkiye Şampiyonasında Dereceye Girenler
- 12-13 Yaş Grubu Türkiye Şampiyonasında Dereceye Girenler
- 11 Yaş Grubu Türkiye Şampiyonasında Dereceye Girenler

- Okullar Arası Türkiye şampiyonasında Dereceye Girenler
- 13-14-15 Yaş Grubu Türkiye Şampiyonasında Sıralamaya Girenler
- 12-13 Yaş Grubu Türkiye Şampiyonasında Sıralamaya Girenler
- 11 Yaş Grubu Türkiye Şampiyonasında Sıralamaya Girenler
- Okullar Arası Türkiye şampiyonasında Müsabakalarda Sıralamaya Girenler
- Minikler Türkiye Şampiyonası Grup Müsabakasına Girenler

Seçme sınavına gündüzlü statüde ortaokul beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıfta okuyanlar, yatılı statüde ise yedinci ve sekizinci sınıfta okuyanlar Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri aracılığıyla başvuru yapacaklardır. Seçme sınavı adayların yukarıdaki tabloda yer alan müsabakalarda 2016 ve 2017 yıllarındaki durumları dikkate alınarak, müsabakaların öncelik sırasına göre yapılacaktır (Ross vd., 1991).

Yukarıda yer alan seçme kriterlerini taşıyan sporcu öğrenciler Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü aracılığıyla Genel Müdürlüğün belirlemiş olduğu tarihler arasında başvuru yapacaklardır. Adaylar Spor Eğitim Dairesi Başkanlığınca yayınlanacak olan tercih formu ile Sporcu Eğitim Merkezi boş kontenjanlarına göre yatılı statü için 5 tercih yapabileceklerdir. Gündüzlü statüde merkezlere başvuran adayların merkezin bulunduğu il sınırları içerisinde ikamet etmeleri gerekmektedir (Ross vd., 1991).

Sporcu eğitim merkezine yerleştirilmek üzere tercih yapan adaylar yukarıda yer alan ilk sekiz müsabaka içerisinde yer alanlar; müsabakaların öncelik sırasına göre müsabakalarda elde ettikleri dereceleri, katılımları ve tercih ettiği merkez sıklet sıralaması, eğitim durumları dikkate alınarak Sporcu eğitim merkezlerine asil ve yedek olarak öncelikli olarak yerleştirirler. Bunun dışında yer alan adaylar kontenjanın boş olması halinde yukarıdaki sıralama şartlarına göre yerleştirirler (Ross vd., 1991).

2.3. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı

Zihinsel dayanıklılık, sporcunun yarışma esnasında karşılaştığı sıkıntı, zorluk, engeller ve her türlü koşulda en iyi performansını sergileyebilme becerisidir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015).

Zihinsel Dayanıklılık hem antrenörlerin hem de sporcuların başarılarına atfettiği önemli bir psikolojik değişkendir (Weinberg ve Gould, 2015). Geliştirilebilen ve

rekabetçi bir spor ortamı ve antrenörler gibi çeşitli faktörlerden etkilenen bir özellik olarak gösterilmiştir.

Jones ve arkadaşları (2002) sporda zihinsel dayanıklılığı tanımlayan ilk araştırmacılarıdır. Zihinsel dayanıklılığı, sporun bir sporcuya yüklemiş olduğu taleplerle başa çıkabilme, tutarlı, kararlı, odaklanmış, kendinden emin olma ve baskı altında kontrolü elinde tutabilme yeteneği olarak ifade etmişlerdir. Zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların genellikle girişken ve dışadönük olduğunu belirtmiştir (Jacelon, 1997). Bu tip sporcular rahat olma eğilimindedirler. Daha az kaygı düzeyine, yüksek bir özgüven duygusuna ve kendi kaderleri üzerinde kontrol sahibi oldukları inancına sahiptirler.

Bu tanımların geliştirilmesinin ardından, zihinsel dayanıklılığın kapsamlı ve evrensel bir tanımını yapmak için daha fazla araştırmacı çaba harcamıştır. Gucciardi ve arkadaşları (2015) zihinsel dayanıklılığı bir sporcunun olumlu ve olumsuz şekilde oluşturulmuş baskı ve zorluklara cevap verme yeteneği olarak tanımlamıştır. Sporcunun sahip olduğu tecrübe ve spor değerlerinin bir birleşimidir. Ayrıca, davranışlarını etkileyen kişisel tutumları, duyguları ve bilişleri de içerebilir. Sporcunun sahip olduğu değerler ve algılar birbiriyle ilintilidir ve etkileşim halindedir. Böylece, zihinsel dayanıklılık bir sporcuya hedeflerine ulaşmada yardım edebilir veya onu engelleyebilir (Pehlivan, 2014).

Zihinsel dayanıklılığın birçok tanımı olmasına rağmen, Jones ve arkadaşları (2002) tüm spor dallarına genellenebilecek bir tanım yapmıştır. Bunu doğrulamak için Thelwell ve ark (2005) zihinsel dayanıklılığı bir futbolcu grubunda incelemiş ve kendi tanımlarının Jones ve ark (2002)'nın zihinsel dayanıklılık tanımına çok benzediğini belirtmişlerdir.

Bu bilgiler ışığında denilebilir ki; sporcunun ya da sporcuların almış oldukları sonuçlar başlı başına fiziksel bir başarı ya da başarısızlık değildir. Elde edilen başarı ya da başarısızlık durumunu tek bir nedene bağlamak yanlış olacaktır. Bu noktada sporcuların psikolojik yönleri de incelenmelidir. Kendilerine olan inançları karşılaştıkları olumsuz durumlara direnç gösterebilmeleri, stresin etkilerini en aza indirgeyebilmeleri onların zihinsel dayanıklılıklarının birer göstergesidir.

Sportif karşılaşmalarda başarının elde edilebilmesi sadece fiziksel özelliklerin üst düzeyde olmasına değil aynı zamanda psikolojik özelliklerin durumuna da bağlı olduğu

ifade edilmektedir (Jackson vd., 2001). Sheard (2013) ise sportif başarının elde edilebilmesinin en önemli etkenlerinden biri olarak zihinsel dayanıklılığı görmektedir.

Zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik özelliğin yanında, sporcuların karşılaştıkları engeller karşısında yılmadan ilerleyebilmesi ve amacına ulaşabilmesi için sahip olması gereken özellikler arasında cesaret duyguları da yer almaktadır (Can ve Kaçay, 2016). Sporcuların zihinsel olarak her şeye rağmen ilerleyebilme gücünü gösterebilmeleri dayanıklı olmalarının yanında aynı zamanda karşılarına çıkacak durumlara karşı da cesur olmaları yatmaktadır. Zihinsel dayanıklılık odaklanmayı, olumsuzluklar karşısında direnmeyi, kararlı olmayı, zor durumlarla başa çıkabilmeyi, öz güveni, duygusal kontrolü, cesareti, ısrarcı olmayı, baskı altında hareket edebilmeyi, fiziksel ve duygusal olarak baskı altında uygun performans sergileyebilmeyi, bireyin fiziksel sınırlarını zorlamasını içeren bir süreçtir. Gucciardi vd. (2015) ise zihinsel dayanıklılığı sürekli daha yüksek bir seviyeye çıkmayı sağlayan kişisel bir kapasite olarak görmüş ve önemli tersliklerin yanı sıra stresli durumlara karşı meydan okumayı sağlayan bir özellik olarak ifade etmiştir.

Zihinsel dayanıklılık; terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk durumlarında kişiye kendini toparlama gücü veren olumlu psikolojik kapasiteyi ifade etmektedir. Zihinsel dayanıklılık genel olarak, yarışma ve antrenman gibi koşullarda, sporcuların zihinsel gereksinimlerinde rakiplerinden daha iyi başa çıkmalarını sağlayan doğal veya gelişmiş psikolojik bir güç olarak tanımlanmıştır (Jones vd.,2007). Bu bağlamda ele alındığında zihinsel dayanıklılık öğrenilen ve gelişimsel bir süreç içeren özellik olarak görülmüştür (Masten vd., 1990). Pek çok başarılı üst düzey sporcu spor kariyerinde performansından emin olamama, güven kaybı, konsantrasyon eksikliği ya da stres ve yarışma kaygısı gibi problemler yaşamıştır ya da yaşamaktadır. Bu tür sorunların kısa süreli ve sporcunun performansını etkilemeyecek şiddette yaşanması normal karşılanabilir ama uzun süre devam eden sorunlar sporcunun var olan potansiyelini kullanmasını engelleyerek performansını olumsuz olarak etkileyebilir (Ercan, 2013).

Loehr (1986) zihinsel dayanıklılığın yapısını; kendine güven, negatif enerji, dikkat kontrolü, imgeleme kontrolü, motivasyon, pozitif enerji ve tutum kontrolü olmak üzere yedi özellikten meydana geldiğini belirtmiştir.

Bull vd. (2005), elit kriket takım sporcuları üzerinde yaptığı araştırmalardan yola çıkarak bir zihinsel dayanıklılık modeli geliştirmiştir.

Bu modelde zihinsel dayanıklılık dört ana unsurdan oluşmaktadır:

- Dönüş dayanıklılığı, elverişsiz koşullar ve engellerde bir sonraki aşamaya geçebilmek,
- Kritik an dayanıklılığı ve baskı altında belli bir sürede belli bir performansı gerçekleştirebilme becerisi,
- Direnme dayanıklılığı, fiziksel olarak güçlü kalma becerisi ve ağır iş yükünün olduğu zamanlarda zihinsel konsantrasyonu koruyabilme,
- Risk yönetimi dayanıklılığı, zor kararlar alabilme becerisi ile performansı arttırabilmek için riskli olan seçeneği seçebilmedir.

Bu unsurların her biri en yüksek performansla ilişkili olan üç faktörün gelişmesinde etkilidir. Bu üç faktör ise; kendine inanç, kararlı düşünebilme ve esnekliktir (Bull vd.,2005).

Ramirez (2007) ise hayattaki değişimlerden, hastalıklardan veya depresyon gibi olumsuz durumlardan kolaylıkla iyileşme becerisi, kendini toparlayabilme, eski haline çabucak dönebilme şeklinde tanımlamıştır. Sporcuların zihinsel olarak dayanıklı olmaları özel hayatlarından ve sosyal çevrelerinden etkilenmektedir. Zihinsel olarak dayanıklı olabilmeleri için önce kendilerine olan güvenlerinin tam olması gerekmektedir. Zihinsel olarak dayanıklı olan ya da olmayan sporcuların psikolojik olarak kendilerine olan öz yeterliklerinin de incelenmesi gerekmektedir. Zihinsel dayanıklılık ve öz yeterliği birbirine geçmiş halka olarak bile tabir edebiliriz.

2.3.1. Zihinsel dayanıklılığın önemi

Sporda veya hayatın diğer tüm aşamalarında kişinin yeni durumlar veya sorunlar karşısında, başarıya yönelik hareketlerin sevk ve idaresinde, deneyimlerinden, öğrendiklerinden ve duygularından yararlanarak, olması gerekeni yapma ve yeni çözümler bulabilmesinde temel zihinsel işlevler önemli bir yere sahiptir.

Zihinsel dayanıklılık kavramı, spor psikolojisinde önemli bir yer tutmaktadır. Jones vd. (2002)'ye göre, sporcular, antrenörler ve spor psikologları zihinsel dayanıklılığın elit sporda; sonuçlara ve başarıya ulaşmada en önemli özelliklerden biri olduğuna dair atıflarda bulunmakta olup, zihinsel dayanıklılık kavramı uygulamalı sporpsikolojisinde en çok kullanılan ve en az anlaşılan terimlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Altıntaş (2015)'a göre, sporcuların sadece fiziksel performansları değil aynı zamanda; zihinsel olarak dayanıklı olmalarıda önemsenmelidir. Çünkü özellikle spor ortamında gerçekleşen olaylar sporcular üzerinde farklı psikolojik etkiler oluşturabilmektedir.

Zihinsel dayanıklılık konusu, alan yazında yurt içi çalışmalarda yeni yeni araştırıldığı için ve haliyle ilgili çalışmaların da yeterli sayıda olmaması nedeniyle farklı çalışmalar tarafından da değerlendirildiği takdirde; zihinsel dayanıklılığın ülkemizde de spor psikolojisinde hak ettiği yeri bulacağı düşünülmektedir (Orhan, 2018). Gould vd, (1987) güreş antrenörlerinin %82'sinin başarıya ulaşmak için en önemli faktör olarak zihinsel dayanıklılığı gördüklerini belirtmiştir.

Zihinsel dayanıklılığın yüksek olması; bireyleri yapılan günlük işlevlere daha fazla bağlar ve bunu gelişim fırsatı olarak değerlendirir. Düşük olduğunda ise değişikliğe karşı direnç gösterir (Altıntaş, 2015). Günümüzde spor ortamında yüksek performans elde etmek için sporcunun fiziksel yeterliğinin yanı sıra psikolojik yeterliğinin de önemli olduğu kabul edilmiş bir gerçektir (Jackson vd., 2001).

2.3.2. Zihinsel dayanıklılığın spordaki yeri

Zihinsel dayanıklılık çoğu zaman başarılı sporcular için önemli bir özellik olarak kabul edilmiştir, ancak nitel ve nicel araştırmalara rağmen en az anlaşılan yapılardan biri olarak kalmıştır (Jones vd., 2002). Zihinsel dayanıklılığın tanımları genellikle profesyonel sporcular, antrenörler, medya, taraftarlar ve araştırmacılar arasında değişiklik göstermektedir. Bazıları için zihinsel dayanıklılık, sporcular arasında geliştirilebilecek bir şeyken diğer atletler doğal olarak zihinsel dayanıklılığa sahip olduklarını ifade etmişlerdir (Jones vd., 2002). Bu nedenle, zihinsel dayanıklılık tanımı tartışmalı olmaya devam etmiştir.

Clough ve arkadaşlarına (2002'ye göre, zihinsel olarak dayanıklı bireyler, rekabetçi ve oldukça stresli durumlarda sakin ve rahat kalabilirler ve endişeyle başa çıkmada

diğerlerinden daha iyidirler. Ayrıca, bu bireylerin güçlü bir özgüven duygusu ve kendi kaderlerini kontrol etme yeteneklerine sarsılmaz bir inançları vardır. Zihinsel dayanıklılık, aynı zamanda, baskı altındayken kararlı, odaklanmış ve güvende kalarak bireylerin rakiplerinden daha iyi bir şekilde taleplerle başa çıkmalarını sağlayan doğal veya geliştirilmiş bir psikolojik tarafı olan bir unsur olarak tanımlanmıştır (Jones vd., 2002).

Zihinsel dayanıklılığın bir sporcunun rakiplerinden daha iyi performans gösterip göstermediğini belirleyen bir yetenek olduğunu ileri sürmüştür. Yetenek ve teknik beceri genellikle yetenek ve uygulamanın bir kombinasyonuydu ve profesyonel olarak yarışan sporcular için çok önemliydi. Ancak bu, zihinsel olarak dayanıklı olan bir kişinin, iyi bir sporcu olmak için yeteneklerini kullanmaya ve geliştirmeye devam etmesi gerektiğini göstermiştir.

Bir sporcunun performansını artırmanın teknik ve fiziksel yönleri hakkında kayda değer miktarda araştırma vardır. Diyet, hijyen ve tıp bilimindeki gelişmeler daha sağlıklı, daha sert, daha güçlü ve daha dirençli sporculara katkı sağlamıştır. Teknik beceri ve fiziksel antrenman genellikle genç yaşta başlar ve bir sporcunun kariyeri boyunca gelişir. Direnç antrenmanı seansları uygulayan ergen sporcular motor performans becerilerini geliştirerek kas güçlerini arttırabilir.

Sporcular daha üst seviyelere çıktığında, fiziksel kabiliyet ve yetenek daha da eşitlenmiş ve kişilik stilleri ve psikolojik özellikleri daha belirgin hale gelmiştir. Benzer şekilde, otojenik ve görüntü eğitimi postural kontrol ve tutma stabilitesini artırarak biatlon atıcılarının performansını arttırmıştır.

Zihinsel dayanıklılık, sporcunun müsabaka esnasında karşılaştığı bütün olumsuz koşullarda en iyi performansı gösterebilme becerisidir. Bilindiği üzere spor ortamı özellikle sporcular için pek çok zorluk, problem, stres ve hatta başarısızlık gibi kavramları bünyesinde barındırabilmektedir. Bu nedenle sporcuların başarıya ulaşabilmeleri ya da çabuk toparlanabilmeleri için bu tarz olumsuz durumlar karşısında zihinsel dayanıklılıklarını mümkün olduğu kadar yüksek tutmaları gerekmektedir (Altıntaş, 2015).

Jones vd, (2002) zihinsel dayanıklılığı iki şekilde açıklamışlardır. Bunlardan birincisi genel zihinsel dayanıklılıktır; müsabaka esnasında rekabet ve antrenman gibi unsurlarla başa çıkmayı ifade eder. İkincisi ise özel zihinsel dayanıklılıktır; daha iyi odaklanabilme, stres altında kendini kontrol edebilme, iyi konsantre olabilme, özgüven gibi becerileri sürdürmeyi sağlayan iki yönlü olarak doğuştan gelen ve geliştirilebilen bir psikolojik beceri olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca Jones vd, (2007) Zihinsel Dayanıklılığın özelliklerini tanımlamıştır bunlar:

- Yarışma öncesi (ör. hedef belirleme),
- Yarışma sırasında (ör. baskı ve stres ile baş etme),
- Yarışma sonrasında (ör. başarısızlığı idare etme) olarak açıklamışlardır.

Bu özelliklerden de yola çıkarak denilebilir ki; bireylerin gerek müsabaka öncesi, sırası ya da sonrasında karşılaştıkları ya da karşılaşabilecekleri olumsuz durumlara karşı zihinsel olarak dayanıklı olmaları ve üstesinden gelecekleri noktasında kendilerine olan güvenlerini, inançlarını kaybetmemeleri gerekmektedir.

2.3.3. Sporcular tarafından zihinsel dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılığın algılanması

Zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan önceki araştırmalar odaklanma, tutarlılık ve baskı altındaki kontrol artışı ile pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Odaklanma, tutarlı olma ve baskı altında kontrolünü sağlama önemlidir, çünkü sporcularda strese neden olabilecek zorlu bir durumda, bu sporcuların korkarak vazgeçmesi yerine, durumu profesyonelce ve sakin bir şekilde idare edebilmesini sağlayacaktır. Ayrıca, zihinsel dayanıklılık sporcuların sportif ve akademik iş yüklerini dengelemelerine yardımcı olabilir. Örneğin, zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcular okul ve spor programlarını daha iyi planlayabilirler. Böylece, sporcuların çok sayıda görevi yerine getirmelerine ve stresli talepler karşısında daha rahat hissetmelerine izinverecektir. Kazanma düşüncesi ve arzusu, sporcuların zihinsel dayanıklılığının temel özellikleri olarak bulunmuştur. Ayrıca, kendine inanma, fiziksel dayanıklılık, iş ahlakı, motivasyon ve esneklik gibi özellikler bir sporcunun zihinsel dayanıklılığını etkileyebilir. Sporcuların dikkatlerini antrenmanlar ve maçlar esnasında, rekabeti sürdürebilmesi için bu niteliklere sahip olması çok önemlidir.

Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinin, sporcuların fırsatlarını ve rekabet deneyimlerini en üst düzeye çıkardığı sonucuna varılabilir. Jones vd., (2002) zihinsel dayanıklılığını geliştirmiş olan bir sporcunun bunu sürdürebilmesi için başarıma arzusunun, sosyal desteğin ve psikolojik becerilerin kullanılmasının önemli olduğunu belirtmiştir.

Jones vd., (2007) tarafından tanımlanan süper elit sporcular, branşlarında nihai başarı elde ettikleri için yüksek seviyelerde zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları tahmin edilen olimpiyat altın madalyaları kazanmış veya dünya şampiyonu sporculardır. Bu sporcular, kendilerinin yüksek bir özgüvene sahip olduklarını, artan bir konsantre olma ve odaklanma yeteneğine, dikkat dağılma ve beklenmedik aksaklıklarla başa çıkma becerilerine, kontrolü sürdürme yeteneğine, sporlarında olumlu bir tutum sergileme kararlılığına ve bağlılığına sahip olduklarını kanınsındalardır (Jones vd., 2002).

Bazı sporcular, zihinsel dayanıklılıklarını, bir sürü aksamalara rağmen devam eden odaklanma ve sabır etmeye bağlamışlardır. Takım sporlarında zihinsel dayanıklılık, bir bireyin konsantre olma, çok çalışabilme veya kendi yeteneğine inanma becerisine değil, takımın yeteneğine bağlı olabilir. Bu durum, Gould vd., (1987) antrenörlerin zihinsel dayanıklılığın takımın performansını nasıl etkilediğini fark ettiklerini belirttikleri çalışmalarında gözlemlenmiştir. Her ne kadar başarının kritik bir bileşeni olsada zihinsel dayanıklılık bazı sporcular tarafından sabit değil değişken bir yapı olarak görülebilmektedir (Jones vd., 2007).

Zihinsel dayanıklılık, dalgalanma gösterebilen ve sporcunun kariyeri boyunca sürekli izlenmesi ve desteklenmesi gereken bir yapı olarak tanımlanmıştır (Jones vd., 2007). Zihinsel dayanıklılık, farklı spor dallarında farklı şekilde tanımlanabilir (Bull vd., 2005). Bununla birlikte, eski milli Malezyalı futbolcularda yapılan bir çalışmada araştırmacılar zihinsel dayanıklılık ile ilgili sekiz tema bulmuşlardır. Bu temalar, içsel ve dışsal motivasyonu, negatif enerjiyi kontrol edebilme, kişinin disipline ve bilgisine olan özgüveni, pozitif enerji, imgeleme, yurtsever ruh, sabır ve odaklanmayı kapsamaktadır.

2.3.4. Antrenörler tarafından zihinsel dayanıklılığın algılanması

Sportaki başarı genellikle rakiplerinden daha fazla zihinsel dayanıklılığa sahip sporcular veya takımlarla ilişkilendirilmiştir. Spor başarısı, spora özgü zihinsel

dayanıklılığı arttırması beklenen antrenörlerin saygınlığına katkı sağlamıştır (Gucciardi vd., 2015). Antrenörler genellikle bir sporcunun performansı ve sonuçlarıyla ilgili zihinsel dayanıklıktan bahseder. Vincent Lombardi, zihinsel dayanıklılığı şöyle tanımlamıştır: Nitelikleri fedakarlık ve kendini reddetmedir. En önemlisi, teslim etmeyi reddeden mükemmel bir disiplinli irade ile bir araya getirilmiştir. Eylem halindeki karakter diye nitelendirebilen zihinsel bir durumdur.

Cowden ve arkadaşları (2014) antrenörlerin zihinsel dayanıklılığın en önemli dört unsurunun, zor durumlarda vazgeçmemek, baskı altında iyi performans göstermesi için gerekenlere sahip olmak, işler yolunda gitmediğinden sinirlenmemek ve hayal kırıklığı yaşamamak ve eğer biri anlık olarak kaybederse, tekrar telafi etmek olduğuna inandıklarını ifade etmiştir. Bu sonuçlar, aşağıdaki zihinsel dayanıklılık unsurlarını gösteren önceki araştırmalardan ayrılmaktadır. Güven (Weinberg vd., 2011). Kendine inanma, sabır (Gucciardi vd., 2015). Kazanma zihniyeti ve arzu. Birinin yeteneğine dair sarsılmaz bir inanca sahip olma (Jones vd., 2007).

Bununla birlikte, Cowden vd., (2014) sıkıntı sırasındaki öfke ve hayal kırıklığından kaçınmanın önemi, doğru ve hızlı karar verme ve birinin yeteneğine sarsılmaz bir güven duyma konusunda benzer algıları paylaşmışlardır. Daha önce yapılan araştırmalarla tutarlı olarak, birinin başaracağına ve fedakarlıklarının karşılığını alacağına olan inancı, zihinsel olarak dayanıklı sporcuların ortak özellikleri olarak görülüyordu.

Jones vd., (2007), çalışmalarında, zihinsel dayanıklılığın sporcu ve antrenörlere göre ne olduğunu tanımlamak, zihinsel dayanıklılığa sahip sporcu olarak kabul edilenler hakkında farklı inançlar olabileceğini göstermiştir. Artan konsantrasyon ve odaklanma, sabır, kontrol, güven ve zorlukların üstesinden gelmek gibi özelliklerin bütün spor dallarında ortak olduğu görülmüştür. Ancak, spor dalına bağlı olarak, bazı özelliklerin diğerlerinden daha alakalı olduğu görülmüştür. Bir kişi veya takım sporu olsun, birinin yeteneklerine duyulan güvenin çok önemli olduğu ortak düşüncedir. Zihinsel dayanıklılığın değişen özelliklerine rağmen, sporcular statik olup olmadığını veya duruma ve diğer değişkenlere bağlı olarak değişip değişmediğini sorgulamaktadır. Bir sporcunun zihinsel dayanıklılığının ne kadarının antrenörlerine atfedilebileceği ve antrenörlerin başarılarını ne şekilde etkileyeceği tartışılmaya devam etmektedir.

2.3.5. Zihinsel dayanıklılığın fizyolojik ve psikolojik etkileri

Zihinsel olarak zorlu bir sporcunun, sporcunun çevresini farklı bir ışıktaki algılama yeteneği nedeniyle sahip olabileceği “zihinsel kenar” dışında, zihinsel dayanıklılığın da sporcunun vücudu üzerinde fizyolojik etkileri olduğu görülmüştür. Yapılan bir araştırmada “Zihinsel Dayanıklılık, Sosyal Destek ve Atletik Kimlik, Kolej Futbolcularında Yaşam Stres Yaralanma İlişkisinin Moderatörleri” araştırmasında futbolcuların sahada meydana gelen sakatlıktan dönmesini hızlandıran ve engelleyen çeşitli faktörleri inceledi. Bulguları, daha düşük zihinsel dayanıklılık sergileyen oyuncuların sakatlıklarından dolayı rehabilitasyona devam etmelerinin, uygulama ve rekabete geri dönmelerinin daha uzun sürdüğünü gösterdi. Bu, zihinsel olarak dayanıklı olmanın, yaralanmaların fiziksel olarak daha hızlı iyileşmesine neden olduğu anlamına gelmesede, zihinsel dayanıklılığın bir sporcunun vücudunun nasıl hissettiğini algılamasını nasıl değiştirebileceğini gösterir. Bu, sporcunun rekabete daha hızlı geri dönmesini sağlayabilir, çünkü yaralanmasıyla ilgili duygu ve duyulara ışık tutamayabilir. Bu ruminasyon eksikliği, zihinsel dayanıklılığın duygusal kontrolü içerdiği fikrini yansıtmaktadır (Gucciardi vd., 2015).

Kendilerini olumsuz duygulardan korurken zihinsel olarak dayanıklı sporcular çevrelerini ve kendi bedenlerini çok daha olumlu bir ışık altında görmektedir. Bu daha sonra olumlu bir benlik kavramı fikrine bağlanır, çünkü bedenlerini bir yaralanmaya dayanabilecek veya çabucak iyileşebilecek kadar yetenekli görüyorlar. Bununla birlikte, sakatlanan sporcunun rekabete geri dönebilmesi için iyileşme sürecini hızlandırmak için kullanılacak zihinsel dayanıklılığın becerilerinin, yaralanmanın ortaya çıkmasından önce var olduğu gösterilmiştir (Weinberg vd., 2011).

Zihinsel dayanıklılığın geliştiği gösterilmiş olsa da stresli bir olayla uğraşmanın ortasında zihinsel olarak zorlanmanın öğrenilmesinin imkansız olmasa bile, yapmanın çok zor olabileceğini göstermektedir (Weinberg vd., 2011).

Zihinsel dayanıklılık yetiştiriciliği konusundaki bu görüş, antrenörlerin düşük sonuçlu bir ortamda zihinsel dayanıklılığın becerileri uygulamasının, bu becerilerin bir yaralanmadan hemen sonra olduğu gibi yüksek riskli durumlarda daha iyi kullanılmasını sağladığına dair iddialarını tamamlamaktadır (Weinberg vd., 2011).

Bu bulgular, sporculara zihinsel dayanıklılığın stratejilerini, onları yarışmada kullanmak zorunda kalmadan çok önce öğretmenin önemini vurgulamaktadır. Bu şekilde, sporcu yeteneklerini, başarısızlığın aynı derecede olumsuz sonuçları olmayan bir ortamda ya da duyguların sporcunun oluşma kabiliyetini kaçırmaması riskinin çok az olduğu bir ortamda bilebilir. Daha az stresli bir ortamda zihinsel dayanıklılığı arttırmak, örneğin bir sporcuya gerçekten sakatlanmadan önce nasıl bir sakatlıkla başa çıkılacağını öğretmek gibi, yaygın olarak kullanılan pratik uygulama mükemmelleştirir ile birlikte devam eder. Zihinsel dayanıklılık ile ilgili becerilerin önceden uygulanması, sporcunun daha yoğun bir durumda basılması durumunda ikinci nitelik olarak görülebilir.

Yaralanma iyileşme süresinin yanı sıra, zihinsel dayanıklılığın, sporcunun dinlendirici bir uykuya girme yeteneği ile çift yönlü bir korelasyon gösterdiği görülmektedir (Brand vd., 2014).

Uykuyu izlemek için elektroensefalogramların kullanılmasıyla, Brand ve arkadaşları (2014) yılında yaptığı çalışmalarında “zihinsel dayanıklılığa sahip büyük adolesanlar, daha yüksek uyku verimliliği gösteren gençler, daha derin uyku ve uyku başladıktan sonra daha az uyanma gösteren ergenler” ortalama 18.92 yaşları olan gençlerin en yüksek skoru elde ettiğini tespit etti. Zihinsel dayanıklılık önlemleri, daha derin, daha dinlendirici bir uyku elde etmenin yanı sıra, uykuya dalmakta daha kolay zaman geçirdiğini de bildirmiştir. Araştırmacılar, bu bulguların diğer yaş gruplarına uygulanabileceğini ve korelasyonların çift yönlü olduğunu ya da zihinsel dayanıklılık arttıkça uykunun arttığını ve uyku arttıkça zihinsel dayanıklılığın da gerektiğini belirtti (Brand vd., 2014).

Zihinsel dayanıklılığı daha iyi olan sporcunun bedenine daha iyi bir temel bakım sağlayabildiğini ve bunun da uyaranlara güçlü bir şekilde tepki verme yeteneklerini geliştirdiğini göstermektedir. Uyku ve zihinsel dayanıklılık arasındaki pozitif korelasyonun yanı sıra, genel olarak atletik performansı iyileştirmek için uyku gösterilmektedir. Ayrıca zihinsel dayanıklılığın atletik performans üzerinde doğrudan veya dolaylı olarak bir etkisi olabileceğini gösteren kanıtlar eklenmiştir. Zihinsel dayanıklılığın bilişsel bileşenleri, literatürde gösterilen korelasyonların zihinsel dayanıklılığı ve sporcunun eğitimsel başarısını ilişkilendirdiği için önemlidir (Gucciardi vd., 2015).

Üniversitenin ilk yılında zihinsel dayanıklılık ölçütleri puanlarını akademik performanslarıyla karşılaştırırken, daha yüksek dereceler alan sporcuların da zihinsel olarak daha zor olduğu görülmüştür. Belki de zorlu bir sınava girme veya uzun bir ev ödevini tamamlama gibi karmaşık ve stresli durumların kontrolünde olduklarını hissetme yeteneklerinden dolayı, görevde daha iyi performans gösterebilirler. Ek olarak, zihinsel olarak zorlu bireylerde görülen artan duygusal kontrol miktarı, sınava hazırlanmakta veya sınava girmeye eşlik edebilecek sıkıntı ve sıkıntıyı sınırlamalarını sağlar. Başarıya giden bu bağlantı atletizm için de geçerli olabilir, zira zihinsel dayanıklılık akademik performansı en üst düzeye çıkardığı için, atletik performansın belirli yönlerini en üst düzeye çıkarabileceği düşüncesinde büyük bir varsayım değildir (Brand vd., 2014).

Bireyin kişiliğinin birçok yönünü güçlendiren zihinsel dayanıklılığa ek olarak, zihinsel dayanıklılık ile genel psikolojik refah arasında da ilişki olduğu kanıtlanmıştır. Sporcu olmayan popülasyonlarla yapılan çalışmalar zihinsel dayanıklılık değerlendirme ölçütleri üzerine yüksek puan alanların yaşamlarında genel olarak daha mutlu olduklarını göstermiştir (Gucciardi vd., 2015).

Zihinsel dayanıklılığın birçok tanımı, kendine özgü bir öz-yeterlilik seviyesine ve inanca sahip olmayı gerektirdiğinden, bu olumlu inanç sisteminin daha yüksek öz ile sonuçlanabileceğini varsaymak büyük bir sıçrama değildir. Genel psikolojik iyilik hallerini iyileştirebilecek saygınlık, diğer çalışmalar da seçkin, kolej sporcularında zihinsel dayanıklılığı bildirilen yaşam kalitesi ile ilişkilendirmiştir.

Zihinsel olarak dayanıklı sporcuların, streslerini yönetme yeteneklerine yardımcı olacak üstün baş etme becerilerine sahip oldukları görülüyor, çünkü kendilerini genel bir yaşam kalitesine sahip olarak görmeleri mantıklı. Stresin atletik alanda sağlıklı bir şekilde işlenmesi yeteneği, başa çıkma becerilerinin etkili bir şekilde kullanılmaları için atletik bir mekana bağlı olmadığından, yaşamlarının diğer yönlerine taşınma etkisine sahip görünmektedir. Daha olumlu kişisel raporların yanı sıra, zihinsel olarak dayanıklı bireylerin daha genel yapıcı yaşam seçimleri yaptıkları bulunmuştur (Gucciardi vd., 2015).

Araştırmacılar, zihinsel dayanıklılık ölçütlerine göre daha yüksek puan alan bireyin diyetlerini ve fiziksel aktivitelerini araştırırken, zihinsel olarak dayanıklı kişilerin sağlıklı

davranışlara daha fazla kontrol ve bağlılık gösterdikten sonra zihinsel olarak daha az dayanıklı meslektaşlarına sahip olduklarını tespit ettiler. Sağlıklı bir diyet ve sık fiziksel aktivite gibi yaşam seçimleri, olumlu akademik performansla ve aynı zamanda etkili kişilerarası ilişkilerle ilişkilendirilmiştir.

Zihinsel dayanıklılığın kişinin kendi yaşamının belirli bir kontrolünü içerdiği varsayımı nedeniyle, bu kontrolün bu bireyleri birden fazla ortama kadar takip ettiği de görülmektedir. Zihinsel dayanıklılık ölçüsü üzerinde yüksek puan alan 11-16 yaş arası öğrencilerin daha iyi bir okula devam ettikleri, daha iyi notlar aldıkları, daha az disiplin sorunları yaşadıklarını ve akran ilişkilerinde daha fazla güven duyduklarını ifade ettiler. Bu çalışma daha genç, atlet olmayan bir örnekleme yapılırken, zihinsel dayanıklılığın bir bireyin yaşamının birden fazla yönünü iyileştirebileceği ve normal olarak atletizm ile ilişkilendirilen bu becerilerin bir zamanlar inanıldığı gibi bir duruma özgü olmadığı fikrini pekiştirir (Gucciardi vd., 2015).

2.3.6. Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi

Zihinsel dayanıklılığın performans başarısının bir göstergesi olduğu göz önüne alındığında, bazı araştırmalar sporculardaki zihinsel dayanıklılığın artmasına yardımcı olmak için müdahaleler yaratmaya yönelmiştir. Zihinsel dayanıklılığın daha kapsamlı bir şekilde kavramsallaştırmasını sağlamak için, Gucciardi vd., (2015) yaptığı araştırma, bireylerin kendi dünyalarını nasıl gördüklerini anlamaya ve kavramsallaştırmaya çalışan bir yaklaşım olan kişisel bir yapı felsefesi nitel yaklaşımı kullanmıştır.

Gucciardi vd., (2015) 11 seçkin 8 erkek Avustralyalı futbol antrenörüyle röportaj yaparak, geçmiş çalışmalardan elde edilen hangi zihinsel dayanıklılık özelliklerinin daha önce bu bağlamda çalışılmamış bir spora genelleştirilebileceğini belirlemeye çalışmıştır. Gucciardi ve arkadaşları (2015) yaptığı çalışmada bulunan zihinsel dayanıklılık özelliklerinin çoğu, en yaygın özellikler olarak özgüven, motivasyon, konsantrasyon ve odaklanma, esneklik ve kullanım baskısını içeren geçmiş araştırmalarla tutarlılık göstermektedir. Duygusal zeka ve fiziksel dayanıklılık gibi bu çalışmaya özgü özellikler ise, belirli spor dallarının benzersiz zihinsel dayanıklılık özelliklerine sahip olduğu fikrini desteklemektedir. Bu çalışma aynı zamanda antrenörlerden zihinsel dayanıklılığa karşı olan şeylere, aslında zihinsel dayanıklılık karşıtı şeylere örnek vermelerini istemiştir. Bu

süreçte, kendinden şüphe duyma, tembellik, kolayca dikkati dağılma ve fiziksel olarak zorlayan durumlardan kaçınma en sık verilen cevaplar arasında yer almaktadır.

Weinberg ve arkadaşları (2011) yaptığı çalışmada antrenörlerin, oyunun zihinsel yönüne odaklanma ve bu yönde çaba sarf ederek zihinsel dayanıklılığın gelişimine katkı sağlamak için tavsiye ettiği birkaç temel stratejiyi ortaya koymaktadır. Antrenörler, baskının yoğun olduğu durumlar, yoğun şartlandırma ve uygulamaların daha zor hale getirilmesi gibi uygulamalarla pratikte rekabetçi ortamları kasıtlı olarak simüle edebileceklerini ifade ettiler. Çalışma aynı zamanda, sporcuların teşvik edildiği, eğlenceli uygulamaların yapıldığı, bireysel farklılıkların kutlandığı ve sporcuların ağırlıklı olarak olumsuz geri bildirimlerden ziyade olumlu ve öğretici geri bildirimler aldığı pozitif ortamlar oluşturulmasını içeriyordu. Çalışmadaki 10 antrenörden ikisi, sporcuları motive etmek için olumlu beklentilerin kullanılmasının önemini dile getirirken; diğer antrenörler, sporculara öğrenme fırsatları sunmanın zihinsel dayanıklılığın gelişimi için kritik olduğunu belirtmiştir. Literatürde belirtildiği gibi baskıyla başa çıkmanın önemini göz önünde bulundurarak, bazı seanslarda antrenörler “baskı eğitimi” adı verilen bir teknik kullanarak oyuncuları kasıtlı olarak baskı altına alan uygulamalara yer vermiştir.

Bell ve arkadaşları (2013) genç kriket oyuncularıyla performansı artırmada etkili olan ve baskı altında boğulma olasılığını azaltan bir zihinsel dayanıklılık seansı gerçekleştirmiştir. Bu seansın temel mekanizması, sporcuları tekrar tekrar baskı eğitiminin bir türü olan “ceza koşullu” ortamlara sokmaktaydı. Aynı zamanda sporculara bu baskı durumlarıyla başa çıkma stratejileri de öğretilmekteydi.

Baskı eğitimi, sporcuların yüksek baskı altındaki durumlarda performans gösterme yeteneklerini arttırmak ve dayanıklılık göstermelerini sağlamak amacıyla en başta küçük miktarlarda ancak gitgide artan miktarlarda uyaranlara maruz bırakma şeklindeki bir aşılama yöntemidir. Oyuncuların stres ve baskı altında oynamaya alışmalarına yardımcı olmak için baskı eğitimi yöntemiyle antrenman ortamlarını değiştiren 11 seçkin antrenörle bir araştırma yapmıştır. Eğitim taleplerini daha da arttırmak için uygulama durumlarına görev, oyuncu ve çevresel stresler eklenmiştir. Eğitimin sonuçlarını etkilemek için uygulama seanslarına ceza, ödül ve yargılama gibi stres faktörlerini de eklemişlerdir. Bu çalışmadaki antrenörler, oyuncuları için antrenman sırasında zorlu talepler ve anlamlı sonuçlar yaratarak baskı eğitimini başlatmıştır.

Çalışma, antrenörlerin eğitim sonuçlarına kıyasla eğitim taleplerini başlatmak için çok farklı yaklaşımlar kullandıklarını ve bu sonuçların çoğaltılmasının önemli ölçüde zor olduğu sonucuna ulaşmıştır. Stoker ve ark (2016) 50,000 seyirci veya binlerce liralık para ödülü gibi eğitim sonuçları üretmenin ne kadar zor olduğunu hatta bazen imkansız olduğunu ortaya koymuştur. İmkansızlığının eğitim sonuçlarının doğru bir şekilde ortaya konmasının ne kadar zor olabileceğini belirtti. Antrenörler, baskı eğitiminin sporculara belirli becerileri başarılı bir şekilde yerine getirebilmeleri için sporcuların rekabetçi performansını geliştirmelerine ve pratikte baskı altında zor kararlar vermelerine yardımcı olduğuna dair inançlarını belirtti. Bu araştırma, farklı sporcu gruplarıyla benzer çalışmaların yürütülerek yarışma esnasındaki performanslarını artırabilmeleri için artan baskı altında antrenman yapmanın etkisinin araştırılmasının da önünü açmaktadır.

2.4. Öz Yeterlik

İnsanlar, hayatın akışı karşısında genellikle pasif bir duruş sergilemek yerine kontrol altına alabilme güdüsüyle hareket etmişlerdir. Durum böyle olunca da kontrol altına alınmış bir rotada ilerleyen hayattan yeni istekler beklenmesi de kaçınılmaz olmuştur. Olayları kontrol altına alma güdüsünün temelinde bireyin kendisini güvence altına alma isteği bulunmaktadır. Kendini hayat rotasında güvende hisseden bireyin başka bir kazanımı ise öngörü olacaktır. Nitekim hayata ve olaylara hazırlıksız yakalanmak beraberinde umutsuzluk, kaygı, hissizlik veya yetersizlik gibi olumsuz birtakım durumları getirebilmektedir. Hayatta karşılaşılabilecek bu gibi olası durumlara karşı alınan önlemler ve kişinin yönetim ve kontrol isteği kişinin öz denetimini geliştirmektedir (Yıldırım ve İlhan, 2010). Sosyal bilişsel kuramcı olan Bandura'ya göre öz yeterlilik, insanların olaylar karşısında doğru tutum ve davranışı seçebilme kabiliyeti olarak tanımlanmıştır.

Bandura'ya (1994) göre öz yeterlilik, bireyin özel bir durumu başarabilme yeteneğine olan inancıdır. Başka bir deyişle öz yeterlilik, insanın performans yönetimi ve organizasyonunu değerlendirip yargılayabilmesidir. Bandura ve Wood (1987) öz yeterliliği tanımlarken dikkatleri üç noktaya yoğunlaştırmışlardır. Vurgulanan noktalardan ilki, aynı beceriye sahip kişilerin motivasyon konusundaki farklılığın temelinde yatan sebeptir. Bandura ve Wood'a göre bu farklılık kişilerin beceriden yararlanabilme düzeyi ve beceriyi oluşturan bileşimlerinden kaynaklanmaktadır.

Vurgulanan ikinci husus, öz yeterliliğin kazanılan deneyim ve bilgi birikimi ile değişebilen dinamik bir yapıya sahip oluşudur. Üçüncü husus ise öz yeterliliğin, dışa vurumunun yanı sıra içsel yönünün de oluşudur. Örneğin, “bu testte çok iyiyim” ifadesinin karşılığı “zekiyim” demektir. Bu da öz yeterliliğin saklı kalan içsel boyutuyla birlikte düşünüldüğünde daha kapsamlı bir yargıya sahip olduğu anlamına gelmektedir.

İnsanların düşünce, his ve birtakım güdülenmelerinde öz yeterlilik inancı belirleyici olmaktadır. Bunların yanında biliş, motivasyon ve etki yardımıyla, insanlar sergileyecekleri en uygun davranışa erişebilmektedirler. Öz yeterlilik inancı bilişsel süreci doğrudan etkilemektedir. Örneğin kişiler hedeflerini ve o hedefe yönelim şeklini öz değerlendirme yardımı ile belirlemektedirler. Kişilerin zor hedeflere yönelim cesaretini, algılamış oldukları güçlü öz yeterlilik vermekte ve öz düzenleme kabiliyetinde de etkin bir rol oynamaktadır (Scherbaum vd., 2006).

Bandura’nın hipotezine göre öz yeterlilik, etkinliğe harcanan çaba ve süresiyle birlikte sürekliliğine de doğrudan etki etmektedir. Bireylerin neye inandıkları, motivasyonlarını ve etki düzeylerini doğrudan etkilemektedir. Bu sebeple öz yeterlilik düzeyini edinilen tecrübe ya da beceriden daha çok elde edilen başarı belirlemektedir (Schunk, 2003). Öz yeterlilik düzeyi düşük olan kişiler herhangi bir işe yaklaşırken, öz yeterlilik seviyesi yüksek olan kişilere göre daha çekingen bir tutum sergilemektedirler. Çekingen yaklaşım ise kişinin zorluklara karşı mücadeleci olmasının önünde engel teşkil etmektedir. Başka bir deyişle, öz yeterlilik seviyesi düşük olan insanlar, mevcut durumun dışında meydana gelebilecek zorluklar ile mücadeleden kaçmaya eğilimli olmaktadır. Öz yeterliliğin yüksek oluşu ise kişinin olaylar karşısındaki durum analizinde daha cesur bir tutum sergilemesini ve daha kuvvetli bir inançla mücadele etmesini sağlamaktadır. Pajares ve Schunk (2003) öz yeterlilik inancının “ebilmek” anlamıyla eşdeğer olduğunu vurgulamışlardır. Örneğin, “kursta başarılı olabilecek miyim?” sorusuna verilecek yanıt kişinin öz yeterlilik inancını belirlemeye yardımcı olacaktır (Sakız, 2013).

Öz yeterliliğin bilişsel motive edici üç farklı türü vardır. Bandura’nın (1994) vurgulamış olduğu bu motive edici türler, beklenti kuramı, hedef kuramı ve nedensellik kuramına dayanan; nedensellik etkisi, sonuç beklentisi ve hedeftir (İleri, 2019). Katkı kuramı, karşılaşılan herhangi bir durumun kişide bıraktığı etki ve sonrasında kişinin bu doğrultuda hissettiği yeterlilik ya da yetersizliğin ona başarı ya da başarısızlık getirdiğine

dayanmaktadır. Beklenti kuramı, bireylerde herhangi bir beklenti ile ilgili oluşan çekiciliğin, bireye motivasyon kazandırdığı ve bu motivasyonun bireyin davranışları, seçimleri ve kararları gibi bir dizi davranışsal faaliyetleri belirlediği görüşüne dayanır. Hedef kuramı ise, mevcut hedef ve hedefin gerçekleşmesi halinde elde edilebilecek kazanımların kişilerce zihinsel olarak mukayese etmeleri olarak tanımlanmaktadır. Zihinsel olarak yapılan bu analiz sonucunda, kişi eğer memnun kalırsa hedefe daha çok yoğunlaşabilecek ve caydırıcı faktörlere karşı daha mücadeleci bir duruş sergileyecektir. Böylelikle belirlenen hedefe ulaşmak daha kolay hale gelebilecektir. Öz yeterlilik, kişilerin belirlediği hedeflere ulaşmak için sarf edeceği çabayı, problemler karşısındaki direncini belirlemeye yardımcı olarak başarıya ulaşmasına katkı sağlayacaktır (Senemoğlu, 1997).

“Ben yapabilirim” duygusu, bireylerce belirli durum çerçevesinde ortaya çıktığı için, öz yeterlilik kavramını sınıflandırmaya ihtiyaç duyulmuştur. Bu sınıflandırmanın sonucunda ise; genel öz yeterlilik ve duruma özgü öz yeterlilik kavramları ortaya çıkmıştır (Bandura, 1994). Duruma özgü öz yeterlilik, akademik alandaki başarı, meslek tercihi, bireyler arası ilişkiler gibi belirli durumlarla sınırlandırılmış konulara yönelik bireylerde oluşan başa çıkma inancıdır. Genel öz yeterlilik ise gündelik yaşamda karşılaşılabilecek olası durumlara karşı bireylerin zorluklarla mücadele edebileceklerine olan inançlarıdır (Zeldin ve Pajares, 2000).

2.4.1. Öz yeterlik algısının oluşumu

Bandura’ya (1997) göre öz yeterlilik, kişilerin herhangi bir işi yapıp yapamayacaklarına ilişkin inançlarıdır. Snyder ve Lopez (2002)’e göre öz yeterliliğin tanımı ise; kişilerin bir sorunun üstesinden gelebilme ve mücadele edebilme konusunda kendilerine olan inançlarıdır. Kişide oluşan bu inanç başarısızlıkla sonuçlandığı takdirde, aynı eyleme ya da işe yönelim için gerekli olan motivasyon kaynağı tükenmektedir. Belirli alanla sınırlandırılmış işlerde, yüksek düzeyde öz yeterlilik sahibi olan bireyler, başlangıçta başarısız olsalar bile, işin başarıyla sonuçlanması düşüncesinde ısrarcı davranmaktadırlar. Bu yönüyle bakıldığında zaman, insanların hayatlarına yön veren unsurlardan birinin de öz yeterlilik olduğu söylenebilir. Örneğin, bir öğretmenin sınıf içerisindeki başarısı, kendisi ve mesleki bilgisine ilişkin öz yeterliliği ile sıkı sıkıya ilişkilidir. Bu hipotezden yola çıkılarak, öğretmenin düşünmeyi öğretmeye ilişkin öz

yeterlilik inancının sınıf içi performansında belirleyici oluşu sonucuna varılabilir. Konuya ilişkin olarak Ashton ve Webb (1986) Bandura ve Schunk (1981), yapmış oldukları araştırmalardan elde ettikleri verilen doğrultusunda, öz yeterlilik düzeyi düşük olan öğretmenlerin zorluklara karşı dirençlerinin daha zayıf olduğu kanısına varmışlardır. Prajes'e (2002) göre ise, bir konu hakkında sahip olunan yargılar o konuyu ya da o beceriyi kazandırma düzeyi hakkında bir yordayıcı değildir. Yordayıcı olan öğretmenin alanıyla ilgili öz yeterliğidir. Bu noktadan hareketle öğretmenin düşünme becerisi kazandırma ile ilgili bilgisinin olması, düşünme becerisi kazandırmaya dair yeterli öz yeterliği olmadan mümkün olmadığı söylenebilir.

Hampton (1996) yaptığı araştırmada düşünmeyi öğretme konusunda öz yeterliği düşük olan öğretmenlerin yüksek olanlara göre daha başarısız olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca araştırmada öz yeterliği yüksek olan öğretmenlerin yetiştirdiği öğrencilerinde öz yeterlik düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Nickerson'a (1984) göre birey belirli bir alanla ilgili eğitim almış ama o alanın öğretimine dair öz yeterlik inancı düşükse, ortaya koyduğu performans iyi olmayacaktır. Benzer özelliklere sahip bireylerin aynı işi farklı başarı düzeylerinde gerçekleştirmelerinin sebebi öz yeterlik düzeylerindeki farklılaşmadır (Bandura, 1993). Bu durumu ortaya koyan bir araştırma Collins (1982) tarafından yapılmıştır. Collins öğrencileri matematik alanında yüksek, orta, düşük kabiliyet olarak sınıflandırmış ve öğrencilere matematik ile ilgili problemler verilmiştir. Matematik alanının da öz yeterliği yüksek olan öğrencilerin verilen testi daha hızlı çözdüğü ve çözemedikleri sorular için tekrar uğraşmak istedikleri görülürken, aynı matematik becerisine sahip fakat matematik alanına dair öz yeterlik düzeyi düşük olan öğrenciler soruları daha uzun zamanda çözmüş ve çözemedikleri için tekrar uğraşmak istememiştir (Bandura,1993).

Yeterlilik; kişilerin düşüncelerini, hislerini davranışlarını ve motive edici birtakım etkenleri kontrolleri altına alarak yönetebilmeleridir.Özyeterlik algısını oluşturma ve kullanma süreci sezgiseldir. Bireyler birtakım davranışlarda bulunur, sonuçları yorumlar, bu yorumlamaları bir sonraki benzer nitelikteki görevler veya durumlarda kendi kapasitelerini değerlendirirken kullanırlar. Bireyler kendi kapasitelerini değerlendirmeleri sonucu oluşan algıları çerçevesinde sonraki davranışlarda bulunurlar (Pajares, 2002).

Öz yeterlik konusunda akla ilk gelen isimlerden biri olan Albert Bandura (1997), öz yeterlik algısını “kişinin, herhangi bir performansı sergilemek amacıyla gerekli etkinlikleri örgütleyip, gerçekleştirme kapasitesiyle ilgili kendine olan yargısıdır” şeklinde tanımlamıştır. Diğer bir tanımında ise “kişilerin bir performansı gerçekleştirebilmek için gerekli olan eylemleri yerine getirebilme ve bu eylemleri organize edebilme kapasiteleri hakkındaki yargıları” şeklinde belirtmiştir (Bandura, 1986).

Bireyler hayatlarında bazı davranışları yapmaya karar verirler ve bazı aktivitelerde bulunurlar. Bu davranışlarda bulunmaya karar verirken de kendi yeterlik algılarına göre hareket ederler. Çünkü bireyler kendi kapasitelerini aşan etkinliklerden kaçınırlar. Bu nedenle kişilerin yeterliklerini görmeleri önemlidir. Kendilerini yeterli olarak algılayan bireyler kapasitelerini zorlayacak etkinliklere rahatlıkla katılır. Bunun aksine, kendi yeterlik inançları zayıf olan bireyler birçok önemli deneyimi yaşama şansından mahrum kalabilirler (Bandura, 1986).

Öz yeterlik inancı, motivasyonu arttırmakta ve dolayısıyla kesin başarıya ulaşma konusunda önemli bir temel oluşturmaktadır. Kişilerin hedeflenene ulaşamamasının temelinde, zorluklara karşı direnme isteklerinin yeteri kadar olmayışı yatmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda hangi konuda olursa olsun öz yeterlik inancı yüksek olan kişiler, eylemin sonucuna en kısa zamanda ulaşırlar. Bunun sebebi, öz yeterlik inancı yüksek olan kişilerin, karşılaşmış oldukları sorunların üstesinden kolaylıkla gelebilmeleridir (Pajares, 2002).

Öz yeterlilik algısı duruma özgü öz yeterlilik algısı ve genel öz yeterlilik algısı olarak iki boyutta ele alınmaktadır. Spesifik öz yeterlilik algısı belirli bir duruma ilişkin sorunların çözümünü kontrol altına alabilme ve başa çıkabilme inancıdır. Genel öz yeterlilik algısı ise belirli bir alanda değil, genel anlamda karşılaşılabilecek sorunların çözümüne yönelik inançtır. Duruma özgü öz yeterlik algısına karşılık gelen birçok öz yeterlik algısı bulunmaktadır (Sakız, 2013).

Öz yeterlik algısı, kinestetik deneyimlerle ilişkili öz-yeterlik inançlarına karşılık gelen fiziksel öz yeterlik algısı, mesleki seçimlerde karar vermeye yönelik öz yeterliğe karşılık gelen kariyer karar verme öz yeterlik algısı, stresle ya da stresli durumlarla başa

çıkma ile ilişkili öz yeterlik inançlarına karşılık gelen başa çıkma öz yeterlik algısı; kişilerarası ilişkilerdeki yeterlilikle ilişkili öz yeterlik inançlarına karşılık gelen kişilerarası öz yeterlik algısı ve duygusal durumlardaki yeterlik algısına karşılık gelen duygusal öz yeterlik algısı, annenin çocuk bakımıyla ilişkili öz yeterlik inançlarına karşılık gelen annelik öz yeterlik algısı sözü edilen duruma özgü öz yeterlik algılarından bazılarıdır (Sakız, 2013).

Öz yeterlilik, sürekli değişen bir kavramdır. Öz yeterlilik, değişen koşulları idare edebilecek şekilde birbirleriyle uyumlu olarak hareket eden birden fazla alt yeteneğin bileşimiyle oluşmaktadır. Aynı yeteneğe sahip bireylerin, yetenekleri kullanabilme konusundaki farklılıklar bundan kaynaklanmaktadır. Kendisine olan inancı zayıf bireyler, birçok olanağın sunulduğu ortamlarda bile kendilerini yetersiz görmektedirler. Öz yeterlilik inancının yüksek ya da düşük oluşu bireylerin başarısını etkilemektedir. Nitekim, düşük öz yeterlilik inancı, kabiliyetin mevcut olmasına rağmen başarıya engel teşkil etmektedir. Bunun yanında, gerekli olan becerini kısıtlı olmasına rağmen öz yeterlilik inancı yüksek olan bireylerin başarılı olabileceği de yapılan araştırmalar arasında yerini almıştır. Ancak, yalnızca öz yeterlilik inancı yeterli olmayıp bunun yanında bilgi ve yetenek de gerekmektedir. Öz yeterlilik inancını Bandura 1977 yılında ilk kez ele almış ve günümüze kadar bu kavram üzerinde sıklıkla çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Örneğin Flammer (1995), öz yeterlilik inancı kavramını, gelişim psikolojisi, insan kaynakları yönetimi gibi farklı alanlarda ilişkilendirerek işlemiştir. Günümüzde öz yeterlilik inancı, örgütsel yansımalar açısından önemli bir parametre olarak kabul edilmektedir (Işık, 2018).

Öz yeterlilik, kişilerin kendi kapasitelerine dair inançlarıdır. Öz yeterlilik kavramı olaylar üzerindeki etkiyi harekete geçirmekte ve performansın düzeyini belirlemektedir (Bandura, 1994). Bandura'ya (1977) göre öz yeterlik, insanların ne kadar çaba içerisine gireceklerine, engeller ve kötü deneyimler karşısında ne kadar dayanıklı olacakları konusunda etkilidir. Ayrıca Öz yeterlik inançları kişilerin nasıl hissedeceklerini, nasıl düşüneceklerini ve kendilerini motive edip nasıl davranacaklarını belirler (Bandura, 1994). Yeterlik inançları insanların yapacakları etkinliğe ne derece dayanabildiğinin, o işi yapmaya olan inancının, sebatının ve direncinin göstergesidir. Öz yeterlik düzeyi gösterilecek çabayı, sebatı ve esneklik düzeyini etkilemektedir (Pajares, 1996).

Güçlü bir yeterlik duygusu birçok şekilde kişinin başarısını arttırmaktadır. Kapasiteleri konusunda yüksek güveni olan bireyler tehditlerden kaçınmak yerine başarabilecekleri zorlu konulara yaklaşırlar. Öz yeterlik ne kadar güçlü olursa, gayret ve çabalarda o kadar aktif olur. Tehdit edici aktivitelere sebat gösterenler yeterlik duygusunu pekiştirecek deneyimler kazanır Bunun aksine, kapasitelerinden şüphe duyan bireyler kişisel tehdit olarak gördükleri zor işlerden kaçınırlar. Düşük istekleri olur ve durumlardan kaçınma, yılma eğilimi gösterirler. Gayretleri oldukça yavaştır, bununla birlikte kişisel yetersizlikleri üzerinde dururlar (Bandura, 1994). Diğer bir ifadeyle, öz yeterliği yüksek olan birey karşısındaki engellere aşılabılır gözüyle bakarken, yeterliği düşük olan birey engellerin eksik yeteneklerden kaynaklandığını düşünür. Bu düşüncelerde yapılan işe karşı motivasyonu yükseltir ya da düşürür. Bununla birlikte motivasyonu yüksek olan birey kendine daha çok güven duymaya başlar.

Öz yeterlik inançları bireylerin duygusal tepkileri ve düşünce kalıplarını oldukça etkiler. Öz yeterliği düşük olan kimseler zorlu konularla karşılaştıklarında, konuları gözlerinde büyütür ve çözülmez hale getirir ve normalde olandan çok daha zor algılamaktadırlar. Bu da inancı, kendine güveni azaltır ve depresyona karşı savunmasızlığı artırır. Ancak yeterliği yüksek olan kişiler konulara cesaret ve huzurla yaklaşır, gayretlerini yüksek tutarlar. Bu özellikle doğrultusunda bakıldığında öz yeterlik kavramı kişilerin başarı seviyelerinin güçlü bir belirleyicisi ve yordayıcısıdır (Pajares, 1996).

2.4.1.1. Doğrudan deneyimler

Öz yeterlilik duygusunun oluşmasında en büyük rolü oynayan kaynaktır. İstenilen seviyede deneyim ve başarıyı elde etmek için en özgün sonuçları elde etmemizi sağlar. Başarı bireylerin öz yeterliliği konusunda büyük ölçüde yardımcı olur. Buna karşılık olarak başarısızlık ise tam tersi kişilerin öz yeterliliğini azaltmakta ve hatta kişi öz yeterliliğini sağlamadan önce gelen başarısızlıklar negatif yönde daha büyük etki sağlamaktadır. Öz yeterlilik, bilinen kazanımları, çeşitli tavırları ve öz düzenleme de yardımcı olan araçları karşılaştıkça bilinilecek yeni olaylar karşısında kullanabilmeyi kapsar

(Bandura, 1995). Bireylerin kazandığı küçük ve basit başarılar; çabuk bir şekilde sonuca ulaşma isteğini tetikler ve bu durumun sonucu olarak da sonuca ulaşamadıklarında hızlı bir şekilde cesaretlerinin kaybolmasına yol açar. Kuvvetli bir öz yeterlilik, geçmişte yaşanan olaylar karşısında mücadele etmiş, sabır ile zorlukları aşmış yaşamışlıklar sonucudur. Genellikle mücadele edilen olaylar ve karşılaşılan sorunlar sonrasında kazanılan başarı; mücadeleyi devam ettirmeyi öğretmektedir.

Öz düzenleme motivasyonuna, öz yeterlilik inancı etki etmektedir. Genellikle bireyler, motivasyonlarını zihinsel olarak üretmektedirler. Bireylerin kendi kendilerini motive etmektedirler. Düşüncelerin faaliyete geçiş aşamasında ise birey motivasyonu rehber görevi görmektedir. Motivasyon, kişilerin yapabileceklerine ve inançlarına şekil vermektedir. Motive olan bireyin izleyeceği yol, hedef belirlemek ve hedefe uygun davranışı tespit edip planlamaktır. Bireyler hedefte başarıya ulaşmak için gerekli olan kaynakları faaliyete geçirerek bu doğrultuda sarf edeceği motivasyonun düzeyini belirlemektedir. Motivasyon, bireylerin hedeflemiş olduklarının sonucundan aldıkları tatminin yön vermesiyle oluşmaktadır. Bu gibi nedenlerden dolayı, motivasyon; bireylerin öz yeterlilik inançlarını, zorluklar karşısındaki direncini, harcanacak çabanın düzeyini ve başarısızlık karşısındaki tutumu doğrudan belirlemektedir. Öz yeterliliği güçlü olan bireylerin, zor işler karşısında gösterdikleri çaba da güçlü olmaktadır. Sabırla hareket etmek beraberinde başarıyı getirecektir (Bandura, 1995).

Yeterliğin başarıyla sonuçlanan bu kaynağı, oldukça etkilidir çünkü kişisel üstünlük deneyimlerine dayanmaktadır. Kazanılan başarılar ve alınan zaferler üstünlük beklentilerini çok daha üst seviyelere çıkartır; durumlar karşısında aksilikler erkenden meydana gelirse, tekrarlanan başarısızlıklarda bu beklentileri düşürür. Başarılar kişinin bireysel yeterliliğinde dirençli bir inanç oluşturmaktadır. Bireylerin ulaşılması kolay başarılar elde etmesi, her işin sonucuna kolay ulaşabilecekleri fikrinde olmalarına yol açar ve başarısızlıkla karşılaştıkları durumlarda cesaretlerini kolayca yitirirler. Çaba harcanarak elde edinilen tecrübe ile başarısızlık karşısında çabuk toparlanabilen bir öz yeterlik algısı oluşur. Bu sebeple, karşılaşılan aksilikler ve zorluklar, başarıya ulaşmak için çabanın gerekliliğini öğretmek faydalı bir amaca hizmet eder. Özellikle Öz yeterlik duygusu belirli bir seviyeye getirilmeden önce başarısızlıkların meydana gelmesi, bu duyguyu ve etkinliği baltalamış olur. Şayet insanlar sadece kolay başarıları tecrübe

ederlerse, hızlı sonuçlar bekledikleri görülür ve başarısızlık durumunda kolayca cesaretleri kırılır (Bandura, 1994). Bireyin sürekli çaba ile üstesinden geldiği zor engelleri deneyim etmiş olması, ilerde çaba ve azim göstermesine rağmen başarısızlığa uğrasa bile öz yetkinlik düzeyinde arttırıcı etki yaratabilir (Bandura, 1977). Hatta ara sıra yaşadığı bu başarısızlıklar öz motive sürekliliğini güçlendirebilir. Bu yüzden, kişisel etkide başarısızlığın etkileri, kısmen zamanlamaya ve başarısızlığın meydana geldiği deneyimlerin toplam bütünlüğüne dayanmaktadır (Bandura, 1977). Bireyler çeşitli deneyimler sonucunda değerlendirmeler yaparlar. Değerlendirme sonucunda ise benzer durumlardaki eylemleri gerçekleştirebilme kapasiteleri hakkında yeterlik inancı geliştirerek buna uygun hareket ederler (Bandura, 1986).

2.4.1.2. Dolaylı yaşantılar

Başarılı olan bir kişiyi gözlemleyen bireyin aynı işi veya benzer bir işi kendisinin de yapabileceğine inanması buna istinaden bireyin aynı iş için gayret göstermesidir (Bandura, 1986). Kişileri gözlemleyerek öz yeterlilik arttırılabildiği gibi tam tersi düşürülebilir de. Diğer bireylerin aynı iş karşısında mücadele edip sonucunda başarısız olması bu bireyin moralini ve motivasyonunu azaltacaktır. Öz yeterlilik inancında model alma kaynağının etkisi bireyin model ile kendi arasında kurmuş olduğu benzerlik ile ilişkilidir. Birey model ile benzerlik kuramaz ise modelin yapmış olduğu mücadele ve bunun sonucunda almış olduğu sonuç bireyi etkilemez. Bireyler kendilerine uygun başarılı ve güçlü modeller belirlemektedir. Başarılı modeller, yapmış oldukları mücadele sonucu bilgiyi dağıtmakta ve gözlemleyen kişilerin isteklerini yönlendirmeye ilişkin yetenek ve metotları öğretmektedir. Metanetli modellerin karşılaştıkları engellerle tekrar karşılaştıklarında verdikleri mücadelede ki korkusuz davranışlar, diğer bireyler için model alınan çeşitli yeteneklerden daha yararlı olabilmektedir (Bandura, 1995).

Bireyler başkalarının deneyimleri doğrultusunda öz yeterlik inançlarını geliştirmektedirler. Fakat aynı nedenle, benzer kapasiteye sahip olduğu algılanan kişilerin yüksek çabaya rağmen başarısızlığının gözlenmesi, gözleyenin kendi hakkındaki yeterliklerinin azalmasına ve çabalarına zarar vermesine neden olmaktadır (Bandura, 1986).

Dolaylı öğrenme deneyimi ile çoğalan birçok beklenti vardır. Aksi sonuçlar olmaksızın, diğerlerinden görerek yerine getirmek, çabalarında ısrarcı olmalarına ve beklentiler oluşturmalarına yol açar. Eğer bu konuda başka insanlar performans gösteriyor ve bunu başarıyorlarsa, birey kendinin de yapabileceğine inanır ve kendini bu yönde ikna eder. Herhangi bir performans durumunda, en azından küçük bir gelişim gösterebilirler (Bandura, 1977).

Başka insanların yenilgilerini ve başarısızlıklarını fark etmek ve bu konudaki zorlukları görmek, gözlemcilerin yeterli hakkındaki fikirlerini değiştirebilir. Karşıdaki modelin yapamadığını görmek bireyin gayretlerini baltalar ve isteğini düşürür. Algılanmış öz yeterlikte modellemenin gücü benzer modellerin algılaması ile daha kuvvetli etkilenir. Varsayılan benzerlik ne kadar fazla olursa, modelin başarı ve başarısızlıkları o kadar inandırıcı olur. Eğer insanlar modelleri kendilerinden çok farklı görürlerse, algılanmış öz yeterlik modellerin davranışlarından ve ortaya çıkan sonuçlardan çok fazla etkilenmezler. İnsanlar istedikleri yeteneklere sahip olan etkin modeller ararlar (Bandura, 1994). Başka bir deyişle, karşımızdaki insan bize sosyal, ruhsal, fiziksel anlamda ne kadar çok benziyorsa ya da biz onu kendimize ne kadar yakın görüyorsak, onun bir şeyleri başarıp başaramaması da bize o kadar yakındır. Eğer modelimiz öz güveni ve yeterliliği yüksek bir insansa bizde onu örnek alarak “o yapabiliyorsa bende yapabilirim” mesajını kendimize verebiliriz. Ancak modelimiz bize hiçbir anlamda yakın gelmiyorsa onun yaşadıkları bizi çok fazla ilgilendirmez ve etkilemez.

Dolaylı öğrenme deneyimi, kişisel başarıların bire bir tanıklığından, bireylerin yetenekleri konusunda daha az güvenilir bir bilgi kaynağıdır. Sonuç itibarıyla, yalnızca model alma yoluyla meydana gelen yeterlik beklentileri, değişime daha savunmasız ve güçsüz bir giriş yapar (Bandura, 1977).

2.4.1.3. Sözel ikna

Yapılan hareketlerin sürekliliği konusunda sözlü yöntemle ikna olan bireyler, yapmakta oldukları hareketleri devam ettirebilmek için güç almaktadırlar. Ama bireylerin kişisel yetersizlikleri etkili olmaya başlayınca sosyal ikna etkisini kaybetmektedir (Schunk, 2003). Konuyu daha açık bir şekilde anlatmak istersek birey, işi yapmak için

gerekli olan yeteneğe sahip değil ise sosyal ikna bireyi işe başlayıp bitirememesine neden olacaktır. Gerçek olmayan övgüler sonucu birey mücadelesi sonucunda hayal kırıklığı ile karşılaşabilecek. Yani özetleyecek olursak bireyin mücadelesi sonucunda yaşayacağı hayal kırıklıklarının sebebi gerçekçi olmayan övgüler olacaktır. Sosyal ikna kaynağı ile öz yeterlilik düzeyini düşürmek zordur. Fakat iş konusunda başarısız olacağına inandırılan bireyler, mücadeleden kaçmakta ve işiten vazgeçebilmektedirler. Öz yeterlilik bireylerin daha fazla mücadele edip sonuca ulaşmalarına, öz olumlama inancını arttırmalarına destek olmaktadır.

Amaçların somut hal almış şekli davranışlardır. Bireyin öz değerlendirme yeteneği ise amaçlara etki etmektedir. Güçlü öz yeterliliğe sahip olan bireylerin, zorlu hedefler karşısındaki amaçlarına ve zihinsel etkinliklerine bağlılıkları yüksek olmaktadır. Genellikle fiilin oluşum süreci düşünce ile başlamakta ve organizasyonu düşünce düzeyinde gerçekleşmektedir. Yüksek öz yeterlilik inancına sahip olan bireylerin, zihinlerinde gerçekleştirdikleri senaryonun finali genellikle başarılı sonuçlanmaktadır. Bu durum ise pozitif yönde bir rehberlik sağlamaktadır. Aksi durumda öz yeterlilik inancı düşük olan bireyler ise kendilerini bu senaryoda aşamasında başarısız olarak görmektedirler. Bilişsel süreçte düşüncenin en önemli fonksiyonu, bireyin olaylara ilişkin tahminde bulunması ve kontrol mekanizmasını bu yönde geliştirerek yaşamına müdahale etmesini sağlamaktır (Bandura, 1995). Güçlü öz yeterlilik inancına sahip bireyler, başarısızlık aksama ve baskı sonucunda belirgin bir sosyal sorun yaşamamaktadırlar. Öz yeterlilik inancı düşük olan bireyler ise zor görevler karşısında performans düşüklüğü ve düşünce değişkenliği gibi durumlar yaşayabilmektedirler. Özetlenecek olursa, bireylerin herhangi bir durum karşısında sergileyecekleri davranış modelini, konuya ilişkin düşünceleri belirlemektedir. Bu düşünceler ise öz yeterlilik algısına hizmet etmektedirler.

Bireylerin başarısı konusundaki teşvik ve nasihatler öz yeterlik inançlarını etkilemektedir. Ancak yapılacak olan teşviklerin gerçekçi olması ve kişini kapasite düzeyinin üstünde olmaması gerekmektedir. Sözel olarak ikna edilen bireyin yeteneği dışında bir işe yönlendirilmiş olması, sonunda getirebileceği başarısızlıktan dolayı öz yeterlik inancı üzerinde olumsuz etki yaratacaktır. Bundan dolayı, bireyin güçlü yönlerine vurgu yapılması ve gerçekçi ifadeler kullanılması, öz yeterlik inancı konusunda yarar

sağlayacaktır. Sözel inancın, bireyin yeteneği ile örtüşmesi, motivasyon sağlamakta ve öz yeterlik inancının artmasına yardımcı olmaktadır.

Sözel ikay da içeren sosyal ikna, yani diğerlerinden gelen tepkiler de öz yeterlik inancını geliştiren önemli kaynaklarda verir. Bu daha çok, başkalarının, kişinin belli becerilere sahip olduğu yönünde yaptıkları sözlü değerlendirmeleri içerir.

İnsan davranışını etkileyen girişimlerde, kolay olduğu ve hali hazırda olmasından dolayı, sözel ikna yöntemi kullanılır. İnsanlara öneri yoluyla geçmişte üstesinden geldikleri zorluklar gibi yine kolaylıkla başarabilecekleri telkin edilir (Bandura, 1977). Diğer bir ifadeyle çevremizdeki insanlar, başarı ya da başarısızlıklarımızda bizi cesaretlendirmek ve gayretimizi arttırmak adına bizi teşvik etmek için sözel ikna yolunu kullanırlar. Bu teşvik yolu öz güveni arttırmakla birlikte, öz yeterlik içinde etkili ve geliştiricidir.

Nasıl başarabilecekleri konusunda insanların inançlarını güçlendirir. Verilen aktivitelerle yeteneklere sahip olma konusunda sözel olarak ikna edilen insanların, kaygılı olmaları veya problemler karşısında kişisel eksiklikleri olması daha fazla çaba harcamalarına engel değildir. Sözel ikna yoluyla insanlar karşısına çıkan engellere ve zorluklara direnç gösterir ve bu direnç onları üst düzey gayrete yöneltir. Böylece kişinin kendisine olan güveni artar, yeterlik ile ilgili duygu ve yeteneklerini geliştirmesine sebep olur (Bandura, 1994). Gerçekçi kaynakları olmayan ve kişinin deneyimleriyle uyuşmayan sadece sözel ikna yoluyla yükseltilmiş öz yeterlik inancına sahip bireyin sahip olduğu bu inancı, yaşanan herhangi bir başarısızlık durumunda kolayca zarar görebilmektedir (Bandura, 1986). Bu yolla sağlanan yeterlik beklentileri muhtemelen kişinin kendi deneyimleriyle elde ettiği inançtan daha etkisiz olacaktır çünkü bunlar kişiler için farklı bir deneyim durumu sağlamayacaktır. Sözel ikna, belirli sınırlılıklara sahip olsa da başarıya katkıda bulunabilir. Yani zor durumların üstesinden gelme becerilerine sahip oldukları ve geçici yardımlarla ihtiyaçlarının karşılanması konusunda toplumsal olarak ikna edilen insanlar, yalnızca performans yardımı alanlardan çok daha fazla girişim, daha fazla çaba göstereceklerdir (Bandura, 1977).

Birey, bir işi başarıp başaramama konusunda, çevresinden gelen kendisi ile ilgili değerlendirmelere önem verir. Başaracağına inandırılan birey, daha fazla çaba gösterir,

sözel ikna ile daha önce yapmadığı bir işi yapabileceğine inandırılabilir (Bandura, 1986). Öz yeterlikte sözel ikanın gücü, kendine güvene, uzmanlığa, güvenilirliğe, iknacıların kesinliğine dayalı olarak çeşitlilikler gösterebilir. Bilgi kaynağına ne kadar inanılırsa, değişim yönündeki yeterlik beklentileri de o derece yerine gelmiş olur (Bandura, 1977).

2.4.1.4. Duygusal durum

Bireylerin yaptıkları işe karşı olan hisleri bireylerin öz yeterliliğini etkilemektedir. Bireyler işi yaparken içinde bulundukları duygu ve geçmişten gelen deneyimlerini göz önünde bulundurarak öz yeterliliklerini değerlendirmektedirler (Pajares, 2002). Bireyin içinde bulunduğu gerginlik ya da stres performans düşürücü etmenlerdendir. İşlerin zorluk seviyesi bireylerin dayanamama gücü, yorgunluk acı ve beraberinde sızlanma gibi psikolojik güçsüzlüklerini yordamaktadır. Bireylerin öz yeterlilik inançlarını etkileyen bir konuda, ruh hali bireylerin kişisel yargılamalarıdır. Pozitif ruh hali öz yeterlilik inancını yükseltmekte; negatif ruh hali ise düşürmektedir.

Duygusal yoğunluk ve psikolojik tepki öz yeterlilik açısından tam anlamıyla açıklayıcı değilken, olayların nasıl yorumlandığı ve anlaşıldığı daha çok önem taşır. Meselâ yüksek öz yeterlilik duygusu barındıran bir birey başlayacağı iş için gerekli motivasyon ve enerjiyi kendinde bulacaktır. Öz yeterliliğin psikolojik göstergesi ise etkinliklerin yapılması ve başarılı bir şekilde ilerleyebilmesi için gerekli olan psikolojik sağlamlıktır (Bandura, 1995). Direkt olarak iletilmeyen telkinler bireyin kendisiyle ilgili yeterlilik algısı konusunda yol gösterici değildir. Tam tersi, bilişsel süreçler sayesinde elde edilen telkinler önem arz eder. Çeşitli etki biçimleriyle ulaştırılan bilgi, o bilgiyi belirleyen, öz yeterlilik yargılarına bağlayan ve ölçen bilişsel bir süreçtir. Kişisel, sosyal ve durumsal gibi daha birçok etmen öz yeterlilikle ilgili tecrübelerin yorumlanmasında etkili olur. Meselâ, performans başarısı öz yeterlilik algısına; öz yeterlilik algısı bireyin verilen işin kolay algılayıp algılamamasına, işi yapıp yapamayacağına bağlı ön yargısına bağlıdır. Ve tabii bu algıda onun psikolojik ve duygusal durumu, bununla bağlantılı olarak da işi başarabilmek için vereceği mücadele üzerinde etkili olur. Kısacası özetleyecek olursak, bunların hepsinin birer döngü oluşturduğunu söyleyebiliriz.

Bireyler, stres ya da depresyon gibi durumlarla baş ederken öz yeterlilik inançlarını ve stres kaynaklarını kontrol etmekte bu şekilde de motivasyonlarını düzenlemektedirler (Bandura, 1991). Öz yeterlilik inancı, kişileri karşılaşılabilecekleri tehditleri algılama ve işleme şekillerini etkilemektedir. Bireylerin bulundukları ortamdaki potansiyel gücü idare edemeyeceklerine inanmaları, baş etme becerilerini olumsuz etkileyecektir. Düşük öz yeterlilik, kişilerin endişe verici durum karşısında stres yaşamalarına, durumu abartmalarına ve tüm mekanizmalarının işlevini düşürmelerine neden olmaktadır. Yüksek öz yeterlilik ise tehdidin kontrol altına alınabileceği hissini verirken, yıkıcı düşüncelerden arındırmaktadır.

Bandura (1977), öz yeterlik inancını, öz yeterlik ve sonuç beklentisi olarak iki farklı boyutta incelemiştir. Öz yeterlik, belirli bir işe yönelik bireyin kendi yeterliğine olan inancını kapsamaktadır. Sonuç beklentisi ise bireyin gerçekleştirilecek işin sonucuna yönelik inancını kapsamaktadır. Bireyin içinde bulunduğu ortamda gerçekleşen olaylar ve sonuçları öz yeterlik inancını dolaylı olarak etkilemektedir. Gibson ve Dembo, bireysel öz yeterlik ile sonuç beklentisinin birbirinden farklı olduğunu belirtmektedirler. Bireylerin belirli bir işi gerçekleştiremeyeceklerine inanmaları, onların işe hiç yönelmemelerine ya da işi gerçekleştirirken ısrarcı olmamalarına neden olmaktadır.

2.4.1.5. Fiziksel ve psikolojik durumlar

Yeterlik inancına kaynak oluşturan başka bir unsur ise stres, kaygı, yorgunluk gibi psikolojik durumlardır. Bandura'ya (1997) göre bireyler, yeterliklerini değerlendirdikleri esnada psikolojik ve duygusal durumlarını da göz önünde bulundurmaktadırlar. Bireysel yeterliğin bedensel yansımaları, fiziksel başarı, sağlık fonksiyonları ve stresle başa çıkma alanlarında önem taşımaktadır. Örneğin güç ve direnç gerektiren faaliyetlerde yorgunluk ve acı düşük fiziksel yeterliğin belirtilerine işaret etmektedir (Bandura, 2004).

Tehdit durumlarında duygusal uyarılmışlık yeterlik beklentilerini etkileyebilir. Tehdit içerikli bir durum karşısında uyarılmışlık düzeyinin düşük oluşu, bireyin öz yeterlik inancının yüksek olduğunun göstergesidir (Bandura, 1977). İnsanlar strese karşı savunmasızlık ve kaygılarını, karar vermede kısmen de olsa fizyolojik uyarılmışlık durumlarına güvenirler. Çünkü yüksek uyarılmışlık performansı zayıflatır. Yeterlikteki öz inançları değiştirmenin bir yolu olan fiziksel/psikolojik durumlar kişilerin stres

tepkimelerini azaltmak ve fiziksel durumlarındaki yanlış yorumları ve negatif duygusal çöküşleri değiştirmektir (Bandura, 1994).

Yeterliğe Dayalı Süreçler: Yeterliğin kişisel işlevleri etkilemesi ile oluşan dört fizyolojik temel vardır (Bandura, 1994). Bu işlevler bilişsel süreçler, güdüsel süreçler, duygusal süreçler ve seçim süreçleri olarak ele alınmaktadır.

2.4.1.6. Bilişsel süreçler

Olayların birçoğu başlangıç olarak düşünceyle ortaya çıkar. Düşüncenin temel işlevi, insanların olayları tahmin etmesine olanak vermek ve kişilerin yaşantılarını etkileyen kontrol yolları geliştirmektir. Yüksek yeterlik algısına sahip kimseler performanslarını destekleyecek ve pozitif rehberlik sağlayacak başarı senaryolarını görselleştirirler. Yeterliğe şüpheyle yaklaşan kimseler ise, yanlış gidebilecek tüm olayları yaşarlar ve başarısızlık senaryolarını görselleştirirler (Bandura, 1994). Diğer bir ifadeyle yeterliliği yüksek olan kişiler karşılaşılan zorluklar karşısında çözüm yolu üretir, bilişsel olarak etkin düşünmeye, farklı yollar ortaya koymaya çalışırlar. Yeterliği düşük olan kişiler ise düşüncelerini hep olumsuz yönde kullanır, yetersiz olduklarını düşünür, performanslarını azaltırlar ve dolayısıyla çabaları da git gide yok olur.

İnsanlar, zorluklarla karşılaştıklarında ya da üst üste gelen başarısızlıklarda, yeterliliği az olan ve bu konuda ısrarcı olmayan kişiler analitik düşünmede çok kararsızdırlar, istekleri düşüktür ve performans kaliteleri kötüye gider. Bunun aksine esnek yeterlik algısını destekleyen kişiler kendilerini amaçlarına odaklar, zorlukların üstesinden gelmeye ayarlar ve performans başarılarında iyi bir analitik düşünme sistemi kullanırlar (Bandura, 1994).

2.4.1.7. Güdüsel süreçler

İnsanların çoğunda güdü olgusu, bilişsel olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyler kendilerini motive etmektedirler. Bireylerin hareketlerine rehberlik etmesi ise öngörü kapasiteleri sayesinde gerçekleşmektedir. Bireyler bu sayede kendilerine hedefler belirleyerek bu hedeflerin yönlerini belirlerler. Yapabileceklerine yönelik inançlar şekillendirirler. Durumların olası sonuçlarına dair tahminlerde bulunurlar. Kendilerine hedef belirleyerek, tasarladıkları hareketlerin yönleri hakkında plan yaparlar. Rastlantısal

nitelikler, sonuç beklentileri ve hedefler olmak üzere üç farklı bilişsel güdüleyici form bulunmaktadır (Bandura, 1994).

Yüksek öz yeterlik inancı motivasyonu arttırmaktadır. Güdülenmenin yeterli olması durumunda, başarılı sonuca yönelik ısrar ve çaba düzeyi daha yüksek olmaktadır. Bu ısrarcı çaba düzeyinin korunması için ise güçlü bir yeterlik inancı gerekmektedir (Bandura, 1995). Öz yeterlik inançları birçok şekilde motivasyona katkı sağlamaktadır ve insanların ulaşmak istedikleri amaçlara ne kadar gayret sarf edeceklerine, engellemeler ve zorluklar karşısında yılmadan ne kadar dayanabileceklerine karar vermektedirler. Bu engellemeleri karşısında öz kaygıları yüksek, yeterliliği düşük kimseler çabalarını yavaşlatır ya da kolaylıkla bu yoldan vazgeçerler. Ancak öz kaygısı yüksek olan fakat bunu iyi yönde kullanabilen, yeterliliği yüksek olan kişiler engellerin üstesinden gelebilecek her yolu dener, sabırlı bir azim sonucu performanslarını yükseltirler (Bandura, 1994).

2.4.1.8. Seçim süreçleri

Bireyler, bulundukları ortamın bir ürünüdürler ve çevrelerinden oldukça fazla etkilenmektedirler. Bu nedenle de öz yeterlilik kişilerin rollerini ve yaşam stillerini şekillendirmektedir. Birey, faaliyetlerini seçerek yönetebileceği bir ortamda değerlerini yargılar ve yaptığı seçimlerle, yaşamının her aşamasında karşılaşacağı farklı ilgi alanları yaratır (Bandura, 1995).

Öz yeterlik, seçim süreçleri aracılığıyla bireylerin seçimlerine veya tercihlerine yön gösterir. Bu yüzden, öz yeterlik algısı, bireyin yaşantısını ve çevresini etkileyecek, nasıl bir süreç içinde yer alacağını gösterecek, ileride nasıl bir kariyer ortamı olacağını anlamasını sağlayacak kısacası hayatın yönünü şekillendirmeyi bilmesini gösterecektir. Bireyler, baş edemeyeceklerini düşündükleri eylemlerden kaçınmaktadırlar. Kapasitelerini yeterli buldukları durumlarda ise işe yönelik istek duyarak kendileri seçmektedirler. Ayrıca zor olduğunu düşündükleri eylemlere karşı duydukları istekten dolayı yer almaktan kaçınmazlar. Bireyler, yaşamaları boyunca yapmış oldukları seçimler ile farklı türde beceriler, bilgiler ve yeterlikler içeren sosyal ağlar edinmektedirler (Bandura, 1994).

Öz yeterlik, bireyin bir işi yapabileceğine olan inancıdır. Bireyin yeteneklerine inanması ve kişisel kaynaklarını tamamen kullanabilmesi, zorluklar karşısında gayret göstermesi, öz yeterliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Öz yeterlik ne kadar yüksekse, kişi hayatta o kadar başarılı, kendini seven, kendine inanan ve daha güçlü biri olmaktadır. Yeterlik bir insanın ne düşüneceğini ne hissedeceğini, nasıl yaşayacağını belirlemektedir (Bandura, 1994). İyilik hali, insanların yeterliklerine olan inancının ne derece yüksek olduğuyula ilişkilidir. İyilik halini arttıran bireylerin özelliklerinden bir tanesi de kendileriyle ve kapasiteleriyle ilgili sahip oldukları inançlarıdır. Bu inançlar ne kadar yüksek olursa, bireyin sağlığı ve hayat kalitesi de o kadar artmış olmaktadır. Bireyin iyilik halini arttırmasının en önemli yollarından bir tanesi de bireyde öz yeterliğin mevcut olması ve bunu yükseltebilmesidir.

2.4.2. Öz yeterlilik algısının önemi

Öz yeterlilik algısını konu edinen literatür incelendiğinde, öz yeterlilik algısının birey davranışlarını ve davranışta oluşan değişikliklerin belirleyicisi olduğu sonucuna varılmaktadır. Bunun yanı sıra; bu alandaki etkili çalışmalarıyla tanınan Bandura, yeteneklerimize olan güvenimizin tutumlarımızı, motivasyonumuzu ve doğru orantılı olarak da başarılarımızı etkilediğini savunmaktadır. Shunck ve Pajares (2001) ise çalışmalarında öz yeterliğin bireyin akademik motivasyonunu, öğrenmesini ve başarısını etkilediğini belirtmektedir. Bandura'nın, öz-yeterlik algısına ilişkin görüşü birçok çalışmaya konu edilmiştir. Bu görüş; öz yeterlilik inancının, bireylerin etkinlik seçimi, güçlükler karşısındaki kararlılığı, harcanacak çabanın düzeyi ve performansı etkilediği yönündedir. Yapılan araştırmalar, Bandura'nın görüşünü doğrular niteliktedir. Öz yeterlik algısı yüksek olan bireyler, hedefe yönelik ısrarcı ve sabırlı olmakta; olumsuzluklara karşı daha kararlı bir duruş sergilemektedirler. Gençtürk'ün (2008) çalışmasında; öğretmenlerin, öz yeterlik inançları arttıkça yaptıkları işten aldıkları doyumda artış olduğu, tam aksine öz yeterlik inançları azaldıkça alınan doyumun düştüğü görülmüştür.

Araştırmacılar, öz yeterlik algısını ölçme ve bu ölçümleri uygulamayı zorlaştıran parametreleri kontrol altına alma sürecinde öz yeterlik algısının öğretmenlerin davranışlarını etkilediğini fark etmişlerdir. Bu bulguya yakın olarak Soodak ve Podell

(1996) araştırmalarında öğretmen öz yeterlik algısının, öğrencilerin eğitim deneyimlerine nihayetinde etki edebilecek pek çok öğretimsel kararın temeli olduğunu belirtmişlerdir.

Bandura'nın (1999) çalışmasına göre öz yeterlik inancı, bireyin amaçları üzerindeki etkisi vasıtasıyla motivasyonu etkilemektedir. Bu bilgiler doğrultusunda, bireylerin zorluklarla karşılaştıkları durumlarda sergileyecekleri tavır ve zorluklarla göğüs germe sürecinin ne derece yoğun ve ne kadar süreceğini belirleyen faktörlerin en etkili olan motivasyonun, öz yeterlik ile doğrudan ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Öz yeterlik inancı düşük bir birey, zorluklarla mücadele etme sürecinde daha az çaba sarf ederken, tam aksine öz yeterlik inancı yüksek bir birey zorluklarla mücadele etme sürecinde oldukça ısrarcıdır diyebiliriz (Jerusalem, 2002).

Öz yeterlikleri düşük olan bireyler, karşılaştıkları engelleri aslından daha zor olarak algırlar ve bu sebeple duygusal ya da fiziksel stres yaşarlar. Öz yeterlik inançlarının bireylerin düşünce kalıplarını ve duygusal tepkilerini etkilediği belirtilmiştir. Ayrıca, öz yeterlik algısına benlik saygısı ve durumluk kaygı çerçevesinden bakıldığında, öz yeterlik algısının benlik saygısı ve durumluk kaygı ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Araştırmalar, kişilerin üstesinden gelebileceklerine inandıkları işleri yapma, üstesinden gelemeyeceklerine inandıkları işlerden kaçma eğilimi sergilediklerini; istedikleri sonuca ulaşamayacaklarını düşündükleri sürece eylemde bulunma aşamasında isteksiz davranışlar sergilediklerini göstermektedir (Özerkan, 2007). Öz yeterlik inancı düşük olan kişilerin zorlayıcı işlerden kaçındıkları, zorluklara karşı hemen pes ettikleri ve öz yeterlik inancı yüksek kişilere göre daha çok stres yaşadıkları ve daha düşük çaba sergileyip daha başarısız oldukları gözlenmiştir (Pajares, 2002).

Öz yeterlik, kabiliyetlere olan inancı ifade etmektedir. Hedeflere ulaşmak amacıyla gereken davranışı düzenleyip gerçekleştirebilmek için bu inanç gerekmektedir. Öz yeterlik algıları; bireylerin hedeflerine ulaşmada daha çok gayret göstermelerini, zorluklara rağmen pes etmemelerini, geçici engeller karşısında direnç göstermelerini ve yaşamlarına etki eden olayları kontrol altına almalarını sağlayan duygu ve düşüncelerini etkiler. Bireyin yetenekleri ne kadar iyi olursa olsun, motivasyonunun düşük olduğu ve öz yeterlik inancının olmadığı durumlarda, söz konusu kabiliyetlerin hiçbir faydası olmaz. Bu bağlamda, öz yeterlik algısı üzerinde durulması gereken önemli faktörlerden

biri olarak belirtilmektedir. Öz yeterlik kavramı eğitim, spor, yönetim vb. birçok alanda başarıyı etkileyen önemli etmenlerden birisidir.

Yapılan araştırmaların sonucunda, öz yeterlik algıları, bireyin olumlu ya da olumsuz düşünmesini, hayatı süresince ne tür amaçlar belirleyeceğini, nasıl bir yaşam şekli olacağını, güçlükler karşısında nasıl bir çaba sarf edeceğini ve bu çabalar sonrasında nasıl bir ürün elde edeceğini büyük oranda belirler (Özenoğlu, 2006).

2.4.3. Öz yeterliğin boyutları

Performansın ortaya çıkmasında oldukça önem arz eden yeterlik inancı üç boyuttan oluşan psikolojik bir yapıyı teşkil etmektedir. Bunlar düzey, güç ve genelleme boyutlarıdır. Düzey, kişinin gerçekleştirecek işin kolay, zor, çok zor olarak değerlendirmesi ya da başarıp başaramayacağına yönelik düşünceleridir. Genelleme, bireyin öğrenmiş olduğu bir davranışı benzer durumlara aktarımı veya uygun koşullarda kullanabilmesidir. Güç ise bireyin belirli bir eylemi gerçekleştireceğine dair inancının güçlü olmasıdır. Bu yönde güçlü inanca sahip bireyler başarısızlık durumlarında bile görüşlerini değiştirmezler. Güçlü inanç sahibi birey, başarısız durumlar karşısında daha da güçlenir.

Öz yeterlik içsel bir durumdur. Ayı zamanda öz yeterlik, bireyin hayat mücadelesi içerisinde kendisine ilişkin hissettiği başarı duygusu ile kendisine saygı duyması ve kendini değerli görmesi duyularının tümüdür. Bireyin, hissetmesi, düşünmesi ve davranışı, öz yeterliğin bu üç boyutu açısından özel bir öneme sahiptir.

2.4.4. Öz yeterlik ve spor ilişkisi

Bireyin alabileceği yeterlilik bilgilerini fizyolojik ve psikolojik durumu belirler. Mesela; beyzbol oynayan bir bireyin önemli bir müsabakanın başlama anındaki heyecanının yüksek seviyelere ulaşmasını düşünelim. Birey bu heyecana yetenek eksikliğinden kaynaklı kapıldığına inanırsa, başarılı olmak için yeterli yeteneklerinin olmadığına inanacaktır (Kocaekşi, 2010).

Genel olarak öz yeterlilik bireyin karşısına çıkan engellere bağlı durumsal öz değerlendirme sonucunda oluştuğu kabul edilmekle ve bunun beraberinde, öz yeterlilik inancı fazla olan bireylerin çoğu dalda kendilerini “baş edebilir” nitelikte görmeleri

sebebiyle bahsi geçen kavramın durumsal olmasının yanı sıra kişilik özelliğine benzer bir yapıya karşılık geldiği onaylanmaktadır.

Nitekim kişiliğin tutarlı duygusal, güdüsel ve düşünsel süreçler ve davranış kalıpları olaraktanımlanması, genel öz yeterlik algısının kişilik özelliği olarak ele alınmasını destekler niteliktedir. Çünkü sunulan kişilik tanımlaması, genel öz yeterlik algısında yer alan bireyin genel olarak kendisini baş edebilir algılamasını içermesine paralel olarak, tutarlı güdüsel, düşünsel süreç ve davranış kalıplarını içermektedir (Sahranç, 2007).

Anlaşıldığı üzeri öz yeterlilik algısı, kişinin kendi sınırlarını değerlendirerek, sonrasında karşısına çıkacak olaylarla başa çıkma yeterliliğine ilişkin olarak belirtilmekte ve belirlenen duruma ilişkin öz yeterlilik algısı “olaya özgü öz yeterlilik algısı” olarak, genel olaylara ilişkin öz yeterlilik algısı ise “genel öz yeterlilik algısı” olarak tanımlanmıştır. Bu gözlemlere dayanarak genel öz yeterlilik algısının karşılaşılan zorluklarla alakalı tutarlı bir tutum ya da davranışla alakalı inanç olmak üzere kişide görece kalıcı durumlara yönelik olmasını bireyin kişilik özelliği olarak gözlemlemek ulaşılabilir olmaktadır. Öz yeterlilik algısının ortaya çıkmasını sağlayan etkenler dört başlık olmak üzere incelenmektedir (Bandura, 1999). Bunlar ustalık deneyimleri, gözleme dayalı dolaylı deneyimler, sosyal ikna ve fizyolojik ve duygusal olaylardır. Ustalık deneyimleri öz yeterlik algısının ortaya çıkmasında en çok etkisi olan deneyimlerdir. Bu tecrübeler başarıya ulaşmak için lazım olan bütün bireysel beceri ve özelliğin kişinin bir araya getirmesi sonucunda oluştuğundan bireyin bireysel yeterliliğine dair doğal ve doğru kanıt durumundadır (Bandura, 1999).

Kişinin başarısına dayanan ustalık deneyimleri ile ortaya çıkan kişisel yeterliliğe dair inançlar, güçlü inançlar olarak kişinin daha sonraki performansını etkilemektedir. Gözleme dayalı dolaylı deneyimler, öz yeterlilik inancının ortaya çıkması ve arttırılmasında etkili olan ikinci tür tecrübeler olarak, örnek alınan modelin gözlenmesine bağlı tecrübelerdir (Bandura, 1999). Bireyin kendisi ile özdeştiirdiği modellerin sürekli ve tutarlı mücadeleleri ile olumlu sonuca ulaşmalarını görmeleri sonucunda, modellerin uzmanlık deneyimlerini kendilerine model görerek, kendi başarılarıymış gibi yeterlilik inançları arttırılabilmektedir. Benzeri bir şekilde, bireyin yüksek, süregelen ve tutarlı çaba gösteren modellerin sonunda başarısız olmasını görmesi durumunda ise ilgili davranışa

yönelik güdülenmesi olumsuz etkilenmekte ve öz yeterlik beklentisi ya da inancı düşük düzeyde olmaktadır (Sahranç, 2007).

Sözel veya sosyal ikna öz yeterlilik inançlarının ortaya çıkması ve arttırılmasında üçüncü çeşit deneyim olarak, kişinin sosyal veya sözel yollarla inandırılmasıdır (Bandura, 1999). Bir etkinlik gerçekleştirilmesinde sözel olarak inandırılmış kişi, bahsedilen olayın gerçekleştirilmesi yolunda diğerlerine göre daha azimli mücadele etmektedir. Kişi olayı gerçekleştirme doğrultusunda kabiliyetlerini arttırmakta ve genellikle daha zor olayları meydana getirebilmektedir. Buna karşılık kişinin olayın üstesinden gelmesi konusunda inandırılması yerine, kişinin eksiklikleri belirtilirse, kişinin bahsi geçen olayın üstesinden gelme oranı düşmektedir (Bandura, 1999). Fizyolojik ve duygusal durumlar öz yeterlik inançlarının oluşması ve güçlendirilmesinde etkili olmaktadır (Bandura, 1999).

Kişi yorgunluk, ağrı, acı ve güç barındıran fizyolojik durumlarına ilişkin duyularını fizyolojik yeterliliğini ölçeklendirmede yardımcı olarak düşünmektedir. Mesela geçirmiş olduğu stres sonrasında yaşadığı stres tepki ve gerginliğini az seviyede bir performansa yardımcı olarak görebilmektedir; buna nazaran kişi fizyolojik açıdan zinde ve dengeli hissetmesini ise yüksek performansın gerekçeleri olarak gözlemleyebilmektedir (Sahranç, 2007). Görüldüğü gibi algılanan öz yeterliğin oluşumu ve güçlenmesinde dört önemli etken bulunmaktadır. Bunlar, bireyin zorluğa ilişkin ustalık deneyimleri, söz konusu zorlukla karşılaşan ve bireye benzeyen bir başkasının deneyimlerinin gözlenmesinden elde edilen dolaylı deneyimler, bireyin sözel olarak ikna edilmesi ve bireyin zorlukla karşılaştığı süreçteki fizyolojik ve psikolojik durumudur. Zorluk algısı, zorlukla başa çıkmaya ilişkin önceki yargıları, dışsal yardım ve diğer dışsal faktörlere ilişkin değerlendirmeleri gibi başka bilişsel süreç değişkenleri algılanan öz yeterliğin oluşumundan sonra öz-yeterlik algısını etkilemede söz konusu olabilecek diğer değişkenlerdir (Bandura, 1999).

2.4.5. Özyeterlik ve kendine güven ilişkisi

Sporda hedeflerin başarılmaları açısından sporda kendine güven özyeterlik gibidir. Öz-yeterlik, hedefleri gerçekleştirmek için kişinin çevre ve kendisi üzerine uygulayabileceği yeterli kontrol inançlarından oluşur (Yıldırım, 2013). Öz yeterliği yüksek olan sporcular meydana gelecek olan tüm olumsuzluklara karşı direnç gösterecek

potansiyele sahiptirler ve bu olumsuzluklar öz yeterliği yüksek olan sporcuları yıldıramaz çünkü kendilerine olan inançları tamdır ve hedeflerine ulaşmalarına öz yeterlik inancı düşük olanlara göre daha yüksektir. Sporda hedeflerin başarılı bir şekilde sonuçlanması açısından sporda kendine güven kavramı öz yeterlik gibidir denilebilir.

2.5. Sportif Kendine Güven

Spor yaparken kişinin kendine güvenini nasıl sağlayacağı ve bununla ne tür avantajlara sahip olabileceğini araştırmadan önce kendine güvenin ne olduğunu açıklamak gerekmektedir. Kendine güven konusunda alan yazınında uzlaşma sağlanmış olan bir açıklama mevcut değildir. Ama tüm açıklamaların ortak noktası kişinin kendisine bir işi yapabileceğine dair olan inancıdır. Birey kendisindeki yetenek, güç ve potansiyeli farkına vardığında hangi konularda başarılı olabileceğine dair bir görüş de oluşturmuş olacaktır ve buna kendine güven adı verilmektedir. Bandura kendine güveni, kişinin belirlenmiş bir çıktıya erişebilmek için gereken faaliyetleri gerçekleştirebileceğine dair inancı olarak açıklamaktadır.

Kişinin kendisine güven geliştirmesi için kendisinin neleri başarabildiğini gözlemlemesi gerekmektedir bir olay karşısında hissedilen duygular ve verilen tepkiler, gelecekte kendine güvenin inşa edilmesindeki ana malzemeleri oluşturmaktadır. Bu nedenle özellikle sportif faaliyetlerin olumlu şekilde sonuçlanması, bu alanda kişinin kendisine güvenini yaratacaktır. Deneyimler ve imgeleme, kişinin sportif faaliyetlerde özgüveninin oluşması için oldukça önemlidir.

Araştırmalar özgüven ile sportif başarı arasında çift yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle imgeleme ile kişinin sportif faaliyetler esnasında nasıl hissettiğini anlaması ve eksik yönlerini tespit ederek bunları geliştirmesi mümkün olduğundan kendine güvenin inşasında bu oldukça sık kullanılan bir yöntemdir. Spor, fiziksel ve zihinsel başarının bir bütünüdür.

2.5.1. Sürekli sportif kendine güven

Daha önce ele alındığı gibi sportif güven iki aşamada değerlendirilmek üzere bir bölünme geçirebilir. Bandura (1977) yaptığı çalışmada sportif güven kavramını, durumsal ve sürekli olmak üzere iki ayrı şekilde kavramsallaştırmaktadır. Bandura yeterlilik beklentilerinin içinde bulunulan duruma göre değişebileceğini, öz yeterlik

algısının genelleştirilerek farklı durumlardaki davranış biçimlerine uygunlaştırılabileceğini bildirir. Sportif güvenin orijinal tanımından yola çıkılarak inşa edilen sürekli sportif kendine güven kavramı, sportif başarının sağlanması adına bireyin kendi yeteneklerine olan inancının kesinlik derecesini ifade etmektedir. O hâlde sürekli spor güveni, sportif güvenin ruhsal bir bileşeni ve tüm geçmiş spor deneyimlerine dayanarak oluşturulmuş genelleştirilmiş bir yapıyı ifade eder (Vealey, 1984).

Sürekli sportif kendine güven kavramı özellikle rekabetçi ortamlarda sporcular için genel sportif güven olgusu ekseninde bir modifikasyon unsuru olarak gözükmektedir (Vealey, 1984). Bu durum, davranışları direk olarak etkileyen unsur olan durumsal sportif güveni çıkardığımızda, sürekli sportif güvenin sadece bir modifikasyon unsuru olarak görülmesini olası kılmaktadır. Öyleyse genel sportif güven modelinin içinde sürekli sportif güven unsurunun gerekliliği nedendir? Niçin sürekli spor güveni önemlidir? Bu sorunun cevabını büyük olasılıkla durumsal ve sürekli sportif güvenin, davranışların gözlemlenmesi açısından ele alınan süredeki farklılıkları izah edebilecektir. Durumsal sportif güvenin varsayımına göre spor güveninin anlık ölçülmesinden dolayı, durumsal spor güveni sürekli spor güvenine göre daha iyi bir davranış belirleyicidir. Yani bu durum bireyin başarılı olma konusunda belli bir zaman dilimindeki kendine olan inancını ifade etmektedir. Sürekli sportif güven ise bu durumu dikkate almaz. Böyle bir durumda küresel bir eğilim olarak sportif güven, bize hangi bireylerin hangi farklı spor durumları için hangi davranış kalıplarını sergileyebileceği konusunda bir fikir edinmemizi sağlayabilir. Bu bağlamda sürekli sportif güven gerçek rekabetçi durumlar için önceden öngörülen tahminler konusunda bizi yanıltmaktadır. Dolayısıyla önceden tahmin edilebilen davranış eğilimleri konusunda durumsal spor güvenine kıyasla daha az doğruluk derecesine sahiptir (Vealey, 1998).

Algılanan yetenek konusundaki geçmiş araştırmalara bakarsak sürekli spor güveni spor olaylarında sporcuların davranışlarını, onların bireysel seçimleri gibi başka yollarla etkilemektedir. Robert, Kleiber ve Duda (1981) spor yapanların yapmayanlara oranla yetenek algılamaları konusunda spor yapanlar lehine önemli bulgulara rastlamışlar ve ilgi süresiyle algılanan yetenek konusunda da küçük bir korelasyon tespit etmişlerdir. Araştırmacılar bu bulguyu, yüksek yetenek algısının açığa çıkmasının sportif seçimler konusundaki tercihlerle ilgili olduğu şeklinde yorumlamaktadırlar. Bu durum sporcuların

sergiledikleri bireysel seçimlerle alakalı olarak onların yeteneklerini göstermesi bakımından yahut kaçındıkları aktiviteler anlamında yetenek eksiklikleriyle ilgili bize fikir verebilecektir (Vealey, 1986).

2.5.2. Sportif kendine güven ve öz yeterlik ilişkisi

Bireyler geçmiş yaşamları, kişisel özellikleri ve içinde bulundukları sosyal çevre nedeniyle farklı düzeylerde öz yeterlilik inancına sahiptirler (Schmidt vd., 2005). Bir bireyde öz yeterlik inancı fazla ise, gerçekleştirilecek görev üzerinde daha kararlı ve istekli olmakta, dolayısıyla üst düzey bir performans oluşmaktadır. Bireyin kendi yetenekleri ve sınırlılıkları üzerine gerçekçi tutumlara sahip olması, başarıya götürecek yolda daha sağlıklı adımlar atmasını sağlamaktadır. Kendi yeteneğinin farkında olan ve bu doğrultuda bir inanca sahip olan birey gerçekleştirdiği başarılı bir görev sonrası, diğer görevlerin de başarıyla gerçekleştirilebileceği üzerine olumlu kanaatlere sahip olabilecektir.

Öz-yeterlilik inancı aynı zamanda, bireylerin düşünce biçimlerini ve duygusal reflekslerini de etkilemektedir. Yüksek oranda öz-yeterliğe sahip bireyler, zorluk derecesi yüksek olan çalışmalarla karşı karşıya olduklarında daha rahat ve etkili olabilirler. Düşük öz-yeterlilik inancına sahip bireylerse yapacakları çalışmaların gerçekte olduğundan daha da zor olduğuna inanırlar. Böylesine bir düşünce, stres ve kaygıyı arttırırken; kişinin herhangi bir sorunu en etkili şekilde çözebilmesi için gereken bakış açısını kısıtlar. Ayrıca Bandura (1982) öz-yeterliliğin, bireyin zorluklarla baş edebilmek için gerekli olan davranış tarzını ne kadar iyi sergileyebildiğine ilişkin yargısıyla ilgili olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla bireyler kapasitelerini aşan davranışlardan uzak dururken, üstesinden gelebilecekleri, becerebilme gücüne sahip olduklarına inandıkları davranışlara girişmekte ve kendinden emin olarak davranış sergilemektedirler.

Kendi öz-yeterliliğine inancı yüksek olan bireyler kendileri için yüksek hedefler belirleyerek, bu hedeflerine ulaşmak ve başarılı olabilmek için daha fazla çalışmaktadırlar. Öz-yeterlik inançları ekseninde bireylerin koyacağı hedefler de aynı doğrultuda artacaktır. Öz-yeterlik algısı yüksek olan bireyler performanslarını olumlu şekilde yükseltecek başarı senaryoları düşünürken, öz-yeterlik algısı düşük olan bireyler, performanslarını daha da düşürecek başarısız düşüncelere yönelmektedirler. Kişide öz-

yeterlik algısı düşük ve başarısızlık düşüncesi hakimse, başarılı bir performans göstermesi son derece zordur. Özyeterlikleri düşük olan bireylerin hedeflerinin de düşük olduğu, başarılı olabilmek için çaba sarf etmedikleri ve başarısızlık korkusu içinde oldukları belgelenmiştir. Ayrıca öz-yeterlik düzeyleri yüksek olan bireylerin zor bir görevi dahi başarabilme çabası ve duygusu içinde oldukları görülmüştür (Yıldırım, 2013).

Bandura (1982), özyeterlik algısının bireyin olası durumlarla baş edebilmek için gerekli olan davranış tarzını ne kadar iyi gösterebildiğine ilişkin yargısıyla ilgili olduğunu söylemektedir. Dolayısıyla insanlar kapasitelerini aşan davranışlardan, faaliyetlerden uzak dururken üstesinden gelebilme, becerebilme gücüne sahip olduklarına inandıkları davranışlara girişmekte ve kendinden emin bir şekilde davranışta bulunmaktadır.

Gallucci (2008), özyeterlik kavramının sportif amaçların gerçekleştirilmesine yönelik olarak sportif güven gibi hizmet edebileceğini bildirir. Araştırmacıya göre öz-yeterlik bireyin gelecekle ilgili birtakım amaçlar edinmesi anlamına gelmektedir. Öz-yeterliliği yüksek bireyler, yeteneklerinin bütünleştirilmesinde ve tercihlerinde esnek oldukları sürece kararlı bir şekilde hedefe yönelirler. Yazar ayrıca başarı faktörünün en önemli motivasyon unsurlarından biri olduğu üzerinde durmaktadır. Hiçbir şeyin başarı kadar güven oluşturmayaacağı anlayışını savunur. Yani öz-yeterliğin oluşumu için gerçek anlamda bir başarı kazanımı temel olmaktadır.

2.5.3. Sporcu kimliği ve sportif kendine güven ilişkisi

Sporcular güçlü bir sporcu kimliği sayesinde artan bir performans ve bunun akabinde olumlu bir sportif güven elde edebilirler (Hambly, 2013). Anderson (2004) yaptığı çalışmada her türlü fiziksel aktivitenin sportif kimlikle bağlantılı olduğunu, Horton ve Mack, (2000) ise sportif kimliğin spor güvenliğini artırdığını bildirmektedirler. Ayrıca sporcuların kamuoyu tarafından desteklenmiş güçlü bir itibara sahip olmaları onların sporcu kimliğinin bir parçası olmakta bu bileşenler sporcuların özsaygılarını da artırmaktadır (Miçooğulları ve Kirazcı, 2015).

Reifsteck (2011), sporcu kimliğinin tutarlı birtakım davranışlar açısından bireyler için ilham kaynağı olabileceğini ifade eder. Birey sahip olduğu spor kimliğiyle bu kimliğe hizmet eden davranış kalıpları sergileyecek ve diğer insanlar tarafından takdir edilecektir.

Sonuç olarak bu onaylanma duygusu sahip olunan spor güvenini artırmak için bir teşvik unsuru görevini üstlenebilecektir.

Kimlik gelişimi açısından, bireyler arasındaki sportif katılım büyük oranda olumlu etkilere sahiptir. Özellikle sporcuların sportif yeteneklerinin onaylanması ve ödüllendirilmesi, onlarda sıradanlık ve bayağılık eğilimleri yerine, başarıya yöneltici unsurları tetiklemektedir (Orlick, 1986). Böylelikle, sporcular genel olarak aileleri, arkadaşları, akranları ve medya tarafından onaylanmakta ve övgüyle karşılanmaktadır. Bu tür pozitif bir destek, sporcu öğrenciler için öz güven ve benlik saygısının inşa edilebilmesine faydalı olmaktadır(Çetinkaya, 2015).

Sporcu kimliğinin birey hayatına getirdiği birtakım sportif etkinlikler onlarda birtakım psikolojik süreçlerin yaşanmasında olumlu katkı sağlayabilir. Cason ve Gillis (1994), temeli fiziksel aktivitelere bağlı gençlik programlarının birtakım olumlu süreçler için zemin hazırlayabileceğini bildirmektedirler (Işık, 2018). Araştırmacılar maceraya dayalı gençlik programlarının kendine güven, bağımsızlık ve öz-yeterlilik gibi alanlarda gençlerde pozitif değişikliklere neden olduğunu ifade ederler. Larson (2000) ise, temeli maceraya dayanan sportif etkinliklerin bu gibi kazanımlar için en uygun etkinlik alanları olduğunu savunur (Weinberg ve Gould, 2003).

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, verilerin toplanması ve çözümlenmesi verilmiştir.

3.1.Araştırma Modeli

Bir grubun belli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan niceliksel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da hala var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan yaklaşımlardır. Araştırmaya konu olan birey veya nesne, kendi koşulları içinde tanımlanmaya çalışılır, herhangi bir şekilde değiştirme ve etkileme çabası içine girilmez (Büyüköztürk vd., 2016).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki 18 yaş ve üstü bay bayan güreşçiler kapsamaktadır. Örneklemi ise Edirne Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü'ne bağlı Kel Aliço Spor Eğitim Merkezi ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı Cebeci Spor Kulübündeki gönüllü olarak çalışmamıza katılan 155 erkek ve kadın güreşçi oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

3.2.1.Çalışma Grubu

Katılımcıların Cinsiyet, Eğitim Durumu ve Milli Olma Durumuna Göre Dağılımları

		N	%
Cinsiyet	Erkek	117	73,5
	Kadın	38	24,5
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Lise	69	44,5
	Üniversite ve üstü	86	55,5
Milli Olma Durumu	Evet	114	73,5
	Hayır	41	26,5
Toplam		155	100

Yapılan analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan katılımcıların 117' si (%73,5) erkek, 38'i (%24,5) kadın; 69'u (%44,5), ortaokul, lise mezunu, 86'sı (%55,5) üniversite ve üstü mezunudur. Bununla birlikte, güreşçilerin milli olma durumlarına göre yapılan inceleme sonucunda; 114'ünün (%73,5) milli olduğu, 41'i (%26,5) milli olmadığı görülmektedir.

Yaş değişkenine göre yapılan analiz sonucunda, araştırma katılımcılarının yaşlarının 17 ile 30 arasında değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir ($\bar{x}$: 21.16; Ss.: 3.14).

3.3. Veri Toplama Tekniği ve Aracı

Araştırmanın verileri 10 Nisan 2018- 26 Mayıs 2018, 18-22 Nisan 2019 tarihleri arasında toplanmıştır. Çalışmada nicel veri toplama tekniği kullanılmıştır.

3.3.1. Zihinsel dayanıklılık ölçeği

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin (SportMentalToughness Questionnaire-SMTQ-14) Türkçe versiyonunun geçerliği ve güvenilirliğini sınanmıştır. Bu amaç doğrultusunda uygulanan analizler sonucunda belirlenen alt faktörler ve güvenilirlik sonuçları “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin” Türkçe versiyonunun kullanılabilir olduğu söylenebilmektedir.

Yapılan araştırmada Zihinsel Dayanıklılık ölçeği maddelerine ilişkin olarak gerçekleştirilen iç-tutarlılık analizi sonucunda, ölçeğin geneline ilişkin Cronbach Alpha katsayısı Devamlılık alt boyutu ,511 Güven alt botu ,575 Kontrol alt boyutu ,507 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2. Öz yeterlik ölçeği

Öz yeterlik inancı ölçeği Riggs, Warka, Babasa, Betancourt ve Hooker(1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek daha sonrasında Öcel (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yetişkinlere yönelik olarak geliştirilen bu ölçek, bireylerin kendi kapasitelerine olan inançlarını belirlemeye yönelik 10 maddeden oluşmaktadır.

Yapılan araştırmada Öz-yeterlik ölçeği maddelerine ilişkin olarak gerçekleştirilen iç-tutarlılık analizi sonucunda, ölçeğin geneline ilişkin Cronbach Alpha katsayısı ,643 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Sportif güven envanteri sürekli durumluk ölçeği

Vealey (1986), tarafından geliştirilen envanterler durumluk ve sürekli olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Her bölüm 13 madde ve tek faktörlü yapıya sahiptir. Envanter 9'lu likert tipi değerlendirme yapan 1. düşük, 9. yüksek bir ölçüm aracıdır. Durumluk sportif kendine güven envanteri, kişinin o an içinde bulunduğu durumda kendisine olan

güveninin ne derece olduğuna yönelikken, sürekli sportif kendine güven genel olarak kişinin kendine güven konusundaki duygularını değerlendirmektedir.

Yapılan araştırmada Sportif Güven ölçeği maddelerine ilişkin olarak gerçekleştirilen iç-tutarlılık analizi sonucunda, ölçeğin geneline ilişkin Cronbach Alpha katsayısı ,911 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Veri Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi SPSS 22 programı ile gerçekleştirilmiştir. Cinsiyet, milli olma durumu ve eğitim durumu değişkenleri için ilişkisiz örneklemelerde Mann Whitney-U testi yapılmıştır. Öz-yeterlik ölçeği, zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları ve sportif kendine güven ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı incelenmiştir. Korelasyon katsayılarının sınıflaması Alpar (2016)'nın önerdiği değer aralıkları dikkate alınarak yapılmıştır.

4.BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular tablolar şeklinde gösterilmiştir. Anket uygulaması sonrasında gerçekleştirilen analizler sonucunda, erkek- kadın güreşçilerin demografik özellikleri, zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik, sportif kendine güven düzeyleri belirlenmiştir.

- 1.) Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık düzeyi cinsiyet, eğitim durumu ve milli olma durumu değişkenine göre anlamlı fark göstermekte midir?
- 2.) Güreşçilerde öz yeterlik düzeyi cinsiyet, eğitim durumu ve milli olma durumu değişkenine göre anlamlı fark göstermekte midir?
- 3.) Güreşçilerde sportif kendine güven düzeyi cinsiyet, eğitim durumu ve milli olma durumu değişkenine göre anlamlı fark göstermekte midir?
- 4.) Ayrıca zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik ve sportif kendine güven arasında anlamlı ilişkiler var mıdır? Sorularına aranılan yanıtlar araştırmanın genel bulguları olarak edinilen bu sonuçlar, konuya ilişkin tablolar ve yorumlarla değerlendirilencektir.

Tablo 4.2. Sürekli Sportif Kendine Güven ve Durumluk Kendine Güven Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	S.T	SO	U	Z	P
Sürekli Kendine Güven	Erkek	117	9334.00	79,78	2015.000	-866	.387
	Kadın	38	2756.00	72.53			
Durumluk Kendine Güven	Erkek	117	9110.50	77.87	2207.500	-064	.949
	Kadın	38	2979.50	78.41			
Toplam		155					

Cinsiyet değişkenin göre sürekli sportif kendine güven ve durumluk sportif kendine güven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.3. Sürekli Sportif Kendine Güven ve Durumluk Kendine Güven Ortalamalarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	N	S.T	S.O	U	Z	P
Sürekli S. Kendine Güven	Ortaokul ve Lise	69	4943.50	71.64	2528.500	-1.580	.114
	Üniversite ve üstü	86	7146.50	83.10			
Durumluk Kendine Güven	Ortaokul ve Lise	69	5150.00	74.64	2735.000	-836	.403
	Üniversite ve üstü	86	6940.00	80.70			
Toplam		155					

Eğitim durumu değişkenine göre Sürekli sportif kendine güven ve durumluk sportif kendine güven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.4. Sürekli Sportif Kendine Güven ve Durumluk Kendine Güven Ortalamalarının Milli Olma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Milli Olma Durumu	N	S.T	S.O	U	Z	P
Sürekli S. Kendine Güven	Ortaokul ve Lise	114	8410.50	73.78	1855.500	-1954	.51
	Üniversite-üstü	41	3679.50	89.74			
Durumluk Kendine Güven	Ortaokul-Lise	114	8483.50	74.42	1928.500	-1658	.97
	Üniversite ve üstü	41	3606.50	87.96			
Toplam		155					

Milli olma durumu değişkenine göre sürekli sportif kendine güven ve durumluk sportif kendine güven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.5. Öz yeterlilik Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	S.T	SO	U	Z	P
Erkek	117	928.50	79.32	2068.50	-644	.519
Kadın	38	2809.50	73.93			
Toplam	155					

Öz Yeterlik boyutunda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.6. Öz yeterlik Ortalamalarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Eğitim Durumu	N	S.T	SO	U	Z	P
Ortaokul-Lise	69	5038.50	73.02			
Üniversite ve üstü	86	7051.50	81.99	2623.500	-1.240	.215
Toplam	155					

Öz Yeterlik boyutunda Eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.7. Öz yeterlik Ortalamalarının Milli Olma Durumuna Göre İncelenmesi İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Milli Olma Durumu	N	S.T	SO	U	Z	P
Evet	114		73.83			
Hayır	41	8417.00	89.59	1862.000	-1.932	.53
Toplam	155					

Öz Yeterlik boyutunda milli olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.8. Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	S.T	S.T	U	Z	P
Güven	Erkek	117	8989.50	76.83			
	Kadın	38	3100.50	81.59	2086.500	-572	.567
Devamlılık	Erkek	117	9030.50	77.18			
	Kadın	38	3059.50	80.51	2127.500	-403	.687
Kontrol	Erkek	117	9510.00	81.28			
	Kadın	38	2580.00	67.89	1839.000	-1.622	.105
Toplam		155					

Zihinsel dayanıklılık (güven, devamlılık, kontrol) alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.9. Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	N	S.T	S.O	U	Z	P
Güven	Ortaokul-Lise	69	5033.00	72.94	2618.000	-1.267	.205
	Üniversite ve üstü	86	7057.00	82.06			
Devamlılık	Ortaokul-Lise	69	5139.50	74.49	2724.500	-885	.376
	Üniversite ve üstü	86	6950.50	80.82			
Kontrol	Ortaokul-Lise	69	5520.50	80.01	2828.500	-506	.613
	Üniversite ve üstü	86	6569.50	76.39			
Toplam		155					

Zihinsel Dayanıklılık (güven, devamlılık, kontrol) alt boyutlarında Eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.10. Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Milli Olma Durumuna Göre İncelenmesi İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Milli Olma Durumu	N	S.T	S.O	U	Z	P
Güven	Evet	114	8656.50	75.93	2101.500	-.963	.335
	Hayır	41	3433.50	83.74			
Devamlılık	Evet	114	8883.00	77.92	2328.000	-.037	.970
	Hayır	41	3207.00	78.22			
Kontrol	Evet	114	8825.50	77.42	2270.500	-.274	.784
	Hayır	41	3264.50	79.62			
Toplam		155					

Zihinsel Dayanıklılık (güven,devamlılık, kontrol) alt boyutlarında milli olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.11. Korelasyon Analizi

	Özyet	Skg	Dkg	Güven	Devamlılık	Kontrol
Özyet	1					
Sskg	.303**	1				
Dkg	.333**	.855	1			
Güven	.097	.434	.395	1		
Devamlılık	.404	.222	.193	.047	1	
Kontrol	.386	.031	.090	.032	.127	1

*p<.05 **p<.01

Elde edilen bulgulara göre araştırma grubunun öz yeterlik ile sürekli sportif kendine güven arasında ($r(155)=.30, p<.01$), öz yeterlik ve sürekli sportif kendine güven arasında ($r(155)=.33, p<.01$), öz yeterlik ve devamlılık ($r(155)=.40, p<.01$), öz yeterlik ve kontrol ($r(155)=.38, p<.01$), anlamlı pozitif bir ilişki vardır. Sürekli sportif kendine güven ile devamlı kendine güven arasında ($r(155)=.85, p<.01$), sürekli kendine güven ile güven arasında ($r(155)=.43, p<.01$), sürekli sportif kendine ile devamlılık arasında ($r(155)=.22, p<.01$) anlamlı pozitif yönlü bir ilişki vardır.

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Zihinsel dayanıklılık hem antrenörlerin hem de sporcuların başarılarına atfettiği önemli bir psikolojik değişkendir. Geliştirilebilen ve rekabetçi bir spor ortamı ve antrenörler gibi çeşitli faktörlerden etkilenen bir özellik olarak gösterilmiştir.

Sportif karşılaşmalarda başarının elde edilebilmesi sadece fiziksel özelliklerin üst düzeyde olmasına değil aynı zamanda psikolojik özelliklerin durumuna da bağlı olduğu ifade edilmektedir. Sportif başarının elde edilebilmesinin en önemli etkenlerinden biri olarak zihinsel dayanıklılık gösterilmektedir.

İnsanlar, hayatın akışı karşısında genellikle pasif bir duruş sergilemek yerine kontrol altına alabilme güdüsüyle hareket etmişlerdir. Durum böyle olunca da kontrol altına alınmış bir rotada ilerleyen hayattan yeni istekler beklenmesi de kaçınılmaz olmuştur. Olayları kontrol altına alma güdüsünün temelinde bireyin kendisini güvence altına alma isteği bulunmaktadır. Kendini hayat rotasında güvende hisseden bireyin başka bir kazanımı ise öngörü olacaktır. Nitekim hayata ve olaylara hazırlıksız yakalanmak beraberinde umutsuzluk, kaygı, hissizlik veya yetersizlik gibi olumsuz birtakım durumları getirebilmektedir. Hayatta karşılaşılabilecek bu gibi olası durumlara karşı alınan önlemler ve kişinin yönetim ve kontrol isteği kişinin öz denetimini geliştirmektedir.

Sportif güven bireylerin sporda başarılı olabilme yetenekleri hakkında elinde bulundurdukları kesinlik derecesi ya da inançları olarak tanımlanır. Diğer bir deyişle, güven sporda başarıya ulaşmada tek başına en etkili psikolojik yardımcı olabilir. Sporcular hedeflerini başarabilme ve performanslarını en iyi şekilde gösterecekleri dünyadaki tüm yeteneklere sahip olabilirler ama onlar sahip oldukları yeteneklere inanmazlarsa o zaman yeteneklerinin tümünü kullanamayacaklardır.

Güreşçilerin öz yeterlik, zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi amacıyla bu çalışmaya Edirne ve İstanbul illerinden toplam 155 kadın erkek güreşçi katılmıştır.

Güreşçilerin %24,5 kadın, %73,5 erkektir. Araştırmaya katılan güreşçilerin cinsiyetleri ile ilgili bu sonuç için ise güreş branşına genellikle erkeklerin yönlendirilmesi ve erkeklere daha uygun olması gibi bir düşünce yatıyor olabilir. Erkeklerin güreş branşına karşı genel tutumların ve güreşe yönelik algı ve ilgi düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir (Mücahit vd., 2017).

5.2. Tartışma

5.2.1. Güreşçilerin zihinsel dayanıklılık durumlarına ait bulguların tartışılması

Zihinsel dayanıklılık (güven,devamlılık, kontrol)alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Çalışmamızla paralellik gösteren Pehlivan (2014)'ün yapmış olduğu çalışma sonucunun cinsiyet değişkeni ve zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı tespit edilmiştir. Masum (2014) cinsiyet değişkenine bağlı olarak gerçekleştirilen başka bir çalışmada kadınlar ve erkekler arasında zihinsel dayanıklılık düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir

Yazıcı, (2016) profesyonel basketbol oyuncularına yönelik yapmış olduğu zihinsel dayanıklılık çalışmasında SZDE nin güven alt boyutunda erkeklerin ortalama puanlarının kadın sporculardan daha yüksek olduğunu belirtirken devamlılık ve kontrol alt boyutunda güven alt boyutunun aksine kadın sporcuların erkeklere oranla daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu sonucu tespit edilmiştir. Nicholls vd. (2009) 677 sporcu üzerine uyguladıkları çalışmalarında zihinsel dayanıklılık ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.Bu bulgular neticesinde zihinsel dayanıklılık kavramı ülkemizde daha yeni bir çalışma alanı olduğu sonucunu ortaya çıkartabilir. Yazıcı (2016)'ya göre; zihinsel dayanıklılık ve cinsiyet değişkeni arasında net bir şekilde yorum yapma olasılığının olmayışı zihinsel dayanıklılık kavramının Türkiye de yeni bir alan olması ve yeterli çalışmaların olmamasından kaynaklanmaktadır.

Zihinsel Dayanıklılık (güven,devamlılık, kontrol) alt boyutlarında milli olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Döklü (2018) de yapmış olduğu araştırmasında milli sporcu olma durumuna göre; sporcuların psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Güvendi vd. (2018) milli olma durumlarına göre sporda cesaret ölçeğinin kararlılık ve tehlikeyi göze alma boyutunda ve zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık boyutunda milli olmayanların lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Buna göre milli olmayan güreşçilerin milli olan güreşçilere göre daha fazla risk alabildiği ve zor durumlarda dahi sonuca ulaşmak için rakipleri ile mücadele etmekten vazgeçmediği söylenebilir. Bu araştırmaya benzer olarak Konter (2015) profesyonel futbolcularla yaptığı çalışmada, milli olmayanların milli olanlardan daha yüksek tehlikeyi göze alma ve özverili oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Zihinsel Dayanıklılık (güven,devamlılık, kontrol) alt boyutlarında eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).Yarayan (2018) yaptığı çalışmada zihinsel dayanıklılık toplam puanında da eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmediği sonucuna ulaşmıştır.

5.2.2. Güreşçilerin özyeterlik durumlarına ait bulguların tartışılması

Öz yeterlik boyutunda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Özen vd. (2014) 86 üniversite öğrencisi yönelik yapmış oldukları çalışmalarında cinsiyet değişkeninin öz yeterlik düzeyine etkisinin olmadığını belirtmişlerdir. Aynı şekilde Koparan (2011) beden eğitimi öğretmenlerinin yeterliği ve öz yeterlik puanlarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir. Eroğlu (2012) araştırmasında öğrencilerin akademik öz yeterlik düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. İleri, (2019) akademik öz yeterlik seviyelerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark göstermediğini belirtmiştir.

Yine Yıldız vd. (2016) 90 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada cinsiyet farklılığının öz etkililik algısı üzerinde etkili olmadığını vurgulamışlardır.

Varol (2007) beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin öz yeterliliklerini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, cinsiyete göre kadın öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında herhangi bir farklılığa rastlamamıştır.Bu çalışma bulgularına karşın; Türk (2009)'ün ve Durduokça (2010)'nın yapmış olduğu çalışmalarda, cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Öz Yeterlik boyutunda milli olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Birsin (2017) sporcuların öz yeterlik düzeyinin profesyonel olma ve profesyonel olmama durumlarının göre anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Başoğlu (2017) çalışmasında sporcuları öz yeterlik düzeylerinin milli maç sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Öz Yeterlik boyutunda Eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).Birsin (2017) sporculara yönelik olarak yaptığı çalışmasında öz yeterlik düzeyinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

5.2.3. Güreşçilerin sportif kendine güven ölçeği alt boyutlarına ilişkin bulguların tartışılması

Cinsiyet değişkeninin göre sürekli sportif kendine güven ve durumluk sportif kendine güven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Necla (2019)' un yapmış olduğu araştırmasında sportif güvenin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Aynı şekilde Yıldırım'ın (2013) yılında yapmış olduğu araştırmasında kadın öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında sürekli sportif güven açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çalışmamızla paralellik gösteren bir diğer araştırma ise Karacabey vd. (2017) sporcuların cinsiyetleri ile bedensel kaygı, bilişsel kaygı ve kendine güven düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.Diğer bir çalışma ise Öztürk vd. (2016)'nin sportif kendine güven düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı fark bulunmadığını belirtmiştir. Sporun cinsiyetlere özgü algılanmama ya da cinsiyet faktörünün önemli görülmediği durumlarda bireylerin kendine güven düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmamaktadır. Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar bu bilgileri destekler niteliktedir.

Literatürdeki diğer çalışmalar ise Çetinkaya (2015) yaptığı çalışmasında sportif kendine güven ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğunu ve bu farkın erkeklerin güven düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Lirgg, 1991). Fiziksel aktivitelerin şartlarına bağlı olarak sportif kendine güven düzeyinin cinsiyet

açısından kadınların kendine güven düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğu sonucuna varmıştır. Ekinci vd. (2014) yapmış oldukları çalışmalarda katılımcıların cinsiyetleri ile özgüven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuşlardır.

Milli olma durumuna göre sürekli sportif kendine güven ve durumluk sportif kendine güven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Vurgun'un (2010) yapmış olduğu çalışması bulgularımızı destekler düzeydedir. Araştırmacı çalışmasında milli olma durumlarına göre sporcuların güven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmektedir. Çetinkaya (2015) yapmış olduğu çalışmada sürekli sportif güven düzeylerinin sporcuların millî olup olmama değişkenine göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Literatürde yapılan diğer bir çalışma Öztürk vd. (2016) araştırmalarında judo branşıyla uğraşan sporcuların sportif sürekli kendine güven düzeyleri ile milli sporcu olma ya da olmama değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Eğitim durumu değişkenine göre sürekli sportif kendine güven ve durumluk sportif kendine güven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

5.3. Öneriler

Sporda başarılı sonuçlar elde edebilmek ve elde edilen bu sonuçların geliştirilmesi ve devamlı hale gelebilmesi için sporcunun fiziki yeteneklerine ek olarak zihinsel olarakta güçlü olmaları gerekmektedir sporcuların “başarabilirim”, “yapabilirim” diyebilecek düzeyde öz yeterlik inancına sahip olması gerekmektedir.

Sporcuların gerek müsabaka gerek müsabaka sonrası gerekse müsabaka sonrasında dahil karşılaştıkları ya da karşılaşacakları durumlar karşısında kendilerine olan güvenleri tam olmalıdır. Ebeveynler, antrenörler, eğitimciler olarak sporcuların-öğrencilerin tek amaçlarının başarma arzusu olmaması gerektiği öğretilmelidir. Sporcu disiplini aşılanırken gerek özel hayatlarında gerekse sosyal hayatların ve sporculuk kariyerlerinde yani kısacası her alanda ve her konuda kendilerini geliştirmeleri ve kendilerine olan güvenlerini tam olması için gerekli çalışmalara yapılmalıdır. Karşılaştıkları en ufak sorunda olumsuz bir durum karşısında ‘pes etmemeleri’ gerektiği zihinsel anlamda üstesinden gelecek yüksek inanca sahip olmaları gerekmektedir. Sporcular her yönden

kendilerini çok iyi tanımalı eksik zayıf yönlerini bilmeli ve bu doğrultuda eksiklerin giderilmesi ve var olan iyi durumların sürekliliğın sağlanması için çalışmalar yapılmalıdır. Araştırmamız sonrasında elde ettiğimiz bulgular ışığında; zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik ve sportif güven kavramlarının herhangi birinde eksik ya da yetersiz olduğu görülen sporcunun, gelişim göstermesi amacıyla diğer kavram üzerine de çalışma yapması önerilebilir:

- Araştırma daha fazla sporcu kitlesine uygulanması.
- Araştırma farklı spor branşlarına uygulanması.

KAYNAKÇA

1. Acar, B. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Okul Spor Faaliyetlerinin Organizasyonu ve Katılım Sorunları ile İlgili Görüşlerinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı.
2. Akça, Ş. N. (2012). Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
3. Akçalar, Ö. S. (2007). Ortopedik Engellilerin Sosyalleşmesine Sporun Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
4. Akgül, H. (2014). Popüler Spor Kültürü ve Din, Yüksek Lisans Tezi, Konya Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı.
5. Altıntaş, A. (2015). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
6. Arslan, C. (1984). Güreşçinin Rehberi, İstanbul: Uğur Ofset Matbaası.
7. Aslankoç, T. (2014). Yıldız Erkek Grekoromen ve Serbest Güreşçilerinin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
8. Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change, Psychological Review, Sayı:84, s.191-215.
9. Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In. VS Ramachaudran. Encyclopedia of Human Behavior, Sayı:4, Cilt:4, s.71-81.
10. Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman and Company, Sayı:12, s.57-91.
11. Başaran, M. (1982). Güreşin Öğretim ve Antrenman Temelleri, 1.Baskı. Manisa: Manisa Gençlik ve Spor Akademisi Yayınları.

12. Bell, J. J., Hardy, L. ve Beattie, S. (2013). Enhancing Mental Toughness And Performance Under Pressure In Elite Young Cricketers A 2 Year Longitudinal Intervention, Sport, Exercise and Performance Psychology, Sayı:2, Cilt:4, s.281-297.
13. Bora, M. V. (2013). Beden Eğitimi Öğretmeni ve Sporcu Öğrenciler Arasındaki İletişimin, Sportif Başarı Motivasyonu ile İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Şanlıurfa Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
14. Brand, S., Gerber, M., Kalak, N., Kirov, R., Lemola, S., Clough, P. J. ve Holsboer, E. (2014). Adolescents With Greater Mental Toughness Show Higher Sleep Efficiency, More Deep Sleep And Fewer Awakenings After Sleep Onset, Journal of Adolescent Health, Sayı:54, Cilt:1, s.109-113.
15. Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. ve Brooks, J. E. (2005). Towards and Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers, Journal of Applied Sport Psychology, Sayı:17, Cilt:3, s.209-227.
16. Can, Y. ve Kaçay, Z. (2016). Sporcu Kimlik Algısı ile Cesaret ve Özgüven Duyguları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Journal of Human Sciences, Sayı:13, Cilt:3, s.6176-6184.
17. Clough, P., Earle, K. ve Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept And Its Measurement, Solutions In Sport Psychology, s.32-45.
18. Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A. ve Oppong, K. (2016). Mental Toughness In Competitive Tennis: Relationships With Resilience And Stress, Frontiers in Psychology, Sayı:7, s.320-332.
19. Çaha, Ö. (1999). Spora Yaslanarak Bir Nefes Almak, Düşünen Siyaset Dergisi, Sayı:1, Cilt:2, s.115-120.
20. Çetinkaya, T. (2015). Takım Sporlarında Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven İlişkisi, Doktora Tezi, Ankara Gazi Üniversite Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
21. Dalkıran, A. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Spor Branşlarına Göre Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi (Osmaniye Örnekleme), Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

22. Dervişoğlu, M. (2012). Kırkpınar Güreşleri'nin Halkbilimsel Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Edirne Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
23. Ercan, H.Y. (2013). Spor ve Egzersiz Psikolojisi, Ankara:Nobel.
24. Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S. (2015). Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler, Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences, Sayı:7, Cilt:2, s.57-64.
25. Eroğlu, E. (2012). Türkiye'de 1990-2010 Yılları Arasında Spor Yönetiminde Meydana Gelen Gelişmeler, Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
26. FILA, (1990). Yüksek Seviyede Güreş Antrenör Kursu, Çev. Ata Karataş, Bulgaristan.
27. Gould, D., Hodge, K., Peterson, K. ve Petlichkoff, L. (1987). Psychological Foundations of Coaching: Similarities and Differences Among Intercollegiate Wrestling Coaches, The Sport Psychologist, Sayı1, s.293-308.
28. Gökdemir, K. (2000). Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Ankara: Poyraz Ofset.
29. 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, Sayı:83, Cilt:1, s.26-44.
30. Güven, Ö. (1999). Türklerde Spor Kültürü, Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.
31. Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M. ve Konter, E. (2018). Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi, International Journal of Sports Exercise and Training Sciences, Sayı:2, s.70-78.
32. Hambly, K. (2013). Özgüven, Çev: Bıçakçı, B., İstanbul: Rota Yayınları.
33. Hardy, L., Jones, G. ve Gould, D. (1996). Understanding Psychological Preparation For Sport, John Wiley and Sons Ltd., s.56-64.
34. Harter, S. (1978). Effect and Motivation Reconsidered: Toward A Developmental Model, Human Development, Sayı:21, s.34-64.

35. Işık, U. (2018). Amatör ve Profesyonel Sporcu Lisanslarına Sahip Futbolcuların Sportif Kendine Güven Düzeyleri ile Sporcu Kimlikleri Arasındaki İlişki, Spor Eğitim Dergisi, Sayı:2, Cilt:3, s.26-35.
36. İğrek, M. M. ve Karataş, A. (2000). Son Yüzyılda Türk Güreşi, 1.Baskı, İstanbul: Step Ajans Matbaacılık Reklamcılık Hizmetleri.
37. İleri, M. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterliklerinin Gelecek Beklentisi Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Karaman Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
38. İşler, M.(2013). Türk Spor Tarihi, İstanbul: Turna Yayınları.
39. Jacelon, C. S. (1997). Then Trait and Process of Resilience, Journal of Advanced Nursing, Sayı:25, s.123-129.
40. Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H. ve Smethurst, C. (2001). Relationships Between Flow, Self Concept Psychological Skills and Performance, Journal of Applied Sport Psychology, Sayı:13, s.129-153.
41. Jerusalem, M. (2002). The Roretisch Her Teil Einleitung I. Zeitschrift Für Pädagogik, Sayı:44, s.8–12.
42. 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, Sayı:14, s.205-218.
43. Jones, G., Hanton, S. ve Connaughton, D. (2007). A Framework Of Mental toughness in The World's Best Performers, The Sport Psychologist, Sayı:21, s.243-264.
44. Jones, R. ve Swain, A. (1995). Predisposition to Experience Debilitative and Facilitative Anxiety in Elite and Nonelite Performers, The Sport Psychology, Sayı:9, s.201-211.
45. Kaynar, Ö. (2014). Elit Güreşçilerde Antrenmanın Hipofiz Bezi Hormonları ve Karaciğer Enzimleri Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, Erzurum Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
46. Kocaekşi, S. (2010). Hentbol Bayan Milli Takımında Zaman Değişimi ve Performansın Grup Saygınlığı, Sportif Kendine Güven, Öz-Yeterlik, Hedef Yönelimi ve Yarışma Kaygısı Üzerine Etkisi, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Hacettepe Üniversitesi.

47. Loehr, J. E. (1982). *Athletic Excellence: Mental toughness Training For Sport*, New York: Plume.
48. Loehr, J. E. (1986). *Mental Toughness Training For Sports: Achieving Athletic Excellence*, MA: Stephen Greene Press, Lexington.
49. Martin, W. R. (1999). *Physical Medicine And Rehabilitation Clinics Of North America*, Sayı:10, s.117-140.
50. Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). *Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity*, Dev Psychopathol, Sayı:2, s.425-444.
51. Miçoogolları, B. ve Kirazcı, S. (2015). *Sporda Kendine Güven Kaynakları Ölçeğinin Türk Popülasyonuna Uyarlaması*, Spor Bilimleri Dergisi, Sayı:2, s.154-163.
52. Orhan, S. (2018). *Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zeka ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
53. Orlick, T. (1986). *Psyching For Sport Mental Training for Athletes*, Human Kinetics, Sayı:3, s.87-94.
54. Özenoğlu, K. H. (2006). *Fen Bilgisi Öğretmenliği Öğrencilerinin Biyoloji ile ilgili Öz-Yeterlik İnançlarının Karşılaştırılması*, Yayınlanmış Doktora Tezi, İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
55. Özerkan, E. (2007). *Öğretmenlerin Öz-Yeterlik Algıları ile Öğrencilerin Sosyal Bilgiler Benlik Kavramları Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Edirne Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
56. Pajares, F. (2002). *Overview Of Social Cognitive Theory and of Self Efficacy*, United States: Information Age Publishing.
57. Pehlivan, D. (1984). *Serbest Güreş Teknikleri*, Ankara.
58. Pehlivan, H. (2014). *Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*, Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
59. Ramirez, E. (2007). *Resilience: A Concept Analysis*, Nursing Forum, Sayı:42, s.73-82.

60. Ross, W. D. veMarfell, M. J. (1991). Kinanthropometry, PhysiologicalTesting of the HighPerformance Athlete, s.105-149.
61. Sahranç, Ü. (2007). Stres Kontrolü, Genel Öz-Yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
62. Sakız, G. (2013). Başarıda Anahtar Kelime: Öz Yeterlik, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:26, Cilt:1, s.185-209.
63. Scherbaum, C.A., Cohen-Charash Y. ve Kern, M.J. (2006). Measuring General Self Efficacy: A Comparison of Three Measures Using ItemResponseTheory,EducationalandPsychologicalMeasurement, Sayı:66, Cilt:6, s.1047-1063.
64. Schmidt, U., McCuire, M., Humphrey, S., George, W. veGrawe, B. (2005). Team Cohesion InApplyingSportPsychologyChampaign, IL. Human Kinetics, s.171-183.
65. Schunk, D. H. (2003). Self-EfficacyFor Reading AndWriting: Influence Of Modeling, GoalSettingAnd Self Evaluation, Reading and WritingQuarterly, Sayı:19, s.159-217.
66. Senemoğlu, N. (1997). Gelişim Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya, Ankara: Spot Matbaacılık.
67. Seydaoğulları, Ö. (2018). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Geliştirme Çalışması, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
68. Sheard, M. (2013).Mental Toughness: TheMindsetBehindSportingAchievement. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
69. TGSDF(Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu) (2008). Faaliyet Programı, Ankara.
70. Tutko, T. ve Tosi, U. (1976). Sports Psyching, Los Angeles: J. P. Tarcher, Inc
71. Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence an CompetitiveOrientation, Journal of SportPsychology, Sayı:8, s.221-246.
72. Vealey, R.S. (1988). Sport-Confidence and CompetitiveOrientation: Anaddendum on Scoring Procedures and Gender Differences, Journal Of Sport and ExercisePsychology, Sayı:55, s.471-478.

73. Vealey, R.S., Hayashi, S.W., Garner, H. M. ve Giacobbi, P. (1998). Sources of Sport Confidence: Conceptualization and Instrument Development, Journal of Sport and Exercise Psychology, Sayı:20, Cilt:1, s.54-80.
74. Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2003). Foundations of Sport and Exercise Psychology, 3. Baskı, Champaign, IL: Human Kinetics.
75. Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2015). Introduction to Psychological Skills Training, Foundations of Sport and Exercise Psychology, s.247-271.
76. Weinberg, R., Butt, J. ve Culp, B. (2011). Coaches Views Of Mental Toughness And How it is Built, International Journal of Sport and Exercise Psychology, Sayı:17, s.326-332.
77. Yıldırım F. ve İlhan Ö.İ. (2010). Genel Öz Yeterlik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, Türk Psikiyatri Dergisi, Sayı:21, Cilt:4, s.301-308.
78. Yıldırım, F. (2013). Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
79. Zeldin, A. L. ve Pajares, F. (2000). Against the Odds: Self-efficacy Beliefs of Women in Mathematical, Scientific and Technological Careers, American Educational Research Journal, Sayı:37, Cilt:1, s.215-246.