

Zihinsel Dayanıklılık İle Öz Yeterlik Arasındaki İlişki

Berat KOÇYİĞİT 

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1166423>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Süleyman Demirel
Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Isparta/Türkiye

Öz

Bu çalışmanın amacı; triatlon sporcularının da zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini, 2022 Gelibolu uzun mesafe triatlon Türkiye şampiyonasına katılan 450 triatlon sporcusu oluşturmuştur. Örneklem grubunu ise ilgili şampiyonaya katılan 38'i kadın, 171'i erkek olmak üzere toplam 209 sporcu olmuştur. Bu çalışmada, araştırmanın amacı doğrultusunda, araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve literatürde bulunan öz yeterlik ölçeği ve sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Sonuç olarak, çalışmaya katılan triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılık ve öz yeterliklerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık toplam, zihinsel dayanıklılığa ait güven ve devamlılık alt boyutları ile öz yeterlik arasında orta düzeyde, kontrol alt boyutuyla öz yeterlik arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Bu durumun, öz yeterlik düzeyi yüksek olan sporcuların başarı elde etme öz güveni içerisinde zorluklarla başa çıkma adına kendilerine gerekçe oluşturmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sorumlu Yazar:
Berat KOÇYİĞİT
beratkocyigit@sdu.edu.tr

Anahtar kelimeler: Triatlon, Zihinsel dayanıklılık, Öz yeterlik

The Relationship Between Mental Resilience and Self-Efficacy

Abstract

In this study, it is aimed to examine the relationship between mental resilience and self-efficacy levels of triathlon athletes. The population of the study consisted of 450 triathlon athletes participating in the 2022 Gelibolu long distance triathlon Turkey championship. The sample group consisted of a total of 209 athletes, 38 of them were female and 171 of them were male, who participated in the relevant championship. In this study, the personal information form organized by the researchers and the self-efficacy scale in the literature and the mental resilience scale in sports were used. The data were analyzed in computer environment. Pearson correlation analysis was applied between the continuous variables of the study. As a result, it was seen that the mental resilience and self-efficacy of the triathlon athletes participating in the study were moderate. A moderate correlation was found between total mental resilience, trust and continuity sub-dimensions of mental resilience and self-efficacy, and a low level of positive correlation was found between control sub-dimension and self-efficacy. This is thought to be due to the fact that athletes with high levels of self-efficacy justify themselves to cope with difficulties in their self-confidence to achieve success.

Keywords: Triathlon, Mental resilience, Self-efficacy

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
24.08.2022

Kabul Tarihi:
06.11.2022

Online Yayın Tarihi:
28.12.2022

Giriş

Günümüz performans sporlarında kazanma ve kaybetme arasındaki farkın giderek birbirine yaklaşması bu sporları icra eden sporcular üzerinde artan bir baskı durumu oluşturduğu, sporcularda başarıyı getirebilecek yüksek performans sağlayabilmek adına fiziksel çalışmaların yanında psikolojik çalışmaların da eklenmesinin önemi günden güne arttığı bilinmektedir.

Yapılan birçok bilimsel araştırmalar ile değişik sporcu gruplarının kaygı (Kuru ve Atılğan, 2022; Efek ve Eryiğit, 2022), kendinle konuşma (Gülşen ve ark; 2018; Şahin, 2017), optimal performans duygu durumu (Yıldız vd., 2015), güdülenme (Yetiş vd., 2019; Clancy vd., 2016), zihinsel enerji (Gülşen vd., 2021; Yıldız vd., 2020), bilinçli farkındalık (Kurtipek vd., 2020) ve imgeleme (Doğan, 2019; McKay, 2015) vb. gibi birçok kavramı literatüre kazandırılarak bu kavramlar üzerinde araştırmalar yapılmaya devam edilmektedir. Yine, önem verilen kavramlardan bir diğeri olarak karşımıza çıkan zihinsel dayanıklılık, yapılan bilimsel araştırmalara sıkça konu olduğu görülmekte (Sheard, 2012; Jones ve Parker, 2013; Altıntaş ve Koruç, 2016) ve devamlı üst düzey performansla ilişkilendirilmektedir (Sheard, 2013; Jones vd., 2007). Zihinsel dayanıklılık, sporcuların antrenman veya müsabaka esnasında karşılaştıkları zor durumlarla başa çıkabilmeleri, kendilerine güvenmeleri, motivasyon ve konsantrasyon durumlarını kontrol altında tutmaları ve olumlu düzeyde devam edebilmelerini sağlayan bir zihinsel yetenek olarak tanımlanmaktadır (Ayaş vd., 2020).

Performans düzeyleri ile ilgili olarak üzerinde durulan bir diğerk kavram ise öz yeterlik algısı olduğu belirtilmektedir (Yıldız, 2022). Öz yeterlik kavramı; bireyin ihtiyacı olan durumlarda, gerekli performans seviyesine ulaşabileceğine olan inanç düzeyidir (Hardy, 2006). Bir başka ifade ile öz yeterlik, bireylerin kurmuş olduğu hedeflere ulaşabilmek için yaptığı mücadeleyi, sorunlar karşısında direncini belirlemeye yardımcı olarak başarıya ulaşmasına katkı sağlaması olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Kocaekşi, 2020).

Araştırmacı tarafından yapılan literatür taramasında triatlon sporcularının çeşitli fiziksel (Çelik vd., 2002; Houston vd., 2011; Saygılı, 2015; Pündük ve Öztürk, 2019) ve psikolojik (Güvendi vd., 2020; Pocza vd., 2021; Boucher vd., 2021) özelliklerini inceleyen çeşitli çalışmalara rastlanılmıştır. Ancak Triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Sunulan bu çalışmayla elde edilecek bulguların, alanyazına katkı sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı; triatlon sporcularının da zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada betimsel ve ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Betimsel tarama desenleri, eskiden ve günümüzde var olan bir durumu olduğu biçimiyle betimlemeyi amaçlayan çalışma şeklidir. İlişkisel tarama metotları ise iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini ölçmeyi hedefleyen çalışma yöntemleridir (Karasar, 2004).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2022 Gelibolu uzun mesafe triatlon Türkiye şampiyonasına katılan 450 triatlon sporcusu oluşturmuştur. İlgili şampiyonada mücadele eden 38'i kadın ve 171'i erkek olmak üzere toplamda 209 sporcu ise örneklem grubunu oluşturmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Erkek	171	81,8
	Kadın	38	18,2
	Toplam	209	100
Yaş	15-18	36	17,2
	19-22	23	11,0
	23-26	23	11,0
	27 ve üzeri	127	60,8
	Toplam	209	100
Sporcu Yaşı	1-3	23	11,0
	4-6	50	23,9
	7-9	25	12,0
	10 ve üzeri	111	53,1
	Toplam	209	100
Millilik Durumu	Evet	62	29,7
	Hayır	147	70,3
	Toplam	209	100
Haftalık Antrenman Sayısı	1-2	12	5,7
	3-4	33	15,8
	5 ve üzeri	164	78,5
	Toplam	209	100
Eğitim Düzeyi	Lise ve Dengi	52	24,9
	Ön lisans	19	9,1
	Lisans	66	31,6
	Lisansüstü	72	34,4
	Toplam	209	100

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre %81,8'inin erkek %18,2'sinin kadın, yaş değişkenine göre %17,2'si 15-18, %11,0'inin 19-22, %11,0'inin 23-26 ve %60,8'inin 27 yaş ve üzeri, spor yaşı değişkenine göre %11,0'i 1-3, %23,9'unun 4-6, %12,0'sinin 7-9 ve %53,1'inin 10 yıl ve üzeri, millik durumu değişkenine göre %29,7'si evet, %70,3'ü hayır, haftalık antrenman sayısı değişkenine göre

%5,7'si 1-2, %15,8'i 3-4, %78,5'inin 5 gün ve üzeri, eğitim düzeyi değişkenine göre ise, %24,9'unun lise ve dengi, %9,1'i ön lisans, %31,6'sı lisans, %34,4'ü lisansüstü eğitim düzeyindedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri elde etmek amacıyla internet üzerinde çevrimiçi yöntemle bir arama motoru üzerinde bulunan formlar platformundan yararlanılmıştır. Veri toplama aşamasında, araştırma ile ilgili bilgi ve ölçek formları internet platformu aracılığıyla örneklem oluşturmak için 2022 Gelibolu uzun mesafe triatlon Türkiye şampiyonasına katılan sporculara iletilmiştir. Araştırmada katılımcılardan kişisel bilgi formu ve literatürde yer alan sporda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik ölçekleri kullanılmıştır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Sheard vd., (2009) tarafından sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan ölçek, Altıntaş ve Koruç (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 14 sorudan oluşan 4'lü likert tipindedir. Ölçek; 3 alt boyuttan (güven, devamlılık ve kontrol) oluşturmaktadır (Altıntaş ve Koruç, 2016). Orjinal ölçeğin alt boyutlarından Güven, Devamlılık ve Kontrol alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri sırasıyla, 0.81; 0.74; 0.71 olarak belirtilmiştir (Sheard vd., 2009). Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında ise 0.84, 0.79, 0.51 olarak belirtilmiştir (Altıntaş ve Koruç, 2016).

Öz yeterlik Ölçeği

Riggs vd., (1994) bireylerin kapasitelerine duydukları inancı belirlemek amacıyla gerçekleştirdikleri ölçeği, Öcel (2002) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılmıştır. Ölçek 10 sorudan oluşan 5'li likert tipindedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında iç tutarlık katsayısı .61 olarak hesaplanmıştır (Öcel, 2002).

Verilerin Analizi

Tablo 2

Katılımcıların Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık Değerleri

	n	Çarpıklık	Basıklık	p
Zihinsel Dayanıklılık Toplam	209	-.038	.265	.022
Güven	209	-,054	,149	.000
Devamlılık	209	-,419	-,224	.000
Kontrol	209	,368	-,135	.000
Öz yeterlik	209	-,322	.172	.001

Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik ölçeklerindeki puanlarında sapmaların anlamlı olduğu görülmektedir. George ve Mallery (2016) normallik için uygun bir koşul olarak çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 aralığında olduğunu açıklamıştır. Bu doğrultuda, parametrik istatistiksel analiz testlerinin uygulanmıştır.

Veriler, bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkinin tespitinde Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

Araştırmanın Etiği

Sporculara ve ailelerine çalışmanın amacı hakkında bilgi verilerek 18 yaşından küçük sporcuların velilerinden “Araştırma amaçlı çalışma için çocuk aydınlatılmış onam formu” kullanılarak izin alınmıştır.

Makalenin yönteminde “mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.”

Bulgular

Tablo 3

Zihinsel Dayanıklılık ve Öz-Yeterlik Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanların Betimsel İstatistikleri

	n	Min	Max	X±SS
Zihinsel Dayanıklılık Toplam	209	26.00	56.00	40,52±5,29
Güven	209	10.00	24.00	17,98±2,62
Devamlılık	209	8.00	16.00	13,16±1,75
Kontrol	209	4.00	16.00	9,37±2,49
Öz yeterlik	209	17.00	48.00	34.63±5.48

Triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılık envanteri toplam skorunun 40,52±5,29 olduğu görülmüştür. zihinsel dayanıklılığa ait alt boyutlarında, güven’in 17,98±2,62 devamlılık’ın 13,16±1,75 ve kontrol’ün ise 9,37±2,49 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Triatlon sporcularının öz yeterlik ölçeğinden elde edilen toplam skorun 34.63±5.48 olarak görülmektedir.

Tablo 4

Zihinsel Dayanıklılık İle Öz Yeterlik Arasındaki İlişki

		Öz yeterlik
Zihinsel Dayanıklılık Toplam	r	.531
	p	.000
	n	209
Güven	r	.484
	p	.000
	n	209
Devamlılık	r	.459
	p	.000
	n	209
Kontrol	r	.296
	p	.000
	n	209

Triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılık toplam ile öz yeterlik ($r=.531$, $p=.000$) düzeyleri arasında ilişki tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık alt başlıkların incelendiğinde ise; güven ile öz

yeterlik ($r=.484$, $p=.000$) devamlılık ile öz yeterlik ($r=.459$, $p=.000$) arasında pozitif yönde orta düzeyde; kontrol ile öz yeterlik ($r=.296$, $p=.000$) arasında ise olumlu yönde düşük düzeyde ilişki görülmüştür (Tablo 4).

Tartışma ve Sonuç

Sporcular optimal performans düzeyinde fiziksel olarak hazır olmalarına rağmen antrenman ve müsabakalarda performans düzeylerinin yeterli seviyede olmaması, spor psikolojisine değer verilmesini ön plana çıkarmaktadır. Sporcuların fiziksel olarak antrenmanlı durumunun beklenen performans düzeyini göstermeme durumu sporcunun psikolojisi ile açıklanmaya çalışılmaktadır (Cherry, 2005).

Çalışmaya katılan triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam ve ölçeğe ait alt boyutlardan elde ettikleri skorların ortalamasının üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında spor bilimleri öğrencilerinin zihinsel dayanıklılığını Tekkurşun-Demir ve Türkeli (2019) orta düzeyde olduğunu belirtirken, Çimen (2022) ise, ortalamasının üzerinde olduğunu belirtmiştir. Temel ve Karharman (2019) hentbolcuların, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğunu tespit etmiştir. Yine Yarayan vd. (2018) elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ortalamasının üzerinde olduğunu tespit etmişlerdir., Madrigal vd., (2013) takım sporcularında, takımdaşlarından alabileceği sosyal desteğin zihinsel dayanıklılık seviyelerini olumlu yönde etkileyebileceği, bireysel sporcularda ise bu açığın kapatılmasında daha çok çaba sarf etmeleri gerektiğini ifade etmişlerdir. Alanyazında, bireysel bir spor olan triatlonun birbirinden zorlu üç farklı disiplini bünyesinde barındıran (Öztürk, 2019) ve bu disiplinler arası geçişin aralık verilmeden gerçekleştirilmesi (Saygılı, 2015) nedeniyle fiziksel ve zihinsel dayanıklılığın ön plana çıktığı uzun süreli bir spor branşı olarak ifade edilmiştir. Bu bilgiye ek olarak, Güvendi vd. (2020) ise triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğunu tespit etmiştir. Sunulan bu çalışmada, triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının ortalamasının üzerinde olmasının sebebinin, ilgili spor branşının karakteristik özelliğinden kaynaklandığı söylenebilir.

Çalışmaya katılan triatlon sporcularının öz yeterlik düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında üniversite öğrencilerinin öz yeterlik düzeylerinin orta düzeyde olduğunu rapor eden çalışmalara rastlanılmıştır (Çimen, 2022; Pamukoğlu, 2021). Koçak (2021) yapmış olduğu çalışmada, Taekwondo sporcularının öz yeterlik düzeylerinin orta düzeyde olduğunu belirtmiştir. Aslan (2017) futbolcuların öz yeterlik düzeylerini ortalamasının üzerinde olduğunu belirtmiştir. Bireylerin genel öz yeterlik algısının hayatının tüm aşamalarına yansımaktadır (Arseven, 2016). Öz yeterlilik algısı bireyin zor durumlarda başarılı performans sergileme konusunda göstermiş oldukları inanma duygusu olarak ifade edilmektedir (Arseven, 2016).

Bu bağlamda triatlon sporunun oldukça zor bir spor dalı olmasından kaynaklı sporcuların başarı elde edebilmeleri için daha çok çaba sarf etmelerinden dolayı öz yeterlik algıları üzerinde önemli bir etki oluşturduğu söylenebilir.

Araştırmada triatlon sporcularının öz yeterlik düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık toplam arasında olumlu yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık alt başlıklarında ise; öz yeterlik ile güven ve öz yeterlik ile devamlılık arasında olumlu doğrultuda orta düzeyde; kontrol ile öz yeterlik arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Araştırmacı tarafından yapılan literatür taramasında çeşitli spor branşlarından oluşturulan örneklem gruplarının zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlik düzeyleri arasında olumlu bir ilişkinin varlığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Yıldız, 2022; Thom vd., 2020; Brace vd., 2020; Cowden, 2016; Gucciardi vd., 2015; Ghazarians, 2012; Nicholls vd., 2011; Middleton vd., 2004). Spor bilimciler, antrenörler ve uzmanlar sporcuların, düşük düzeydeki performanslarını daha yoğun antrenman programları ile düzeltmek için çaba sarf etmelerine rağmen, yetersiz kalabilmektedirler (Bayköse vd., 2016). Elit seviyede mücadele eden sporcuların, antrenman ve müsabakalarda başarı elde edebilmek için zihinsel becerilerin yüksek düzeyde olması gerekmektedir (Gucciardi vd., 2009). Üst düzey performans sporcularını birbirinden ayıran en temel özellik, zihinsel becerileri olduğu ifade edilmektedir (Cherry, 2005). Başarılı bir performansa ulaşmada etkili olan zihinsel dayanıklılık, sporculara psikolojik yönden önemli bir katkı sağladığı belirtilmektedir (Demir ve Türkeli, 2019). Spor ortamları sporcuların karşılaşabileceği birçok zorlukları bünyesinde barındırmaktadır. Bu sporcuların başarı sağlayabilmeleri için karşılaştıkları olumsuzluklar karşısında zihinsel olarak dayanıklılık seviyelerini mümkün oldukça yüksek tutmalarının önemi belirtilmiştir (Crust vd., 2014; Jones vd., 2007; Sheard, 2013). Spor ortamında oluşan baskı ve zorluklara karşılık hedefe ilerleme de sarsılmaz bir azim ve inançla ilerleme yeteneği olarak ifade edilen zihinsel dayanıklılık; bünyesinde bulundurduğu kavramlardan birisini de öz yeterlik olduğu ifade edilmiştir (Middleton vd., 2004; Ghazarians, 2012). Sporda hedeflenen başarıların kazanılması yönünden öz yeterlik (Yıldırım ve Kocaekşi, 2020) “bireyin belli bir performansı göstermek için gerekli etkinlikleri organize edip, başarılı olarak yapma kapasitesi hakkında kendine ilişkin yargısı” olarak tanımlamıştır (Bandura 1997). Ayrıca öz yeterliğin etkinliklerin seçiminde, karşılaşılan zorluklarla mücadele etmede, gösterilen çaba ve ortaya konan performans üzerine yoğunlaştığı görülmektedir (Aşkar ve Umay, 2001). Öz yeterliği düşük düzeyde olan bireyler, içinde buldukları durum dışında ortaya çıkabilecek zorluklar ile mücadeleden kaçınma eğiliminde olabilmektedirler. Öz yeterliğin yüksek olma durumunda ise bireylerin karşılaştıkları olayların analizlerinde daha cesur tutumlar sergileyerek daha kuvvetli mücadele etmelerini sağladığı belirtilmiştir (Yıldırım ve Kocaekşi, 2020). Bu durumun kendini zihinsel olarak dayanıklı gören triatlon sporcularının, başarıya ulaşabilecek kapasitede olduklarını kabul ederek,

zorluklarla başa çıkabilmek adına kendilerine gerekçe oluşturduklarını ve başarıya ulaşabileceklerine olan inançlarını yani öz yeterlik düzeylerini yükseltebilecekleri kanısına varılmıştır.

Sonuç olarak, çalışmaya katılan triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılık ve öz yeterliklerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık toplam, zihinsel dayanıklılığa ait güven ve devamlılık alt boyutları ile öz yeterlik arasında orta düzeyde, kontrol alt boyutuyla öz yeterlik arasında ise olumlu doğrultuda düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Bu durumun, öz yeterlik düzeyi yüksek olan sporcuların başarı elde etme öz güveni içerisinde zorluklarla başa çıkma adına kendilerine gerekçe oluşturmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öneriler

Sporcuların antrenman ve müsabaka öncesi, esnasında ve sonrasında karşılaşacakları olumlu veya olumsuz durumlar karşısında kendilerine olan öz güven yetilerinin geliştirilmesi amacıyla zihinsel antrenman yöntemleri ile zihinsel dayanıklılık seviyelerinin optimum düzeye getirilmesi önerilmektedir.

Duygusal öz yeterlik ve zihinsel dayanıklılığın önemi konusunda sporculara eğitimlerle farkındalık sağlanarak, sporcular ile görüşme ve geri bildirim yöntemleri ile yeteneklerinin farkına vardırılabilmeli ve yapabileceklerinin sınırları hakkında farkındalığa ulaştırılmalıdır.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Makalenin yönteminde “mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.”

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tamamı, araştırmanın tek yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

“Yazarın araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.”

Kaynakça

- Altıntaş, A., ve Kuruç, P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163- 171, <https://doi.org/10.17644/sbd.311985>
- Arseven, A. (2016). “Öz Yeterlilik: Bir kavram analizi / Self-Efficacy: A concept analysis”, *Electronic Turkish Studies*, 11(19), 63-80, <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies>
- Aslan, Ş. (2017). Futbolcuların genel öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 28-37.
- Aşkar P., ve Umay A. (2001). İlköğretim matematik öğretmenliği öğrencilerinin bilgisayarla ilgili öz-yeterlik algısı, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21,1-8.
- Ayaş, E. B., Murathan, F., ve Murathan, G. (2020). Farklı liglerdeki futbolcuların zihinsel dayanıklılık özellikleri ile fiziksel uygunluk durumlarının incelenmesi, *Kesit Akademi Dergisi*, 6(22), 80-89, <https://doi.org/10.29228/kesit.41991>

- Bandura A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bayköse, N., Civar Yavuz, S., Coban, M., Şahan, H., ve Certel, Z. (2016). Role of self talk in prediction of passion level in physical education class environment. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, (December SpecialIssue), 445-452.
- Boucher, V. G., Caru, M., Martin, S. M., Lopes, M., Comtois, A. S., ve Lalonde, F. (2021). Psychological status during and after the preparation of a long-distance triathlon event in amateur athletes. *Int J Exerc Sci*, 14(5), 134-148.
- Brace, A. W., George, K, ve Lovell, G. P. (2020). Mental toughness and self-efficacy of elite ultra-marathon runners. *PLoS One*, 15(11); 1-11, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241284>
- Cherry, H. L. (2005). *Psychometric analysis of an inventory assessing mental toughness*. Masters Theses, 588.
- Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., ve Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 232-242.
- Cowden, R. G. (2016). Mental toughness, emotional intelligence, and coping effectiveness: An analysis of construct interrelatedness among high-performing adolescent male athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 123(3); 737-753. <https://doi.org/10.1177/0031512516666027>
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., ve Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.05.016>
- Çelik, Ö., İnce, L. İ., ve Kirazcı, S. (2002). Bir grup triatletinin antrenmana bağlı fiziksel, fizyolojik ve performans değişimlerinin boylamsal olarak incelenmesi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 17-23.
- Çimen, E. (2022). Spor bilimleri fakültesinde öğrencilerinin proaktif kişilikleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki: Süleyman Demirel Üniversitesi örneği. *Journal of ROL Sports Sciences*, 3(1), 1-10.
- Çimen, E. (2022) The relationship between general self-efficacy and efficacy perception for skill teaching: a study on physical education and sports teachers (Sample of the Mediterranean Region). *Revista online de Política e Gestão Educacional, Araraquara*, 26(1), e022031, DOI: <https://doi.org/10.22633/rpge.v26iesp.1.16507>
- Demir, G. T., ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24, <https://doi.org/10.25307/jssr.505941>
- Doğan, E. (2019). Kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 373-381.
- Efek, E., ve Eryiğit, H. (2022). Badmintonun sürekli kaygı üzerine etkisi: deneysel bir çalışma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 269-277.
- George, D, ve Mallery, P., (2016). IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A simple guide and reference. New York: Routledge: 112-120, <https://doi.org/10.4324/9780429056765>
- Ghazarians, M. (2012). *Evaluating the mebactive-youth as a measure of mental toughness*. Doctoral dissertation, University of Massachusetts Amherst.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., ve Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72, <https://doi.org/10.1080/17509840802705938>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., ve Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *Journal Of Personality*. 83(1), 26-44, <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Gülşen, D., Eryücel, M., Turna, B., Yıldız, M., ve Eryücel, S. (2021). Are dispositional hope levels in athletes a predictor of athletic mental energy?. *Progress in Nutrition*, 23.
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Bayköse, N., ve Eryücel, M. E. (2018). Bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendinle konuşma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 58-66.
- Güvendi, B., Can, H. C., ve Işım, A. T. (2020). Triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının karar verme stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 146-160.

- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Houston, M., Dolan, S., ve Martin, S. (2011). The impact of physical, nutritional, and mental preparation on triathlon performance. *J Sports Med Phys Fitness*. 51(4), 583-94.
- Jones, G., Hanton, S., ve Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychol*, 21(2), 243-64, DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Jones, M. I., ve Parker, J. K. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences?. *Personality and Individual Differences*, 54(4), 519-523, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.024>
- Karasar, N. (2004) *bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık, Ankara, 52.
- Koçak, O.U. (2021). *Taekwondo sporcularının öz yeterlilik ve duygusal zeka düzeylerinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Kurtipek, S., Güngör, N., Esentürk, O., ve Tolukan, E. (2020). The mediating role of nutrition knowledge level in the effect of mindfulness on healthy nutrition obsession. *Progress In Nutrition*, 22.
- Kuru T., ve Atılğan D. (2022). Türkiye'de Profesyonel Futbol Oynayan Sporcuların Koronavirüse Yakalanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 210-225.
- Madrigal, L., Hamill, S., ve Gill, D. L., (2013). Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). *Sport Psychologist*, 27(1), 62-77, DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.27.1.62>
- McKay, J. (2015). Assessing the sociology of sport: On revisiting the sociological imagination. *International Review for the Sociology of Sport*, 50(4-5), 547-552.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., Savis, J., Perry Jr, C., ve Brown, R. (2004). The psychological performance inventory: Is the mental toughness test tough enough? *International Journal of Sport Psychology*, 35(2), 91-108.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Polman, R. C., ve Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 42(6), 513-524.
- Öcel, H. (2002). *Takım sporu yapan oyuncularda kolektif yeterlik öz-yeterlik ve sargınlık ile başarı algı ve beklentileri arasındaki ilişkiler*, Yüksek Lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, S. (2019). *Türk milli takımında yer alan triatloncuların triatlon sporuna başlama nedenleri ve beklentileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Pamukoğlu, İ. (2021). *Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik öz yeterlilik algısı (Balıkesir Üniversitesi Örneği)*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Poczta, J., Almeida, N., ve Malchrowicz-Moško, E. (2021). Socio-psychological functions of men and women triathlon participation. *Int J Environ Res Public Health*, 18(22), 11766, <https://doi.org/10.3390/ijerph182211766>
- Pündük, Z., ve Öztürk, S. (2019). Elit bisikletçi ve triatloncularda antrenman sezonunda fiziksel performans parametreleriyle aşırı yüklenmenin değerlendirilmesi, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(2):104-113, <https://doi.org/10.17155/omuspd.464119>
- Riggs, M. L., Warka, J., Babasa, B., Betancourt, R., ve Hooker, S. (1994). Development and validation of self-efficacy and outcome expectancy scales for jobrelated applications. *Educational and psychological measurement*, 54(3), 793-802, <https://doi.org/10.1177/0013164494054003026>
- Saygılı, B. (2015). *Yarışan erkek triatletlerin maksimal kuvvet çalışmalarının performanslarına etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sheard, M. (2012). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Routledge, <https://doi.org/10.4324/9780203103548>
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The mindset behind sporting achievement*. (2nd Edition), Hove, East Sussex: Routledge, <https://doi.org/10.4324/9780203103548>

- Sheard, M., Golby, J., ve Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193, <https://doi.org/10.4324/9780203103548>
- Şahin, A. (2017). Grekoromen ve serbest stil güreş yapan sporcuların kendileriyle konuşma düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 60-64.
- Tekkurşun-Demir, G., ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Temel, V., ve Karharman, A. (2019). Hentbol oyuncularının pozitif algı düzeylerinin, zihinsel dayanıklılık düzeylerine olan etkisinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 59-69.
- Thom, B. T., Guay, F., ve Trottier, C. (2020). Mental toughness in sport: The Goal-Expectancy-Self-Control (GES) model, *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(6), 627-643, <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1808736>
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., ve Gülşen, D.B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57).
- Yetiş, Ü., Servi, T., ve Karabağ, B. (2019). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin spora güdülenme düzeylerinin belirlenmesi: Adıyaman İli Örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 18-27.
- Yıldırım, I. Ö., ve Kocaekşi, S. (2020). Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi, *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 6(2), 392-406, <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1808736>
- Yıldız, A. B., Yarayan, Y. E., Yılmaz, B., ve Kuan, G. (2020). Atletik zihinsel enerji ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 108-119.
- Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A., ve Yılmaz, B. (2015). Sporcuların optimal performans duygu durumunun yaşam tatminleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 9(9), 58-64.
- Yıldız, A. B. (2022). Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik. Baki Yılmaz (Ed.) Ankara: Gazi.



Bu eser [Creative Commons Atf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.