

## Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Antrenör-Sporcu İlişkinde Etkisinde Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracılık Rolü\*

Hamide BIÇKIN ÇETİNER<sup>1</sup> , Ersan TOLUKAN<sup>2†</sup> 

<sup>1</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

<sup>2</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara.

### Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 30/03/2023

Kabul Tarihi: 19/12/2023

Online Yayın Tarihi: 31/12/2023

### Öz

Araştırma kapsamında taekwondo branşındaki sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin antrenör-sporcu ilişkisine etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolünün belirlenmesi ve bu değişkenlerin arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki olası ilişkileri gösteren bir model kurulmuş ve yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak model test edilmiştir. Araştırmada, katılımcıların psikolojik ihtiyaçları Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen; Kesici ve arkadaşları (2003) tarafından Türkçeye uyarlanan “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği” kullanılmıştır. Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen; Altınbaş (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlaması yapılan “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ile zihinsel dayanıklılık ölçülmüştür. Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen; Altıntaş ve arkadaşları (2012) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Antrenör-Sporcu İlişki Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmada toplamda 458 taekwondo sporcusundan anket yöntemiyle veri toplanmıştır. Katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık, temel psikolojik ihtiyaçları ve antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri betimsel istatistikler ile hesaplanmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki düzeyini incelemek için yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda taekwondo sporcularının sporda zihinsel dayanıklılıkları, temel psikolojik ihtiyaçları ve antrenör-sporcu ilişki düzeylerinin yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Taekwondo sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin antrenör-sporcu ilişkisine etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracı değişken olarak etki ettiği tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Antrenör-sporcu ilişkisi, Spor psikolojisi, Temel psikolojik ihtiyaçlar, Zihinsel dayanıklılık

## The Mediating Role of Basic Psychological Needs in the Impact of Athletes' Mental Toughness Level on the Coach-Athlete Relationship

### Abstract

This study aimed to determine the mediating role of basic psychological needs in the effect of the mental toughness levels of athletes on the coach-athlete relationship. A model showing the possible relationships between these variables was established and tested using structural equation modelling. Psychological needs were measured by using "Basic Psychological Needs Scale" (Deci and Ryan 2000) which was adapted into Turkish by Kesici et al. (2003). Mental toughness level of the athletes was assessed with "Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)" which was developed by Sheard, et al. (2009) and adapted into Turkish by Altınbaş (2015). The relationship between coach and athlete was measured with Turkish adapted version of "Coach-Athlete Relationship Questionnaire" (Altıntaş et al., 2012; Jowett and Ntoumanis 2004). Descriptive statistics was used to analyze athletes' mental toughness, basic psychological needs and coach-athlete relationship levels. Structural equation modeling was used to determine the mediating role of the basic psychological needs between mental toughness and coach-athlete relationship. As a result of the research, it was found that taekwondo athletes had high levels of mental toughness, basic psychological needs and coach-athlete relationship in sports. It has been determined that basic psychological needs act as a mediating variable in the effect of mental toughness level of taekwondo athletes on the coach-athlete relationship. Consequently, respective results were discussed.

**Keywords:** Basic psychological needs, Coach-athlete relationship, Mental toughness, Sport psychology

\* Bu çalışma, Hamide Biçkin Çetiner'in 2. yazar danışmanlığında Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nce kabul edilen “Taekwondo sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeyinin antrenör-sporcu ilişkisine olan etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü” başlıklı Yüksek lisans tezinden türetilmiştir

† Sorumlu Yazar: Ersan TOLUKAN, E-posta: [ersan\\_et@hotmail.com](mailto:ersan_et@hotmail.com)

## GİRİŞ

Sporcuların yüksek performans gösterebilmesi için fiziksel yeterliliğin yanı sıra psikolojik yeterliliklerinin de üst seviyede olması önemli bir faktördür (Jackson ve ark., 2001). Bu yeterliliklerden bir tanesi de zihinsel dayanıklılığın yüksek olmasıdır. Jones ve arkadaşları (2007) sporda zihinsel dayanıklılığı “Sporcunun rakibinden daha tutarlı ve daha iyi olmasını sağlayan birçok gereksinimini karşılamada (rekabet, eğitim, yaşam tarzı) rakibinden daha iyi başa çıkabilmesini sağlayan odaklanmış, kendine güvenen ve baskıyı kontrol altında tutabilen, doğal ya da gelişmiş psikolojik özelliklere sahip olmak” şeklinde tanımlamışlardır. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireyler, gündelik yaşamlarında daha kontrolcü, beklenmedik durumlara hazırlıklı, krizi fırsata çevirme kapasitesine sahip iken zayıf olan bireyler kendini uzaklaştırma, değişikliklere karşı direnç gösterme gibi davranışlar sergilemektedir (Klag ve Bradley, 2004; Maddi ve Koshbaba, 1994).

Zihinsel dayanıklılığın bileşenleri güven, devamlılık ve kontrol olmak üzere 3 faktörden oluşmaktadır. Güven (mücadelecilik) özelliğini taşıyan sporcularda güçlü bir inanç yapısı bulunmaktadır (Kurt, 2011; Maddi ve ark., 2004). Bu yapıdaki sporcuların ortak özelliği başarı ya da başarısızlık durumlarında güçlü inançları sayesinde elde ettikleri tecrübeleri kendileri için pozitif öğrenme durumuna dönüştürebilmeleridir (Güvendi ve ark., 2018; Hanton ve ark., 2003; Yıldız, 2022). Devamlılık bileşeni ise olumsuz bir durum ile karşılaşıldığında sporcunun inanç ve bağlılığı ona olumsuzluklarla başa çıkma gücünü sağlamasını temsil etmektedir (Maddi, 1999; Terzi, 2005). Devamlılık ve kendini adama yapısına sahip kişiler aldıkları görevi tamamlamadan bırakmayan, sorunlarla yüzleşmekten kaçmayan bireylerdir (Florian ve ark., 1995). Kontrol bileşeni ise kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları durumları kendilerinin lehlerine değiştirebileceklerine olan inançları olarak ifade edilebilmektedir (Hull ve ark., 1987). Psikolojik dayanıklılığa sahip kişilerin olumsuz durumlarda problem odaklı başa çıkma stratejisi ile olumsuzluk ve stresten en az zararla sıyrıldıkları belirtilmektedir (Just, 1999).

Temel psikolojik ihtiyaçlar, öz belirleme kuramına göre doğuştan itibaren insanın doğasında bulunan bir özelliktir. Kişinin gelişimi, benlik bütünlüğü ve sağlığı açısından ihtiyaçların doyurulması son derece önemlidir (Çankaya, 2009). Öz belirleme kuramı temel olarak üç ihtiyaca yoğunlaşır. Bunlar yeterlik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarıdır. Özerklik, kişinin aktivitelerinde kendi hür iradesiyle hareket edebilmesi ve bu yönde aldığı kararlarda karar vericinin kendisinin olduğu bilincine sahip olması şeklinde ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 1990). Yeterlik, kişinin yeteneğinin olduğu alanlarda kendisini geliştirip etkinlikleri uzmanlıkla yerine getirebilmesini ve bu yöndeki ihtiyacını belirtmektedir (Guardia ve Patrick, 2008). İlişki ihtiyacı ise bireyin kendini diğer bireylerle istenilen düzeyde etkileşim içerisinde olduğunu hissetmesidir (Deci ve Ryan, 1990). Deci ve arkadaşları (1991) ihtiyaçlar insan doğasının içeriğini yansıtmakta, bu yönüyle de bütün insanların ortak ihtiyaçları olması açısından evrensel olarak kabul görmektedir görüşünü öne sürmektedir. Sosyal çevrenin bireyin eğilim ve davranışlarını desteklemesi için, bireylerin sosyal hayat ile bütünleşebilmeleri adına temel psikolojik ihtiyaçların belirlenmesi ve doyurulması gereklidir. Kişilerin içinde yaşadığı sosyal çevre ve bulunduğu toplum, temel psikolojik ihtiyaçların doyurulmasında son derece etkilidir. İhtiyaçların doyurulması da kişinin iyi oluş düzeyini

belirlemektedir (Deci ve ark., 1991). Temel psikolojik ihtiyaçları yeterli düzeyde karşılanan kişiler daha mutlu, özgüvenli iken, temel psikolojik ihtiyaçları yeterince karşılanmayan kişiler kendilerini pasif ve yetersiz görmekte, mutsuz hissetmekte ve ruhsal bozukluk içerisine girmektedirler (Deci ve Ryan, 2000).

Sporcuların psikolojik durumları yarışma öncesinde ve yarışma süresi boyunca yaşadığı strese bağlı olarak dalgalanmalar yaşamaktadır. Bu dalgalanmalar sporcunun farklı tepkiler vermesine yol açmaktadır (Çalışkan, 2001). Antrenör ve sporcu ilişkisi ise sporcuların başarısında psikolojik faktörlere etki eden önemli olgulardan bir tanesidir. Antrenör, sporun temel taşı, sporcu için rol model (Sunay, 1997) olarak, sporcusunun nazarında önemli bir yaptırım gücüne sahiptir (Stirling ve Kerr, 2009). Profesyonel sporcuların mesleki hayatında en önemli figürlerden bir tanesi antrenördür (Short ve Short, 2005). Bu sebeple antrenör-sporcu ilişkisi duygu, düşünce ve davranış açısından sürekli olarak birbirlerinden etkilendiği durumu ortaya koyan bir kavramdır (Avcı ve ark., 2018). Sporcuların psikososyal ve fiziksel gelişimleri açısından antrenör ve sporcu ilişkisi oldukça önemlidir. Bu ilişkinin doğru yönetilmesi sporcu motivasyonunu ve doyumunu artırmakla birlikte, sporculara becerilerini geliştirmek için de uygun ortam sağladığı belirtilmektedir (Altıntaş ve ark., 2012). Ayrıca bu ilişki eğer pozitifse sporcular için üst düzey performans ile sportif başarıya ulaşabilmesinin daha muhtemel olduğu belirtilmektedir (Yıldız, 2011).

Profesyonel kariyere ulaşmış sporcular diğer sporcu gruplarından çok daha farklı özelliklere sahiptirler. Sporcuların duygusal zeka düzeyleri ve kişilikleri davranışlarını etkilemektedir (Yıldız ve ark., 2021). Profesyonel rekabet ortamlarında yarışan sporcular fizyolojik parametreleri hesaba katmasının yanı sıra psikolojik faktörleri de kariyerleri boyunca dikkate almalıdır. Bu sebeple antrenörler sporcuları ile arasındaki ilişkiyi yönetirken sporcuların içinde buldukları durumu dikkate almalıdır (Yıldız, 2011; Yarayan ve ark., 2022). Antrenörler, sporcular problem yaşadığında performanslarını artırmak için onlarla etkin bir iletişim kurmalıdır (Tutko ve Richards, 1971). Gerek bireysel ve gerekse takım sporları içerisinde bazı sporcuların basit bazılarının ise ciddi problemleri olabilir (Yücel, 2010). Örneğin rekabet ortamlarında sporcuların antrenörlerin talimatlarını yapmaması durumu veya kısmen reddetmesi durumları olabilmektedir. Bu gibi durumlar karşısında antrenörler sporcusunun tüm tepkilerini iyi analiz etmeli, ondaki güven duygusunu artırıcı çözümler üretmelidir. Antrenörler, sporcular ile arasındaki ilişkiyi düzenlerken empati kurma, etkili dinleme, karşılıklı güveni artırma ve etkin geri bildirim becerisi gibi kavramlara hakim olmalıdır (Gibson ve ark., 1997). Ayrıca antrenörlerin yüksek etik ilkeleri de göz önünde bulundurması gerekmektedir.

Zihinsel dayanıklılık bireylerin hayatları boyunca geçirdikleri zor dönemler karşısında mental olarak ayakta kalması için gereklidir (Garmezy, 1991). Bireylerin olumsuz durumların üstesinden gelebilmesi için en önemli etkenlerden bir tanesi çaba ve zaman gerektiren zihinsel dayanıklılık durumudur (Garmezy, 1991; Werner, 1995). Antrenör-sporcu ilişkisinde zihinsel dayanıklılık olgusunun etkisinin ne düzeyde olduğunun bilinmesi gerekmektedir. Olumsuzluklara direnme dönemlerinde sporcuların temel psikolojik ihtiyaçları da göz ardı edilmemesi gereken önemli bir kavramdır. Özerklik, yeterlilik ve ilişki ihtiyaçları karşılanan sporcuların motivasyonu artarken bu ihtiyaçların karşılanmaması fiziksel ve mental tükenmeye

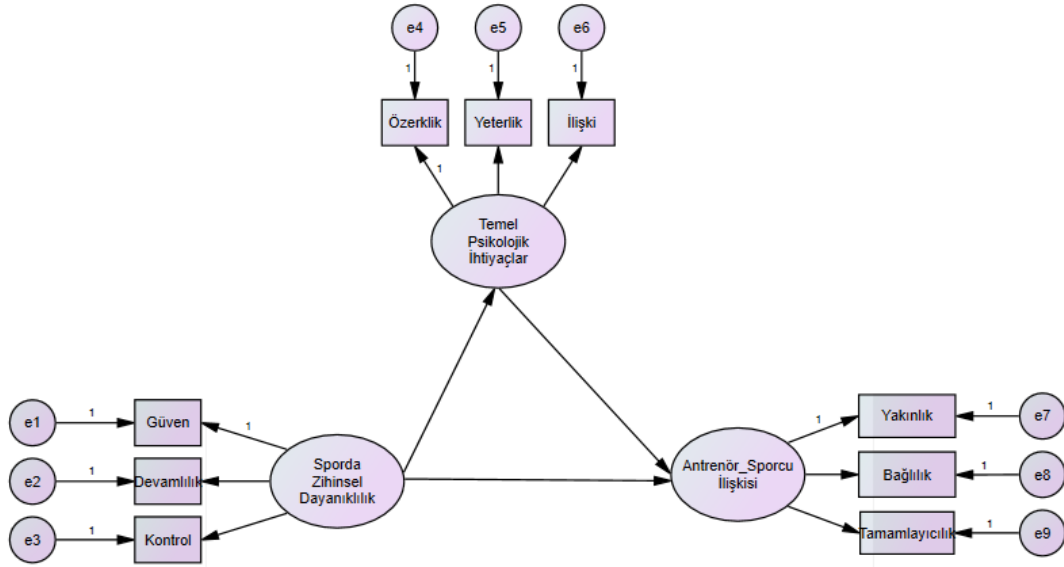
yol açabilmektedir (Adie ve ark., 2008). Bu ihtiyaçların spor ortamında karşılanması, kişinin canlılık ve motivasyon duygusunu artırırken, yeterli düzeyde karşılanmadığı takdirde fiziksel ve mental tükenmeye yol açacağı ileri sürülmektedir (Baker ve ark., 1990). Bu yüzden sporcuların rekabet ortamında başarılı olabilmeleri ve bunun sürekliliğini sağlayabilmeleri için psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi ve değerlendirilmesi gerekmektedir (Fraenkel ve ark., 2012). Buradan hareketle bu araştırmada zihinsel dayanıklılığın antrenör-sporcu ilişkisine olan etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü incelenmek istenmiştir.

Zihinsel dayanıklılığın yüksek olması, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına katkıda bulunabilir. Öz-belirleme kuramına göre, insanlar temel psikolojik ihtiyaçlar olan özerklik, yeterlilik ve ilişki ihtiyaçlarını tatmin etmeye ihtiyaç duyarlar. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular, başarı ve başarısızlıkla daha olumlu bir şekilde başa çıkma kapasitesine sahip olabilirler (Li ve ark., 2019). Bu, özellikle yeterlilik ihtiyacıyla ilgilidir, çünkü başarılarını ve başarısızlıklarını daha iyi anlama ve bu deneyimleri olumlu bir şekilde değerlendirme yeteneğine sahip olurlar. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, zihinsel dayanıklılığın gelişimine katkıda bulunabilir. Özellikle özerklik ve yeterlilik ihtiyaçları, bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırabilir ve zihinsel dayanıklılıklarını yükseltebilir. İnsanlar, kendi kararlarını alma yeteneğine sahip olduklarında ve yeteneklerini geliştirebileceklerine inandıklarında, stresle daha iyi başa çıkma kapasiteleri artabilir. Ayrıca, ilişki ihtiyacının karşılanması da destek ve sosyal bağlar oluşturarak, zihinsel dayanıklılığın olumlu bir şekilde etkilenmesine katkıda bulunabilir (Mahoney ve ark., 2014). Antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların zihinsel dayanıklılığını ve temel psikolojik ihtiyaçlarını etkileyebilir. Pozitif bir antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların kendilerini güvende hissetmelerine, özerklik ihtiyaçlarının karşılanmasına ve yeterliliklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, antrenörler, sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarını daha iyi anlayarak, bu ihtiyaçları karşılamak için daha iyi destek sağlayabilirler. Bu, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırabilir ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Jowett ve ark., 2017). Bu araştırma, zihinsel dayanıklılığın sporcuların temel psikolojik ihtiyaçları ve antrenör-sporcu ilişkisi üzerindeki etkisini inceleyerek, spor psikolojisi literatüründeki bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda, bu araştırmanın temel hipotezleri şunlardır: (1) Zihinsel dayanıklılığın yüksek olduğu sporcularda temel psikolojik ihtiyaçlar daha iyi karşılanmaktadır; (2) Temel psikolojik ihtiyaçların daha iyi karşılandığı sporcularda antrenör-sporcu ilişkisi daha olumlu bir şekilde gelişmektedir. Buradan hareketle bu araştırmamız zihinsel dayanıklılık düzeyinin antrenör-sporcu ilişkisi üzerindeki etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolünü incelemeyi hedeflemektedir.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Araştırma ilişkisel model kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel araştırma yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkileri açıklama ve sonuçları tahmin etme fırsatı sunmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2012). Araştırma modelinde yordayıcı ilişkileri incelemek için gözlenen ve gizil değişkenlerden oluşan yapısal eşitlik modellemesi kurulmuştur. Sporculardan toplanan veriler ile kurulan yapısal eşitlik modelinin grafiksel gösterimi Şekil 1’de görülmektedir.



Şekil 1. Araştırma modeline ilişkin kurulan yapısal eşitlik modelinin grafik gösterimi

### Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni 2019-2020 yıllarında gerçekleştirilen Türkiye Taekwondo Federasyonu müsabakalarına katılan toplamda 5200 sporcudan oluşmaktadır. Ulaşılabilir örneklem tekniği esas alınarak katılımcılar ile iletişime geçilmiştir. Araştırmanın evrenini temsil edebilecek örnekleminin belirlenmesinde ulaşılması gereken örneklem büyüklüğünün hesaplanması için Büyüköztürk ve arkadaşları (2012) tarafından önerilen eşitlik kullanılmıştır.

Eşitlik 1’de yer alan  $n_0 = (t^2 PQ) / d^2$  eşitliği ile hesaplanmakta ve p anlamlılık değeri 0.05 alındığında  $pq=0.25$  olacağından ve tabloda karşılık gelen t değeri 1.96 olduğundan 0.05 anlamlılık düzeyinde  $n_0=384.16$  olarak hesaplanmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2012). Formülde  $n_0$  yerine konulduğunda toplamda 358 sporcuya ulaşılması yeterli olduğu tespit edilmiştir. Ancak katılımcıların araştırmadan ayrılma veya verilerini sildirmek istemesi ihtimaline karşın daha fazla veri toplanmıştır.

**Tablo 1.** Sporcuların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler

	<b>Kategoriler</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>Ort.</b>	<b>S</b>	<b>Min.</b>	<b>Maks.</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	256	56.4				
	Erkek	202	43.6				
<b>Yaş</b>	16 ve Altı	115	25.1				
	17-18	235	51.3	17,67	1,91	14	30
	19 ve Üstü	108	23.6				
<b>Antrenörü İle Çalışma Süresi</b>	0-1 Yıl	40	8.7				
	2-3 Yıl	107	23.4				
	4 ve Üstü	311	67.9				
<b>Toplam</b>		458	100.0				

### Veri Toplama Araçları

**Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği:** Araştırmada Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen; Kesici ve arkadaşları (2003) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği” kullanılmıştır. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği özerklik ihtiyacı, yeterlik ihtiyacı ve ilişki ihtiyacından oluşan 21 madde ve üç alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Ölçek çok doğru (5) ve hiç doğru değil (1) arasında değişen 5 dereceli likert tipinde uygulanmıştır. Uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, tüm ölçek için 0.76 olarak bulunmuştur. Ölçekte bazı ters maddeler bulunmaktadır. Özerklik ihtiyacı Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.73’tür. Yeterlik ihtiyacı Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.61’dir. İlişki ihtiyacı Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.73’tür. Bu araştırma için tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.80 bulunmuştur.

Bu araştırmada sporculardan toplanan veriler ile daha önceden geliştirilmiş olan temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin yapısının doğrulanması için kurulan ölçme modeline ilişkin uyum indeks değerleri Tablo 2’de görülmektedir.

**Tablo 2.** Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğine ilişkin ölçme modeline ait uyum indeks değerleri

<b>Uyum İndeks</b>	<b>Yapısal Eşitlik Modeli</b>	<b>Mükemmel Uyum Kriterleri</b>	<b>Kabul Edilebilir Uyum Kriterleri</b>	<b>Değerlendirme</b>
$\chi^2/ (df)$	902.08/(186)= 4.85	$0 \leq \chi^2 \leq 3$	$3 < \chi^2 \leq 5$	Kabul edilebilir uyum
<b>RMSEA</b>	0.078	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 < RMSEA \leq 0.08$	Kabul edilebilir uyum
<b>TLI/NNFI</b>	0.95	$0.97 \leq TLI \leq 1.00$	$0.95 \leq TLI < 0.97$	Kabul edilebilir uyum
<b>CFI</b>	0.96	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$	$0.95 \leq CFI < 0.97$	Kabul edilebilir uyum
<b>NFI</b>	0.94	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$	$0.90 \leq NFI < 0.95$	Kabul edilebilir uyum
<b>AGFI</b>	0.89	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$0.85 \leq AGFI < 0.90$	Kabul edilebilir uyum
<b>GFI</b>	0.91	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$0.90 \leq GFI < 0.95$	Kabul edilebilir uyum

Tablo 2’ye bakıldığında sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğine ait 1. düzey üç faktörlü ölçme modeline ilişkin uyum indeks değerleri incelendiğinde,  $\chi^2/ (df)$  bakıldığında bu değer 4.85 olarak hesaplanmıştır ve tablo değerleri ile karşılaştırıldığında kabul edilebilir uyum indeksine sahip oldukları görülmektedir (Byrne, 2013). RMSEA uyum indeksine bakıldığında 0.078 değeri ile kabul edilebilir uyum indeksine sahiptir. TLI/NNFI, CFI, NFI, AGFI ve GFI

değerleri incelendiğinde kabul edilebilir uyum indeksine sahip olduğu görülmektedir (Schermelleh ve ark., 2003). Genel itibari ile sporculardan toplanan verilere göre sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğine ilişkin kurulan ölçme modelinin uyum indeks değerleri incelendiğinde modelin doğrulandığı görülmektedir.

**Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri:** Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek için Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen Türkçe geçerliliği Altıntaş ve Koruç (2016) tarafından uyarlanan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır. Ölçek güven, devamlılık ve kontrol olmak üzere üç alt boyut ve toplamda 14 sorudan oluşmaktadır. Dörtlü likert tipi sorulara sahip ölçekte sorular tamamen yanlış, yanlış, doğru ve tamamen doğru ifadesiyle cevaplandırılmaktadır. Ölçekte 6 tane ters soru (2,4,7,8,9,10) bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları güven için 0.84, kontrol için 0.79, devamlılık için 0.51 bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışma için iç tutarlık katsayıları sırasıyla güven için 0.71, kontrol için 0.58, devamlılık için 0.34 bulunmuştur.

Bu araştırmada sporculardan toplanan veriler ile daha önceden geliştirilmiş olan sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin yapısının doğrulanması için kurulan ölçme modeline ilişkin uyum indeks değerleri Tablo 3'te görülmektedir.

**Tablo 3.** Sporda zihinsel dayanıklılık envanterine ilişkin ölçme modeline ait uyum indeks değerleri

Uyum İndeks	Yapısal Eşitlik Modeli	Mükemmel Uyum Kriterleri	Kabul Edilebilir Uyum Kriterleri	Değerlendirme
$\chi^2/ (df)$	248.63/(73)= 3.41	$0 \leq \chi^2 \leq 3$	$3 < \chi^2 \leq 5$	Kabul edilebilir uyum
RMSEA	0.071	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 < RMSEA \leq 0.08$	Kabul edilebilir uyum
TLI/NNFI	0.96	$0.97 \leq TLI \leq 1.00$	$0.95 \leq TLI < 0.97$	Kabul edilebilir uyum
CFI	0.96	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$	$0.95 \leq CFI < 0.97$	Kabul edilebilir uyum
AGFI	0.89	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$0.85 \leq AGFI < 0.90$	Kabul edilebilir uyum
GFI	0.93	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$0.90 \leq GFI < 0.95$	Kabul edilebilir uyum

Tablo 3'e bakıldığında sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık envanterine ait 1. düzey üç faktörlü ölçme modeline ilişkin uyum indeks değerleri incelendiğinde,  $\chi^2/ (df)$  bakıldığında bu değer 3,41 olarak hesaplanmıştır ve tablo değerleri ile karşılaştırıldığında kabul edilebilir uyum indeksine sahip olduğu görülmektedir (Byrne, 2013). RMSEA uyum indeksine bakıldığında 0.071 değeri ile kabul edilebilir uyum indeksine sahiptir. TLI/NNFI, CFI, NFI, AGFI ve GFI değerleri incelendiğinde kabul edilebilir uyum indeksine sahip olduğu görülmektedir (Schermelleh ve ark., 2003). Genel itibari ile sporculardan toplanan verilere göre sporda zihinsel dayanıklılık envanterine ilişkin kurulan ölçme modelinin uyum indeks değerleri incelendiğinde modelin doğrulandığı görülmektedir.

**Antrenör-Sporcu İlişkinin Değerlendirilmesi Ölçeği:** Antrenör-Sporcu İlişki Ölçeği Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen ölçek Altıntaş ve arkadaşları (2012) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçekte yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık olmak üzere üç alt boyut ve 11 madden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı uyarlama çalışmasında yakınlık ve bağlılık boyutları için 0.90; tamamlayıcılık boyutu için 0.82 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için tüm ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.95 bulunmuştur.

Bu araştırmada sporculardan toplanan veriler ile daha önceden geliştirilmiş olan antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme ölçeğinin yapısının doğrulanması için kurulan ölçme modeline ilişkin uyum indeks değerleri Tablo 4'te görülmektedir.

**Tablo 4.** Antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme ölçeğine ilişkin uyum indeksi değerleri

Uyum İndeks	Yapısal Eşitlik Modeli	Mükemmel Uyum Kriterleri	Kabul Edilebilir Uyum Kriterleri	Değerlendirme
$\chi^2/ (df)$	146.40/(37)= 3.96	$0 \leq \chi^2 \leq 3$	$3 < \chi^2 \leq 5$	Kabul edilebilir uyum
RMSEA	0.078	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 < RMSEA \leq 0.08$	Kabul edilebilir uyum
TLI/NNFI	0.96	$0.97 \leq TLI \leq 1.00$	$0.95 \leq TLI < 0.97$	Kabul edilebilir uyum
CFI	0.96	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$	$0.95 \leq CFI < 0.97$	Kabul edilebilir uyum
NFI	0.94	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$	$0.90 \leq NFI < 0.95$	Kabul edilebilir uyum
AGFI	0.89	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$0.85 \leq AGFI < 0.90$	Kabul edilebilir uyum
GFI	0.94	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$0.90 \leq GFI < 0.95$	Kabul edilebilir uyum

Tablo 4'e bakıldığında sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme ölçeğine ait 1. düzey üç faktörlü ölçme modeline ilişkin uyum indeks değerleri incelendiğinde,  $\chi^2/ (df)$  bakıldığında bu değer 3,96 olarak hesaplanmıştır ve tablo değerleri ile karşılaştırıldığında kabul edilebilir uyum indeksine sahip olduğu görülmektedir (Byrne, 2013). RMSEA uyum indeksine bakıldığında 0.078 değeri ile kabul edilebilir uyum indeksine sahiptir. TLI/NNFI, CFI, NFI, AGFI ve GFI değerleri incelendiğinde kabul edilebilir uyum indeksine sahip olduğu görülmektedir (Schermele ve ark., 2003). Genel itibari ile sporculardan toplanan verilere göre antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme ölçeğine ilişkin kurulan ölçme modelinin uyum indeks değerleri incelendiğinde modelin doğrulandığı görülmektedir.

### Araştırma Yayın Etiği

Veriler anonim olarak toplanmış ve katılımcılar gönüllülük ilkesine bağlı kalınarak araştırmaya dâhil edilmiştir. Çalışmanın etik onayı Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu'ndan alınmıştır (No: 2020-144, Tarih: 09.07.2020). Katılımcılardan onay alındıktan sonra (18 yaş altı sporculardan ayrıca aile onayı alınmıştır) sporculara anketler dağıtılmıştır. Formlarda doğru ya da yanlış cevap olmadığı ve anketlerin içtenlikle doldurulması gerektiği konusunda bilgilendirilmiştir. Formlar toplandıktan sonra dosyalararak muhafaza edilmiştir.

### Verilerin Analizi

Araştırmanın amacına uygun olarak toplanan veriler SPSS-25 istatistik programına işlenmiştir. Verilere ilişkin box plot grafiği incelenerek uç değerlere bakılmıştır. Kayıp verilerde incelendikten sonra veri dağılımına ait mahalnobis uzaklıkları incelenmiştir. Uygun olmayan 17 form veri setinden çıkarılmıştır. 458 taekwondo sporcusundan toplanan veriler ile sporculara ait değişkenler arasındaki ilişki ve etki düzeylerini ortaya çıkarmak için AMOS-25 paket programı kullanılarak yapısal eşitlik modellemesi analizleri yapılmıştır. Araştırma kapsamında yapısal eşitlik modellemesi sonucu elde edilen ölçme ve yapısal modellere ilişkin uyum iyiliği indekslerinin değerlendirilmesi için Schermelle ve arkadaşlarının (2003) ve Byrne'nin (2013) belirlediği kriterler göz önünde bulundurulmuştur. Ölçme modellerine ilişkin modeller veri toplama araçlarının altında daha önceden tanımlanan yapının doğrulanıp doğrulanmadığı kontrol edilmek için verilirken yapısal eşitlik modeline ilişkin olarak



doğrudan, dolaylı (aracılık etkisi) ve toplam etki yollarına ilişkin regresyon katsayıları bulgular kısmında yorumlanmıştır. Sporcuların demografik özelliklerine göre ölçeklerden ve alt faktörlerden elde edilen puan ortalamalarının parametrik test varsayımlarını karşılama durumlarına bakmak için normallik ve homojenlik testleri yapılmıştır. Ölçeklerden ve alt faktörlerinden elde edilen verilere ait puanların normal dağılım varsayımının sınanması için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Tablo 5'te normallik varsayımının test edilmesi için incelenen çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında değiştiği görülmektedir. Normallik varsayımının bir ölçüsü olarak çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 aralığında olmasının kabul edilebileceği ifade edilmektedir (Morgan ve ark., 2004). Test varyanslarının homojenliği yani Levene homojenlik testine ait dağılım incelendiğinde Levene İstatistiği  $p>.05$ 'e göre puan dağılımına ait test varyanslarının homojen dağıldığı yani homojenlik varsayımının sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeklere ait elde edilen puan dağılımının sürekli veri olduğu ve eşit aralıklı ölçek düzeyinde olduğu görülmektedir. İki örneklemin (grup) birbirinden bağımsız olması, bağımlı değişkenlerin aralık veya oran ölçek düzeyinde ölçülmüş olması, normallik ve homojenlik varsayımlarının sağlanması parametrik test varsayımlarını karşılamaktadır (Köklü ve ark., 2007).

## BULGULAR

**Tablo 5.** Ölçeklere ait tanımlayıcı istatistikler

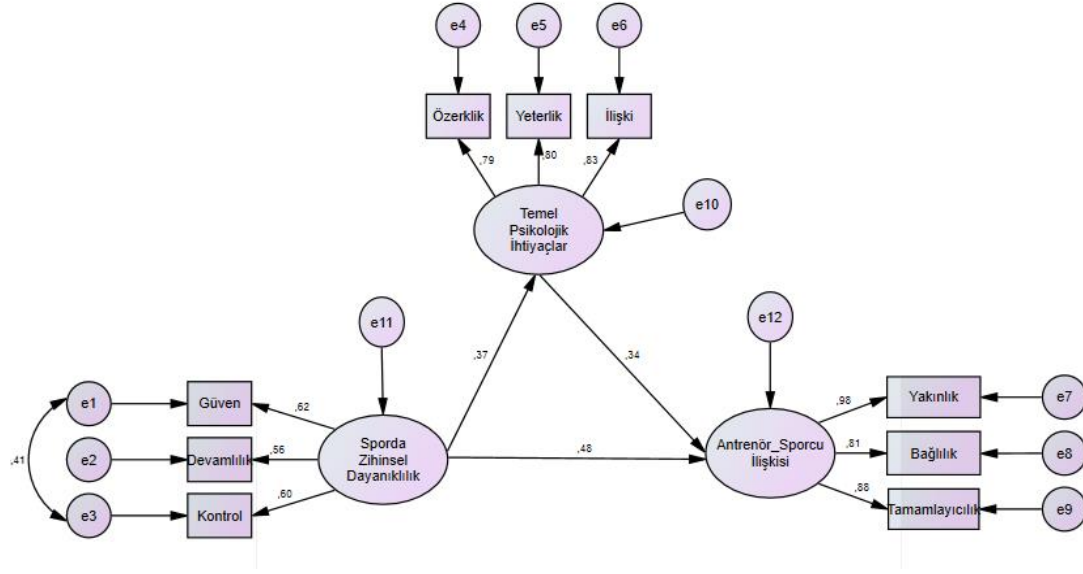
Ölçek	N	Minimum	Maksimum	Ort.	S.
<b>Zihinsel Dayanıklılık Envanteri</b>	458	14.00	56.00	42.88 (3.83)	7.72
<b>Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği</b>	458	50.00	105.00	73.31 (3.49)	10.65
<b>Antrenör-Sporcu İlişkisi Değerlendirme Ölçeği</b>	458	22.00	55.00	44.36 (4.03)	8.38

Aralıklar (5-1)/5=0.80 Kriter: 1.00-1.79=Çok Düşük; 1.80-2.59=Düşük; 2.60-3.39=Orta; 3.40-4.19=Yüksek; 4.20-5.00=Çok Yüksek

Tablo 5 incelendiğinde taekwondo sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde minimum değer 14.00, maksimum değer 56.00 ve ortalamalarının 42.88 ( $S=7.72$ ) olduğu bulunmuştur. Sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin madde ortalamalarına yönelik dağılımı incelendiğinde 3.83 ortalama puan dağılımı ile yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Taekwondo sporcularının temel psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin dağılımları incelendiğinde minimum değer 50.00 maksimum değer 105.00 olduğu ve ortalamasının 73.31 ( $S=10.65$ ) olduğu bulunmuştur. Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin madde ortalamalarına yönelik dağılımı incelendiğinde 3.49 ortalama puan dağılımı ile yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Taekwondo sporcularının antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme ölçeğine ilişkin dağılımları incelendiğinde minimum değeri 22.00, maksimum değeri 55.00 ve ortalamalarının 44.36 ( $S=8.38$ ) olduğu bulunmuştur. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme düzeylerine ilişkin madde ortalamalarına yönelik dağılımı incelendiğinde 4.03 ortalama puan dağılımı ile yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.



**Şekil 2.** Taekwondo sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin temel psikolojik ihtiyaçlar aracı değişken olarak kullanıldığında antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme düzeylerine etkisi

Şekilde yer alan ölçekler ile kurulan yapısal eşitlik modeline ilişkin uyum indeks değerleri Tablo 6’da görülmektedir.

**Tablo 6.** Yapısal eşitlik modeline uyum indeks değerleri

Uyum İndeks	Yapısal Eşitlik Modeli	Mükemmel Uyum Kriterleri	Kabul Edilebilir Uyum Kriterleri	Değerlendirme
$\chi^2/ (df)$	67.19/(23)= 2.92	$0 \leq \chi^2 \leq 3$	$3 < \chi^2 \leq 5$	Mükemmel uyum
RMSEA	0.065	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 < RMSEA \leq 0.08$	Kabul edilebilir uyum
TLI/NNFI	0.97	$0.97 \leq TLI \leq 1.00$	$0.95 \leq TLI < 0.97$	Mükemmel uyum
CFI	0.98	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$	$0.95 \leq CFI < 0.97$	Mükemmel uyum
NFI	0.97	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$	$0.90 \leq NFI < 0.95$	Mükemmel uyum
AGFI	0.94	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$0.85 \leq AGFI < 0.90$	Mükemmel uyum
GFI	0.97	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$0.90 \leq GFI < 0.95$	Mükemmel uyum

Tablo 6’ya bakıldığında  $\chi^2/ (df)$  bakıldığında bu değer 2.92 olarak hesaplanmıştır ve 3 değerinden daha küçük olmasından dolayı mükemmel uyum indeksine sahip olduğu görülmektedir (Fraenkel ve ark., 2012). RMSEA uyum indeksine bakıldığında 0.065 değeri ile kabul edilebilir uyum indeksine sahiptir. TLI/NNFI, NFI, CFI, AGFI ve GFI değerleri incelendiğinde mükemmel uyum indeksine sahip olduğu görülmektedir (Schermelleh ve ark., 2003). Genel itibari ile sporculardan toplanan veriler ile kurulan yapısal eşitlik modelinin uyum indeks değerleri incelendiğinde modelin doğrulandığı görülmektedir.

**Tablo 7.** Kurulan yapısal eşitlik modellemesine ilişkin değişkenlere ait yolların etki düzeyleri

	Antrenör-Sporcu İlişkisi Değerlendirme Ölçeği		
	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	0.476	0.126	0.602
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	0.341	0.000	0.341

Tablo 7 incelendiğinde sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme düzeyleri üzerindeki doğrudan etkisi 0.476 olarak hesaplanmış. temel psikolojik ihtiyaçlar aracı değişken olarak kullanıldığında dolaylı yoldan etkisi 0.126 olarak hesaplanmış ve sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme düzeyleri üzerindeki toplam etkisi 0.602 olarak hesaplanmıştır. Sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme düzeyleri üzerindeki etkisini arttırmak için temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyleri dikkate alınarak etki düzeyinin daha çok artırılabilceği söylenebilir. Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme düzeyleri üzerindeki doğrudan etkisi 0.341 olarak hesaplanmış ve dolaylı bir etkisi olmadığından toplam etki olarak kabul edilmiştir.

## TARTIŞMA

Taekwondocuların sporda zihinsel dayanıklılık, temel psikolojik ihtiyaçlar ve antrenör-sporcu ilişki düzeyleri incelendiğinde; aldıkları ortalama puan sonuçlarına göre taekwondocuların genel olarak sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin (*Ort.*=42,88), temel psikolojik ihtiyaçlarının (*Ort.*=73,31) ve antrenör-sporcu ilişki değerlendirme ölçeğindeki ortalama puanlarında (*Ort.*=44,36) yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında zihinsel dayanıklılıklarına yönelik taekwondo sporcularının güven duygularının yüksek olduğunu, kendilerini kontrol edebilen ve mücadeleyi bırakmayan bir yapıya sahip olduklarını söyleyebiliriz. Bununla beraber taekwondo sporcularını temel psikolojik ihtiyaçları yönünden kendi gereksinimlerini karşılayabilen ilişkileri güçlü ve antrenörleri ile iletişimlerinde yakın ve iyi düzeyde sporcular olarak tanımlayabiliriz.

Sporda zihinsel dayanıklılığın sporcu performansındaki yüksek etkisi literatürde de birçok araştırmada görülmüştür (Çiftçi ve ark., 2021; Gülşen ve ark., 2019; Jones ve Parker., 2013; Sheard, 2012; Yarayan ve ark., 2018; Yıldız, 2022). Gould ve arkadaşları (1987) yaptıkları araştırmada güreş antrenörlerinin %82'sinin başarıya ulaşmadaki en önemli faktörün zihinsel dayanıklılık olduğunu belirtmişlerdir. Türkyılmaz (2019) futbolcular üzerine yaptığı çalışmasında ortalama puanların yüksek düzeyde olduğunu belirterek futbolcuların mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanan ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünen, sorumluluk alan, konsantre olan ve mücadele eden bir yapıda olduklarını ifade etmiştir. Ayrıca zihinsel dayanıklılığı yüksek seviyede olan sporcuların temel bir özelliği de bu sporcuların, rekabet kaygısı gibi olumsuz duygularla başa çıkma yetenekleri olduğunu iddia etmesidir (Thelwell ve ark., 2005; Wagnild ve Young, 1993). Stresin ön planda olduğu

bir bireysel ve mücadele sporu olan taekwondoda zihinsel dayanıklılığın performansa etkisi tartışmasız önem arz etmektedir.

Sporda yüksek performans sağlayabilmek ve başarılı bir verim elde edebilmek için sporunun fiziksel yeterliliği ile birlikte psikolojik yeterliğinin de önemli olduğu kabul edilmiş bir gerçektir (Çiftçi ve ark., 2021; Jackson ve ark., 2001). Literatür incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçlar üzerine birçok değişken incelendiğinde farklı çalışmalar yapıldığı ve genel olarak temel psikolojik ihtiyaçlarının orta düzeyde karşılandığı görülmektedir (Civitçi, 2012; Durmaz ve Akkuş, 2016; Gezer, 2018). Şeker (2017) elit sporcular üzerine yaptığı çalışmada temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarından yeterlik ve ilişki ihtiyaçları alt boyutlarında oldukça yeterli düzeyde olduğunu ve özerklik ihtiyacı alt boyutunda ise biraz yeterli olduğunu bulmuştur. Farklı şekilde Duyan (2014) dövüş sporcularının kendilerini takım sporcularına kıyasla daha özerk ve yeterli bulduklarını tespit etmiştir. Reis ve arkadaşları (2018) temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyacının güçlü olan ve tatmini yüksek bireylerin kendisiyle barışık, çevresiyle uyum içerisinde hayatını sürdürebileceğini belirtmişlerdir.

Antrenör ve sporcu arasında kurulan olumlu ilişkiler sporcunun konsantrasyon, disiplin ve performansını arttırmada önemli olabilmektedir (Tolukan ve Akyel, 2019). Sporcunun performans başarısına ve memnuniyetine katkıda bulunan bu ilişkide karşılıklı güven, saygı, inanç, destek, iş birliği, iletişim ve anlayış en önemli unsurlardandır (Jowett, 2007). Bu unsurlar göz önünde bulundurularak alan yazında antrenör-sporcu ilişkisi üzerine farklı değişkenler ile çalışmalar yapılmıştır. Nitekim Keskin ve arkadaşlarının (2018) lise spor takımları üzerindeki yaptığı araştırmada antrenör-sporcu ilişkisinin hem antrenör boyutunda hem de sporcu boyutunda oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir. Güllü (2018) çalışmasında sporcu öğrencilerin antrenör-sporcu ilişkisini yüksek düzeyde tespit etmiştir. Yine çalışmamızla benzer şekilde Tolukan ve Akyel (2019) futbolda antrenör-sporcu ilişkisi üzerine yaptığı çalışmada futbolcuların antrenör-sporcu ilişki düzeylerini yüksek seviyede tespit etmiştir.

Taekwondo sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin temel psikolojik ihtiyaçlar aracı değişken olarak kullanıldığında antrenör sporcu ilişkisini etkileme düzeyleri analiz edilmiş; sporda zihinsel dayanıklılığın antrenör-sporcu ilişkisine 0.476 oranında doğrudan bir etki düzeyi olduğu, temel psikolojik ihtiyaçlar aracı olarak ele alındığında ise sporda zihinsel dayanıklılığın 0.126 oranında dolaylı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Başka bir ifade ile sporda zihinsel dayanıklılığın antrenör-sporcu ilişkisine etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolünün pozitif yönde %12,6'lık bir etkisinin olduğu ve bu etki ile sporda zihinsel dayanıklılığın antrenör-sporcu ilişkisinin %60'ının açıklandığı ifade edilebilir. Kısaca Taekwondo sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme düzeyleri üzerindeki etkisini arttırmak için temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyleri dikkate alınarak etki düzeyinin daha çok artırılabilirliği söylenebilir. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların ise antrenör-sporcu ilişkisini 0.341 oranında doğrudan etkilediği tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçların farklı modellerde aracı olarak yer aldığı çalışmalar mevcuttur. Örneğin Öztürk'ün (2020) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının, bireycilik ve olumlu duygu arasında aracılık etkisi gösterdiğini tespit etmiş ve bireyciliğin olumlu duygu üzerindeki etkisini özerklik ve yeterlik

ihtiyaçlarının aracılığıyla gerçekleştirdiğini ifade etmiştir. Reis ve arkadaşları (2018) yaptıkları araştırmada temel psikolojik ihtiyaç faktörleri olan özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanması kişinin iyi olmasına olumlu katkı yaptığı belirtilmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması bireyin bütünlüğü, sağlığı ve aynı zamanda gelişimi için oldukça önem teşkil etmektedir. Temelde var olan psikolojik ihtiyaçların eksik olması durumunda bireyin kişisel bütünlüğü ve sağlığı olumsuz olarak etkilenir. Yeterlik, ilişki ve özerklik ihtiyaçlarının karşılanması bireylerin daha iyi bir şekilde gelişimini sağlayacaktır (Güler, 2020; Sorhan, 2014). Kılınç ve Güner (2019) doğa sporları yapan bireyler üzerine yaptıkları çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkilediğini ve temel psikolojik ihtiyaçlar geliştikçe zihinsel dayanıklılığında geliştiğini belirtmişlerdir. Zihinsel dayanıklılığın, performans mükemmelliğine ulaşmada önemli bir psikolojik özellik olduğu bilinmektedir. Bazı tanımlamalara göre zihinsel dayanıklılık, sporcuların doğal bir zihinsel kabiliyetini, spor ortamında kullanmasıdır (Güllü, 2018; Jowett ve Poczwadowski, 2007; Keskin ve ark., 2018). Özellikle bu spor ortamında antrenör ve sporcu ilişkisi ön plana çıkmaktadır. Sosyal bir durum olarak tanımlanan ve antrenör-sporcu ilişkisi karşılıklı ve nedensel olarak birbirine bağımlıdır ve içerisinde kişilerarası düşünceleri, duyguları, davranışları barındırır (Jowett ve Shanmugam, 2016). Fehr (2017) sporcuların antrenör sporcu ilişki kalitesi ile sporcu memnuniyeti arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla 387 sporcuyla araştırma yapmış, sonuç olarak bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutlarının sporcu memnuniyetini pozitif yönde artırdığını tespit etmiştir. Görüldüğü gibi temel psikolojik ihtiyaçlar, zihinsel dayanıklılık ve antrenör-sporcu ilişkisi farklı değişkenler farklı örneklem gruplarında incelenmiş ve bazı modellerde test edilmiştir.

Spor psikolojisi literatüründe, zihinsel dayanıklılık, temel psikolojik ihtiyaçlar ve antrenör-sporcu ilişkisi üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Bu çalışma, bu konulardaki mevcut literatürün üzerine koyarak, bu faktörler arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı bir şekilde açıklamayı hedeflemiştir. Özellikle, zihinsel dayanıklılık ile temel psikolojik ihtiyaçlar ve antrenör-sporcu ilişkisi arasındaki bağlantıları daha net bir şekilde tanımlayarak literatüre katkı sağlamayı amaçlamıştır. Sonuç olarak bu araştırma spor psikolojisinin evrensel ilkelerini zihinsel dayanıklılık, temel psikolojik ihtiyaçlar ve antrenör-sporcu ilişkisi üzerinden uygulamaya koymak, sporcuların başarılarını artırabilir ve psikolojik gelişimlerine katkıda bulunabilir.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar arasında çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:** Araştırma Dizaynı HBC, ET, İstatistik analiz HBC, ET; Makalenin hazırlanması, ET; Verilerin Toplanması HBC, tarafından gerçekleştirilmiştir.

**Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler**

**Kurul Adı:** Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu

**Tarih:** 09.07.2020

**Sayı/Karar No:** 2020-144

## KAYNAKLAR

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion, 32*(3), 189-199. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9095-z>
- Altıntaş, A., Kazak, Z. Ç., & Aşçı, F. H. (2012). Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 23*(3), 119-128. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16378/171351>
- Altıntaş, A., ve Kuruç, P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi, 27*(4), 163-171. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sbd/issue/29153/311985>
- Avci, K. S., Çepikkurt, F., & Kale, E. K. (2018). Examination of the relationship between coach-athlete communication levels and perceived motivational climate for volleyball players. *Universal Journal of Educational Research, 6*(2), 346-353. Erişim adresi: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1170598>
- Baker, F. C., Whiting, H. T. A., & Van der Brug, H. (1990). *Sport psychology: Concepts and applications*. John Wiley and Sons.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri (13. baskı)*. Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (2013). *Structural equation modeling with Mplus: Basic concepts, applications, and programming (1<sup>st</sup> Edt.)*. Routledge.
- Çalışkan, G. (2001). *Liderlik açısından antrenör davranışlarının sporcu performansı üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Çiftçi, M. C., Tolukan, E., & Yılmaz, B. (2021). Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 26*(1), 151-162. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/59393/768702>
- Çivitci, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21*(2), 321-336. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/cusosbil/issue/4390/60371>
- Deci, E.L., ve Ryan, R.M. (1990). A Motivational approach to self: Integration in personality. Nebraska Sykposium on Motivation, University of Nebraska, *Perspectives on Motivation, 38*(1), 237-288.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits. Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The Self-determination perspective. *Educational psychologist, 26*(3-4), 325-346. <https://doi.org/10.1080/00461520.1991.9653137>
- Durmaz, M., ve Akkuş, R. (2016). Öz belirleme kuramı perspektifinden matematik kaygısı, motivasyon ve temel psikolojik ihtiyaçlar. *Eğitim ve Bilim, 41*(183). <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2016.2942>
- Duyan, M. (2014). *Sporcuların psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarının spor dallarına göre karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Fehr, C. M. (2017). *Examining the Coach-Athlete Relationship as a Predictor of Ncaa Student-Athlete Satisfaction*. Master Thesis, The University of Montana, College of Education and Human Sciences, Montana.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The Roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(4), 687-695. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.687>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education (11<sup>th</sup> Edt.)*. McGraw-hill. Erişim adresi: <https://eric.ed.gov/?id=ED323168>
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist, 34*(4), 416-430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004>
- Gezer, H. (2018). *Bireysel ve Takım Sporları ile Uğraşan Üniversite Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Belirlenmesi*. Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- Gibson, J. L., Ivancevich, J. M., Donnelly, J. H. (1997). *Organizations; behavior structure processes. (9<sup>th</sup> Edt)*. Irwin McGraw-Hill.
- Goldberg, A. S. (2005). *Sports slump busting: 10 Steps to mental toughness and peak performance*. Llumina Press.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist, 1*(4), 293-308. <https://doi.org/10.1123/tsp.1.4.293>
- Güler, F. (2020). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kişisel eğitmen ile çalışan yetişkinler örneği*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Güllü, S. (2018). Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16*(4), 190-204. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/spormetre/issue/40788/482295>
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Yılmaz, B., & Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4*(4), 459-470. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/gaunjs/article/621767>
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., & Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS, 4*(2), 70-78. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/useeabd/issue/31153/424017?publisher=useeabd>
- Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress, and Coping, 16*(2), 167-184. <https://doi.org/10.1080/10615806.2003.10382971>
- Hull, J. G., Van Treuren, R. R., & Virnelli, S. (1987). Hardiness and health: A Critique and alternative approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(3), 518. <https://doi.org/10.1080/10615806.2003.10382971>
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of applied Sport Psychology, 13*(2), 129-153. <https://doi.org/10.1080/104132001753149865>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A Framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist, 21*(2), 243-264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 205-218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- 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>
- Jowett, S., Adie, J. W., Bartholomew, K. J., Yang, S. X., Gustafsson, H., & Lopez-Jiménez, A. (2017). Motivational processes in the coach-athlete relationship: A multi-cultural self-determination approach. *Psychology of Sport and Exercise, 32*, 143-152. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.06.004>
- Jowett, S., ve Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 14*(4), 245-257. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x>
- Jowett, S., ve Poczwardowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. *Social Psychology in Sport, 6*, 3-14. <https://doi.org/10.5040/9781492595878>
- Jowett, S., ve Shanmugam, V. (2016). Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. İçinde Schinke, R. J., McGannon, K. R., & Smith, B. (Eds.). (2016). *Routledge international handbook of sport psychology*. Routledge.
- Just, H. (1999). Hardiness: Is It Still a Valid Concept? *Educational Resources Information Center*, Article ED436704. Erişim adresi: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED436704.pdf>
- Kesici, S., Üre, Ö., Bozgeyikli, H. & Sünbül, A. M. (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi bildiriler kitabı içinde (ss. 85)*, Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Keskin, A., Özdemir, A., Tunç, A. A., & Devrilmez, E. (2018). Lise spor takımlarında antrenör-sporcu ilişkisinin incelenmesi. *Sportive, 1*(1), 1-11. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/sportive/issue/40676/501010>

- Kılınç, Z., ve Güner, B. (2019). Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 222-233. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/article/576242>
- Klag, S., ve Bradley, G. (2004). The rRole of hardiness in stress and illness: An Exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9(2), 137-161. <https://doi.org/10.1348/135910704773891014>
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., & Çokluk-Bökeoğlu, Ö. (2007). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kurt, N. (2011). *Çevik kuvvet personelinin stresle başa çıkma tutumları, psikolojik dayanıklılıkları ve iş doyumunu düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- La Guardia, J. G., ve Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 201. <https://doi.org/10.1037/a0012760>
- Li, C., Martindale, R., ve Sun, Y. (2019). Relationships between talent development environments and mental toughness: The Role of basic psychological need satisfaction. *Journal of sports sciences*, 37(18), 2057-2065. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1620979>
- Maddi, S. R., ve Khosha, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302_6)
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279-298. <https://doi.org/10.1177/00221678042661>
- Maddi, S. R. (1999). The Personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83>
- Mahoney, J., Ntoumanis, N., Mallett, C., & Gucciardi, D. (2014). The motivational antecedents of the development of mental toughness: A self-determination theory perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 184-197. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.925951>
- Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W., & Barrett, K. C. (2004). *SPSS for introductory statistics: Use and interpretation*. Psychology Press.
- Öztürk, H. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bağımlısalık ve bireycilik ile öznel iyi olma arasındaki ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435. <https://doi.org/10.1177/0146167200266002>
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74. Erişim adresi: [https://www.stats.ox.ac.uk/~snijders/mpr\\_Schermelleh.pdf](https://www.stats.ox.ac.uk/~snijders/mpr_Schermelleh.pdf)
- Sheard, M. (2012). *Mental toughness: The Mindset behind sporting achievement (2<sup>nd</sup> Edt.)*. Routledge.
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186. <https://doi.org/10.1037/t01346-000>
- Short, S. E., ve Short, M. W. (2005). Essay: Role of the coach in the coach-athlete relationship. *The Lancet*, 366,29-30. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)67836-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)67836-1)
- Sorhan, G. (2014). *Üniversite öğrencilerinin düşünme ihtiyaçlarının temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Stirling, A. E., ve Kerr, G. A. (2009). Abused athletes' perceptions of the coach-athlete relationship. *Sport in Society*, 12(2), 227-239. <https://doi.org/10.1080/17430430802591019>
- Sunay, H. (1997). Gençlik ve spor genel müdürlüğü'nün uyguladığı antrenör eğitimi programlarının değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 44-60. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/gbesbd/issue/27954/303622>
- Şeker, R. (2017). *Elit sporcularda hedefyöneliminin, temel psikolojik ihtiyaçlar ile başarısızlık korkusu üzerine etkisi*. Doktora tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.



- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş., ve Çankaya, Z. C. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21451/229662>
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-332. <https://doi.org/10.1080/10413200500313636>
- Tolukan, E., ve Akyel, Y. (2019). Futbolda antrenör-sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 103-112. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/spormetre/article/529669>
- Tutko, T., ve Richards, W. J. (1971). *Psychology of coaching*. Allyn and Bacon.
- Türkyılmaz, H. B. (2019). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının belirlenmesi. Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,, Ankara.
- Wagnild, G. M., ve Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-17847. Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7850498/>
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772>
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & 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). <https://doi.org/10.17719/jisr.2018.2509>
- Yarayan, Y. E., Güngör, N., Çelik, O. B., & Gülşen, D. B. A. (2022). Yol analizi: Sporcu kimliği bağlamında psikolojik performans stratejilerini tahmin etme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 699-712. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/asbid/issue/72735/1164718>
- Yıldız, A. B. (2022). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik*. Baki Yılmaz (Ed.), Gazi.
- Yıldız, A. B., Bülbül, D., & Doğu, G. A. (2021). Ragbi sporcularında duygusal zekâ ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 380-390. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/asbid/issue/67397/1032825>
- Yıldız, S. M. (2011). Relationship between leader–member exchange and burnout in professional footballers. *Journal of Sports Sciences*, 29(14), 1493-1502. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.605165>
- Yücel, M. G. (2010). *Antrenör-Sporcu İlişisini Etkileyen Faktörler (Güreş Örneği)*. Yüksek Lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

