

Mücadele Sporcularının Psikolojik Dayanıklılıkları ve Özgüven
Düzeylerinin İncelenmesi

Ender Ali ULUÇ 

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1241824>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Çanakkale Onsekiz
Mart Üniversitesi,
Ayvacık Meslek
Yüksekokulu,
Çanakkale/Türkiye

Öz

Psikolojik dayanıklılık ve özgüven arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi amacıyla Çanakkale ilinde gerçekleştirilen bu araştırmanın evren ve örneklemini; Çanakkale ilinde boks, kick boks, karate ve taekwondo branşlarında mücadele 18 yaşından büyük toplam 92 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada kapsamında Işık (2016) tarafından geliştirilen psikolojik dayanıklılık ölçeği ve Akın (2007) tarafından geliştirilen özgüven ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada; mücadele sporcularından ilgili verilerin toplanmasında Google formlardan yararlanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 26 programından yararlanılmıştır. Verilerin dağılımının normal dağılıma uygunluğu çarpıklık basıklık değerleri incelenerek karar verilmiştir. Psikolojik dayanıklılık (çarpıklık 0,80, basıklık -0,98) ve özgüven (çarpıklık 0,31, basıklık -1,41) ile her iki ölçeği alt boyutlarında çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 +1,5 değerleri aralığında yer alması nedeniyle verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Mücadele sporcularının çeşitli demografik değişkenlere göre özgüven ve psikolojik dayanıklılıklarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi ve ANOVA (tek yönlü varyans analizi) analizinden yararlanılacaktır. Özgüven ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini belirlemek için Pearson korelasyon analizi uygulanacaktır. Varyansların homojenliği Levene testi ile belirlenmiştir. Varyansların homojenliği anlamlı bulunmadığı için çoklu karşılaştırmalar Games-Howell testi ile yapılmıştır. Mücadele sporcularının psikolojik dayanıklılık ve özgüven düzeylerinin incelendiği bu çalışmada sonuç olarak; sporcuların özgüvenleri arttığında psikolojik dayanıklılık düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Sporcu, Mücadele, Dayanıklılık, Psikolojik Dayanıklılık, Özgüven

Sorumlu Yazar:
Ender Ali ULUÇ
enderali@comu.edu.tr

**Investigation of the Psychological Stability and Levels of
Confidence of Fighting Athletes**

Abstract

In order to determine the relationship between psychological resilience and self-confidence, the universe and sample of this research carried out in Çanakkale; Fighting in boxing, kickboxing, karate and taekwondo branches in Çanakkale consists of a total of 92 athletes over the age of 18. Within the scope of the research, the psychological resilience scale developed by Işık (2016) and the self-confidence scale developed by Akın (2007) were used. In the study; Google forms were used to collect relevant data from combat athletes. SPSS 26 program was used in the analysis of the obtained data. The suitability of the distribution of the data with the normal distribution was determined by examining the skewness and kurtosis values. Psychological resilience (skewness 0.80, kurtosis -0.98) and self-confidence (skewness 0.31, kurtosis -1.41) and skewness and kurtosis values in the sub-dimensions of both scales are in the range of -1.5 +1.5 Therefore, it was assumed that the data were normally distributed. Independent sample t-test and ANOVA (one-way analysis of variance) analysis will be used to compare the self-confidence and psychological resilience of combat athletes according to various demographic variables. Pearson correlation analysis will be applied to determine the relationship between self-confidence and resilience. Homogeneity of variances was determined by Levene test. Since the homogeneity of the variances could not be found significant, multiple comparisons were made with the Games-Howell test. As a result of this study, which examines the psychological resilience and self-confidence levels of combat athletes; It has been determined that when the self-confidence of the athletes increases, their psychological resilience levels decrease.

Keywords: Athlete, Struggle, Endurance, Resilience, Self-Confidence

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
24.01.2023

Kabul Tarihi:
03.03.2023

Online Yayın Tarihi:
28.03.2023

Giriş

Bireyler yaşamları boyunca ölüm, yoksulluk, stres ve sağlık problemleri vb. yaşayabilmekte ve bu durumlar kişinin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Ancak insanlar benzeri sorunlar yaşasa da bunlar karşısında gösterdikleri tepkiler farklıdır (Çutuk, 2022). Bazı insanlar bu olumsuz faktörleri fazla etkilenmeden atlatırken, bazılarında daha büyük sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Burada farklılığı yaratan etken ise psikolojik dayanıklılıktır (Dyer ve McGuinness, 1996; Kim-Cohen, 2007).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, yaşadıkları olumsuz koşullara rağmen hayatlarına başarılı bir şekilde devam etmekte ve uyumlu bir yaşam sürmektedirler (Stewart, Reid ve Mangham, 1997). Konuyla ilgili yapılan araştırmalar, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişilerin şiddet, hastalık, yoksulluk gibi zor koşullar karşısında daha başarılı mücadele ettiklerini göstermektedir. Dolayısıyla bu bireylerin problem çözme yetenekleri de gelişmiştir (Öz ve Yılmaz, 2009). Birey, psikolojik dayanıklılık sayesinde olumsuz ruhsal sonuçlardan kaçınabilir (Leipold ve Greve, 2009). Psikolojik dayanıklılık aynı zamanda koruyucu bir mekanizma olup ruh sağlığını tehdit eden durumlar karşısında, kişinin mücadele edebilmesini ve sağlığını korumasını sağlamaktadır (Hjemda vd., 2006). Alan yazında psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında hangi kişilik özelliklerinin önemli olduğu ve öne çıktığı da merak konusu olmuştur (Çetin, Yeloğlu ve Basım, 2015). Psikolojik dayanıklılık birçok kişilik özelliği ile ilişkili bulunmaktadır (Kararımak, 2006). Psikolojik olarak dayanıklı kişilerin birtakım özelliklere sahip olduğu belirlenmiştir (Masten ve Coastworth, 1998; Wolin ve Wolin, 2010; Doll ve Lyon, 1998): bu özelliklerden bazıları, umutlu, mizah duygusu gelişmiş, gerektiğinde yardım bulabilen, olumlu ilişkiler kurabilen ve özgüvenli şekilde sıralanmaktadır.

Bu araştırmada psikolojik olarak dayanıklı olan sporcuların özgüven düzeylerinin de yüksek olacağı düşüncesinden hareket edilmiştir. Sporda özgüven kısaca sporcunun nasıl yapacağına dair kendisine duyduğu inançtır. Bu kavram, sporcuların fiziksel spor becerilerini yürütme yetisi kadar, zihinsel anlamda da verimli olup yeteneklerine güven duymasını içerir (Atalay, 2022). Kendine güvenen sporcular bilişsel açıdan daha verimlidir. Başarısızlıklarının ve istikrarsızlıklarının farkında olup, kişisel bağlamda bu problemin üstesinden gelebileceklerini düşünürler. Bununla birlikte bu sporcuların kaygı algısı ve uyarılma hızı diğerlerine göre daha yüksektir. Kendine güveni olmayan sporcular ise, algıladıkları yetersizlikten dolayı çevrelerine daha fazla odaklanma eğilimindedir. Bu sporcuların kaygıları onlar üzerinde olumsuzluk ve yetersizlik hissi yaratarak becerilerinden yoksun kalmalarına neden olur. Aynı zamanda problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan bu kişiler, imgeleme gücü oldukça düşük kişilerdir (Vealey, 2004).

Sporla başarı, bireylerin yeteneklerine olan inancı ve bu yeteneklerin onları başarıya götüreceği beklentisiyle gerçekleşir. Başarı düzeyleriyle ön plana çıkan elit ve uluslararası düzeydeki sporcular tarafından sahip olunan güven duygusu, yetenekleri doğrultusunda onların zihinsel tamamlayıcısıdır. Sporcuların zihinsel yeteneklerini geliştirmeleri, spor performansını arttırabilmeleri ve başarıyı elde edebilmeleri için gerekli olan kritik bir eylemdir. Aynı zamanda zihinsel yetenekler kendine güvenmeyi de gerektirerek sporcuların sürekli olarak ihtiyaç duyduğu bir özellik olmuştur (Vealey, 2009; Koçyiğit, 2022).

Bireylerin kendilerine olan güveni sadece yetenek ve inançları ile sınırlı kalmaz. Başarı için özgüven kaynakları birbirini tamamlar nitelikte ve sarmal bir yapıdadır. Birçok spor dalı ortak performansa yönelik çalışma bilincini gerektirir. Örneğin binicilik sporunda binicinin kendisine güvendiği kadar atına da güvenmesi gerekir. Ya da çiftler pateni ve plaj voleybolu gibi spor dallarında sporcular ekip arkadaşlarına rolünün gerektirdiği gibi davranacağı hususunda güven duyarlar. Sporcuların kendilerine güveni olduğu kadar kolektif bir yapıda takımlarına, gruplarına, eşlerine, antrenörlerine ya da organizasyona da güvenlerinin olması gerekir (Vealey, 2009).

Araştırmacılara göre özgüven düzeyleri yüksek olan bireyler; araştırmacı, gerektiğinde sorumluluk almasını bilen, zorluklar ile karşılaştığında hemen yılmayan ve psikolojik açıdan dayanıklılık düzeyleri de yüksek olan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Mağden ve Aksoy, 1993; Salami, 2010). Yavuz (2022)'a göre özgüven ve psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişkinin bulunduğu ifade edilmiştir. Bu bağlamda mevcut araştırmada psikolojik dayanıklılık ve özgüven arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır.

Gereç ve Yöntem

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

Araştırmanın Modeli

Mücadele sporcularının psikolojik dayanıklılık ve özgüven düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma, nicel araştırma yöntemleri arasında yer alan ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Bu model Karasar (2016)'a göre iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesine olanak tanımaktadır.

Çalışma Grubu

Psikolojik dayanıklılık ve özgüven arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi amacıyla Çanakkale ilinde gerçekleştirilen bu araştırmanın evren ve örneklemini; Çanakkale ilinde boks, kick boks, karate ve taekwondo branşlarında mücadele 18 yaşından büyük toplam 92 sporcu oluşturmaktadır. Çalışma

kapsamında sporcuların ilgili araştırmaya katılımlarının sağlanabilmesi için, basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Işık (2016) tarafından geliştirilen psikolojik dayanıklılık ölçeği; 21 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, kendini adama, meydan okuma ve kontrol şeklinde sıralanmaktadır. Araştırmacı tarafından geliştirilen ve 5'li likert tipte olan bu ölçeğin toplam Cronbach Alpha katsayısının .76 olduğu ifade edilirken, alt boyutlar için bu katsayının .62 ile .74 arasında olduğu ifade edilmiştir. Bu araştırmada ise güvenilirlik katsayısının 0,90 olduğu ve alt boyutlarda 0,70 ile 0,74 arasında olduğu tespit edilmiştir.

Özgüven ölçeği Akın (2007) tarafından 5'li likert tipte olan bu ölçek 33 maddeden oluşmaktadır. İki alt boyutun yer aldığı bu ölçekte iç özgüven; 17 maddeden, dış özgüven ise 16 maddeden oluşmaktadır. İç özgüven alt boyutu; bireylerin kendilerine ilişkin özgüven düzeylerini ifade ederken, dış özgüven alt boyutu ise; toplumsal yaşantıya ilişkin bireyin özgüvenini ifade etmektedir. Özgüven ölçeğinden en fazla 165 en az 33 puan alınmaktadır. Katılımcılar tarafından alınan yüksek puan yüksek özgüveni göstermektedir. Işık tarafından geliştirilen bu ölçeğin uyarlanmasıyla ölçeğin tümü için iç tutarlılık kat sayısının .83 olduğu, iç özgüven için .83 dış özgüven için ise .85 olduğu ifade edilmiştir. Özgüven ölçeğinin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise tüm ölçek için .94 olduğu, iç özgüven için .97 dış özgüven içinde .87 olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada ise güvenilirlik katsayısının toplam ölçek için 0,92 olduğu ve alt boyutlarda iç özgüven için 0,89 ve dış özgüven için 0,78 olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında mücadele sporcularından ilgili verilerin toplanmasında Google formlardan yararlanılmıştır. Bunun yanında araştırma kapsamında yer alan sporcuların demografik özelliklerinin belirlenmesinde araştırmacı tarafından cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor branşı, sporculuk yılı ve haftalık antrenman sıklığı gibi sorulardan oluşan kişisel bilgi formu oluşturulmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 26 programında analiz edilmiştir. Verilerin dağılımının normal dağılıma uygunluğu çarpıklık basıklık değerleri incelenerek karar verilmiştir. Psikolojik dayanıklılık ve özgüven ölçeğinden alınan toplam ve alt boyut puanlarının minimum, maksimum ve ortalama değerleri ile her iki ölçek ve alt boyutlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerine Tablo 1'de yer verilmiştir. Psikolojik dayanıklılık ve özgüven ölçeği ile her iki ölçeğin alt boyutlarında çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 +1,5 değerleri aralığında yer alması nedeniyle verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Mücadele sporcularının çeşitli demografik değişkenlere göre özgüven ve psikolojik dayanıklılıklarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi ve ANOVA (tek yönlü varyans analizi) analizinden yararlanılmıştır. Özgüven ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini belirlemek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Varyansların homojenliği Levene testi ile belirlenmiştir. Varyansların homojenliği anlamlı bulunmadığı için çoklu karşılaştırmalar Games-Howell testi ile yapılmıştır.

Tablo 1

Ölçek ve alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Ölçek ve alt boyutlar	Min.	Max.	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Özgüven	4,03	4,88	4,39	0,30	0,31	-1,41
İç özgüven	4,06	4,94	4,41	0,33	0,25	-1,43
Dış özgüven	4,00	4,81	4,38	0,29	0,26	-1,42
Psikolojik dayanıklılık	3,05	3,71	3,29	0,23	0,80	-0,98
Kendini adama	3,00	3,57	3,14	0,22	0,96	-0,95
Kontrol	3,00	3,71	3,19	0,25	1,05	-0,30
Meydan okuma	3,14	3,86	3,54	0,24	-0,07	-1,04

Araştırmanın Etiği

İlgili araştırmanın gerçekleştirilmesinde Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsünden 21.10.2022 tarihinde gerekli izinler alınmıştır.

Bulgular

Tablo 2

Araştırmaya Katılan Mücadele Sporcularının Demografik Bilgileri

		Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	59	64,1
	Kadın	33	35,9
Yaş	18-23	42	45,7
	24-30	27	29,3
	31 ve üzeri	23	25,0
Branş	Boks	28	30,4
	Kick boks	24	26,1
	Karate	22	23,9
	Taekwondo	18	19,6
Spor yaşı	5 ve altı	34	37,0
	6-10	23	25,0
	11 ve üzeri	35	38,0
Haftalık antrenman sıklığı	1-2 gün	33	35,9
	3-4 gün	38	41,3
	5-6 gün	21	22,8
	Toplam	92	100,0

Araştırmaya 59 (%64,1) erkek, 33 (%35,9) kadın mücadele sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Toplam 92 sporcunun %45,7'si 18-23 yaş aralığındadır. Sporcuların %30,4'ünün boks, %26,1'inin kick boks, %23,9'unun karate ve %19,6'sının taekwondo branşıyla ilgilendiği

görülmektedir. Sporcuların %38'i 11 yıl ve daha fazla zamandır spor yapmaktadır. Haftalık antrenman sıklıklarına bakıldığında sporcuların %41,3'ü 3-4 gün antrenman yapmaktadır.

Tablo 3

Mücadele Sporcularının Cinsiyetlerine Göre Özgüven ve Psikolojik Dayanıklılıkları

		Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
Özgüven	Toplam	Erkek	59	4,28	0,27	-5,42	0,00
		Kadın	33	4,60	0,26		
	İç özgüven	Erkek	59	4,28	0,30	-5,58	0,00
		Kadın	33	4,63	0,26		
	Dış özgüven	Erkek	59	4,28	0,26	-4,89	0,00
		Kadın	33	4,56	0,26		
Psikolojik dayanıklılık	Meydan okuma	Erkek	59	3,58	0,22	2,28	0,02
		Kadın	33	3,46	0,27		

Mücadele sporcularının özgüven ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Tablo 3'e göre mücadele sporcularının cinsiyetlerine göre özgüven ve iç özgüven, dış özgüvenleri ve psikolojik dayanıklılıklarında meydan okuma düzeyleri anlamlı farklılık göstermiştir ($p \leq 0,05$). Kadın mücadele sporcularının iç özgüven, dış özgüven ve toplam özgüvenleri daha yüksek iken; erkek mücadele sporcularının meydan okuma düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.

Mücadele Sporcularının Yaşlarına Göre Özgüven ve Psikolojik Dayanıklılıkları

		Yaş	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
Özgüven	Toplam	18-23 ¹	42	4,13	0,15	75,22	0,00	1<2,3
		24-30 ²	27	4,56	0,21			
		31 ve üzeri ³	23	4,67	0,20			
	İç özgüven	18-23 ¹	42	4,11	0,15	90,06	0,00	1<2,3
		24-30 ²	27	4,61	0,22			
		31 ve üzeri ³	23	4,71	0,22			
	Dış özgüven	18-23 ¹	42	4,15	0,18	49,25	0,00	1<2,3
		24-30 ²	27	4,51	0,22			
		31 ve üzeri ³	23	4,61	0,21			
Psikolojik dayanıklılık	Meydan okuma	18-23 ¹	42	3,59	0,17	4,22	0,01	3<1
		24-30 ²	27	3,56	0,29			
		31 ve üzeri ³	23	3,41	0,27			

Mücadele sporcularının özgüven ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaşlarına göre karşılaştırılmasında ANOVA analizi kullanılmıştır. Tablo 4'e göre mücadele sporcularının yaşlarına göre özgüven ve iç özgüven, dış özgüvenleri ve psikolojik dayanıklılıklarında meydan okuma düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p \leq 0,05$). Farklılığın elde edildiği toplam puan ve alt boyut

puanlarına Games-Howell testi uygulanmıştır. Games-Howell testi sonuçlarına göre 18-23 yaş mücadele sporcularının iç özgüven, dış özgüven ve toplam özgüvenleri daha düşük iken; 31 yaş ve üzeri mücadele sporcularının meydan okuma düzeyleri daha düşük bulunmuştur.

Tablo 5

Mücadele Sporcularının Spor Yaşlarına Özgüven ve Psikolojik Dayanıklılıkları

	Spor yaşı	N	Ort.	Ss	F	p	Fark	
Özgüven	Toplam	5 ve altı ¹	34	4,11	0,14	63,74	0,00	1<2,3 2<3
		6-10 ²	23	4,40	0,25			
		11 ve üzeri ³	35	4,66	0,20			
	İç özgüven	5 ve altı ¹	34	4,11	0,13	65,66	0,00	1<2,3 2<3
		6-10 ²	23	4,40	0,30			
		11 ve üzeri ³	35	4,70	0,20			
	Dış özgüven	5 ve altı ¹	34	4,12	0,17	49,47	0,00	1<2,3 2<3
		6-10 ²	23	4,40	0,22			
		11 ve üzeri ³	35	4,61	0,21			
Psikolojik dayanıklılık	Meydan okuma	5 ve altı ¹	34	3,59	0,22	4,12	0,01	3<1
		6-10 ²	23	3,60	0,29			
		11 ve üzeri ³	35	3,44	0,24			

Mücadele sporcularının özgüven ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin spor yaşlarına göre karşılaştırılmasında ANOVA analizi kullanılmıştır. Tablo 5'e göre mücadele sporcularının spor yaşlarına göre özgüven ve iç özgüven, dış özgüvenleri ve psikolojik dayanıklılıklarında meydan okuma düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p \leq 0,05$). Farklılığın elde edildiği toplam puan ve alt boyut puanlarına Games-Howell testi uygulanmıştır. Games-Howell testi sonuçlarına göre iç özgüven, dış özgüven ve toplam özgüvende tüm gruplarda farklılıklar elde edilmiştir. Spor yaşı arttıkça mücadele sporcularının özgüvenleri artarken; 11 yıl ve daha fazla spor yapan mücadele sporcularının meydan okuma düzeyleri düşük bulunmuştur.

Tablo 6

Mücadele Sporcularının Haftalık Antrenman Sıklıklarına Göre Özgüven ve Psikolojik Dayanıklılıkları

	Haftalık antrenman sıklığı	N	Ort.	Ss	F	p	Fark	
Psikolojik dayanıklılık	Toplam	1-2 gün ¹	33	3,39	0,25	6,33	0,00	1>2,3
		3-4 gün ²	38	3,25	0,20			
		5-6 gün ³	21	3,19	0,16			
	Kendini adama	1-2 gün ¹	33	3,25	0,25	6,22	0,00	1>2,3
		3-4 gün ²	38	3,10	0,20			
		5-6 gün ³	21	3,06	0,15			
	Kontrol	1-2 gün ¹	33	3,30	0,27	6,38	0,00	1>2,3
		3-4 gün ²	38	3,14	0,23			
		5-6 gün ³	21	3,09	0,15			
	Meydan okuma	1-2 gün ¹	33	3,63	0,26	4,87	0,01	1>3
		3-4 gün ²	38	3,52	0,21			
		5-6 gün ³	21	3,42	0,23			

Mücadele sporcularının özgüven ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin haftalık antrenman sıklıklarına göre karşılaştırılmasında ANOVA analizi kullanılmıştır. Mücadele sporcularının haftalık antrenman sıklıklarına göre iç özgüven, dış özgüven ve toplam özgüvenlerinde anlamlı farklılık elde edilememiştir ($p>0,05$). Tablo 6'ya göre mücadele sporcularının psikolojik dayanıklılık toplam ve kendini adama, kontrol ve meydan okuma alt boyutlarının farklılaştığı saptanmıştır ($p\leq 0,05$). Farklılığın elde edildiği toplam puan ve alt boyut puanlarına Games-Howell testi uygulanmıştır. Games-Howell testi sonuçlarına göre haftada 1-2 gün antrenman yapan mücadele sporcularının psikolojik dayanıklılıkları, kendini adama, kontrol ve meydan okuma düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Mücadele sporcularının ayrıca branşlarına (boks, kick boks, karate ve taekwondo) göre özgüven ve psikolojik dayanıklılıkları incelenmiş ancak branşlar arasında bir farklılık elde edilememiştir ($p>0,05$). Mücadele sporcularının özgüvenleri ile psikolojik dayanıklılıklarının ilişkisi Pearson korelasyon analiziyle incelenmiş ve sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 7

Mücadele sporcularının özgüvenleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki

	Psikolojik dayanıklılık	Kendini adama	Kontrol	Meydan okuma
Özgüven	-0,36	-0,27	-0,21	-0,56

Araştırmaya katılan mücadele sporcularının özgüvenleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı negatif ilişki tespit edilmiştir ($p\leq 0,01$). Buna göre sporcuların özgüvenleri arttığında psikolojik dayanıklılık ($r=-0,36$), kendini adama ($r=-0,27$), kontrol ($r=-0,21$) ve meydan okuma ($r=-0,56$) düzeylerinin azaldığı şeklinde yorum yapılabilir.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu araştırmada karate, boks ve kick boks, karate ve taekwondo sporlarında aktif olarak mücadele eden sporcuların psikolojik dayanıklılık ve özgüven düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Saka ve Ceylan (2018), yaptıkları araştırmada ergenlik döneminde olan kadınların, erkeklere göre psikolojik dayanıklılık seviyelerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmişlerdir Çutuk vd., (2017) judo branşını aktif olarak yapan yetişkin kadın sporcuların erkeklere oranla anlamlı düzeyde yüksek psikolojik dayanıklılık seviyesinde olduklarını bildirmişlerdir. Literatürde psikolojik dayanıklılık düzeyinin kadın ve erkek arasında anlamlı bir farklılık gösterdiğini öne süren çalışmalar olduğu kadar, bu iki değişken arasında anlamlı farklılıkların bulunmadığı çalışmalarda yer almaktadır (Bozgeyikli, 2017). Hosseini ve Besharat (2010), araştırmalarında genç sporcuların psikolojik dayanıklılık seviyelerini ele almış ve cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık puanlarında anlamlı bir

farklılık olmadığını belirtmiştir. Bu araştırmada ise erkek sporcuların meydan okuma alt boyut puan ortalamaları kadın sporculara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çoruh (2020) tarafından yapılan araştırmada erkek sporcuların kadın sporculara oranla özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çankaya vd., (2020) tarafından sporcular ile gerçekleştirilen araştırmada; cinsiyet değişkenine göre sporcuların özgüven düzeyleri incelenmiş ve bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bunun yanında; Karademir vd., (2018), Erdoğan ve Erhan (2019) tarafından yapılan araştırmalarda da cinsiyet ve özgüven arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığını saptanmıştır. Mevcut araştırmada; kadın mücadele sporcularının iç özgüven, dış özgüven ve toplam özgüvenleri erkek sporculara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Alan yazın incelendiğinde; sporcuların yaşlarına göre özgüven düzeylerini inceleyen araştırmaların yer aldığı görülmüştür. Akkarpat (2014) tarafından yapılan araştırmalarda yaş değişkenine göre sporcuların özgüven düzeyleri incelenmiş ve bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı ifade edilmiştir. Ancak Acuner (2012) tarafından yapılan araştırmada ise sporcuların yaşlarına göre özgüven düzeylerinde farklılaşmanın meydana geldiği bildirilmiştir. Acuner (2012) tarafından yapılan araştırmada elde edilen bu sonuç yaşın arttıkça özgüveninde arttığını göstermektedir. Yıldız (2021) ve Ateş (2020) yapmış oldukları çalışmalarda yaşı büyük olan katılımcıların özgüvenlerinin daha yüksek seviyede olduğunu ifade ederken, buna karşıt görüş olarak Bal vd., (2017) ile Dirik (2016) çalışma grupları içerisinde yaşı küçük olan katılımcıların özgüvenlerinin daha yüksek seviyede olduğunu ifade etmişlerdir. Mücadele sporcuları ile gerçekleştirilen bu araştırmada ise yaşı küçük olan sporcuların özgüven düzeylerinin de küçük olduğu tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, yaşın arttıkça özgüveninde arttığını göstermektedir.

Özgüven kazanmak bir birikim ve algılama işidir. Eğer bir hazneye su gelmiyorsa ya vana kapalıdır ya da borular ve musluklar bozuktur. Haznenin dolması için su akışı gereklidir, bunun içinde kapalı olan vananın açılması, bozuk olan musluk ve boruların tamir edilmesi gerekir (Gökner, 2010). Verilen örnek üzerinden yola çıkarak özgüvenin gelişebilmesi için bireyler hazneye su akışını engelleyen tüm engelleri ortadan kaldırmalı, kendi beceri ve yetenekleri doğrultusunda çeşitli faaliyetlerde bulunmalıdır. Aksi takdirde bireylerin özgüvenleri olağan kalabilir, düşebilir ya da tamamen rastlantısal bir şekilde artış da gösterebilir. Sportif faaliyetlerin özgüven ile doğru orantılı olduğu bilinmektedir. Bunun yanı sıra sportif faaliyetlere katılan bireylerin sosyal ilişkilerini ve kişisel becerilerini arttırarak içsel ve dışsal özgüven düzeylerinde de olumlu değişimler yaratabileceği belirtilmiştir (Özbek vd., 2017). Uluslararası literatür incelendiğinde ise; düzenli olarak spor yapmanın özgüvenle birlikte cesaret, benlik yapısı, benlik saygısı, özyeterlilik ve yaratıcılık gibi özelliklerle de olumlu yönden ilişkisinin olduğu görülmüştür (Karakaya vd., 2006; Tekin ve Taşgın

2008; Slutzky ve Simpkins 2009). Takım ve bireysel sporcularının özgüven düzeylerini inceleyen Çankaya vd., (2020) bireysel ve takım sporlarında mücadele eden sporcuların özgüven düzeylerinde herhangi bir farklılaşmanın meydana gelmediğini saptamışlardır.

Kudaybergenova (2022) tarafından masa tenisi sporcuları ile gerçekleştirilen araştırmada sporculuk yılı ve psikolojik dayanıklılık arasında herhangi bir ilişkinin bulunmadığını saptamıştır. Kudaybergenova (2022)'den farklı olarak Şar (2016) tarafından yapılan araştırmada ise sporculuk yılı arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Mücadele sporcuları ile gerçekleştirilen bu araştırmada, 11 yıl ve daha fazla spor yapan mücadele sporcularının meydan okuma düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu spor yaşının arttıkça meydan okumanın düştüğünü göstermektedir.

Sporcuların özgüven düzeylerini spor yılı değişkenine göre inceleyen Çankaya vd., (2020) Sporculuk yılının arttıkça buna bağlı olarak da özgüvenin de arttığını tespit etmiştir. Mevcut araştırmada spor yaşı arttıkça mücadele sporcularının özgüvenlerinin arttığı tespit edilmiştir.

Salar vd., (2012) yaptıkları çalışmada, katılımcılar haftada en az üç veya dört defa spor yapmaları sonucunda kendilerini duygusal olarak iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Bu sonuca göre spor yapmak psikolojik dayanıklılığın artmasına yardımcı olmuştur. Bireysel sporcuların, takım sporu yapan bireylere göre psikolojik dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek olduğu söylenmiştir (Karademir ve Açak, 2019). Sporcuların özgüven düzeylerini, haftalık antrenman sıklığı değişkenine göre inceleyen Çoruh (2020) sporcuların haftalık antrenman sıklığında meydana gelen artışın özgüven düzeylerini de arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Mücadele sporcularının psikolojik dayanıklılık ve özgüven düzeylerinin incelendiği bu araştırmada sonuç olarak; sporcuların özgüvenleri arttığında psikolojik dayanıklılık düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, sporcuların özgüven ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha iyi duruma getirilmesinde, antrenörlerin üzerlerine düşen görev ve sorumlulukları yerine getirmeleri gerektiği önerilebilir. Bunun yanında ilgili araştırmanın evren ve örneklem grubunun genişletilerek araştırmacılar tarafından farklı bölgelerde uygulanması önerilebilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu, Bilimsel Araştırma Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 21.10.2022

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-84026528-050.01.04-2200250281

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tamamı, araştırmanın tek yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarın araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Acuner, A. (2012). *Farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve öz-yeterliliklerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.
- Akın, A. (2007). Özgüven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2).
- Akcarpat, İ. (2014). *Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atalay, A. (2022). *10 haftalık karate antrenman programının özgüven üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.
- Ateş, A. (2020). *Öğrencilerin özgüven ve sorumluluk duygusunun akademik başarı üzerindeki rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bal, S. İ., Ada, E. N., ve Akın, A. (2017). Beden eğitimi dersine yönelik özgüvenin ortaokul düzeyinde incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 117-126.
- Bozgeyikli, H. (2017). Big five personality traits as the predictor of teachers' organizational psychological capital. *Online Submission*, 8(18), 125-135.
- Çankaya, S., Çakıcı, H., Yıldız, E., ve Aksoy, Y. (2020). Sporcuların zihinsel antrenman uygulamaları ve özgüven durumlarının incelenmesi. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(4), 1805-1821.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O., ve Basım, H.N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Çoruh, E. (2020). *Algılanan sosyal desteğin mücadele sporcularının özgüvenleri ve psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çutuk, S. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde internet bağımlılığı, sosyal izolasyon ve psikolojik dayanıklılık ile örgütsel adalet arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya.
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Çutuk, Z. A., ve Bezci, Ş. (2017). Judo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117.
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı le öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doll, B., ve Lyon, M.A. (1998). Risk and resilience: Implications for the delivery of educational and mental health services in schools. *School Psychology Review*, 27(3), 348-363.
- Dyer J. G. ve Mc Guinness T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(5): 276-282.
- Erdoğan, N. G., ve Erhan, S. E. (2019). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 15-23.
- Gökmar, Ö. (2010). *Özgüven kazanmak*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Hjemdal O., Friborg O., Stiles T. C., Rosenvinge J. H., ve Martinussen M. (2006). Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(3), 194-201.
- Hosseini, S. A., ve Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.

- Işık, Ş. (2016). Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği nin geliştirilmesi Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2).
- Karademir, T., ve Açıak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Açıak, M., ve Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularda hayal etme biçimlerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 92-102.
- Kararımak, O. (2006). Resilience, risk and protective factors. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 26(3), 129-142.
- Karakaya, I., Coşkun, A., ve Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 162-166.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar ilkeler teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kim-Cohen, J. (2007). Resilience and developmental psychopathology. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 16(2), 271-283.
- Koçyiğit, B. (2022). Zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlik arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 871-881. DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1166423>
- Kudaybergenova, A. (2022). *Masa tenisi sporcularının psikolojik dayanıklılık ve karar verme düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bişkek.
- Leipold, B., ve Greve, W. (2009). Resilience. *European Psychologist*, 14(1), 40-50.
- Mağden, D., ve Aksoy, K. A. (1993). Denetim odağı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. 9. *Okul Öncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması Semineri*.
- Masten, A. S., ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205.
- Öz, F., ve Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3) 82-89.
- Özbek, S., Yoncalık, M. T., ve Alıncak, F. (2017). Sporcu ve sedanter lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 46-56.
- Saka, A., ve Ceylan, Ş. (2018). Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin aile yapılarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 68-86.
- Salami, S. O. (2010). Moderating effects of resilience, self-esteem and social support on adolescents' reaction to violence. *Asian Social Science*, 6(12), 101.
- Salar, B., Hekim, M., ve Tokgoz, M. (2012). To compare emotional state of individuals making team and individual sport 15-18 age group. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Social Sciences Institute*, 4(6), 123-135.
- Slutzky, C. B. ve Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389.
- Stewart, M., Reid, G., ve Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.
- Şar, N. Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya.
- Tekin, M., ve Taşgım, Ö. (2008). Orta öğretimde öğrenim gören spor yapan ve yapmayan öğrencilerin yaratıcılık ve çoklu zekâ alanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 206-214.
- Vealey, R. S. (2004). Self-confidence in athletes. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 3(1), 361-368.
- Vealey, R. S. (2009). *Sport psychology. Handbook of sports medicine and science, confidence in sport*. (Ed., Brewer BW), International Olympic Committee, Department of Kinesiology and Health, Miami University.
- Wolin, S. J., ve Wolin, S. (2010). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard.
- Yavuz, E. (2022). *Futbolcularda covid-19 pandemi sürecinde evde yapılan antrenmanların psikolojik dayanıklılıkları ve mental iyi oluş üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep.

Yıldız, M. E. (2021). *Taekwondo sporcularının özgüven seviyelerinin algılanan stres ve saldırganlık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.



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