



Sporda Psikolojik Esneklik: Genel Öz-Yeterlilik ve Benlik Saygısı Bağlantıları

Samet SAĞ¹, Mehmet Fatih YAĞDI², Mehmet GÜÇLÜ³

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0009-0000-2788-860X>

²Bandırma Onyedü Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0009-0005-2927-3613>

³Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-7507-5694>

To cite this article/ Atıf için:

Sağ, S., Yağdı, M. F. ve Güçlü, M. (2024). Sporda psikolojik esneklik: Genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı bağlantıları. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 214-232.

Özet

Bu araştırmanın amacı, aktif sporcuların psikolojik esneklik seviyelerini belirlemek ve bu seviyelerin genel öz-yeterlilik ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmaya çeşitli spor dallarında yer alan toplam 302 aktif sporcu katılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılırken, psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek için Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği, genel öz-yeterlilik algılarını değerlendirmek için Genel öz-yeterlilik Ölçeği ve benlik saygılarını ölçmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizi sürecinde betimsel istatistikler, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey çoklu karşılaştırma testi ve Pearson Korelasyon analizi gibi istatistiksel tekniklerden yararlanılmıştır. Araştırma sonuçları, psikolojik esneklik açısından cinsiyet, spor türü ve millilik gibi demografik değişkenler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte, yaş ve spor yılı gibi faktörlerin psikolojik esneklik üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır. Genel öz-yeterlilik düzeyleri üzerinde cinsiyet ve spor türü değişkenlerinin anlamlı bir etkisi bulunmazken, yaş, spor yapma süresi ve millilik durumu gibi faktörlerin önemli olduğu görülmüştür. Benlik saygısı ile ilgili bulgular, bu değişkenin de kişisel faktörlerle ilişkili olduğunu ve sporcuların kişisel gelişimleri için dikkate alınması gereken bir alan olduğunu ortaya koymaktadır. Psikolojik esneklik ile genel öz-yeterlilik arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon bulunurken, benlik saygısı ile aralarında düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar, bireysel farklılıkların sporcuların psikolojik esnekliği ve öz-yeterliliği üzerindeki etkisini göstermektedir. Bu bulgular ışığında, spor psikologları ve antrenörler, sporcuların psikolojik esneklik, genel öz-yeterlilik düzeylerini ve benlik saygılarını artırmak için yaş ve spor yapma süresi gibi kişisel değişkenleri göz önünde bulundurmalı ve bireyselleştirilmiş müdahale programları geliştirmelidir.

Anahtar kelimeler: Psikolojik Esneklik, Genel öz-yeterlilik, Benlik Saygısı, Spor

Psychological Flexibility in Sports: Connections with General Self-Efficacy and Self-Esteem

Abstract

The primary goal of this research is to determine the levels of psychological flexibility among active athletes and to examine the relationship between these levels and their general self-efficacy and self-esteem. A total of 302 active athletes from various sports disciplines participated in the study. A Personal Information Form was used to determine the demographic characteristics of the participants, the Psychological Flexibility in Sport Scale was used to measure levels of psychological flexibility, the General Self-Efficacy Scale was used to assess self-efficacy perceptions, and the Rosenberg Self-Esteem Scale was used to measure self-esteem. Descriptive statistics, t-tests, one-way analysis of variance (ANOVA), Tukey's multiple comparison test, and Pearson

Correlation analysis were among the statistical techniques utilized in the data analysis process. The research findings indicated that there were no significant differences in psychological flexibility in terms of demographic variables such as gender, type of sport, and nationality. However, factors such as age and duration of sports participation were found to have a significant impact on psychological flexibility. While gender and type of sport variables did not have a significant effect on self-efficacy levels, factors like age, duration of sports participation, and nationality were found to be important. The findings related to self-esteem revealed that this variable is also associated with personal factors and is an area that should be considered for the personal development of athletes. A moderate positive correlation was found between psychological flexibility and general self-efficacy, while a low-level negative relationship was found with self-esteem. These results demonstrate the impact of individual differences on athletes' psychological flexibility and self-efficacy. In light of these findings, sports psychologists and coaches should consider personal variables such as age and duration of sports participation to enhance athletes' levels of psychological flexibility and self-efficacy and should develop individualized intervention programs.

Keywords: Psychological Flexibility, General Self-efficacy, Self-Esteem, Sports

GİRİŞ

Spor alanı, sürekli bir evrim ve ilerleme gerektiren dinamik bir faaliyetler bütünüdür. Bu süreç, hem bireysel yeteneklerin hem de çevresel etmenlerin etkileşimiyle şekillenir. Sporcuların performanslarını maksimize etmeleri, sadece fiziksel kapasitelerine bağlı olmayıp, aynı zamanda zorlayıcı koşullarda gösterdikleri psikolojik direnç ve adaptasyon yetenekleriyle de ilişkilidir. Yarışma ortamında, sporcular bir dizi stres faktörüyle karşı karşıya kalabilirler. Bu faktörler; rakiplerin oluşturduğu psikolojik baskı, yarışmanın kendine özgü önemi ve kişisel beklentiler gibi unsurları içerebilir (Giulianotti, 2015; Raab, Wylleman, Seiler, Elbe ve Hatzigeorgiadis, 2016). Bu tür stres faktörleriyle etkili bir şekilde başa çıkabilen sporcular, kendi hedeflerine ulaşmada daha başarılı olurlar ve bu yetenekleri onları diğer rakiplerinden ayıran bir özellik haline gelir (Fletcher ve Sarkar, 2013; Jones ve Hardy, 1990). Bu nedenle, sporcuların stres faktörleriyle mücadelesinde kullanabilecekleri stratejiler arasında; psikolojik esneklik, genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı gibi kavramların geliştirilmesi yer almaktadır. Bu yöntemler, sporcuların zihinsel olarak zorlayıcı durumlar karşısında esneklik kazanmalarını ve performanslarını sürdürmelerini sağlar.

Psikolojik esneklik kavramı, sporcuların karşılaştıkları stres yaratan etkenlerle başa çıkmalarını ve hedeflerine odaklanmalarını sağlar (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bu kavram, sporcuların zorluklarla karşılaştıklarında adaptasyon yeteneklerini ve durumları kontrol altına alma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur (Gross ve Thompson, 2006). Psikolojik esneklik, sporcuların zorlukları bir engel olarak değil, kişisel gelişim için bir fırsat olarak görmelerini sağlamaktadır (Dweck, 2006).

Psikolojik esneklik, bireyin mevcut anla tam bir farkındalık içinde bağlantı kurabilme ve değerlerine uygun hareket etme veya bu davranışları değiştirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Kişinin hedeflerine ulaşırken karşılaştığı istenmeyen duygu ve düşünceleri kabul etme istekliliğini ifade eder (DeGaetano, Wolanin, Marks ve Eastin, 2016).

Psikolojik esneklik anlaşıldığında, karşıt bir kavram olan psikolojik katılık da göz önünde bulundurulmuştur. Psikolojik katılık, "yaşantısal kaçınma" ve "bilişsel füzyon" bileşenlerini içerir. Yaşantısal kaçınma, bireyin karşılaştığı durumları değiştirmek için başvurduğu stratejileri ifade ederken, bilişsel füzyon, bireyin düşüncelerini doğru kabul ederek, düşüncelerin içeriğinin farkında olmadan dış dünyayı değerlendirmesi anlamına gelir (Luoma, Drake, Kohlenberg ve Hayes, 2011).

Psikolojik esneklik ve psikolojik dayanıklılık, psikoloji literatüründe sıklıkla karıştırılan iki kavramdır. Her iki kavram da bireyin zorluklarla başa çıkma yeteneği ile ilgilidir, ancak farklı yönleri vurgularlar. Psikolojik esneklik, kişinin duygusal, zihinsel ve davranışsal süreçlere adaptasyon yeteneği olarak tanımlanır. Örneğin, bir iş yerinde değişiklikler olduğunda, psikolojik olarak esnek olan bir birey bu değişiklikleri kabul eder ve onlara uyum sağlama yollarını bulur. Değişen duruma karşı direnç göstermek yerine, esnek olan birey durumu olduğu gibi kabul eder ve yeni duruma adapte olma stratejileri geliştirir (Hayes ve diğerleri, 2006). Öte yandan, psikolojik dayanıklılık, bireyin zorluklar ve stresli durumlar karşısında direnç gösterme ve bu durumları olumlu bir şekilde aşma yeteneğini vurgular. Örneğin, bir kişi sevdiği bir kişiyi kaybettiğinde veya ciddi bir hastalığa yakalandığında, psikolojik

dayanıklılığı olan bir birey bu zor durumları kabul eder ve onları olumlu bir şekilde aşma yollarını bulur (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick ve Yehuda, 2014). Her iki kavram da bireyin zorluklarla başa çıkma yeteneğine odaklanırken, psikolojik esneklik daha çok bireyin duygusal ve düşünsel süreçleriyle başa çıkma yeteneğini vurgular. Psikolojik dayanıklılık ise genellikle bireyin stresli durumlar karşısında direnç gösterme ve bu durumları olumlu bir şekilde aşma yeteneğini vurgular.

Son 20 yılda psikolojik esneklik kavramı farklı disiplinler ve popülasyonlar üzerinde geniş çaplı bir inceleme konusu olmuştur. Özellikle iş psikolojisi alanında, psikolojik esnekliğin iş performansını artırma ve sağlık çalışanlarının genel iyilik hali üzerindeki olumlu etkileri üzerinde durulmuştur (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2006; Holmberg, Kemani, Holmström, Öst ve Wicksell, 2020; Ramaci, Bellini Presti ve Santisi, 2019). Örneğin, sağlık çalışanları üzerinde yapılan araştırmalar, psikolojik esnekliğin bu bireylerin iş yaşamındaki stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olduğunu göstermiştir (Holmberg ve diğerleri, 2020). Ayrıca, psikolojik esneklik becerisi iş performansını artırma potansiyeli olan bir faktör olarak görülmektedir (Bond ve diğerleri, 2006). Kronik sağlık sorunları olan bireyler üzerinde yapılan çalışmalar da psikolojik esnekliğin önemini vurgulamaktadır. Özellikle Tip 2 diyabet ve fibromiyalji gibi kronik hastalıkları olan bireylerde, psikolojik esnekliğin günlük yaşamın zorluklarıyla başa çıkmada önemli bir rol oynadığı bulunmuştur (Maor, Zukerman, Amit, Richard ve Ben-Itzhak 2022; Trainor, Baranoff, Henke ve Winefield, 2019).

Psikolojik esneklik ayrıca depresyon, anksiyete ve yeme bozuklukları gibi psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde de önemli bir faktör olarak görülmektedir (Fledderus, Bohlmeijer, Fox, Schreurs, ve Spinhoven, 2013). Bu rahatsızlıklarla mücadele eden bireylerin psikolojik esneklik becerilerini geliştirmeleri, bu durumların üstesinden gelmelerine yardımcı olabilir. Son olarak, romantik ilişkiler ve aile dinamikleri üzerinde yapılan çalışmalar da psikolojik esnekliğin önemini vurgulamaktadır (Daks ve Rogge, 2020). Ayrıca, terapistlerin mesleki gelişimleri ve psikolojik sağlamlıklarını kazanmalarında da psikolojik esneklik önemli bir rol oynamaktadır (Schéle, Olby, Wallin ve Holmquist, 2021). Bu bağlamda, psikolojik esnekliğin genel yaşam kalitesi üzerinde geniş çaplı bir etkisi olduğu söylenebilir.

Öz-yeterlik, Albert Bandura tarafından 1977 yılında Sosyal Öğrenme Kuramı çerçevesinde ilk kez tanımlanan bir kavramdır. Bu kavram, bir kişinin karşılaştığı zorluklar ve streslerle başa çıkma becerisi veya bir işi tamamlama yeteneği hakkındaki inancını temsil eder. Örneğin, bir öğrenci için matematik ödevini tamamlama konusundaki öz-yeterlik inancı, onun bu görevi başarıyla tamamlama yeteneğine olan güvenini yansıtır (Atalay, Aydın, Bulgan ve Taylan, 2017; Sağ, Korkmaz ve Güçlü, 2023; Uysal, 2013).

Öz-yeterlik ve genel öz-yeterlik kavramları, bir bireyin belirli bir görevi ya da genel yaşam durumlarını başarıyla yönetme becerisi üzerine olan inançlarını ifade eder. Ancak, bu iki kavram arasında önemli farklar vardır. Öz-yeterlik, Albert Bandura tarafından tanımlanan ve bireyin belirli bir görevi veya durumu başarıyla yönetme becerisi üzerine olan inançlarını ifade eden bir kavramdır. Örneğin, bir öğrencinin matematik ödevini tamamlama konusundaki öz-yeterlik inancı, o ödevi başarıyla tamamlama yeteneğine olan güvenini yansıtır. Yani öz-yeterlik, daha çok belirli bir görev veya durumla ilgili özgül becerilere odaklanır. Genel öz-

yeterlik ise, bir bireyin genel yaşam durumlarını başarıyla yönetme becerisi üzerine olan inançlarını ifade eder. Bu, bireyin genel olarak karşılaştığı zorluklarla başa çıkma ve hayatındaki çeşitli görevleri yerine getirme konusundaki genel inancını yansıtır. Yani genel öz-yeterlik, belirli bir görev veya durumla sınırlı kalmaz, daha geniş bir perspektiften bireyin kendine olan güvenini ve yeteneklerini değerlendirir. Özetlemek gerekirse, öz-yeterlik belirli bir görev ya da durumla ilgili becerilere odaklanırken, genel öz-yeterlik bireyin genel yaşam durumlarına ve genel becerilere odaklanır. Her iki kavram da bireyin kendine olan güvenini ve yeteneklerini değerlendirir, ancak farklı odak noktaları vardır.

Öz-yeterlik ve genel öz-yeterlik kavramları, spor performansını belirleyen önemli faktörlerdir. Örneğin, bir yüzücü, yüzme tekniklerini mükemmelleştirebileceğine ve yarışı kazanabileceğine dair güçlü bir inanç taşıyorsa, bu durum onun öz-yeterlik algısını yansıtır. Aynı şekilde, bir tenis oyuncusu, zorlu bir maçta başarılı olabileceğine dair güçlü bir inanca sahipse, bu durum genel öz-yeterlik algısını yansıtır (Moritz, Feltz, Fahrback ve Mack, 2000; Vealey ve Chase 2008). Bu inançlar, sporcuların ve antrenörlerin performanslarını ve motivasyonlarını artırabilir.

Benlik saygısı, bir bireyin kendine yönelik değerlendirme sonucunda kendisi hakkında ne düşündüğünü ve kendisini ne kadar değerli bulduğunu ifade eder. Bu değerlendirme, bireyin kendi hakkındaki olumlu veya olumsuz algılarından kaynaklanır. Benlik saygısı, bireyin kendi kimliğine, yeteneklerine ve değerlerine dair algısını temsil eder. Eğer bu algı genellikle olumluysa, bu durumda kişinin yüksek benlik saygısına sahip olduğunu söyleyebiliriz. Eğer bu algı genellikle olumsuzsa, bu durumda kişinin düşük benlik saygısına sahip olduğunu söyleyebiliriz (Rosenberg, 1963).

Yüksek benlik saygısı, bir kişinin kendisine olan güvenini, kendini değerli bulmasını ve genelde kendisi hakkında olumlu bir algıya sahip olmasını ifade eder (Efilti ve Çıkılı, 2017). Bu kişiler genellikle kendilerini olumlu bir şekilde değerlendirirler, başarısız olma korkuları genellikle düşüktür ve bu nedenle zorlu görevlerde başarılı olma olasılıkları yüksektir. Düşük benlik saygısı olan bireyler ise genellikle kendilerini olumsuz bir şekilde değerlendirirler ve bu durum genellikle başarısızlık korkusuna ve sağlıksız yaşam tarzlarına yol açabilir. Bu durum, düşük benlik saygısının bir nedensellik zinciri olarak anlaşıldığı bir durumdur (Ahn ve Yang, 2022).

Spor alanında benlik saygısı hem sporcuların performansını hem de genel yaşam kalitelerini doğrudan etkileyebilen önemli bir faktördür. Sporcuların benlik saygısı, onların sporla ilgili becerilerini ve yeteneklerini nasıl algıladıklarını ifade eder. Yüksek benlik saygısına sahip sporcular genellikle, yeteneklerine güvenirlere, hedeflerine ulaşabileceklerine inanırlar ve bu da onların motivasyonunu artırır. Bu durum, sporcuların daha yüksek performans göstermelerine ve sporla ilgili hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur. Öte yandan, düşük benlik saygısı olan sporcular genellikle yeteneklerini sorgularlar ve hedeflerine ulaşabileceklerine dair şüpheleri olabilir. Bu durum, motivasyonlarını düşürebilir ve performanslarını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, benlik saygısı sadece spor alanında değil, sporcuların genel yaşam kalitelerinde de önemli bir rol oynar. Yüksek benlik saygısına sahip sporcular genellikle daha pozitif bir yaşam algısına sahip olurken, düşük benlik saygısına sahip olanlar genellikle daha fazla stres ve endişe yaşayabilirler. Bu nedenle, sporcularda

benlik saygısını geliştirmek ve yükseltmek, hem spor performansını hem de genel yaşam kalitesini iyileştirebilecek önemli bir hedefdir. Bu amaçla, spor eğitim programları ve antrenörler, sporcuların benlik saygısını güçlendirmeye yönelik stratejiler geliştirebilir ve uygulayabilirler (Vealey ve Chase, 2008; Hagger ve Chatzisarantis, 2007).

Bu çalışma, spor psikolojisi alanında oldukça önemli bir konuyu ele alıyor. Aktif olarak sporla uğraşan bireylerin psikolojik esnekliklerini, genel öz-yeterlilik algılarını ve benlik saygılarını bir bütün olarak incelemektedir. Genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı, sporcuların performanslarını ve genel yaşam kalitelerini doğrudan etkileyen önemli faktörlerdir. Bu faktörlerin psikolojik esneklik ile ilişkisinin anlaşılması, sporcuların kendilerine olan inançlarını, motivasyonlarını ve başarılarına olan yaklaşımlarını daha iyi anlamamızı sağlayacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeli temelinde yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, bir durumun sonucunu etkileyen faktörlerin ve bu sonucun kendisinin ilişkisini incelemek için kullanılır. Bu modelde iki ana değişken türü vardır: bağımlı ve bağımsız değişkenler. Bağımlı değişken, araştırmanın ana hedefini temsil ederken, bağımsız değişkenler bu sonucu etkileyen faktörlerdir. Bu model, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini ve etkileşimin doğasını anlamamıza yardımcı olur. Böylece, karmaşık ilişkileri ve dinamikleri çözümlenmemize ve anlamamıza olanak sağlar (Creswell ve Creswell, 2017).

Çalışma Grubu

Araştırma grubu, belirli bir spor dalında aktif olarak yarışan sporculardan oluşmaktadır. Çalışmanın örnekleme, bu geniş sporcu topluluğundan seçilen 302 kişiden oluşmaktadır. Araştırma boyunca, veri toplama ve analiz süreçlerinde olası hatalı veya eksik girişlerin özenle tespit edilmesi için dikkatli bir inceleme gerçekteştirilmiştir. Bu dikkatli ve titiz yaklaşım, araştırmanın güvenilirlik ve geçerlilik standartlarını korumak için uygulanmıştır. Ayrıca, bu durum, araştırmanın ne kadar dikkatli ve ayrıntılı bir şekilde yürütüldüğünün de bir kanıtıdır. Örnekleme yöntemi olarak kolay ulaşılabilir durum örnekleme kullanılmıştır.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	134	44,4
	Erkek	168	55,6
Yaş	14-18 yaş	58	19,2
	19-24 yaş	124	41,1
	25 ve üstü	120	39,7
Medeni Durum	Bekar	182	60,3
	Evli	120	39,7
Spor Türü	Takım	152	50,3
	Bireysel	150	49,7
Spor Yılı	1-9 yıl	127	42,1
	10-16 yıl	100	33,1
	17 ve üstü	75	24,8
Millilik Durumu	Milli Sporcu	89	29,5
	Milli Sporcu Değil	213	70,5

Verilerin Elde Edilmesi

Bu çalışmada, veri toplama süreci tamamen dijital bir platform üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, bilgisayarları ya da akıllı telefonları kullanarak çevrimiçi veri toplama formuna erişmişlerdir. Bu çevrimiçi form, katılımcılara araştırmanın amacını ayrıntılı bir şekilde açıklayan bir giriş metni ile başlamaktadır. Ardından, katılımcılara araştırmaya gönüllü olarak katılmaları için gereken bilgilerin detaylı olarak sunulduğu bir onay formu sunulmuştur. Katılımcılar, bu gönüllü katılım onay formunu dikkatlice okuduktan ve kabul ettikten sonra, veri toplama formuna erişim sağlamışlardır ve kendilerinden talep edilen bilgileri girmişlerdir. Bu süreç hem araştırmanın etik kurallarına uygunluğunu hem de katılımcıların bilinçli onayını garanti altına almayı amaçlamıştır.

Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada veriler; Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği, Genel öz-yeterlilik Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek için tasarlanmış çeşitli sorulardan oluşmaktadır. Bu bölüm, katılımcıların demografik ve sporla ilgili özelliklerini anlamak için kritik öneme sahiptir. Sorular arasında; cinsiyet, yaş, gibi genel demografik bilgilerin yanı sıra, katılımcının ne kadar süredir sporla ilgilendiği ve milli sporcu olup olmadığı veya spor türü gibi daha spesifik bilgiler de bulunmaktadır. Bu bilgiler, araştırmanın sonuçlarını daha geniş bir bağlamda yorumlamamıza yardımcı olacak ve katılımcıların spora olan yaklaşımlarını ve performanslarını etkileyen faktörleri daha iyi anlamamızı sağlayacaktır. Bu nedenle bu bölümdeki sorular araştırmanın genel hedefine ulaşmak için oldukça önemlidir.

Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği

Sporcuların zihinsel sağlıklarını ve performanslarını etkileyen psikolojik faktörleri anlamak ve değerlendirmek amacıyla Johles ve ark. (2020) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Karagöz ve Çotuk (2023) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin maddelerinin değerlendirilmesi 7'li Likert tipi derecelendirme ile yapılmıştır (1-Asla Doğru Değil, 7-Her Zaman Doğru). Ölçek toplam 7 maddeden ve tek alt boyuttan oluşmaktadır (Örnek madde: Geçmiş başarısızlıklarla ilgili anılarım ve deneyimlerim beni yarışma/maç sırasında olumsuz etkiler). Mevcut çalışma kapsamında Crombach Alpha kat sayısı ,86 bulunmuştur.

Genel öz-yeterlilik Ölçeği

Bireylerin stresli yaşantılarla başa çıkabilme ve bunlara uyum sağlayabilme becerilerine yönelik algılarını belirlemek amacıyla Schwarzer ve Jerusalem (1976) tarafından Almanya'da geliştirilen Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği ilk olarak 20 madde olarak hazırlanmıştır. 1981 yılında yapılan düzeltmelerle 10 maddeye indirilen ölçek 1995 yılında son haline getirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Aypay (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin maddelerinin değerlendirilmesi 4'lü Likert tipi derecelendirme ile yapılmıştır (1-Tamamen Yanlış, 4-Tamamen Doğru). Ölçek toplam 10 maddeden ve tek alt boyuttan oluşmaktadır (Örnek madde: Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun, üstesinden gelebilirim). Ölçekten elde

edilebilecek en düşük puan 10 en yüksek puan ise 40'dir. Cevap seçeneklerinin puanlanması: Yüksek puan genel öz-yeterliğin yüksek olduğuna; düşük puan düşük olduğuna işaret etmektedir. Mevcut çalışma kapsamında Crombach Alpha kat sayısı ,94 bulunmuştur.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Bireylerin benlik saygılarını ölçmek amacıyla Morris Rosenberg (1963) tarafından ABD'de geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin maddelerinin değerlendirilmesi 4'lü Likert tipi derecelendirme ile yapılmıştır (1-Tamamen Yanlış, 4-Tamamen Doğru). Ölçek toplam 10 maddeden ve tek alt boyuttan oluşmaktadır (Örnek madde: Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum). Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 10 en yüksek puan ise 40'dir. Cevap seçeneklerinin puanlanması: Yüksek puan genel öz-yeterliğin yüksek olduğuna; düşük puan düşük olduğuna işaret etmektedir. Mevcut çalışma kapsamında Crombach Alpha kat sayısı ,89 bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi Statistical Package for the Social Sciences Statistics 24 (IBM SPSS Corp., Armonk, NY, ABD) paket programı ile yapılmıştır. Eksik ya da hatalı veri girişi kontrolü yapıldıktan sonra analize alınan verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Bu değerlerin -1,5 ve +1,5 aralığında olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle verilerin analizinde parametrik analizler kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell 2013). Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir. Veriler tanımlayıcı istatistikler, t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon testi ile analiz edilmiştir. İki grup arasındaki antrenör iletişim becerisinin, genel öz yeterlilik ve benlik saygısının karşılaştırıldığı analizlerde t testi kullanılırken, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testinde anlamlı bir fark olması durumunda, farkın nereden kaynaklandığını tespit etmek için Tukey testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki korelasyonel ilişki ise Pearson Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklere ait ortalama değerler ve çarpıklık basıklık değerleri

	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Sporda Psikolojik Esneklik	3,71	1,224	-1,379	,723
Genel öz-yeterlilik	2,94	,804	-1,416	,958
Benlik Saygısı	2,63	,638	-,638	,597

BULGULAR

Bu bölüm, elde edilen verilerin betimlenmesini ve sporcuların psikolojik esneklik, genel öz-yeterlilik ve benlik saygılarının demografik özelliklere göre analiz edilmesini içermektedir

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre ölçekler arasındaki t-testi sonuçları

	Cinsiyet	n	Ort.± Std. Sp.	t	p
Sporda Psikolojik Esneklik	Kadın	134	3,57±1,296	-1,010	,313
	Erkek	168	3,41±1,394		
Genel öz-yeterlilik	Kadın	134	2,96±,596	-,537	,592
	Erkek	168	2,92±,614		
Benlik Saygısı	Kadın	134	2,85±,618	-253	,801
	Erkek	168	2,83±,585		

Tablo 3'te sunulan bulgulara göre, Sporda Psikolojik Esneklik ölçeğinde kadınların ortalaması (3,57±1,296) erkeklerin ortalamasından (3,41±1,394) biraz daha yüksektir, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Genel öz-yeterlilik ölçeği için kadınların ortalaması (2,96±,596) ve erkeklerin ortalaması (2,92±,614) arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Benlik Saygısı ölçeğinde de kadınların ortalaması (2,85±,618) ile erkeklerin ortalaması (2,83±,585) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 4. Yaş değişkenine göre ölçekler arasındaki anova analizi sonuçları

	Yaş	n	Ort.±Std. Sp.	f	p	Fark
Sporda Psikolojik Esneklik	14-18 yaş	58	2,82±1,497	9,158	,000	25 ve üstü yaş>14-18 yaş
	19-24 yaş	124	3,61±1,171			
	25 ve üstü yaş	120	3,66±1,364			
Genel öz-yeterlilik	14-18 yaş	58	3,18±,605	9,089	,002	14-18 yaş>19-24 yaş
	19-24 yaş	124	2,79±,563			
	25 ve üstü yaş	120	2,98±,609			
Benlik Saygısı	14-18 yaş	58	3,08±,617	7,097	,001	14-18 yaş>19-24 yaş
	19-24 yaş	124	2,73±,511			
	25 ve üstü yaş	120	2,83±,643			

Tablo 4'te sunulan bulgulara göre, Sporda Psikolojik Esneklik ölçeği için 14-18 yaş grubunun ortalaması (2,82±1,497) 19-24 yaş grubunun ortalamasından (3,61±1,171) ve 25 yaş ve üstü grubunun ortalamasından (3,66±1,364) daha düşüktür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır, özellikle 25 yaş ve üstü grubunun 14-18 yaş grubundan daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Genel öz-yeterlilik ölçeği için, 14-18 yaş grubunun ortalaması (3,18±,605) 19-24 yaş grubundan (2,79±,563) ve 25 yaş ve üstü grubundan (2,98±,609) daha yüksektir. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlıdır, burada 14-18 yaş grubu 19-24 yaş grubundan daha yüksek puan almıştır. Benlik Saygısı ölçeği için de benzer bir durum söz konusudur. 14-18 yaş grubunun ortalaması (3,08±,617) hem 19-24 yaş grubundan (2,73±,511) hem de 25 yaş ve üstü grubundan (2,83±,643) daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır, burada da 14-18 yaş grubu 19-24 yaş grubundan daha yüksek puan almıştır.

Tablo 5. Spor türü değişkenine göre ölçekler arasındaki t-testi sonuçları

	Spor Türü	n	Ort.± Std. Sp.	t	p
Sporda Psikolojik Esneklik	Takım	152	3,38±1,375	-1,246	,214
	Bireysel	150	3,58±1,324		
Genel öz-yeterlilik	Takım	152	2,89±,604	-1,445	,149
	Bireysel	150	2,99±,605		
Benlik Saygısı	Takım	152	2,77±,574	-2,025	,044
	Bireysel	150	2,91±,618		

Tablo 5'de sunulan bulgulara göre, Sporda Psikolojik Esneklik ölçeğinde takım sporlarıyla uğraşanların ortalaması (3,38±1,375) bireysel sporlarla uğraşanların ortalamasından (3,58±1,324) biraz daha düşük olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Genel öz-yeterlilik ölçeği için de takım sporlarıyla uğraşanların ortalaması (2,89±,604) bireysel sporlarla uğraşanların ortalamasından (2,99±,605) daha düşük olup, bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir. Benlik Saygısı ölçeği için ise takım sporlarıyla uğraşanların ortalaması (2,77±,574) bireysel sporlarla uğraşanların ortalamasından (2,91±,618) daha düşük ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu sonuçlar, spor türünün Benlik Saygısı ölçeğinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bireysel sporlarla uğraşan bireylerin Benlik

Saygısı ölçeğinde takım sporlarıyla uğraşan bireylere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Ancak Sporda Psikolojik Esneklik ve Genel öz-yeterlilik ölçeklerinde spor türünün anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

Tablo 6. Spor yılı değişkenine göre ölçekler arasındaki anova analizi sonuçları

	Spor Yılı	n	Ort.±Std. Sp.	f	p	Fark
Sporda Psikolojik Esneklik	1-9 yıl arası	127	3,24±1,279	3,698	,026	10-16 yıl arası>1-9 yıl arası
	10-16 yıl arası	100	3,71±1,227			
	17 yıl ve üzeri	75	3,59±1,566			
Genel öz-yeterlilik	1-9 yıl arası	127	3,01±,605	8,872	,000	17 yıl ve üzeri>10-16 yıl arası
	10-16 yıl arası	100	2,74±,604			
	17 yıl ve üzeri	75	3,09±,544			
Benlik Saygısı	1-9 yıl arası	127	2,93±,625	3,635	,028	1-9 yıl arası>10-16 yıl arası
	10-16 yıl arası	100	2,72±,562			
	17 yıl ve üzeri	75	2,86±,582			

Tablo 6’da sunulan bulgulara göre, Sporda Psikolojik Esneklik ölçeği için 1-9 yıl arası spor yapanların ortalaması (3,24±1,279) 10-16 yıl arası spor yapanların ortalamasından (3,71±1,227) ve 17 yıl ve üzeri spor yapanların ortalamasından (3,59±1,566) daha düşüktür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır, özellikle 10-16 yıl arası spor yapan grubun 1-9 yıl arası spor yapan gruptan daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Genel öz-yeterlilik ölçeği için, 1-9 yıl arası spor yapanların ortalaması (3,01±,605) 10-16 yıl arası spor yapanlardan (2,74±,604) ve 17 yıl ve üzeri spor yapanlardan (3,09±,544) daha yüksektir. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlıdır, burada 17 yıl ve üzeri spor yapan grup 10-16 yıl arası spor yapan gruptan daha yüksek puan almıştır. Benlik Saygısı ölçeği için de benzer bir durum söz konusudur. 1-9 yıl arası spor yapanların ortalaması (2,93±,625) hem 10-16 yıl arası spor yapanlardan (2,72±,562) hem de 17 yıl ve üzeri spor yapanlardan (2,86±,582) daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır, burada da 1-9 yıl arası spor yapan grup 10-16 yıl arası spor yapan gruptan daha yüksek puan almıştır. Bu sonuçlar, spor yapma süresinin bu üç psikolojik ölçekte anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 7. Millilik durumu değişkenine göre ölçekler arasındaki t-testi sonuçları

	Millilik Durumu	n	Ort.± Std. Sp.	t	p
Sporda Psikolojik Esneklik	Milli Sporcu	89	3,68±1,104	1,643	,101
	Milli Sporcu Değil	213	3,40±1,436		
Genel öz-yeterlilik	Milli Sporcu	89	2,69±,552	-4,763	,000
	Milli Sporcu Değil	213	3,04±,598		
Benlik Saygısı	Milli Sporcu	89	2,63±,422	-4,077	,000
	Milli Sporcu Değil	213	2,93±,639		

Tablo 7’de sunulan bulgulara göre, Sporda Psikolojik Esneklik ölçeğinde milli sporcuların ortalaması (3,68±1,104) milli olmayan sporcuların ortalamasından (3,40±1,436) biraz daha yüksektir ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Genel öz-yeterlilik ölçeği için ise milli sporcuların ortalaması (2,69±,552) milli olmayan sporcuların ortalamasından (3,04±,598) daha düşük olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Benlik Saygısı ölçeği için de milli sporcuların ortalaması (2,63±,422) milli olmayan sporcuların ortalamasından (2,93±,639) daha düşük ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu sonuçlar, millilik durumunun Genel öz-yeterlilik ve Benlik Saygısı ölçeklerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle milli olmayan sporcuların Genel öz-yeterlilik ve Benlik

Saygısı ölçeklerinde milli sporculardan daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Ancak Sporda Psikolojik Esneklik ölçeğinde millilik durumunun anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

Tablo 8. Ölçeklere ait korelasyonel sonuçlar

	Sporda Psikolojik Esneklik	Genel öz-yeterlilik	Benlik Saygısı
Sporda Psikolojik Esneklik	1	,405*	-,213*
Genel öz-yeterlilik	,405*	1	,300*
Benlik Saygısı	-,213*	,300*	1

Tablo 8'deki bulgulara göre, Sporda Psikolojik Esneklik ve Genel öz-yeterlilik arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır. Benzer şekilde, Genel öz-yeterlilik ve Benlik Saygısı arasında da orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır. Ancak, Sporda Psikolojik Esneklik ve Benlik Saygısı ölçekleri arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporda başarının sadece fiziksel yeteneklerle değil, aynı zamanda psikolojik faktörlerle de yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Psikolojik esneklik, genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı gibi özellikler, sporcuların performanslarını ve başarılarını etkileyen kritik unsurlardandır. Bu bağlamda, mevcut çalışma, sporda psikolojik esneklik, genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı düzeylerini ve bunlar arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Ayrıca, bu psikolojik faktörlerin cinsiyet, yaş, spor deneyimi ve milli sporcu olma durumuna göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Elde edilen bulgular, ilgili alan yazını dikkate alarak değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır.

Sporda psikolojik esneklik, genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark olmadığını belirlenmiştir. Bu bulgular, ilgili psikolojik özelliklerin cinsiyetler arasında benzer düzeylerde olduğunu ortaya koymaktadır. Sporda psikolojik esneklik açısından, kadın ve erkek katılımcıların benzer düzeylerde olması, Kashdan ve Rottenberg'in (2010) psikolojik esnekliğin cinsiyetler arasında farklılık göstermediğini belirten çalışmasıyla uyumludur. Buna karşın, Erickson ve Feldstein (2007) ile Roche ve Haar (2013) kadınların erkeklere göre daha yüksek psikolojik esneklik gösterdiğini rapor etmişlerdir. Genel öz-yeterlilik açısından da kadın ve erkek katılımcıların benzer düzeylerde olması, Schwarzer ve Jerusalem'in (1995) genel öz-yeterlilik düzeyinin cinsiyetler arasında farklılaşmadığını gösteren çalışmasıyla uyumludur. Bununla birlikte, Pajares (2002) ve Huang (2013) erkeklerin kadınlara göre daha yüksek genel öz-yeterlilik algısına sahip olduklarını bildirmişlerdir. Benlik saygısı açısından da kadın ve erkek katılımcıların benzer düzeylerde olması, Rosenberg'in (1965) benlik saygısının cinsiyetler arasında farklılaşmadığını belirten çalışmasıyla uyumludur. Buna karşın, Kling, Hyde, Showers ve Buswell (1999) ile Bleidorn ve diğerleri (2016) kadınların erkeklere göre daha düşük benlik saygısına sahip olduklarını göstermiştir. Sonuç olarak, mevcut çalışmanın bulguları; sporda psikolojik esneklik, genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı açısından kadın ve erkek sporcuların benzer düzeylerde olduklarını göstermektedir. Bununla birlikte, ilgili alanyazında bazı farklı sonuçlar da rapor edilmiştir. Bu farklılıklar, örneklem özellikleri, kültürel bağlam ve ölçüm yöntemlerindeki çeşitlilikten kaynaklanıyor olabilir. Daha kapsamlı araştırmalar, cinsiyetler arası farklılıkları daha iyi anlamaya yardımcı olabilir.

Sporda psikolojik esneklik, genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı açısından yaş grupları arasında anlamlı bir fark olmadığını belirlenmiştir. Bu bulgular yaşa bağlı olarak bireylerin psikolojik özelliklerindeki değişimleri ortaya koyması açısından önemlidir. Sporda psikolojik esneklik açısından, 25 ve üstü yaş grubunun 14-18 yaş grubuna göre daha yüksek psikolojik esneklik gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu, Kashdan ve Rottenberg'in (2010) çalışmasıyla uyumludur. Onlara göre, yaş ilerledikçe bireylerin stresli durumlarla daha esnek bir şekilde başa çıkabildikleri ve psikolojik esnekliklerinin arttığı görülmektedir. Ayrıca, Bonanno ve arkadaşlarının (2002) çalışmasında, yaşlı yetişkinlerin gençlere kıyasla daha yüksek psikolojik esneklik sergilediklerini göstermiştir. Yaşla birlikte kazanılan deneyim ve olgunluk, bireylerin psikolojik esnekliklerini geliştirmelerine katkı sağlıyor olabilir. Genel öz-yeterlilik açısından, 14-18 yaş grubunun 19-24 yaş grubuna göre daha yüksek öz-yeterlilik algısına sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, Schwarzer ve Jerusalem'in (1995) çalışmasıyla kısmen örtüşmektedir. Onlara göre, ergenlik dönemindeki bireylerin kendilerine olan güvenlerinin daha yüksek olması, bu yaş grubundaki yüksek öz-yeterlilik algısını açıklayabilir. Bununla birlikte, Bandura'nın (1997) sosyal bilişsel kuramına göre, ilerleyen yaşlarda öz-yeterlilik algısının azalması, daha gerçekçi değerlendirmelere bağlı olabilir. Benlik saygısı açısından da, 14-18 yaş grubunun 19-24 yaş grubuna göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgu, Rosenberg'in (1965) çalışmasıyla uyumludur. Çalışmada; ergenlik dönemindeki bireylerin kendilerini daha olumlu değerlendirmeleri, bu yaş grubundaki yüksek benlik saygısı ile ilişkilendirilebilir. Bununla birlikte, Trzesniewski ve arkadaşlarının (2003) çalışması, benlik saygısının ilerleyen yaşlarda azaldığını göstermiştir. Bu durum, daha gerçekçi öz-değerlendirmelere bağlı olabilir. Sonuç olarak, bu araştırma, yaşa bağlı olarak bireylerin psikolojik özelliklerindeki değişimleri ortaya koyması açısından önemli bulgular sunmaktadır. Elde edilen sonuçlar, psikolojik esneklik, öz-yeterlilik ve benlik saygısı gibi kavramların yaşla birlikte nasıl değiştiğini göstermektedir. Bu bulgular, klinisyenlerin ve spor psikolojisi uzmanlarının yaş gruplarına yönelik daha etkili müdahaleler geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

Spor dalları arasında psikolojik esneklik, genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı açısından yapılan karşılaştırmalı analiz, bu üç psikolojik değişkenin spor türüne göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Psikolojik esneklik açısından, takım sporları yapan bireyler ile bireysel spor yapan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, psikolojik esnekliğin spor türünden bağımsız olarak bireylerin genel adaptasyon yetenekleriyle ilişkili olabileceğine işaret eder. Benzer şekilde, farklı spor dallarında yapılan araştırmalar da psikolojik esnekliğin sporcuların performansı ve mental sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Örneğin, Cowden ve Meyer-Weitz (2016) tarafından yüzücüler üzerinde yapılan bir çalışma, psikolojik esnekliğin stres ve kaygıyı azalttığını ve performansı artırdığını ortaya koymuştur. Buna karşın, bazı araştırmalar takım sporlarında psikolojik esnekliğin daha yüksek olabileceğini ileri sürmüştür. Bu görüşe göre, takım arkadaşlarının desteği ve grup dinamikleri psikolojik esnekliği güçlendirebilir (Laborde, Guillén, & Mosley, 2016). Genel öz-yeterlilik bakımından da takım ve bireysel sporcular arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu sonuç, öz-yeterliliğin sporcunun hangi tür sporu yaptığından ziyade kişisel inanç sistemleriyle daha yakından ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Farklı spor dallarında yapılan çalışmalar da öz-yeterliliğin sporcuların motivasyonu, performansı ve

başarısı üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu göstermiştir. Örneğin, Hazell, Cotterill ve Hill (2014) tarafından futbolcular üzerinde yapılan bir araştırma, yüksek öz-yeterliliğe sahip sporcuların daha iyi performans sergilediğini bulmuştur. Ancak, bazı çalışmalar bireysel sporlarda öz-yeterliliğin daha önemli olabileceğini öne sürmüştür. Örneğin, Choi, Cho ve Huh (2013) taekwondo sporcuları üzerinde yaptıkları araştırmada, öz-yeterliliğin bireysel sporcuların başarısında daha belirleyici olduğunu ileri sürmüşlerdir. Benlik saygısı açısından ise takım sporları ile bireysel sporlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Takım sporları yapan bireylerin benlik saygısı ortalaması bireysel spor yapanlara göre daha düşük bulunmuştur. Bu sonuç, bireylerin benlik saygısının sosyal etkileşimler ve grup içindeki konumlarından etkilenebileceğini göstermektedir. Takım sporlarında grup dinamikleri ve takım içi roller benlik saygısını etkileyebilirken, bireysel sporlarda sporcunun kendi performansına odaklanması farklı bir benlik değerlendirmesi yapmasına yol açabilir. Benzer şekilde, Yıldız, Şenel ve Şahan (2015) tarafından yapılan bir çalışma, bireysel spor yapan öğrencilerin benlik saygısının takım sporu yapanlara göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ancak, bazı araştırmalar takım sporlarının benlik saygısını olumlu etkileyebileceğini de ileri sürmüştür. Örneğin, Pedersen ve Seidman (2004), ergenlik dönemindeki kızların takım sporlarına katılımının benlik saygısını artırdığını bulmuştur. Sonuç olarak, bu çalışma spor psikolojisi alanında takım ve bireysel sporlar arasındaki psikolojik değişkenlerin karşılaştırılması açısından önemli bulgular sunmaktadır. Elde edilen sonuçlar, psikolojik esneklik ve genel öz-yeterlilik açısından anlamlı farklılıklar göstermezken, benlik saygısı konusunda takım sporları ile bireysel sporlar arasında farklılık olduğunu göstermiştir.

Sporda psikolojik esneklik, genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı açısından spor yılı grupları arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, sporda psikolojik esneklik açısından 10-16 yıl arası spor yapanların, 1-9 yıl arası spor yapanlara kıyasla daha yüksek puan aldığını göstermektedir. Bu bulgu, Galli ve Vealey (2008) tarafından yapılan bir çalışma ile tutarlılık göstermektedir. Söz konusu çalışmada, daha deneyimli sporcuların psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Deneyimli sporcuların, karşılaştıkları zorluklar ve stresli durumlarla başa çıkma konusunda daha fazla tecrübeye sahip olmaları, psikolojik esnekliklerini artırmış olabilir. Genel öz-yeterlilik açısından ise 17 yıl ve üzeri spor yapanların, 10-16 yıl arası spor yapanlara kıyasla daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Bu bulgu, Feltz ve Lirgg (2001) tarafından yapılan bir çalışma ile kısmen tutarlılık göstermektedir. Söz konusu çalışmada, deneyimli sporcuların öz-yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ancak, mevcut çalışmada 10-16 yıl arası spor yapanların öz-yeterlilik düzeylerinin daha düşük olması, bu grup sporcuların karşılaştıkları zorluklar ve beklentiler nedeniyle öz-yeterliliklerinin geçici olarak düşmüş olabileceğini düşündürmektedir. Benlik saygısı açısından ise 1-9 yıl arası spor yapanların, 10-16 yıl arası spor yapanlara kıyasla daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Bu bulgu, Marsh, Chavas ve Sarrazin (2006) tarafından yapılan bir çalışma ile kısmen tutarlılık göstermektedir. Söz konusu çalışmada, spor deneyimi arttıkça benlik saygısının da arttığı belirtilmiştir. Mevcut çalışmadaki farklı bulgunun nedeni, 10-16 yıl arası spor yapan grubun karşılaştıkları zorluklar ve beklentiler nedeniyle benlik saygılarının geçici olarak düşmüş olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Sonuç olarak, sporda psikolojik esneklik, genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı

gibi psikolojik faktörlerin sporcuların spor yaşantısı yıllarına göre farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Gelecekteki çalışmalarda, farklı spor branşları ve kültürel bağlamlar göz önünde bulundurularak, bu psikolojik faktörlerin spor performansı üzerindeki etkileri daha derinlemesine incelenebilir.

Bu çalışmada, milli sporcular ile milli sporcu olmayanlar arasında sporda psikolojik esneklik, genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı açısından farklılıklar incelenmiştir. Elde edilen bulgular, sporda psikolojik esneklik açısından milli sporcular ile milli sporcu olmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, Sarkar ve Fletcher (2014) tarafından yapılan bir çalışma ile tutarlılık göstermektedir. Söz konusu çalışmada, psikolojik esnekliğin spor performansı ile ilişkili olduğu, ancak milli sporcular ve milli sporcu olmayanlar arasında anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir. Öte yandan, genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı açısından milli sporcular ile milli sporcu olmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Milli sporcu olmayanların genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, Woodman ve Hardy (2003) tarafından yapılan bir çalışma ile kısmen tutarlılık göstermektedir. Söz konusu çalışmada, yüksek düzeyde öz-yeterlilik ve benlik saygısının spor performansı ile olumlu ilişkili olduğu, ancak milli sporcular ile milli sporcu olmayanlar arasında anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir. Ayrıca, milli sporcuların yoğun antrenman ve müsabaka programları nedeniyle daha fazla stres yaşamaları ve bunun öz-yeterlilik ve benlik saygılarını olumsuz etkilemiş olabileceği belirlenmiştir (Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett ve Temby, 2015). Sonuç olarak, bu çalışma, sporda psikolojik esneklik, genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı gibi psikolojik faktörlerin milli sporcular ve milli sporcu olmayanlar arasında farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Gelecekteki çalışmalarda, farklı spor branşları ve kültürel bağlamlar göz önünde bulundurularak, bu psikolojik faktörlerin spor performansı üzerindeki etkileri daha derinlemesine incelenebilir.

Korelasyonel bulgulara bakıldığında, sporda psikolojik esnekliğin genel öz-yeterlilik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir ($r = ,405$, $p < 0,05$). Bu bulgu, Kashdan ve Rottenberg (2010) tarafından yapılan bir çalışma ile tutarlılık göstermektedir. Söz konusu çalışmada, psikolojik esnekliğin öz-yeterlilik ile olumlu ilişkili olduğu belirtilmiştir. Psikolojik olarak esnek bireylerin, zorluklarla başa çıkma konusunda daha yüksek özyeterliliğe sahip olmaları beklenen bir durumdur. Öte yandan, sporda psikolojik esnekliğin benlik saygısı ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür ($r = -,213$, $p < 0,05$). Bu bulgu, Neff (2003) tarafından yapılan bir çalışma ile kısmen tutarlılık göstermektedir. Söz konusu çalışmada, benlik saygısının psikolojik sağlık ile olumlu ilişkili olduğu, ancak psikolojik esneklik ile ilişkisinin incelenmediği belirtilmiştir. Mevcut çalışmadaki negatif ilişkinin nedeni, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin psikolojik olarak daha az esnek olmaları veya psikolojik esnekliğe daha az ihtiyaç duymaları şeklinde yorumlanabilir. Sonuç olarak, bu çalışma, sporda psikolojik esnekliğin genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı ile farklı şekillerde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

ÖNERİLER

Araştırma sonuçları doğrultusunda, sporcuların psikolojik esneklik ve öz-yeterlilik düzeylerini artırmak için bireyselleştirilmiş müdahale programları geliştirilmesi önerilmektedir. Bu programlar, sporcuların yaş, medeni durum ve spor yapma süresi gibi kişisel özelliklerini dikkate alınmalıdır. Ayrıca, genç sporcuların erken yaşlardan itibaren destekleyici bir spor ortamında yetişmelerini sağlamak, psikolojik gelişimleri açısından önemlidir.

Sporcuların benlik saygısını güçlendirmek için takım içi iletişim ve işbirliğini teşvik eden etkinlikler düzenlenmeli, stres yönetimi ve duygu düzenleme becerilerini geliştiren eğitim programları uygulanmalıdır. Spor federasyonları ve kulüpler, sporcuların psikolojik iyi oluşlarını desteklemek adına düzenli olarak seminerler ve çalıştaylar düzenlemelidir.

Gelecekteki araştırmalarda, psikolojik esneklik, öz-yeterlilik ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerin boylamsal ve deneysel tasarımlarla incelenmesi, sporcuların psikolojik gelişimini etkileyen faktörlerin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Son olarak, spor psikologları, antrenörler ve spor yöneticileri arasındaki işbirliği ve iletişimin güçlendirilmesi, sporcuların psikolojik ihtiyaçlarının bütüncül bir yaklaşımla ele alınmasına ve daha etkili destek stratejilerinin geliştirilmesine olanak tanıyacaktır.

KAYNAKLAR

- Ahn, J. ve Yang, Y. (2022). Relationship between self-esteem and risky sexual behavior among adolescents and young adults: A systematic review. *American Journal of Sexuality Education*, 1-20.
- Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, G. ve Taylan, R. D. (2017). Bilinçli-farkındalık temelli öz-yeterlilik ölçeği-yenilenmiş: Türkiye uyarlama çalışması (BFÖÖ-Y). *İlköğretim Online*, 16(4), 1803-1815. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.342997>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J. ve Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem—A cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396-410.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Tweed, R. G., Haring, M., Sonnega, J., ... ve Nesse, R. M. (2002). Resilience to loss and chronic grief: A prospective study from preloss to 18-months postloss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1150-1164.
- Bond, F. W., Hayes, S. C. ve Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. In S. C. Hayes, F. W. Bond, D. Barnes-Holmes, & J. Austin (Eds.), *Acceptance and mindfulness at work* (pp. 25-54). Routledge.
- Choi, H. S., Cho, S. H. ve Huh, J. W. (2013). The association between the perceived coach-athlete relationship and athletes' basic psychological needs. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 41(9), 1547-1556.
- Cowden, R. G. ve Meyer-Weitz, A. (2016). Mental toughness in South African competitive tennis: Biographical and sport participation differences. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(2), 152-167.

- Çetin, F. ve Basım, H. (2010). İzlenim yönetimi taktiklerinde öz yeterlilik algısının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (35), 255-269.
- Daks, J. S. ve Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214-238.
- DeGaetano, J. J., Wolanin, A. T., Marks, D. R. ve Eastin, S. M. (2016). The role of psychological flexibility in injury rehabilitation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10(3), 192-205. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2015-0021>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Efiliti, E. ve Çıkılı, Y. (2017). Investigation of self-esteem and occupational self-esteem of special education department. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 99-114.
- Erickson, S. J. ve Feldstein, S. W. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress, and well-being. *Child Psychiatry and Human Development*, 37(3), 255-271. <https://doi.org/10.1007/s10578-006-0034-5>
- Feltz, D. L. ve Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 340-361). John Wiley & Sons.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Fox, J. P., Schreurs, K. M. ve Spinhoven, P. (2013). The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(3), 142-151. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.11.007>
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18, 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Galli, N. ve Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- Giulianotti, R. (2015). *Sport: A critical sociology*. John Wiley & Sons. Polity Press.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J. ve Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Hagger, M. S. ve Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human Kinetics.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hazell, J., Cotterill, S. T. ve Hill, D. M. (2014). An exploration of pre-performance routines, self-efficacy, anxiety and performance in semi-professional soccer. *European Journal of Sport Science*, 14(6), 603-610. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.888484>

- Holmberg, J., Kemani, M. K., Holmström, L., Öst, L. G. ve Wicksell, R. K. (2020). Psychological flexibility and its relationship to distress and work engagement among intensive care medical staff. *Frontiers in Psychology, 11*, 603986. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.603986>
- Huang, C. (2013). Gender differences in academic self-efficacy: A meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education, 28*(1), 1-35. <https://doi.org/10.1007/s10212-011-0097-y>
- Jones, J. ve Hardy, L. E. (1990). *Stress and performance in sport*. John Wiley & Sons.
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J. ve Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 125*(4), 470-500. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.4.470>
- Laborde, S., Guillén, F. ve Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual-and team sports and in non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 26*, 9-13. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.05.009>
- Luoma, J., Drake, C. E., Kohlenberg, B. S. ve Hayes, S. C. (2011). Substance abuse and psychological flexibility: The development of a new measure. *Addiction Research & Theory, 19*(1), 3-13. <https://doi.org/10.3109/16066359.2010.524956>
- Maor, M., Zukerman, G., Amit, N., Richard, T. ve Ben-Itzhak, S. (2022). Psychological well-being and adjustment among type 2 diabetes patients: The role of psychological flexibility. *Psychology, Health & Medicine, 27*(7), 1456-1467. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1969058>
- Marsh, H. W., Chavas, J. ve Sarrazin, P. (2006). Self-belief does make a difference: A reciprocal effects model of the causal ordering of physical self-concept and gymnastics performance. *Journal of Sports Sciences, 24*(1), 101-111. <https://doi.org/10.1080/02640410500130920>
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R. ve Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71*(3), 280-294. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Pajares, F. (2002). Gender and perceived self-efficacy in self-regulated learning. *Theory into Practice, 41*(2), 116-125. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_8
- Paxton, T. S. (1998). *Self-efficacy and outdoor adventure programs: A quantitative and qualitative analyses* [Master's thesis, University of Minnesota].
- Pedersen, S. ve Seidman, E. (2004). Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls. *Psychology of Women Quarterly, 28*(4), 412-422. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2004.00158>

- Raab, M., Wylleman, P., Seiler, R., Elbe, A. M. ve Hatzigeorgiadis, A. (Eds.). (2016). *Sport and exercise psychology research: From theory to practice*. Academic Press.
- Ramaci, T., Bellini, D., Presti, G. ve Santisi, G. (2019). Psychological flexibility and mindfulness as predictors of individual outcomes in hospital health workers. *Frontiers in Psychology, 10*, 1302. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01302>
- Roche, M. ve Haar, J. M. (2013). Leaders' life aspirations and job burnout: A self-determination theory approach. *Leadership & Organization Development Journal, 34*(6), 515-531. <https://doi.org/10.1108/LODJ-10-2011-0103>
- Rosenberg, M. (1963). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1965). *Acceptance and Commitment Therapy. Measures Package, 61*(52), 18.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sağ, S., Korkmaz, N., ve Güçlü, M. (2023). Dövüş Sporcularının Algılarına Göre Antrenör İletişim Becerisinin Sporcudaki Benlik Saygısı ile İlişkisi. *Research in Sport Education and Sciences, 25*(4), 99-104.
- Sarkar, M. ve Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences, 32*(15), 1419-1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Schéle, I., Olby, M., Wallin, H. ve Holmquist, S. (2021). Self-efficacy, psychological flexibility, and basic needs satisfaction make a difference: Recently graduated psychologists at increased or decreased risk for future health issues. *Frontiers in Psychology, 11*, 569605. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569605>
- Schwarzer, R. ve Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs, 1*(1), 35-37.
- Shelangoski, B. L., Hambrick, M. E., Gross, J. P. ve Weber, J. D. (2014). Self-efficacy in intercollegiate athletes. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics, 7*, 17-42.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C. ve Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology, 5*(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Trainor, H., Baranoff, J., Henke, M. ve Winefield, H. (2019). Functioning with fibromyalgia: The role of psychological flexibility and general psychological acceptance. *Australian Psychologist, 54*(3), 214-224. <https://doi.org/10.1111/ap.12367>
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B. ve Robins, R. W. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 205-220. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.205>
- Uysal, İ. (2013). Akademisyenlerin genel öz-yeterlik inançları: AİBÜ eğitim fakültesi örneği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3*(2).
- Vealey, R. S. ve Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 66-97). Human Kinetics.
- Woodman, T. ve Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences, 21*(6), 443-457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>

Yıldız, M., Şenel, E. ve Şahan, H. (2017). Farklı takım sporlarıyla uğraşan sporcuların benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 386-393.