



HENTBOL OYUNCULARININ POZİTİF ALGI DÜZEYLERİNİN, ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNE OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Vesnel TEMEL¹, Abdulsalam KARHARMAN²

ÖZ

Spor da zihinsel dayanıklılık ve pozitif algı durumu, kişinin değerli oluşunu, kendine olan öz güvenini ve zamana karşı bakış açısını olumlu anlamda artırmaktadır (Icerson&Pines, 2013). Mevcut çalışma Üniversitelerarası ligde Hentbol Müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin “Zihinsel dayanıklılık Düzeylerinin Pozitif Algı Düzeylerine” olan etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırma grubunu 78 kadın ve 34 erkek oyuncu olmak üzere toplam 112 hentbol (Yaş Ort.= 22,45 ±1,84) oyuncusu oluşturmaktadır. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile Pozitif Algı Düzeyleri Arasındaki etkiyi belirlemek için Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” ile Akın ve diğ. (2015) tarafından geliştirilen “Pozitif Algı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçümlerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) normallik dağılım testi kullanılmıştır. Çarpıklık-Basıklık (Skewness-Kurtosis) tekniğine göre tüm boyutlarda normal dağılım göstermiştir. Levene testi sonuçları doğrultusunda ise Çoklu Regresyon analizinden faydalanılmıştır. Araştırma sonucuna göre, katılımcıların orta seviyede zihinsel dayanıklılık (Ort.= 42,70) düzeylerinin ort seviyede ve yüksek seviyede pozitif algı (Ort.= 47,60) düzeylerine sahip olduğu söylenebilir. Regresyon analizi sonucuna göre ise bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasında düşük seviyede ilişki bulunurken, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkendeki değişimlerin %12, 4'nü açıklamaktadır. Ayrıca Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı, İnsanın Doğasına İlişkin Olumlu Algı ve Benliğe İlişkin Olumlu Algı düzeylerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi istatistiki açıdan anlamlı olduğu anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Zihinsel Dayanıklılık, Pozitif Algı.

INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF HANDBALL ATHLETES' POSITIVE PERCEPTION LEVELS TO THE MENTAL TOUGHNESS LEVELS

ABSTRACT

Mental toughness and Positive perception at sports positively increases the individual's self-esteem, self-confidence and perspective towards time (Icerson & Pines, 2013; tra., Akın et al., 2014). The current study examined the effect of the positive perception of the athletes participating in the Uni-League Handball Competitions to the mental toughness. One hundred twelve athletes (78 females & 34 males; Average age = 22.45±1.84) created from university teams. In order to measure athletes' positive perception levels and mental toughness levels, "Mental Toughness Scale" developed by Sheard et al. (2009) and "Positive Perception Scale" developed by Akın et al. (2015) were used. Skewness-Kurtosis normality distribution test was used to determine whether the measurements were appropriate for normal distribution. So, All dimensions showed the normal distribution. In the direction of Levene test, Multiple Regression analysis was used. The results indicated that the mental toughness (Mean=42,70) levels of the athletes are nearly mid-level and the positive perception levels of them are high (Mean = 47.60). According to the results of regression analysis, there is a low level relationship between dependent variable and independent variables. Changes in the dependent variable of the independent

¹ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Karaman.

² Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Muğla.

variables explains 12, 4%. In addition, Effect of the Positive Perception levels of Past Tense, the Human Nature and Selfness to the mental toughness was found to be statistically significant.

Keywords: Sport, Mental Toughness, Positive Perception.

GİRİŞ

Sporcuların yüksek performans gösterebilmeleri için fiziksel, biyo-mekaniksel, sosyal ve teknik-taktik yönden bir hazırlığın yanında psikolojik açıdan da hazırlıkların planlanması ve uygulamaya başlanması gerekmektedir. Bu etmenlerden birinin bile eksik olması, en üst performansa erişilmesinde başarısızlığın en büyük nedenlerinden sayılabilir (Durand-Bush & Salmela, 2002).

Zihinsel dayanıklılık, sporcunun yarışma esnasında karşısına çıkan sıkıntılar, zorluklar ve engellere rağmen en iyi performansını sergileyebilme yeteneğidir (Burton & Raedeke, 2008).

Jones ve ark., (2002) zihinsel dayanıklılığı iki şekilde açıklamışlardır: Birinci olarak, genel zihinsel dayanıklılıktır ve spor esnasında rakiple yarışmayı, antrenman gibi etmenlerle başa çıkmayı ifade etmektedir. İkincisi ise özel olan zihinsel dayanıklılıktır. Özel zihinsel dayanıklılık, rakipten daha iyi ve önce konsantrasyonu, kendine öz güveni, baskı altında kendini kontrol edebilme gibi becerileri uygulamayı sağlayan iki yönüyle doğal olarak sahip olunan ve geliştirilebilen bir psikolojik bir yetenek olarak tanımlanmıştır.

Sporcu için gerekli yüksek performansın devamı için önemli bir etken olan zihinsel dayanıklılık (Loehr, 1986) üzerine farklı tanımlamalar olsa da kavram üzerindeki ortak görüş, sporda başarı için önemli bir psikolojik ayrıntı olduğu üzerinedir. Zihinsel dayanıklılık için birçok tanım yapılsa da genel olarak; sporcuların konsantrasyon yeteneği, baskı ile baş edebilme, hatalarını fark edip tekrarlamama, şans faktörü ile yüzleşme ve ısrar etme ve zihinsel sağlamlık ile ilgilidir (Bull ve diğ., 2005; Jones, Hanton ve Connaughton, 2002; Thewell, Weston ve Greenlees, 2005). Zihinsel dayanıklılık, spor aktiviteleri uygulamaları esnasında oluşan olumsuzluklar ve zorlayıcı eylemlere maruz kalınması gibi durumlarda gerekli bir özellik olarak ortaya çıkmaktadır. Başarılı bir sporcu olmak için gerekli olan koşulların (fiziksel performans, teknik ve taktik bilgi, beceri vb.) içerisinde psikolojik anlamda bir boyut olan zihinsel becerilerde yer almaktadır. Hemen hemen her branştaki elit sporcuların müsabakaları esnasında başarılı olabilmek adına zihinsel becerilerinin yüksek seviyede olması gerekmektedir (Gucciardi ve Gordon, 2011).

Sporcular kötü performans sergiledikleri zaman antrenörler genellikle sorunu yoğun antrenmanlarla düzeltme yoluna giderler. Ama asıl sorun fiziksel performansta değil zihinsel

becerilerin eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Bayköse, 2014). Üst düzey sporcuları sınıflandıran özellik, zihinsel becerileridir (Cheery, 2005) zira zihinsel olarak güçlü olan sporcu, içinde bulunacağı zor durumlarda bile yüksek performansını sürdürebilir (Loehr, 1986).

Her insanın izafi durumuyla varlık gösterdiği karmaşık dünya toplumunda algı, bireylerde ki farklılığı oluşturan ana etmenlerden biridir. Algılama bireyin dışarıdan gelen uyarıcıları tanıyıp, onu anlamlandırıp, değerlendirmesi şeklinde tanımlanabilir. Beyin bireyin içinde bulunduğu durumdan kaynaklı beklentilere uygun algılama esnasında; yaşantıları, duyu organlarından gelen farklı duyuları, toplumsal ve kültürel değerleri değerlendirir (Cüceloğlu, 2006). Bu nedenle algı, bireylerin yaşamını şekillendiren en önemli duyuşsal etmenlerdendir. İnsan duyguları birçok araştırmacının ilgisini çekmiştir. Pozitif psikoloji, olumlu duygulara, deneyimlere, hayatın anlamı, mutluluk ve bunun gibi konulara yoğunlaşmıştır (Uzbaş, 2015). Bu bilim dalı potansiyel, yetenek, güç ve güzel deneyimleri geliştiren; geleneksel psikoloji unsurlarını göz ardı etmiş insanların pozitif yönlerini ön plana çıkarır (Erzen ve Çikrikci, 2014).

Pozitif psikoloji, pozitif deneyimleri zaman biriminde değerlendirir, bunlar:

1. Geçmiş; iyi oluş ve sosyal doyum
2. Şimdi; mutluluk ve akış deneyimi gibi konular üzerinde odaklanır
3. Gelecek; iyimserlik ve geleceğe olumlu bakma kavramlarına hakimdir (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Kişinin olaylar karşısındaki olumlu düşünce yönelimi, öz yeterliliği, sağlıklı davranışları, olumlu duygu ve düşünceleri gibi konularla ilgilenen pozitif psikoloji alanı, aynı zamanda, bireyin mutluluğuna ve iyi olma haline yardımcı olan faktörleri de incelemektedir (Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006). Yaşamı anlamlandıran pozitif özellikleri yok saymak ve yaşamın kendiliğinden değeri olduğunu göz ardı etmek, bireylerde çeşitli duyuşsal problemlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla bireylerin yaşam kalitelerini arttırabilmeleri ve mutlu olabilmeleri, pozitif düşünce ve pozitif deneyim düzeylerinin yükselmesiyle doğru orantılıdır (Wenglert & Rosen, 2000).

YÖNTEM

Bu araştırma, 2018 yılı, Üni-Lig Hentbol Müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin Pozitif Algı Düzeylerine olan etkisini incelemeyi amaçlayan betimsel bir çalışmadır. Betimsel yöntem var olan olay/olguyu araştırmacının müdahalesi olmadan tanımlamayı amaçlayan araştırma yöntemidir (Karasar, 1995). Betimsel çalışmalar belirli bir grubun tipik özelliklerini tanımlamayı, belirli bir grupta

yer alan insanların belirli durumlar karşısında nasıl davranışlar ortaya koyacaklarını kestirmeyi ve bu konuda çıkarımlar yapmayı hedefler (Borg- Gall, 1989). Veriler yüz yüze görüşülerek random yöntemi ve gönüllülük esasına dayanılarak toplanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; 03-07 Aralık 2018 Üni-Lig Hentbol 2. Lig Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi'nde düzenlenen müsabakalara katılan 78 Kadın (%67) ve 34 Erkek (%33) hentbol oyuncusu (Yaş Ort.= 22,45±1,84) olmak üzere toplam 112 kişi oluşturmaktadır. Araştırma ölçeği, müsabakaların düzenlendiği yerde sporcularla yüz yüze görüşülerek gönüllülük esasına göre uygulanmıştır.

Verilerin Toplanması

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak, Akın ve diğ. (2015) tarafından geliştirilen “Pozitif Algı Ölçeği ve Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (Sport Mental Toughness Questionnaire – SMTQ - 14) ile katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak bilgi formu kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma ile ilgili belirlenen amaçlara ulaşabilmek için gerekli olan veri toplama araçları sırasıyla aşağıda verilmiştir:

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 3 (Cinsiyet, Yaş ve Bölüm) maddeden oluşan bilgi formu hazırlanmıştır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ)

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (SportMentalToughness Questionnaire-SMTQ-14) 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan ölçek 4'lü Likert tipindedir (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru). Asıl ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için ise 0.71 olarak tespit edilmiştir (Sheard ve diğ., 2009). Envanterin yaş ortalamaları 20 olan 509 sporcunun katılımcı olduğu çalışmada

yapılan analizler sonucunda uyum indeks değerleri; İyilik uyum indeksi (GFI)=0.95, Düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI)=0.93, Ortalama hata karekök yaklaşımı (RMSEA)=0.05, Artık temelli uyum indeksi (RMR)=0.05, Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI)=0.92, Artırmalı uyum indeksi (IFI)=0.93 olarak bulunmuştur (Sheard ve diğ., 2009). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nde yer alan üç alt boyutun açıklaması aşağıda sunulmuştur (Sheard, 2013).

Yapılmış olan bu çalışmanın, iç tutarlılık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayıları; toplam zihinsel dayanıklılık için .78, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven duygusu için .79, Devamlılık için .74 ve kontrol için .82 olarak bulunmuştur.

Pozitif Algı Ölçeği

Pozitif Algı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliğini Akın, A., & Kaya, M. (2015) yaptığı ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin orijinal formda olduğu gibi üç boyutta (Benliğe İlişkin Olumlu Algı, Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı, İnsan Doğasına İlişkin Olumlu Algı) uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2=24.28$, $sd=16$, $RMSEA=.045$, $NFI=.96$, $NNFI=.97$, $IFI=.99$, $RFI=.93$, $CFI=.99$, $GFI=.98$ ve $SRMR=.032$). Maddelerin faktör yükleri .57 ile .95 arasında sıralanmaktadır. Pozitif Algı Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik kat sayıları ölçeğin geçmiş zamana ilişkin olumlu algı alt ölçeği için .80, insan doğasına ilişkin olumlu algı alt ölçeği .71 ve benliğe yönelik olumlu algı alt ölçeği için .75 olarak bulunmuştur. Pozitif Algı Ölçeği'nin düzeltilmiş madde-test korelasyonları .55 ile .65 arasında sıralanmaktadır. Benliğe ilişkin olumlu algı=6,8; Geçmiş zamana ilişkin olumlu algı=1,2,4,7; İnsan doğasına ilişkin olumlu algı= 3,5; Ters kodlanan madde bulunmamaktadır.

Yapılmış olan bu çalışmanın, iç tutarlılık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayıları; Benliğe İlişkin Olumlu Algı için .78, Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı için .75 ve İnsan Doğasına İlişkin Olumlu Algı boyutu için ise .79 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi ve değerlendirilmesi aşamasında; veriler Microsoft Excel 2003 programında düzenlenmiş SPSS 25.0 for Windows paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde ve frekans yöntemi kullanılmıştır. Ölçümlerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için çarpıklık-basıklık (Skewness-Kurtosis) normallik dağılım testi kullanılmıştır. Çarpıklık-Basıklık (Skewness-Kurtosis) tekniğine göre genel zihinsel dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılık alt boyutlarının (Güven, Devamlılık ve Kontrol) ve Pozitif algı düzeyi ve alt boyutlarının

(Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı, İnsanın Doğasına İlişkin Olumlu Algı ve Benliğe İlişkin Olumlu Algı) tamamı normal dağılım göstermiştir. Araştırma değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemeye dönük olduğundan genel tarama modellerinden de ilişki tarama modeline uygundur (Karasar, 2010). Çalışmada verilerin çözümlenmesinde betimsel istatistiksel yöntemlerden; frekans, yüzde dağılımları ve ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Araştırmada ölçek maddeleri normal dağılım gösterdiği (yapılan Shapiro-Wilks testi doğrultusunda ($p>0,05$)) için ve Levene testi sonuçları doğrultusunda Çoklu Regresyon analizinden faydalanılmıştır. Çalışmada istatistiksel hata payı $\alpha=.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri

Araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine ilişkin veriler ve yorumları aşağıda verilmiştir

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı

Katılımcıların Kişisel Özellikleri		n	%
Cinsiyet	Kadın	78	69,6
	Erkek	34	30,4
Bölüm	Öğretmenlik	69	61,6
	Antrenörlük	32	28,6
	Spor Yöneticiliği	11	9,8
Yaş	18-19 Yaş	18	16,1
	20-21 Yaş	50	44,6
	22 ve + Yaş	44	39,3

Tablo 1'e bakıldığında, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kadın olan sporcu sayısı 78 kişi (%69,6) iken erkek olan sporcu sayısı 34 (%30,4) kişidir. Bölüm değişkenine göre sporcuların 69 kişi (%61,6) öğretmenlik bölümü, 32 kişi (%28,6) antrenörlük eğitimi bölümü, 11 kişi (%9,8) yöneticilik bölümlerinden oluşmaktadır. Yaş değişkenine göre 18 kişi (%16,1) 18-19 yaş, 50 kişi (%44,6) 20-21 yaş, 44 kişi (%39,3) 22 ve + yaş aralığındadır.

Tablo 2. Bağımlı Değişkenlere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	n	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Levene testi	Min.	Max.
Pozitif Algı	112	47,5982	5,55312	-,74	,10	,13	32,00	56,00
Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı	112	24,1964	2,99501	-,65	-,22	,09	17,00	28,00
İnsanın Doğasına İlişkin Olumlu Algı	112	10,9732	2,27584	-,28	-,98	,59	7,00	14,00
Benliğe İlişkin Olumlu Algı	112	12,4286	1,79947	-,15	,39	,19	8,00	14,00
Zihinsel Dayanıklılık	112	42,7054	4,79233	,66	,72	,49	34,00	56,00
Zihinsel Dayanıklılık Güven Boyutu	112	19,7411	2,76967	-,56	-,28	,74	12,00	24,00
Zihinsel Dayanıklılık Kontrol Boyutu	112	11,8661	2,54153	-,27	-,13	,12	5,00	16,00
Zihinsel Dayanıklılık Devamlılık Boyutu	112	11,0982	1,60495	,69	,95	,54	8,00	16,00

Tablo 2’de görüldüğü gibi, bağımlı değişkenlere ait çarpıklık katsayısı -.65 ile .69 aralığında, basıklık katsayısı -.98 ile .95 aralığında, Levene testi değerleri ise .06 ile .74 aralığındadır. Bu değerler incelendiği zaman bağımlı değişkenlerin normal dağılım varsayımını

ve varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımını sağladığı görülmektedir. Tüm varsayımlar karşılandığı için analize devam edilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların toplam pozitif algı düzeyleri puan ortalamaları 47.60, bireylerin geçmiş zamana ilişkin olumlu algı düzeyleri puan ortalamaları 24.20, benliğe ilişkin olumlu algı düzeyleri puan ortalamaları 12.43 ve insan doğasına ilişkin olumlu algı düzeyleri puan ortalamaları 10.97 ile yüksek seviyede olduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcıların geneline ve alt boyutlarına ilişkin zihinsel dayanıklılık puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; araştırmaya katılan sporcuların toplam zihinsel dayanıklılık düzeyleri puan ortalamaları 42,70 ve zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol düzeyleri puan ortalamaları 11,86 ve devamlılık düzeyleri puan ortalamaları 11,09 ile orta seviyeye yakın iken, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven düzeyleri puan ortalamaları 19,74 ile yüksek seviyede olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3. Sporcuların Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin Pozitif Algı Düzeylerine olan etkisini

Değişken	n	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	112	31,279	4,79233		8,333	,000
Geçmiş zamana ilişkin olumlu algı	112	-,138	2,99501	-,087	-,686	,494
İnsanın doğasına ilişkin olumlu algı	112	,271	2,27584	,129	1,361	,176
Benliğe ilişkin olumlu algı	112	,950	1,79947	,357	2,877	,005

Tablo 3’de bağımsız değişkenlerle bağımlı değişkenler arası ikili korelasyonlar incelendiğinde *Zihinsel Dayanıklılık-Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı*, *Zihinsel Dayanıklılık - İnsanın Doğasına İlişkin Olumlu Algı*, *Zihinsel Dayanıklılık - Benliğe İlişkin Olumlu Algı* arasında düşük düzeyde bir ilişki gözükmemektedir.

Tabloya göre *Psikolojik Dayanıklılığın*, *Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı*, *İnsanın Doğasına İlişkin Olumlu Algı* ve *Benliğe İlişkin Olumlu Algı* üzerindeki etkisini gösteren regresyon oranı 0,352 dir ve bu bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkendeki, yani psikolojik dayanıklılıktaki değişimlerin %12,4 ünü açıklamaktadır.

Tabloya göre, Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı, İnsanın Doğasına İlişkin Olumlu Algı ve Benliğe İlişkin Olumlu Algı düzeylerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi istatistiki açıdan anlamlıdır (Sig.=0,002<0,05).

Tabloya göre regresyon analizinin sonucunda incelenen markanın psikolojik dayanıklılık bağımlı değişkeniyle ilgili elde edilen matematiksel model şöyledir:

$$\text{Psikolojik Dayanıklılık} = 31,279 - 138 * \text{Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı} + 0,271 * \text{İnsanın Doğasına İlişkin Olumlu Algı} + 0,950 * \text{Benliğe İlişkin Olumlu Algı}$$

Standartize edilmiş Beta katsayısına göre, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisindeki önem sırası Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı ($\beta=0,357$), İnsanın Doğasına İlişkin Olumlu Algı ($\beta=0,129$) ve Benliğe İlişkin Olumlu Algı ($\beta=-0,087$) şeklindedir.

TARTIŞMA

Sporculara uygulanan *Zihinsel Dayanıklılık ve Pozitif Algı Ölçeği* (PAÖ) sonuçları ve üzerinde yapılan açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

Sonuçlar doğrultusunda;

Genel anlamda sporcu öğrencilerin toplam zihinsel dayanıklılık düzeyleri puan ortalamaları 42,70 ve zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol düzeyleri puan ortalamaları 11,86 ve devamlılık düzeyleri puan ortalamaları 11,09 ile orta seviyeye yakın iken, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven düzey puan ortalamaları 19,74 ile yüksek seviyede olduğu anlaşılmaktadır. Konter (2003) yapmış olduğu çalışmaya göre beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık ile kontrol boyut düzeylerinin orta seviyeye yakın olması yapılan çalışmayı destekler nitelikteyken, genel zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması ve alt boyutlarından güven boyutunun orta seviyede çıkması mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır. Yine Yardımcı ve ark.(2017) Amerikan futbolcular üzerine yapmış olduğu çalışmanın sonuçları da bu çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların toplam pozitif algı düzeyleri puan ortalamaları 47.60, bireylerin geçmiş zamana ilişkin olumlu algı düzeyleri puan ortalamaları 24.20, benliğe ilişkin olumlu algı düzeyleri puan ortalamaları 12.43 ve insan doğasına ilişkin olumlu algı düzeyleri puan ortalamaları 10.97 ile yüksek seviyede olduğu anlaşılmaktadır.

Yapılan regresyon analizi sonucuna göre ise bağımsız değişkenlerle bağımlı değişkenler arası ikili korelasyonlar incelendiğinde zihinsel dayanıklılık – pozitif algı, zihinsel dayanıklılık - geçmiş zamana ilişkin olumlu algı, zihinsel dayanıklılık - insanın doğasına ilişkin olumlu algı, zihinsel dayanıklılık - benliğe ilişkin olumlu algı arasında düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu anlaşılmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın, Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı, İnsanın Doğasına İlişkin Olumlu Algı ve Benliğe İlişkin Olumlu Algı üzerindeki etkisini gösteren regresyon oranı 0,352 dir ve bu dört bağımsız değişken, bağımlı değişkendeki, yani psikolojik dayanıklılıktaki değişimlerin %12,4'nü açıklamaktadır.

Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı, İnsanın Doğasına İlişkin Olumlu Algı ve Benliğe İlişkin Olumlu Algı düzeylerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi istatistiki açıdan anlamlıdır.

Sonuç olarak, çalışma kapsamındaki okul takımı oyuncularının düşük orta seviyeye yakın zihinsel dayanıklılık düzeylerine ve yüksek seviyede de pozitif algı düzeylerine sahip oldukları anlaşılmaktadır. Ancak yapılan literatür taraması sonucunda, sporcuların zihinsel dayanıklılık ile pozitif algı arasındaki etkiyi ortaya koyan doğrudan bir çalışmanın olmadığı anlaşılmaktadır. Bundan dolayı yapılan bu çalışmanın literatüre büyük katkı sağlayacağı ve bundan sonra yapılacak olan çalışmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Akın, A. & Kaya, M. (2015). Pozitif Algı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. Journal of European Education, 5 (2). S.16-22.
2. Bayköse, N. (2014). Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi.
3. Borg, W.R. & Gall, M. (1989), "Educational research: An introduction", New York: Longmen, p.939
4. Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. Journal of Applied Sport Psychology, 17(3), 209-227.
5. Burton, D., Raedeke, T. D. (2008). Mental plans. Sport Psychology for Coaches. 1st ed. USA: Human Kinetics. p.205-28.
6. Cherry, H. L. (2005). Psychometric analysis of An Inventory Assessing Mental Toughness. Masters Theses, 588.
7. Cüceloğlu, D. (2006). İnsan ve Davranışı. (15). İstanbul, Remzi Kitapevi.
8. Durand-Bush N., Salmela, J. H. (2002). The Development And Maintenance of Expert Athletic Performance: Perceptions Of World and Olympic Champions. Journal of Applied Sport Psychology JASP;14(3):154-71.
9. Erzen, E. & Çikrikci, Ö. (2014). The Turkish Positive Perception Scale: A Contribution To Its Validity and Reliability. Journal Of Education And Human Development September, 3(3), 197-203.
10. Gucciardi, D., & Gordon, S. (2011). Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research. Routledge.
11. Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). Pozitif Psikoloji Kuram Araştırma ve Uygulamalar. (1). Nobel Yayıncılık, Ankara.
12. Icekson, T. & Pines, A.M. (2013). Positive Perception: A Three Dimensional Model and A Scale. Personality and Individual Differences, 54(1), 180-186.
13. Jones G., Hanton S. & Connaughton, D. (2002). A Framework of Mental Toughness?

- An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
14. **Karasar, N. (1995).** Scientific Research Method. Ankara: 3A Research Training Consultancy, 292.
 15. **Konter, E. (2003).** Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler. s. 31-37, 1. Basım, Dokuz Eylül Yayınları, Ankara.
 16. **Loehr, J. E. (1986).** Mental Toughness Training For Sports: Achieving Athletic Excellence. Penguin Books.
 17. **Sheard, M. (2013).** Mental toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement. 2nd Edn., Routledge: Hove, East Sussex.
 18. **Sheard, M., Golby, J. and Van-Wersch, A. (2009).** Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire(SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment* Golby and Meggs 451 25(3), 186-193.
 19. **Thewell, W.G. (2005).** Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326-332.
 20. **Uzbaş, A. (2015).** Assesment Of Pozitive Psychology Course According To Comments And Life Satisfaction Levels Of Counselor Candidates. *Journal Of Education And Training Studies* , 4(3).
 21. **Wenglert, L. & Rosen, A.S. (2000).** Measuring optimism - pessimism from beliefs about future events. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 717-728.
 22. **Yardımcı, A., Sadık, R., Kardaş, N.T. (2017).** Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90. DOI: 10.25307/jssr.337838.