



Güreşçilerde Zihinsel Dayanıklılık, Öz Yeterlik İnancı ve Sportif Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi

Irmak ÖZBAY YILDIRIM¹, Serdar KOCAEKŞİ²

¹ Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, TÜRKİYE

<https://ocid.org/0000-0003-3347-5195>

² Eskişehir Teknik Üniversitesi, Eskişehir, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0001-7176-7012>

Email: irmak.ozbay@hotmail.com , skocaekşi@eskisehir.edu.tr

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 02.11.2020 - Kabul: 26.11.2020)

Öz

Bu araştırmada güreş branşıyla uğraşan erkek ve kadın sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının, öz yeterlik düzeylerinin ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Veriler Edirne Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü'ne bağlı Kel Aliço Spor Eğitim Merkezi ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı Cebeci Spor Kulübünde bulunan kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 117 erkek 38 kadın toplam 155 sporcudan elde edilmiştir. Veriler yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak anket aracılığıyla toplanmıştır. Anketin birinci bölümünde zihinsel dayanıklılık ölçeği, öz yeterlik ölçeği ve sportif güven envanteri sürekli durumluk ölçeğine yer verilmiştir. İkinci bölümde demografik özelliklere yönelik sorular yer almıştır. Veri analizinde Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik, sürekli sportif kendine güven ve durumluk kendine güven ortalamalarında cinsiyet, eğitim durumu ve milli olma durumu değişkenlerine göre anlamlı fark olmadığını ortaya koymuştur. Literatürde bu bulgu ile tutarlılık gösteren araştırmalar olduğu gibi tersi sonucu gösteren çalışmalara rastlamak da mümkündür. Sonuç olarak güreş branşıyla uğraşan sporcuların başarılı sonuçlar elde etmeleri ve sporculuk kariyerlerine devam etmeleri açısından fiziksel becerilerinin yanı sıra mental olarak kendilerine güvenmeleri dayanıklı olmaları ve her yönden kendilerini gerek özel hayatlarında gerekse spor kariyerleri boyunca yeterli olarak görmeleri gerekmektedir. Bu özellikleri taşımayan ya da bu özelliklerden herhangi birinin eksik ya da yetersiz olduğu durumlarda kişilerin kendilerine olan güvenlerinin sağlanması için gerekli çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Zihinsel Dayanıklılık, Öz Yeterlik, Sportif Kendine Güven



Examination of Mental Endurance, Self-efficacy Belief and Sports Self-confidence Levels in Wrestlers

Abstract

The aim of this study was to examine the mental endurance, self-efficacy levels and Sports self-confidence levels of male and female athletes engaged in wrestling. Data were obtained from 117 men and 38 women, a total of 155 athletes selected by the method of sampling at the Kel Aliço Sports Training Center located in Edirne Provincial Directorate of Youth Services Sports and Cebeci Sports Club located in Istanbul Metropolitan Municipality. The data was collected through the survey using the face-to-face interview technique. In the first part of the survey, the mental endurance scale, the self-efficacy scale and the sports confidence inventory are included in the continuous status scale. The second section contained questions about demographics. The Mann Whitney-U test was used in data analysis. The results of the analysis showed that there were no significant differences in the averages of mental endurance, self-efficacy, continuous sports self-confidence and state self-confidence in wrestlers compared to the variables of gender, educational status and national status. As there are studies in the literature that show consistency with this finding, it is also possible to find studies that show the opposite result. As a result, athletes engaged in wrestling should be able to achieve successful results and continue their sports careers in terms of their physical skills, as well as their mental confidence, be durable, and in all respects consider themselves sufficient both in their private lives and throughout their sports careers. In cases that do not have these characteristics or where any of these characteristics are missing or insufficient, the necessary work should be carried out to ensure the confidence of people in themselves.

Keywords: Wrestling, Mental Endurance, Self-Efficacy, Sporty Self Confidence



Giriş

Spor ortamında özgüven, her seviyede spor yapanlar için kritik bir başarı faktörü olarak düşünülür. Sporcular ve antrenörler günümüzün spor dünyasında, sporcunun fizik gücüne, teknik ve taktik özelliklerine rağmen yarışmanın zorlu ve kazanma aralığının çok kısa olduğunun farkına varmıştır. Yüksek kalitedeki yarışlar ve kurumsal beklentilerin artmasıyla beraber sporcular üzerindeki performans baskısı artmıştır (Seydaoğulları, 2018). Ata sporumuz olan güreşin son birkaç yıldır düşüş yaşamasının sebeplerinden biri de güreşçilerimizin sportif güvenleri, zihinsel dayanıklılıkları ve öz yeterlik durumlarındaki dalgalanmalar söz konusu olabilir. Başlı başına zor ve ağır bir spor olmasının yanında sporcular minderde hem bireysel olarak kendilerini kanıtlamak hem de bayrağımızı daima dalgalandırma arzusundan dolayı fiziksel çaba harcarken aynı zamanda mental olarakta çaba sarf etmektedirler. Antrenörler ve diğer spor alanında hizmet veren kişiler sporcuların mental olarakta sağlam olması için gerekli çalışmaları yapmalıdırlar. Altıntaş (2015)'a göre, sporcuların sadece fiziksel performansları değil aynı zamanda; zihinsel olarak dayanıklı olmaları da önemsenmelidir. Çünkü özellikle spor ortamında gerçekleşen olaylar sporcular üzerinde farklı psikolojik etkiler oluşturabilmektedir. Zihinsel dayanıklılık konusu, alan yazında yurt içi çalışmalarda yeni yeni araştırıldığı için ve haliyle ilgili çalışmaların da yeterli sayıda olmaması nedeniyle farklı çalışmalar tarafından da değerlendirildiği takdirde; zihinsel dayanıklılığın ülkemizde de spor psikolojisinde hak ettiği yeri bulacağı düşünülmektedir (Orhan, 2018). Jones ve arkadaşları (2002) sporda zihinsel dayanıklılığı tanımlayan ilk araştırmacılarıdır. Zihinsel dayanıklılığı, sporun bir sporcuya yüklemiş olduğu taleplerle başa çıkabilme, tutarlı, kararlı, odaklanmış, kendinden emin olma ve baskı altında kontrolü elinde tutabilme yeteneği olarak ifade etmişlerdir. Gould vd, (1987) güreş antrenörlerinin %82'sinin başarıya ulaşmak için en önemli faktör olarak zihinsel dayanıklılığı gördüklerini belirtmiştir. Hayatta karşılaşılabilecek bu gibi olası durumlara karşı alınan önlemler ve kişinin yönetim ve kontrol isteği kişinin öz denetimini geliştirmektedir (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Sosyal bilişsel kuramcı olan Bandura 'ya göre öz yeterlilik, insanların olaylar karşısında doğru tutum ve davranışı seçebilme kabiliyeti olarak tanımlanmıştır. Senemoğlu (1997)' e göre öz yeterlilik, kişilerin belirlediği hedeflere ulaşmak için sarf edeceği çabayı, problemler karşısındaki direncini belirlemeye yardımcı olarak başarıya ulaşmasına katkı sağlayacaktır. Öz yeterlilik seviyesi düşük olan insanlar, mevcut durumun dışında meydana gelebilecek zorluklar ile mücadeleden kaçmaya eğilimli olmaktadır. Öz yeterliliğin yüksek oluşu ise kişinin olaylar karşısındaki durum analizinde daha cesur bir tutum sergilemesini ve daha kuvvetli bir inançla mücadele etmesini sağlamaktadır.

Pajares ve Schunk (2003) öz yeterlilik inancının "ebilmek" anlamıyla eşdeğer olduğunu vurgulamışlardır. Örneğin, "kursta başarılı olabilecek miyim?" sorusuna verilecek yanıt kişinin öz yeterlilik inancını belirlemeye yardımcı olacaktır (Sakız, 2013). Sporda hedeflerin başarılması açısından sporda kendine güven öz yeterlik gibidir. Öz-yeterlik, hedefleri gerçekleştirmek için kişinin çevre ve kendisi üzerine uygulayabileceği yeterli kontrol inançlarından oluşur (Yıldırım, 2013). Bandura (1977) yaptığı çalışmada sportif güven kavramını, durumsal ve sürekli olmak üzere iki ayrı şekilde kavramsallaştırmaktadır. Bandura yeterlilik beklentilerinin içinde bulunan duruma göre değişebileceğini, öz yeterlik algısının genelleştirilerek farklı durumlardaki davranış biçimlerine uygunlaştırılabileceğini bildirir. sürekli sportif kendine güven kavramı, sportif başarının sağlanması adına bireyin kendi yeteneklerine olan inancının kesinlik derecesini ifade etmektedir. O hâlde sürekli spor güveni,



sportif güvenin ruhsal bir bileşeni ve tüm geçmiş spor deneyimlerine dayanarak oluşturulmuş geliştirilmiş bir yapıyı ifade eder (Vealey, 1986). Durumsal sportif güvenin varsayımına göre spor güveninin anlık ölçülmesinden dolayı, durumsal spor güveni sürekli spor güvenine göre daha iyi bir davranış belirleyicidir. Yani bu durum bireyin başarılı olma konusunda belli bir zaman dilimindeki kendine olan inancını ifade etmektedir (Vealey, 1986)

Son yıllarda yapılan çalışmalar herhangi bir spor dalıyla ilgilenen sporcuların başarılı olabilmeleri için her alanda hazırlık yapmaları gerektiğini ortaya koymuştur. Bu hazırlıkların sadece fiziksel performansa yönelik olmadığını, gösteren müsabaka sonuçlarının olması, araştırmacıları başarılı sonuçlar elde etmenin temelindeki detaylara yönlendirmiştir. Bu araştırma sonucunda elde edilecek bulguların, güreş branşıyla uğraşan sporcuların, başarıya ulaşabilmeleri için fiziksel becerilerin tek başına yeterli olmadığı konusunda, antrenörlere, araştırmacılara ve spor alanında çalışan kişilere kaynak sağlayıp yol göstereceği, ilgili literatüre katkıda bulunacağı ve yeni araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada güreş sporcularının zihinsel dayanıklılık, öz yeterlilik ve sportif kendine güven düzeylerinin cinsiyet, eğitim düzeyi ve millilik durumu değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metod

Araştırma Modeli

Bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da hala var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Araştırmaya konu olan birey veya nesne, kendi koşulları içinde tanımlanmaya çalışılır, herhangi bir şekilde değiştirme ve etkileme çabası içine girilmez (Büyüköztürk vd., 2016). Çalışmanın amacı gereği özellikle doğası gereği güreş sporcularında önemli olan iki bilişsel özellik yani öz yeterlilik ve sportif kendine güven kavramlarına yer verilmiş ve bu iki özelliği ölçen iki farklı ölçek kullanılmıştır. Ancak çalışmada amaç, bu ölçekler arası bir fark bakmak değil bazı değişkenler açısından bu ölçeklerden alınan puan farklarını incelemektir. Ayrıca bu iki ölçeğin arasında uyuma bakmak çalışma kapsamı dışındadır. Bir de öz yeterlilik ve kendine güven birbirini tamamlayan ancak duyumsallık açısından farklılık gösteren yapılar olduğu için iki ölçeğin uyumu ayrı çalışma konularıdır. Ayrıca zihinsel dayanıklılık ölçeği bu iki duygu durumunu kuramsal olarak tamamladığı için amaca uygun olarak değerlendirilebilir.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki 18 yaş ve üstü kadın ve erkek güreşçiler oluşturmaktadır. Zaman, maliyet, iş gücü vb. nedenlerden dolayı evrenden örneklem seçimine gidilmiştir. Bunun için Edirne Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü'ne bağlı Kel Aliço Spor Eğitim Merkezi ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı Cebeci Spor Kulübü sporcularından kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 155 güreşçi araştırmaya dahil edilmiştir.

Veri Toplama Tekniği ve Aracı

Araştırmanın verileri 10 Nisan 2018- 26 Mayıs 2018, 18-22 Nisan 2019 tarihleri arasında toplanmıştır. Veriler yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak anket aracılığıyla elde edilmiştir. Anketin birinci bölümünde Zihinsel Dayanıklılık, Öz Yeterlilik ve Sportif Güven Envanteri



Sürekli Durumluk ölçekleri yer almaktadır. İkinci bölümde ise demografik sorulara yer verilmiştir.

Sheard vd, (2009) tarafından geliştirilen, 2015 yılında Türk sporcular üzerinde geçerliği ve güvenilirliği Altıntaş ve Bayar tarafından yapılan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) Türkçe versiyonunun geçerliği ve güvenilirliğini sınanmıştır. Bu amaç doğrultusunda uygulanan analizler sonucunda belirlenen alt faktörler ve güvenilirlik sonuçları "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin" Türkçe versiyonunun kullanılabilir olduğu söylenebilmektedir

Öz yeterlik inancı ölçeği Riggs, Warka, Babasa, Betancourt ve Hooker (1994) tarafından geliştirilmiş Öcel (2002) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Yetişkinlere yönelik olarak geliştirilen bu ölçek, bireylerin kendi kapasitelerine olan inançlarını belirlemeye yönelik 10 maddeden oluşmaktadır.

Sportif güven envanteri sürekli durumluk ölçeği Vealey (1986), tarafından geliştirilmiştir. Envanterler durumluk ve sürekli olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Her bölüm 13 madde ve tek faktörlü yapıya sahiptir. Envanter 9'lu likert tipindedir (1 düşük, 9 Yüksek). Durumluk sportif kendine güven envanteri, kişinin o an içinde bulunduğu durumda kendisine olan güveninin ne derece olduğuna yönelikken, sürekli sportif kendine güven genel olarak kişinin kendine güven konusundaki duygularını değerlendirmektedir.

Veri Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi SPSS 22 programı ile gerçekleştirilmiştir. Güreşçilerin zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinde cinsiyet, eğitim düzeyi ve milli olma durumlarına göre fark olup olmadığını ortaya koymak amacıyla ilişkisiz örneklemelerde Mann Whitney-U testi yapılmıştır. Ölçümün geçerliği için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), güvenilirlik için ise Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır.

Yapılan araştırmada Öz-yeterlik ölçeği maddelerine ilişkin olarak gerçekleştirilen iç-tutarlılık analizi sonucunda, ölçeğin geneline ilişkin Cronbach Alpha katsayısı, 643 olarak hesaplanmıştır. Yapılan araştırmada Sportif Güven ölçeği maddelerine ilişkin olarak gerçekleştirilen iç-tutarlılık analizi sonucunda, ölçeğin geneline ilişkin Cronbach Alpha katsayısı, 911 olarak hesaplanmıştır.

Yapılan araştırmada Zihinsel Dayanıklılık ölçeği maddelerine ilişkin olarak gerçekleştirilen iç-tutarlılık analizi sonucunda, ölçeğin geneline ilişkin Cronbach Alpha katsayısı Devamlılık alt boyutu, 511 Güven alt botu, 575 Kontrol alt boyutu, 507 olarak hesaplanmıştır.

Bulgular ve Sonuç

Araştırma kapsamında öncelikle katılımcıların demografik özellikleri tanımlanmıştır. Demografik özellikler incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların 117'si (%73,5) erkek, 38'i (%24,5) kadın; 69'u (%44,5), ortaokul, lise mezunu, 86'sı (%55,5) üniversite ve üstü mezundur. Bununla birlikte, güreşçilerin milli olma durumlarına göre yapılan inceleme sonucunda; 114'ünün (%73,5) milli olduğu, 41'i (%26,5) milli olmadığı görülmektedir. Yaş



değişkenine göre yapılan analiz sonucunda, araştırma katılımcılarının yaşlarının 17 ile 30 arasında değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir (\bar{x} : 21.16; Ss.: 3.14). Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet, Eğitim Durumu ve Milli Olma Durumuna Göre Dağılımları

		N	%
Cinsiyet	Erkek	117	73,5
	Kadın	38	24,5
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Lise	69	44,5
	Üniversite ve üstü	86	55,5
Milli Olma Durumu	Evet	114	73,5
	Hayır	41	26,5
Toplam		155	100

Veri analizi sonucu güreşçilerin zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik ve sportif kendine güven düzeylerinde cinsiyet, eğitim durumu ve milli olma durumu değişkenlerine göre anlamlı fark olup olmadığı da incelenmiştir. Analiz sonuçları sırasıyla aşağıdaki tablolarda gösterilmektedir.

Tablo 2. Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	S.T	S.T	U	Z	P
Güven	Erkek	117	8989.50	76.83	2086.500	-572	.567
	Kadın	38	3100.50	81.59			
Devamlılık	Erkek	117	9030.50	77.18	2127.500	-403	.687
	Kadın	38	3059.50	80.51			
Kontrol	Erkek	117	9510.00	81.28	1839.000	-1.622	.105
	Kadın	38	2580.00	67.89			
Toplam		155					

Zihinsel dayanıklılık (güven, devamlılık, kontrol) alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 3. Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları



	Eğitim Durumu	N	S.T	S.O	U	Z	P
Güven	Ortaokul-Lise	69	5033.00	72.94	2618.000	-1.267	.205
	Üniversite ve üstü	86	7057.00	82.06			
Devamlılık	Ortaokul-Lise	69	5139.50	74.49	2724.500	-885	.376
	Üniversite ve üstü	86	6950.50	80.82			
Kontrol	Ortaokul-Lise	69	5520.50	80.01	2828.500	-506	.613
	Üniversite ve üstü	86	6569.50	76.39			
Toplam		155					

Zihinsel Dayanıklılık (güven, devamlılık, kontrol) alt boyutlarında Eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4. Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Milli Olma Durumuna Göre İncelenmesi İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Milli Olma Durumu	N	S.T	S.O	U	Z	P
Güven	Evet	114	8656.50	75.93	2101.500	-.963	.335
	Hayır	41	3433.50	83.74			
Devamlılık	Evet	114	8883.00	77.92	2328.000	-.037	.970
	Hayır	41	3207.00	78.22			
Kontrol	Evet	114	8825.50	77.42	2270.500	-.274	.784
	Hayır	41	3264.50	79.62			
Toplam		155					



Zihinsel Dayanıklılık (güven, devamlılık, kontrol) alt boyutlarında milli olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5. Öz yeterlilik Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	S.T	SO	U	Z	P
Erkek	117	928.50	79.32			
Kadın	38	2809.50	73.93	2068.50	-644	.519
Toplam	155					

Öz Yeterlik boyutunda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6. Öz yeterlilik Ortalamalarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Eğitim Durumu	N	S.T	SO	U	Z	P
Ortaokul-Lise	69		73.02			
Üniversite ve üstü	86	5038.50	81.99	2623.500	-1.240	.215
Toplam	155					

Öz Yeterlik boyutunda Eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 7. Öz yeterlilik Ortalamalarının Milli Olma Durumuna Göre İncelenmesi İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Milli Olma Durumu	N	S.T	SO	U	Z	P
Evet	114		73.83			
Hayır	41	8417.00	89.59	1862.000	-1.932	.53
Toplam	155					

Öz Yeterlik boyutunda milli olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).



Tablo 8.Sürekli Sportif Kendine Güven ve Durumluk Kendine Güven Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	S.T	SO	U	Z	P
Sürekli Kendine Güven	Erkek	117	9334.00	79,78			
	Kadın	38	2756.00	72.53	2015.000	-866	.387
Durumluk Kendine Güven	Erkek	117	9110.50	77.87			
	Kadın	38	2979.50	78.41	2207.500	-064	.949
Toplam		155					

Cinsiyet değişkeninin göre sürekli sportif kendine güven ve durumluk sportif kendine güven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 9. Sürekli Sportif Kendine Güven ve Durumluk Kendine Güven Ortalamalarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	N	S.T	S.O	U	Z	P
Sürekli S. Kendine Güven	Ortaokul ve Lise	69	4943.50	71.64			
	Üniversite ve üstü	86	7146.50	83.10	2528.500	-1.580	.114
Durumluk Kendine Güven	Ortaokul ve Lise	69	5150.00	74.64			
	Üniversite ve üstü	86	6940.00	80.70	2735.000	-836	.403
Toplam		155					

Eğitim durumu değişkenine göre Sürekli sportif kendine güven ve durumluk sportif kendine güven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 10. Sürekli Sportif Kendine Güven ve Durumluk Kendine Güven Ortalamalarının Milli Olma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Milli Olma Durumu	N	S.T	S.O	U	Z	P
--	-------------------	---	-----	-----	---	---	---



Sürekli S. Kendine Güven	Evet	114	8410.50	73.78	1855.500	-1954	.51
	Hayır	41	3679.50	89.74			
Durumluk Kendine Güven	Evet	114	8483.50	74.42	1928.500	-1658	.97
	Hayır	41	3606.50	87.96			
Toplam		155					

Milli olma durumu değişkenine göre sürekli sportif kendine güven ve durumluk sportif kendine güven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tartışma ve Sonuçlar

Bu araştırmada güreş sporcularının, zihinsel dayanıklılıkları, öz yeterlikleri ve sportif kendine güven düzeyleri arasındaki ilişki ile cinsiyet, eğitim düzeyi ve milli sporcu olma değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılıkları, öz yeterlikleri ve sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Sonuçlar güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik, sürekli sportif kendine güven ve durumluk kendine güven ortalamalarında cinsiyet, eğitim durumu ve milli olma durumu değişkenlerine göre anlamlı fark olmadığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte güreşçilerin öz yeterlilikleri ve Sürekli Sportif Kendine Güven ile öz yeterlilikleri ve Durumluk Kendine Güven Ortalamaları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

Araştırmada ortaya çıkan sonuçlardan biri zihinsel dayanıklılık (güven, devamlılık, kontrol) alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farkın olmamasıdır. Bu sonuç Pehlivan (2014) ve Masum (2014)'un cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılığı incelediği araştırmaların sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Literatürde tam tersi sonuçlara ulaşan araştırmalara rastlamak mümkündür. Yazıcı, (2016) profesyonel basketbol oyuncularına yönelik yapmış olduğu zihinsel dayanıklılık çalışmasında SZDE nin güven alt boyutunda erkeklerin ortalama puanlarının kadın sporculardan daha yüksek olduğunu belirtirken devamlılık ve kontrol alt boyutunda güven alt boyutunun aksine kadın sporcuların erkeklere oranla daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu sonucu tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda ortaya çıkan sonuç güreşçilerde zihinsel dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koyarak literatüre katkı sağlamaktadır.

Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık sporcuların milli olup olmamasına göre farklılık göstermemektedir. Benzer bir sonucu Döklü (2018) yapmış olduğu araştırmada ortaya koymuştur. Araştırma sonuçları milli sporcu olma durumuna göre; sporcuların psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı farklılığın olmadığını göstermiştir. Buna karşın Güvendi vd. (2018)'nin araştırma sonuçları milli olma durumlarına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık boyutunda milli olmayanların lehine anlamlı farklılık ortaya koymuştur. Görüldüğü gibi literatürde iki farklı sonucu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Buradan hareketle bu araştırmada ortaya çıkan sonuç güreşçilerde milli sporcu olup olmama durumunun zihinsel dayanıklılıkta fark ortaya koymadığını göstererek literatüre katkıda



bulunmaktadır. Bununla birlikte güreşçilerde zihinsel dayanıklılık eğitim durumu değişkenine göre de farklılık göstermemektedir. Yarayan (2018) da araştırmasında zihinsel dayanıklılığının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit ederek bu sonucu desteklemektedir.

Araştırmada ortaya çıkan diğer bir sonuç ise öz yeterlik boyutunda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark olmamasıdır. Bu sonuç son yıllarda yapılan araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Örneğin Özen vd. (2014) 86 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmada cinsiyet değişkenine göre öz yeterlik düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. İleri, (2019) akademik öz yeterlik seviyelerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark göstermediğini belirtmiştir. Dolayısıyla literatürde olduğu gibi bizim araştırma sonuçlarımızda güreşçilerde de öz yeterliliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılarak literatüre katkı sağlamaktadır.

Araştırmada karşılaşılan sonuçlardan biri de öz yeterlik boyutunda milli olma ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farkın olmamasıdır. Bu bulgular Birsin (2017)'in sporcuların öz yeterlik düzeyini profesyonel olma ve olmama durumları ile eğitim durumuna göre incelediği araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

Araştırmada güreşçilerin sportif kendine güven ölçeğinin alt boyutları cinsiyet, eğitim düzeyi ve millilik durumu değişkenlerine göre de incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre sürekli sportif kendine güven ve durumluk sportif kendine güven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanılmamıştır. Yıldırım (2013) ün yapmış olduğu çalışmada kadın öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında sürekli sportif güven açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulamamıştır. Aynı şekilde Karacabey vd. (2017) de sporcuların cinsiyetleri ile bedensel kaygı, bilişsel kaygı ve kendine güven düzeylerini inceledikleri çalışmada anlamlı bir fark bulamamıştır. Öztürk vd. (2016) sportif kendine güven düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı fark bulunmadığını belirtmiştir. Sporun cinsiyetlere özgü algılanmama ya da cinsiyet faktörünün önemli görülmediği durumlarda bireylerin kendine güven düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmamaktadır. Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar bu bilgileri destekler niteliktedir.

Literatürde sportif kendine güvenin cinsiyete göre farklılaştığını ortaya çıkartan araştırmalar da bulunmaktadır. Çetinkaya (2015) yaptığı çalışmada sportif kendine güven ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiş ve bu farkın erkeklerin lehine anlamlı düzeyde olduğunu raporlamıştır. İkinci vd. (2014) yapmış oldukları çalışmada katılımcıların cinsiyetleri ile özgüven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur. Dolayısıyla bizim araştırmamızın sonuçları güreşçilerde cinsiyete göre sportif kendine güvenin farklılaşmadığını ortaya koyarak literatüre katkı sağlamaktadır.

Araştırmanın bir diğer sonucu ise Milli olma durumuna göre sürekli sportif kendine güven ve durumluk sportif kendine güven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanılmamasıdır. Bu sonucu Vurgun'un (2010) yapmış olduğu araştırma sonuçları da desteklemektedir. Bununla birlikte Çetinkaya (2015) yapmış olduğu çalışmada sürekli sportif güven düzeylerinin sporcuların millî olup olmama değişkenine göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Literatürde judocularla yapılan diğer bir çalışmada ise Öztürk vd. (2016) sporcuların sportif sürekli kendine güven düzeyleri ile milli sporcu olma ya da olmama değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır.



Sonuç olarak bu araştırmada ortaya çıkan bulgular güreşçilerde de benzer bir durumun olduğunu ortaya koyarak literatüre katkı sağlamaktadır.

Her ne kadar bu araştırmada güreşçilerde sportif kendine güven düzeylerinde cinsiyet, eğitim düzeyi ve milli sporcu olup olmama değişkenlerine göre anlamlı farklılığa rastlanmasa da sporcuların müsabaka, müsabaka sırası ve müsabaka sonrasında karşılaştıkları ya da karşılaşacakları durumlar karşısında kendilerine olan güvenleri tam olmalıdır. Ebeveynler, antrenörler, eğitimciler olarak sporcuların-öğrencilerin tek amaçlarının başarıya ulaşması gerektiği öğretilmelidir. Sporcu disiplini aşılanırken gerek özel hayatlarında gerekse sosyal hayatların ve sporculuk kariyerlerinde yani kısacası her alanda ve her konuda kendilerini geliştirmeleri ve kendilerine olan güvenlerini tam olması için gerekli çalışmalara yapılmalıdır. Karşılaştıkları en ufak sorunda olumsuz bir durum karşısında ‘pes etmemeleri’ gerektiği zihinsel anlamda üstesinden gelecek yüksek inanca sahip olmaları gerekmektedir. Sporcular her yönden kendilerini çok iyi tanımalı eksik zayıf yönlerini bilmeli ve bu doğrultuda eksiklerin giderilmesi ve var olan iyi durumların sürekliliğin sağlanması için çalışmalar yapılmalıdır.



KAYNAKLAR

Altıntaş, A. (2015). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, GÜdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change, *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.

Birsin, Y., A. (2017). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgü, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Geliştirilmiş 11. Baskı, Pegem Akademi.

Çetinkaya, T. (2015). Takım Sporlarında Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven İlişkisi, Doktora Tezi, Ankara Gazi Üniversite Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Döklü, S. (2018). Ünilig Tenis Müsabakalarında Yaşam Bağlılığı ile Olumlu Düşünmenin Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Olan Etkisinin Araştırılması, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Ekinci, N.E. vd. (2014). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.

Gould, D., Hodge, K., Peterson, K. ve Petlichkoff, L. (1987). Psychological Foundations of Coaching: Similarities and Differences Among Intercollegiate Wrestling Coaches, *The Sport Psychologist*, 1(1), 293-308.

Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M. ve Konter, E. (2018). Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi, *International Journal of Sports Exercise and Training Sciences*, 2(2) 70-78.

İleri, M. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterliklerinin Gelecek Beklentisi Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi.

Jones, G., Hanton, S. ve Connaughton, D. (2002). What is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation Of Elite Sport Performers, *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(2) , 205-218.

Karacabey, K. vd. (2017) Ergen Sporcuların Kaygı ve Kendine Güven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi; Sporcu Eğitim Merkezleri Örneği. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 7(2/1).

Masum R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and subelite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1(1), 110-122.



Orhan, S. (2018). Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Öcel, H. (2002). Takım Sporunu Yapan Oyuncularda Kolektif Yeterlik ile Başarı Algı ve Beklentileri, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Özen, G., vd. (2014). Kamp Yaşantısı ve Engel Aktivitelerinin Katılımcıların Öz- Etkilik Algılarına Etkisi, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 5(2), 5-12.

Öztürk, A. vd. (2016). Judocuların Problem Çözme Becerilerinin ve Sportif Güven Düzeylerinin İncelenmesi (Trabzon Olimpiyat Hazırlık Merkezi Örneği) Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi., 2016 14(2), 145-151.

Sakız, G. (2013). Başarıda Anahtar Kelime: Öz Yeterlik, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26 (1), 185-209.

Schunk, D. H. (2003). Self-Efficacy For Reading And Writing: Influence Of Modeling, Goal Setting And Self Evaluation, Reading and Writing Quarterly, 19(2) ,159-217.

Senemoğlu, N. (1997). Gelişim Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya, Ankara: Spot Matbaacılık.

Seydaoğulları, Ö. (2018). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Geliştirme Çalışması, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Pehlivan, H. (2014). Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Riggs, M. L., Warka, J., Babasa, B., Betancourt, R. ve Hooker, S. (1994). Development and validation of self-efficacy and outcome expectancy scales for job-related applications. Educational and Psychological Measurement, 54 (3), 793–802.

Vealey, R.S., Hayashi, S.W., Garner, H. M. ve Giacobbi, P. (1986). Sources of Sport Confidence: Conceptualization and Instrument Development, Journal of Sport and Exercise Psychology, 2(1), 54-80.

Vurgun N. (2010). Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psikolojik Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı. Doktora tezi, İzmir: Ege Üniversitesi.

Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B. ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.



Yazıcı, A. (2016). Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara.

Yıldırım, F. (2013). Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Yıldırım F. ve İlhan Ö.İ. (2010). Genel Öz Yeterlik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, Türk Psikiyatri Dergisi, 21(4) , 301-308.