



**T.C.  
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
SPOR BİLİMLERİ BÖLÜMÜ**

**FUTBOLCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ İLE  
SPORDA MÜCADELE VE TEHDİT ALGILARININ BELİRLENMESİ**

**Hatice Burçin TÜRKYILMAZ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ANKARA, 2019**



**T.C.**  
**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**SPOR BİLİMLERİ BÖLÜMÜ**

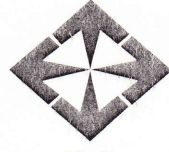
**FUTBOLCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ İLE**  
**SPORDA MÜCADELE VE TEHDİT ALGILARININ BELİRLENMESİ**

**Hatice Burçin TÜRKYILMAZ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**  
**Doç. Dr. Atahan ALTINTAŞ**

**ANKARA, 2019**



T.C  
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Spor Bilimleri Anabilim Dalı Egzersiz ve Sportif Performans Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Hatice Burçin Türkyılmaz tarafından yürütülmüş olan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 13/09/2019

Tez Konusu :“Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile Sporda Mücadele ve Tehdit Algılarının Belirlenmesi”

**TEZ DANIŞMANI:** Atahan Altıntaş

**TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ**

Dr. Öğretim Üyesi Bengü Güven

Başkent Üniversitesi

Dr. Öğretim Üyesi Atahan Altıntaş

Başkent Üniversitesi

Doç. Dr. Ferda Gürsel

Ankara Üniversitesi


Dr. Öğretim Üyesi Sinem Hazır

Başkent Üniversitesi

Doç. Dr. Bülent Gürbüz

Ankara Üniversitesi

**ONAY:** Bu tez, Başkent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun ..17... / ..09... / 2019 tarih ve ..43-8... Karar Sayısı ile kabul edilmiştir.

  
Prof. Dr. Fatma Belgin ATAÇ  
Enstitü Müdürü



**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU**

Tarih: 27/09/2019

Öğrencinin Adı, Soyadı : Hatice Burçin Türkyılmaz

Öğrencinin Numarası : 21810285

Anabilim Dalı : Spor Bilimleri

Programı : Egzersiz ve Sportif Performans

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı : Doç. Dr. Atahan Altıntaş

Tez Başlığı : Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile Sporda Mücadele ve Tehdit Algılarının Belirlenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 37 sayfalık kısmına ilişkin, 10/08/2019 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 15'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

"Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını" inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

Onay

27/09/2019

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad,

Doç. Dr. Atahan Altıntaş

## TEŞEKKÜR

Tez çalıőmasının hiçbir aőamasında beni yalnız bırakmayan verdiği tavsiyelerle ve desteklerle beni cesaretlendiren araőtirmamızın her aőamasında bir ileri seviyeye geerirken iyi bir Şeyler yaptığım duygusunu bana yaőatan sevgili hocam Doç. Dr. Atahan Altıntaş'a sonsuz teőekkürler ediyorum.

Araőtirmalarımaya emek harcarken bana her konuda sevgi ve saygı gosteren sevgili annem, ablam ve canım kızımaya yürekler dolusu teőekkürler.

alıőmalar sırasında ölçeklerin sporculara uygulanmasında bana yardımcı olan antrenörlere ve gönüllü olarak çalışmaya katılan sporcu arkadaşlarıma teőekkürlerimi en içten dileklerle sunarım.

## ÖZET

T.C.  
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

### FUTBOLCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ İLE SPORDA MÜCADELE VE TEHDİT ALGILARININ BELİRLENMESİ

Hatice Burçin TÜRKYILMAZ  
Spor Bilimleri Anabilim Dalı  
YÜKSEK LİSANS TEZİ / ANKARA 2019

Bu çalışmanın birincil amacı, Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliğinin yapılması, ikincil amacı ise zihinsel dayanıklılığın mücadele ve tehdit algısına olan etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya Türkiye Futbol Ligi'ndeki 4'ü Süper Lig, 3'ü TFF. 1. Lig olmak üzere toplamda 7 futbol takımından 196 ( $X=19.64$ ;  $Ss=2.72$ ) profesyonel erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara, Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin yapı geçerliği için Doğrulayıcı Faktör Analizi'nden yararlanılmıştır. Katılımcıların mücadele ve tehdit algıları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Adımsal Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik düzeyini belirlemek için Cronbach alfa iç-tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analiz sonuçlarına göre modelin uygunluğu için hesaplanan değerler  $\chi^2/sd=1.58$ ,  $GFI=0.90$ ,  $CFI=0.91$ ,  $RMR=0.04$ ,  $SRMR=0.07$ ,  $RMSEA=0.07$ ,  $IFI=0.91$ ,  $TLI=0.88$  olarak bulunmuştur. Analizler sonucunda, "Tehdit" alt boyutu için faktör yükleri 0.56 ile 0.75 arasında; "Mücadele" alt boyutu için 0.61 ile 0.77 arasında olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçları, kendine güven alt boyutu mücadele alt boyutunun belirleyicisi ( $R=0.15$ ;  $R^2=0.02$ ;  $F(1.193)=4.42$ ;  $p<0.05$ ) olduğunu ve aralarındaki ilişkinin pozitif olduğunu ( $\beta=0.40$ ;  $p<0.05$ ) göstermiştir. Öte yandan, kendine güven ( $\beta=0.34$ ;  $p<0.05$ ) ve kontrol ( $\beta=0.31$ ;  $p<0.05$ ) alt boyutları ( $R=0.29$ ;  $R^2=0.09$ ;  $F(1, 194)=9.058$ ;  $p<0.05$ ) tehdit alt boyutunun negatif yönde belirleyicisi olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak; Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun Türk sporcuların mücadele ve tehdit algı düzeylerini belirlemede kullanılabileceğini göstermektedir. Bunun yanı sıra, futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin mücadele ve tehdit algılarını etkilediğini söyleyebiliriz.

**Anahtar kelimeler:** Mücadele ve tehdit, zihinsel dayanıklılık, geçerlik, güvenilirlik. Bu tez çalışması Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu onayı (KA19\06) ile gerçekleştirildi.

## ABSTRACT

T.C.  
BAŞKENT UNIVERSITY  
HEALTH SCIENCES INSTITUTE

### Determination of Mental Toughness Levels, and Challenge and Threat of Soccer Players in Sports

Hatice Burçin TÜRKYILMAZ  
Department of Sports Sciences  
MASTER THESIS/ ANKARA 2019

TURKYILMAZ H. B. Determination of Mental Toughness Levels, and Challenge and Threat of Soccer Players in Sports, Başkent University, Health Sciences Institute, Sports Science Thesis Master's Program, Ankara, 2019. The primary purpose of this study is to determine the validity and reliability of the Turkish version of the Threat and Challenge in Sport scale and the secondary purpose of is to explore the impact of mental toughness on the perceptions of challenge and threat. 196 (M=19.64; SD=2.72) professional male players from 7 soccer teams participated voluntarily in the study. Of the 7 teams in the Turkish Super League, 4 teams were in the Super League while 3 teams were in the TFF. 1. League. Participants were asked to take the surveys of Challenge and Threat in Sports, Mental Toughness in Sports, and Personal Information. A confirmatory factor analysis was completed for construct validity of the Challenge and Threat in Sports scale. A hierarchical multiple regression analysis was completed to identify the relationship between the perceptions of challenge and threat and mental toughness of participants. In order to identify the reliability level of the scale, Cronbach alpha internal-consistency coefficients were calculated. The results of the confirmatory factor analysis for the fitness of model are as follows:  $\chi^2/sd=1.58$ , GFI=0.90, CFI=0.91, RMR=0.04, SRMR=0.07, RMSEA=0.07, IFI=0.91, TLI=0.88. The analyses showed factor loadings between 0.56 and 0.75 for the "threat" dimension and between 0.61 and 0.77 for the "challenge" dimension. The results indicated that the self-confidence dimension is a determinant of the challenge dimension ( $R=0.15$ ,  $R^2=0.02$ ,  $F(1,193)=4.42$ ,  $p<0.05$ ) and the relationship in between is positive ( $\beta=0.40$ ;  $p<0.05$ ). Additionally, self-confidence ( $\beta=0.34$ ;  $p<0.05$ ) and control ( $\beta=0.31$ ;  $p<0.05$ ) dimensions ( $R=0.29$ ;  $R^2=0.09$ ;  $F(1,194)=9.058$ ;  $p<0.05$ ) were found to be a negative determinant of the threat dimension. The results indicate that the Turkish version of the Challenge and Threat in Sports scale can be used in identifying the perception levels of Turkish athletes in challenge and threat. Also, the mental toughness levels of soccer players impact their challenge and threat perceptions.

**Keywords:** Challenge and threat, mental toughness, reliability, validity

This thesis study was approved by Baskent University Institutional Review Board (KA19\06).

## İÇİNDEKİLER

<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>v</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>viii</b>
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR</b> .....	<b>x</b>
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	<b>xii</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>xii</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>4</b>
2.1. Mücadele ve Tehdit Algısı .....	4
2.2. Biyopsikososyal Model .....	5
2.3. Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı .....	1
2.4. Zihinsel Dayanıklılık .....	9
2.5. Sporda Zihinsel Dayanıklılık.....	17
2.6. Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi.....	19
2.7. Sporda Mücadele/Tehdit Algısı ve Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....	22
<b>3. GEREÇ ve YÖNTEM</b> .....	<b>24</b>
3.1. Katılımcılar.....	9
3.2. Yöntem .....	25
3.2.1. Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin Çeviri Aşaması .....	25
3.3. Veri Toplama Araçları.....	25
3.3.1. Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği .....	25
3.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri .....	26
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu .....	26
3.3.4. Verilerin Toplanması .....	26
3.4. İstatistiksel Analiz .....	27
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>30</b>
<b>5. TARTIŞMA</b> .....	<b>35</b>



<b>6. SONUÇLAR .....</b>	<b>38</b>
<b>7. ÖNERİLER .....</b>	<b>39</b>
7.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler .....	39
7.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler .....	39
<b>8. KAYNAKLAR .....</b>	<b>41</b>
<b>9. EKLER.....</b>	<b>46</b>
<b>Ek 1</b> Kişisel Bilgi Formu	
<b>Ek 2</b> Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği	
<b>Ek 3</b> Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	
<b>Ek 4</b> Araştırma Projesi Etik Kurul Onayı	
<b>Ek 5</b> Tez Yayın Belgesi	
<b>Ek 6</b> Aydınlatılmış Onam Formu	
<b>Ek 7</b> Orijinallik Raporu	

## SİMGELER VE KISALTMALAR

CFI	: Karşılaştırmalı uyum indeksi
DFA	: Doğrulayıcı faktör analizi
HPA	: Hipofiz-adrenokortikal
IFI	: Artan uyum indeksi
KAH	: Kalp atım hızı
KÇ	: Kardiyak çıkış
M	: Mean
SD	: Standard deviation
n	: Sayı
RMSEA	: Yaklaşık ortalamaların karekökü
SAM	: Sempatik-Adreno-Medüller
SPSS	: Sosyal bilimler için hazırlanmış istatistik programı
Ss	: Standart sapma
TLI	: Tucker-Lewis indeksi
TPR	: Total perifer direnç
VC	: Ventriküler kasılma
X	: Ortalama
$\alpha$	: Cronbach's alpha katsayısı
$\chi^2$	: Ki kare
$\chi^2/sd$	: Ki kare/serbestlik derecesi

## ŞEKİLLER DİZİNİ

	<b>Sayfa</b>
Şekil 2.1. Mücadele ve tehditin biyopsikososyal modeli .....	6
Şekil 2.2. Sporcularda mücadele ve tehdit durumları teorisi- mücadele durumu .....	13
Şekil 2.3. Sporcularda mücadele ve tehdit durumları teorisi- tehdit durumu .....	14
Şekil 2.4. Farklı özelliklere ait ölçümlerin güvenilirlik düzeyleri.....	20
Şekil 2.5. Güvenilirlik türleri .....	20
Şekil 2.6. Geçerlik türleri.....	211
Şekil 4.1. SMTÖ'nin iki alt boyutlu modeline ilişkin faktör yükleri .....	31

## TABLÖLAR DİZİNİ

	<b>Sayfa</b>
Tablo 3.1. Katılımcıların demografik özellikleri .....	24
Tablo 3.2. Uyum İndeks Değerleri.....	29
Tablo 4.1. Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları .....	30
Tablo 4.2. Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği Alt Boyutlarının Cronbach Alpha Değerleri.....	32
Tablo 4.3. Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıkları ile Mücadele ve Tehdit Algıları Puanları.....	33
Tablo 4.4. Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıkları ile Mücadele ve Tehdit arasındaki İlişkiye ait Bulgular .....	33

## 1. GİRİŞ

Spor ortamı yapısı itibari ile içerisinde rekabet ve mücadeleyi barındırmaktadır. Sporcuların performanslarını sergiledikleri bu mücadelecilik rekabet ortamında fiziksel, teknik ve taktiksel durumun yanı sıra zihinsel yapının önemi gün geçtikçe daha iyi anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, spor psikolojisi alanında pek çok zihinsel yapı ele alınıp incelenmektedir. Son yıllarda spor psikolojisi alanında popüler olan kavramların başında mücadele etme ve tehdit algısı gelmektedir. Mücadele etme veya var olan durumu tehdit olarak algılama, sporcuların gerek antrenman gerekse yarışlarda yoğun bir rekabet ortamına maruz kalmalarının bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır (1). Gerçekten de, büyük hedeflerin getirdiği baskı, sonuçların belirsizliği ile bir araya geldiğinde birçok sporcu için yaptığı sporun stresli hale gelmesine neden olmaktadır. Bu nedenle bilim insanları oluşan bu stresli durumlar ile ilgili pek çok kuram (Stres ve Başa Çıkma Teorisi, Çok Boyutlu Kaygı Kuramı, Dürtü Kuramı, Zıtlık Kuramı, Biyopsikososyal Model, Sporcularda Mücadele ve Tehdit Durumları Kuramı) geliştirmişlerdir. Bu kuramlardan bir tanesi olan Sporcularda Mücadele ve Tehdit Durumları Kuramı (2), sporcuların rekabet stresini ya mücadele etme ya da tehdit olarak değerlendirdiklerini ileri sürmektedir. Bu kurama göre, rekabet ortamı, öz yeterliliği ile algılanan kontrol seviyeleri yüksek olan ve yaklaşım hedeflerini benimseyen bireylerde mücadele edilecek durum olarak görülmektedir. Diğer yandan, öz yeterliliğin düşük, kontrol algılarının az ve kaçınma hedeflerinin daha belirgin olduğu durumlarda ise tehdit algısı ortaya çıkmaktadır (2). Mücadele ve tehdidin sadece performans durumlarında ortaya çıktığını ve çaba, belirsizlik ve/veya tehlike duygusu ile karakterize olduğunu unutmamak gerekmektedir (3). Herhangi bir tehlike algısı söz konusu olmadığında ise bireyin mücadele veya tehdit deneyimleme olasılığı çok düşük olmaktadır (3). Bir mücadele durumunun hem olumlu hem de olumsuz duygular ile ilişkili olduğu söylenirken, bir tehdit durumu sadece olumsuz duygularla ilişkilendirilmektedir (2, 4). Dahası; duyguların bir zorluk veya mücadele gerektiren durumlarda performans için kolaylaştırıcı olabileceği düşünülürken, bir tehdit durumunda zarar verici olduğu ileri sürülmektedir (2, 4). Yakın zamanda yapılan araştırmalar bunu desteklemiş, bir tehdit durumunun daha büyük bilişsel ve somatik

kaygı ile ilişkili olduğunu ve bir mücadele durumuna kıyasla kaygı tepkilerinin daha zarar verici bir şekilde yorumlanabileceğini ortaya koymuştur (5, 6).

Mücadeleyi/tehdidi zihinsel dayanıklılık açısından kavramsallaştırmak mümkündür. Özellikle spor ortamında oluşan rekabet ortamının getirmiş olduğu stres durumu zihinsel dayanıklılığın önemini ortaya koymaktadır. Zihinsel dayanıklılık, potansiyel stresli deneyimler karşısında kişinin kendini iyi bir şekilde yönetmesi olarak ifade edilmektedir (7). Zihinsel dayanıklılık genel olarak belli başlı yaşam zorluklarına (örneğin sevilen birinin ölümü) karşılık verilen tepkiler olarak incelenmektedir. Öyle ki, göreceli olarak olumlu sonuçların ortaya çıkması veya patolojik semptomların olmaması, olaya karşı sağlam bir tepki verilmesi ile tutarlıdır. Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılığa daha geniş bir bakış açısı, onun genel olarak strese neden olan unsurlarla başa çıkabilmek için de anlamlı olması gerektiğini ileri sürmektedir. Genellikle başarı ve adaptasyon tabiriyle bilinen zihinsel dayanıklılık (7), stresin negatif yönlerini aşağı çeken ve adaptasyona yardımcı olan bir kavramdır (8). Ayrıca zihinsel dayanıklılık kavramı, kişilerin karşılaştığı olumsuz hayat tecrübelerine pozitif direnç gösterme biçimi olarak da tanımlanabilmektedir (9). Kişiler yaşadığı negatif durumlarla ilk defa karşılaştığında, negatif duygular hissetmekte, sonrasında rastladığı bu negatif olaylarla şekillenen yeni konuma genellikle ayak uydurabilmektedir. Kişilerin bu olaylar karşısında yaşananlara ayak uydurma durumundaki en önemli etken zihinsel dayanıklılık algısıdır (9-12). Zihinsel dayanıklılığı daha iyi olan kişiler, rutin yaşantılarında denk geldiği olumsuzlukları alt etmekte daha iyi olduğu gibi, bu yaşananları avantaja çevirmekte ve bunun devamlı olmasını sağlamakta daha başarılıdırlar. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri düşük olan kişilerde ise, kopma ve yeniliklere karşı koyma, kabullenmeme durumu söz konusudur (13, 14). Birçok yönden bakıldığında aslında zihinsel dayanıklılık, stresle başa çıkan ve adaptasyon sürecini olumlu bir şekilde tamamlayan bir karakter şeklidir (8). Bazı çalışmalar bireylerin zihinsel dayanıklılık açısından diğerlerine göre daha yetenekli olarak dünyaya geldiklerini söylemektedir (15). Buna karşın bazı araştırmalar bireylerin bu özelliği zaman içerisinde yaşama yoluyla kazanabileceğini vurgulamaktadır (16). Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılık için; olumsuz olaylarla karşılaşıldığında anlaşılan, yaşanılanlarla deneyimlenen, zamanla bireylerde kazanımlarla oturan bir yapı olduğu söylenebilir (17). Bilindiği üzere spor ortamı özellikle sporcular için pek çok zorluk,

problem, stres ve hatta başarısızlık gibi kavramları bünyesinde barındırabilmektedir. Bu nedenle sporcuların başarıya ulaşabilmeleri ya da çabuk toparlanabilmeleri için bu tarz olumsuz durumlar karşısında zihinsel dayanıklılıklarını mümkün olduğu kadar yüksek tutmaları gerekmektedir.

Spor denilince akla pek çok branş gelmektedir. Dünyada en popüler branşlar arasında yer alan futbolda yüksek performans da oldukça önemlidir. Futbolu bugünkü popülaritesine kavuşturan; etnik ayırım yapılmaması, fiziksel özelliklerin daha geri planda kalması, malzeme açısından sadece yuvarlak bir nesneyle bile her türlü zeminde herkes tarafından oynanıyor olabilmesidir. Tüm branşlarda olduğu gibi futbolda da yüksek performans elde edebilmek için sadece fiziki güç, teknik ve taktik yeterli olamamaktadır. Bunların yanı sıra sporcunun zihinsel olarak da yeterli olması gerekmektedir. Dünya çapında bu kadar popüler olan futbol branşında rekabet ve mücadele de bir o kadar gözler önünde olmaktadır (18). Futbolcuların özellikle müsabaka dönemlerinde var olan rekabet ortamını nasıl algıladıkları performanslarına direkt etkide bulunmaktadır. Bu noktada müsabaka ortamı sporcu için tehdit ya da mücadele ortamı olarak algılanabilmektedir. Futbolun dünya çapında popüler olması, özellikle müsabaka ortamının tehdit ya da mücadele ortamı olarak algılanmasından dolayı çalışmamızda örneklem grubu olarak futbolcular seçilmiştir.

Spor ortamında yeni bir kavram olan mücadele ve tehdit algısı kavramı son bir kaç yılda araştırmacıların ilgi odağı olmuştur. Sporcunun var olan durumu (müsabaka ya da antrenman) tehdit ya da mücadele ortamı olarak algılaması sporcunun performansı açısından da büyük önem taşımaktadır. Özellikle zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların bu gibi durumlarda var olan durumu mücadele ortamı olarak algıladıkları ön görülmektedir. Bununla birlikte, sporcuların var olan durumu nasıl algıladıkları sporcuların kaygı durumları ile de ilgili bir ön bilgi verebilmektedir. Literatürde var olan pek çok ölçüm aracı genellikle kaygı ve stres kavramlarının değerlendirilmesine yöneliktir. Ancak sporda mücadele ve tehdit ölçeği iki yönlü yapısı itibari ile hem mücadele etme hem de tehdit algılarının boyutları hakkında bilgi sağlayabilmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın birincil amacı, Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliğinin yapılması, ikincil amacı ise zihinsel dayanıklılığın mücadele ve tehdit algısına olan etkisinin incelenmesidir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Mücadele ve Tehdit Algısı

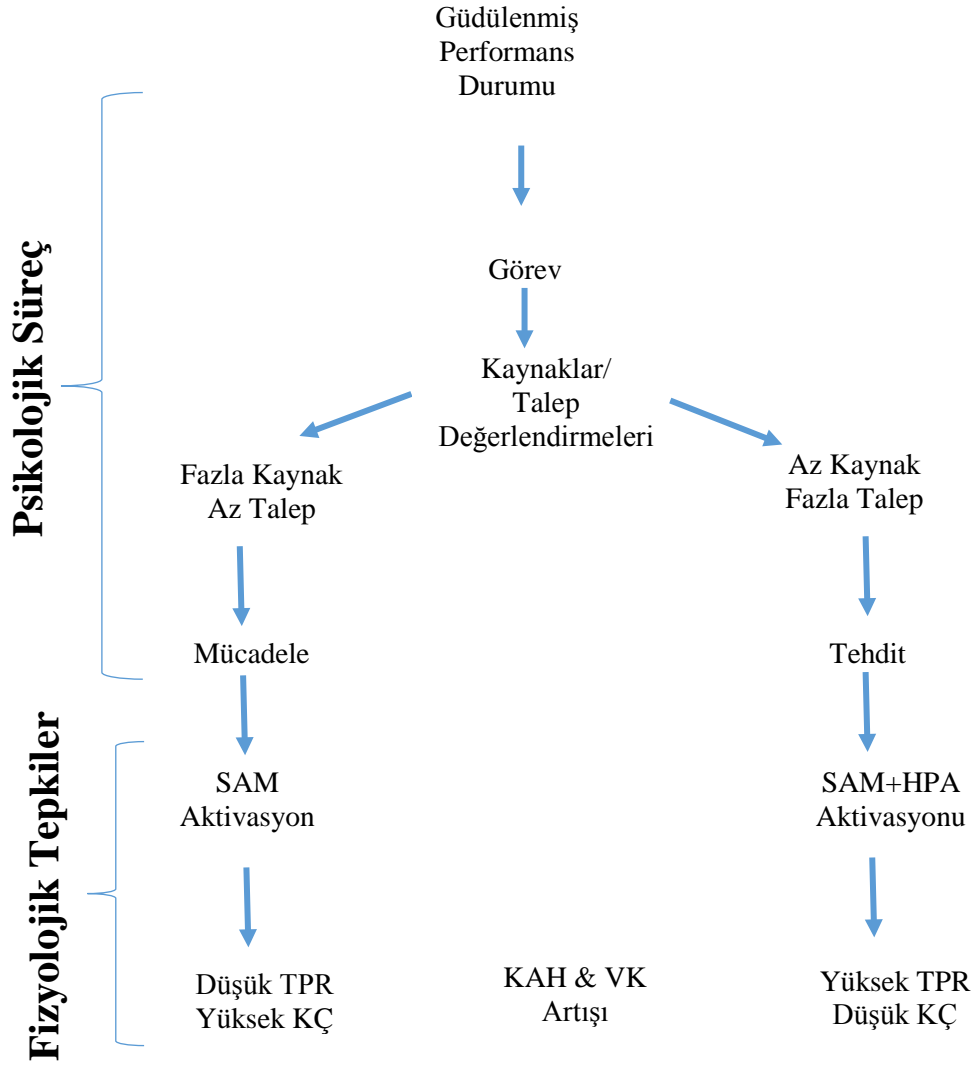
İnsanlar yaşamları boyunca pek çok zorluk veya olumsuzlukla karşılaşabilmektedirler. Bu olay veya durumlar bireylerin gerek kişilik özellikleri gerekse çevresel faktörlerin etkisi ile farklı şekillerde algılanabilmektedir. Birey özellikle kendisini zorlayacak durumlarda karşı karşıya olduğu bu durumu tehdit olarak da mücadele edilecek bir durum olarak da algılayabilmektedir. Mücadele kelime anlamı itibari ile aslında savaşmak anlamına da gelmektedir. Literatürde insanların zorluklar karşısında mücadele edebilme ya da o durumdan uzaklaşma davranışları ile ilgili pek çok kuram geliştirilmiştir. Özellikle stres durumuna özgü geliştirilen bu kuramlar gerek günlük hayatta gerekse spor ortamında sıklıkla kullanılmaktadır. Örneğin, Lazarus'un stres yaklaşımı kuramına göre, bir durum öz-ilişkili olarak değerlendirildiğinde ve birey, görevin taleplerini karşılayabilecek veya karşılayabileceğinden fazla kişisel kaynakların olduğunu düşünürse mücadele durumu ortaya çıkmaktadır (19). Tehdit söz konusu olduğunda ise, durum yine öz-ilişkili olarak algılanır ancak birey, görevin taleplerini karşılamak için yetersiz kişisel kaynakları olduğunu düşünmektedir (20, 21, 22). Kuram, bu bilişsel değerlendirmelerin, stresli bir duruma karşı oluşan fizyolojik tepkilerden önce olduğunu önerir (23, 24) ve zorluk evresi genel olarak daha etkili kardiyovasküler sistem ve gelişmiş performans ile ilişkilendirilir. Mücadele ve tehdidin sadece performans durumlarında ortaya çıktığı ve çaba, belirsizlik ve/veya tehlike duygusu ile karakterize olduğu da bir gerçektir (3). Herhangi bir tehlike algısı söz konusu olmadığında ise bireyin mücadele veya tehdit deneyimleme olasılığı çok düşük olmaktadır (3). Literatürde yer alan bazı çalışmalar, mücadele ve tehdit durumlarının farklı davranış ve hareketlere yol açtığını göstermiştir (25, 26). Örneğin, Blascovich ve arkadaşları, bir etkileşim görevi sırasında; bir tehdit durumunun, bir mücadele durumuna kıyasla, daha fazla donma, kaçınma duruşu ve daha az gülümsemeyi içeren daha durgun hareketler ile sonuçlandığını bulmuştur (24). Bu nedenle, bir mücadele durumu, başarılı performansa dönüşme olasılığı daha yüksek olan görevle ilgili hareket biçimlerini teşvik ederek üstün performansla sonuçlanabilmektedir. Buna ek



olarak, araştırmacılar, bir tehdit durumunda, kas gerginliğinin, bir m¼cadele durumundan daha fazla olabileceğini öne sürm¼şlerdir (27). Başka bir deyişle, daha d¼ř¼k kas aktivitesinin tipik olarak daha başarılı performansla ilişkili olduğu göz önüne alındığında (28), bir m¼cadele durumu, görevle ilgili kasların daha az gergin olmasını sağlayarak daha iyi bir performans ortaya konulmasını sağlayabilmektedir. Bunun yanı sıra, bir m¼cadele durumu, bir tehdit durumuna kıyasla daha etkin dikkat ile de ilişkilendirilebilir (29). Bir m¼cadele durumunda, dikkatin odak noktasının görevle ilgili ipuçlarında olduğu, tehdit durumunda ise dikkatin görevle ilgili olmayan ipuçlarına yöneltildiği ileri sür¼lmektedir (2). Dikkati objektif olarak ölçmek için göz izleme teknolojisini kullanan araştırmalar, hedeflenen görevlerde etkin dikkatin daha uzun hareketsiz bakış süreleri ile karakterize olduğunu göstermiştir (30). Hareketsiz göz, bir harekete başlamadan önce ilgili bir hedefe doğru son kez sabitlenme olarak tanımlanır (31). Daha uzun hareketsiz göz sürelerinin, hazırlayıcı nitelikteki sabitlenmelerle toplanan görevle ilgili bilgilerin işlendiği ve motor hareketi (tepkiyi) seçmek, ince ayar yapmak ve programlamak için kullanılan ve dolayısıyla daha doğru performansla sonuçlanan kritik süreyi uzattığı ileri sür¼lmektedir (32). Bu nedenle, bir m¼cadele durumu daha etkili dikkat kontrolünü teşvik ederek daha iyi bir performansla sonuçlanabilmektedir (örneğin daha uzun hareketsiz göz süreleri).

## **2.2. Biyopsikososyal Model**

M¼cadele ve tehdit kuramı m¼cadele ya da tehdit durumunun belirgin kardiyovasküler yanıtlarla ilişkili olduğunu öne sürmektedir (22). M¼cadele ve tehdit kavramları ile bağlantılı olarak Biyopsikososyal Model (BPS) özel psikolojik durumlar ile fizyolojik tepki biçimleri arasındaki bağlantı için teorik bir temel sağlamaktadır. Asıl olarak, BPS, psikolojik süreçlerin fizyolojik değişimlere yol açtığını savunmaktadır. Bu fizyolojik yanıtlar, hızla -saniyeler içinde- gerçekeşerek kardiyovasküler sistemin işleyişini etkilemektedir. Kardiyovasküler değişikliklerin ölç¼lmesi bu değişikliklere yol açan psikolojik durumların güvenilir bir şekilde ortaya çıkarılmasına olanak sağlayarak insanların psikolojik deneyimlerine çok değerli ve hatta benzersiz bir bakış açısı getirmektedir (şekil 2.1).



**Şekil 2.1. Mücadele ve tehditin biopsikososyal modeli (22)**

TPR= Total Perifer Direnç; KÇ= Kardiyak Çıkış; KAH= Kalp Atım Hızı; SAM= Sempatik-Adreno-Medüller; HPA= Hipofiz-adrenokortikal; VK= Ventriküler kasılma

Güdülenmiş performans durumları, performans hedefinin kişiyle olan ilgisinden yola çıkarak göreve bağlılık psikolojik durumu ile sonuçlanır. Performans sonuçlarının belirgin olmadığı durumlarda, öz-ilişkililik arttıkça göreve bağlılığın da artması sonucunu doğurabilmektedir (33). Her ne kadar güdülenmiş performans durumları için asıl olan aktif araçsal tepkiler olsa da, bu tepkiler tek başlarına görev bağlılığını garanti etmezler (3). Örneğin, bir dairede yaşayan oda arkadaşlarının kirli bulaşıkları yıkamak için harekete geçmesi gerekir; oda arkadaşları aktif olarak görevi yapmazlarsa, bulaşıklar yıkanamaz. Oda arkadaşları kimin en hızlı yıkadığını görmek için yarışarlarsa, bu öz-ilişkililik durumu yaratır ve yıkama görevi sırasında görev bağlılığına sebep olabilir. Eğer arkadaşlar bulaşık yıkamayı sıkıcı bulurlarsa, bulaşık yıkama görevi sırasında bir bağlılık deneyimi yaşamazlar. Esasen, her iki durumda da arkadaşlar yıkama görevini yerine getirmiş olurlar. Başka bir deyişle, görev bağlılığı olmadan da görevin yerine getirilmesi mümkündür.

Görev bağlılığı, mücadele ve tehdit psikolojik durumlarının bir bileşeni ve önkoşuludur. Güdülenmiş performans durumunda ve dolayısıyla görev bağlılığında kişinin kendisiyle ilgili bir amaç olmazsa, ne mücadele ne de tehdit ortaya çıkar. Görev bağlılığı göz önüne alındığında, kişisel kaynakların ve durumla ilgili taleplerin değerlendirilmesi, bireyin ne ölçüde mücadele veya tehdit yaşadığını belirler. Mücadele, değerlendirilen kaynakların değerlendirilen talepleri karşılaması veya fazla gelmesi durumunda ortaya çıkar, ancak tehdit talepler kaynaklardan fazla olduğunda ortaya çıkar. Mücadele ve tehdidin farklı sınıflandırmaları olsa da, çift kutuplu bir bütünün iki çapasını temsil eder. Örneğin orta seviyedeki göreceli farklılıkların (daha fazla mücadele mi, daha az mücadele mi) sadece mümkün olması değil aynı zamanda çok önemli olması gibi. Bu fikirle tutarlı olarak, BPS perspektifini uygulayan araştırma, mücadele veya tehdidin mevcut olup olmadığını değil mücadele/tehditteki göreceli farklılıkları test etmektedir. Ayrıca, kaynakların ve taleplerin değerlendirilmesiyle ve dolayısıyla mücadele/tehditle ilgili hipotezler oluşturulurken, kaynakların mutlak anlamda taleplerden fazla olmasıyla veya yetersiz kalmasıyla değil daha az veya daha fazla kaynaktaki göreceli farklılıklarla ilgilenmektedir (27). Bir futbol takımındaki iki futbolcuyu ele alalım. Futbolculardan bir tanesi, müsabakaya çok iyi hazırlanmış ve kendinden emin, ancak diğeri yeterli antrenman yapmamış, kendini hazır hissetmeyen ve kendine güveni çok düşük bir futbolcu. Eğer iki futbolcu

da sportif başarıya aynı şekilde değer veriyorlarsa, birbiriyle mukayese edilebilir bir görev bağlılığı yaşarlar. Diğer tüm şartlar eşit olduğunda, iyi hazırlanan futbolcu yeterli antrenman yapmamış futbolcudan daha fazla kaynağı ve daha az talebi değerlendirmelidir ve bu sebeple de daha fazla mücadele deneyimi yaşamalıdır. Mücadele/tehdide yol açan kaynakların ve taleplerin değerlendirilmesinin, bilinçli ya da kasıtlı olarak değil, otomatik olarak gerçekleştiği düşünülmektedir. Ayrıca bunların sürekli olarak güncellendiği de düşünülmektedir (34) böylece şartlar değiştiğinde, başlangıçtaki göreceli mücadele göreceli tehdide dönüşebilir veya başlangıçtaki göreceli tehdit göreceli mücadeleye dönüşebilir. Ya da her ikisi de görevle bağlantısız hale gelebilir bu sebeple de artık ne mücadele ne de tehdittir. Elimizdeki işle doğrudan veya rasyonel olarak ilgili olan (örneğin müsabakaya tam olarak hazırlanan futbolcu) güdülenmiş performans durumu özelliklerinin kaynak ve talep değerlendirmelerini etkileyecek olmasına rağmen, daha az önemli olan ve hatta görünüşte konuyla ilgisiz görünen faktörler de önemli olabilir. Örneğin, subliminal olarak gösterilen görsellerin– kısaca bilinçli farkındalık için-bir sonraki görev sırasında ortaya konan mücadele/tehditi etkilediği ortaya çıkarılmıştır (35). Ayrıca, bir amaca yönelik ilerlemeyi sağlayan bir şey, normalde göreceli mücadele olacakken, sosyal karşılaştırma süreçlerinin uygulanması durumunda göreceli tehdit de olabilir. Blascovich ve arkadaşları yaptıkları çalışmada, katılımcıların bir partner ile işbirliği halinde çalışarak bir harf dizisindeki harflerden mümkün olduğunca fazla sayıda kelime ürettikleri bir kelime bulma görevi sunulmuştur (24). Esasen bu görevdeki amaç açık bir şekilde işbirliği yapmaktır. Buradaki performans standardı partnerle birlikte bulunan toplam kelime sayısı (bireysel olarak bulunan değil) olarak belirlenmiştir, bu standardın karşılanması halinde bir para teşviki verilmektedir. Dolayısıyla daha iyi performans gösteren bir partnerle bu amaca ulaşılması olasılığı daha fazladır; ancak yine de katılımcılar partnerleri kendilerinden daha iyi performans gösterdiğinde göreceli tehdit olarak algılamışlardır. Bu durum yukarı doğru sosyal karşılaştırma yapılması karşısında kaynakların daha az değerlendirilmesi ile tutarlıdır. Bu örneklerde görüldüğü üzere, kaynaklar ve talepler – ve dolayısıyla mücadele/tehdit çok sayıda etkenden etkilenmektedir. Sporda mücadele ve tehdit teorisi, mücadele ve tehdidin belirgin bir şekilde kardiyovasküler tepkilerle ilişkili olduğunu öne sürmektedir (22). Bu nedenle, Biyopsikososyal Model'e (BPSM: 3) göre, mücadele ve

tehdit araştırmalarında tipik olarak kardiyovasküler indeksler ölçülmektedir (29). Özellikle, Blascovich ve Mendes'e göre mücadele, artan kardiyak çıkış (KÇ) ve azalan total periferal direnç (TPD) ile indekslenen kardiyovasküler pattern ile ilişkilidir (24). Tehdit ise, korunan veya yükselen kardiyak çıkış ve artan total periferal direnç ile indekslenen kardiyovasküler sistem ile ilişkilidir. Mücadele/tehdit durumlarında algılanan görevler yerine getirilirken, genellikle mücadele tehdide göre performansın artmasıyla daha fazla ilişkilendirilir (36). Birkaç çalışmada; laboratuvar dışındaki performansı ileriye dönük olarak tahmin edebilmek için, laboratuvarda sergilenen mücadele/tehdit kardiyovasküler göstergeleri kullanılmıştır. Blascovich ve ark. (29), katılacakları müsabakayı mücadele ortamı olarak algılayan ve bu yönde tutarlı kardiyovasküler tepkiler sergileyen sporcuların, bir sonraki sezonda tehdit algısı yüksek sporculardan daha iyi performans gösterdiklerini bulmuşlardır. Turner ve ark., daha fazla mücadelenin, bilişsel ve motor görevlerde başlangıç seviyesinden daha fazla artış öngörüldüğünü göstererek bu çalışmayı genişletmişlerdir. Bu görev performansı niteliğinin şekillendirilmesinde mücadele/tehdidin olası rolünü göstermenin yanı sıra, BPS'nin kardiyovasküler göstergelerinin varsayılan anlamının daha fazla doğrulanmasını da sağlamaktadır (37). Dienstbier, kardiyovasküler zorlanma tepkilerinin altında yatan fizyolojik modelin iyi performans gösterilmesi ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır; yukarıda sırasıyla sayılan çalışmalar özellikle mücadeleyi tehditten ayıran bu kardiyovasküler tepkilerin performansı tahmin ettiğini ortaya koymuşlardır (38).

### **2.3. Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı**

Rekabet ortamı olan sporda sporcuların var olan duruma yönelik algıları performanslarının da belirleyicisi olabilmektedir. Özellikle yoğun rekabet ortamı içeren branşlarda sporcuların var olan duruma karşı algılarının tehdit mi yoksa mücadele etme yönünde mi olup olmaması sporcu performansında önemli bir rol oynamaktadır. Sporcularda Mücadele ve Tehdit Durumları Kuramı (2), sporcuların rekabet stresini ya mücadele ya da tehdit olarak değerlendirdiklerini önermektedir. Bu kurama göre, rekabet ortamı, öz yeterliliği ile algılanan kontrol seviyeleri yüksek olan ve yaklaşım hedeflerini benimseyen bireylerde mücadele edilecek durum olarak

görülmektedir. Diğer yandan, öz yeterliliğin düşük, kontrol algılarının az ve kaçınma hedeflerinin daha belirgin olduğu durumlarda ise tehdit ortaya çıkmaktadır (2).

Sporcularda mücadele ve tehdit durumları kuramı (2) BPS modelini genişleterek tehditlerle, başa çıkma kaynakları ve görev talepleri dengesinin etkileşiminin de öneminden bahsetmektedir. Genel olarak, bireyler stresle bir şekilde baş etmeleri için gerekli kaynaklara sahip olduklarını düşünmektedirler. Bireyin var olan durumu mücadele edilebilir bir durum olarak ya da tehdit olarak algılamasında var olan kaynakların da etkisi büyük olmaktadır (2). Eldeki kaynakların yanı sıra, yüksek öz-yeterlilik, algılanan kontrol ve yaklaşım hedeflerine odaklanmak, mücadele algısı yaratırken, düşük öz-yeterlilik, algılanan kontrol ve kaçınma hedeflerine odaklanma bir tehdit değerlendirmesi olarak karşımıza çıkmaktadır (2). Ayrıca, kardiyovasküler indeksler aracılığıyla değerlendirilen mücadele ve tehditle ilişkili avantajlar da mevcuttur. İlk olarak, Blascovich ve ark., bireylerin bilinçli kaynak ve talep değerlendirmeleri yapamayacaklarını ve dolayısıyla mücadele ve tehdidi doğru bir şekilde yorumlayabilmek açısından kısıtlı yeterlilikleri olacağını önermektedir (24). İkinci olarak, kendi kendine rapor etme ölçüleri sosyal kabul görmeye karşı duyarlı olabilir (2) ve bu açıdan sporcular tehdit hissettiklerini açıklama konusunda isteksiz olabilirler. Bu nedenlerle, kardiyovasküler indeksler ve kendi kendine mücadele ve tehdit değerlendirmeleri arasındaki fark, birçok araştırmacıyı, kardiyovasküler ölçülerin mücadele ve tehdit değerlendirmesi konusunda daha objektif bir yol olabileceğini düşünmeye itmiştir (3, 37). Ancak, kullanım kolaylığı açısından son zamanlarda mücadele ve tehdit algısını değerlendirmeye yönelik ölçek geliştirme çalışmaları hız kazanmıştır.

BPS, bireylerin kendileri ile ilgili olan veya bir şekilde kendileri için önemli olan bir amaca ulaşmak için güdülenmiş performans durumlarında aktif olarak yerine getirmeleri gereken araçsal tepkileri kapsamaktadır. Bu durumlar çok sıradandır; örneğin test yapmak, iş görüşmeleri, rekabet, topluluk önünde konuşma ve sosyal etkileşim bunlar arasında yer almaktadır. Güdülenmiş bir performans durumundaki amaç hem somut (örneğin, parasal bir güdü) hem de soyut (örneğin, kişinin öz saygısı üzerindeki etkiler) gibi çeşitli nedenlerle kişinin kendisiyle ilgili olabilir. Sosyal bağlar oluşturmanın ve sürdürmenin büyük önemi göz önünde bulundurulduğunda, diğerleri üzerinde iyi bir izlenim yaratmak gibi basit bir istek (araştırmayı yapan kişi de dahil

olmak üzere) tipik bir sebep olabilir. Bu, iyi performans gösterilmesi için somut ödül verilmesi (veya kötü performans gösterildiğinde ceza verilmesi) güdülenmiş performans durumlarının yaratılmasına yardımcı olabilese de, bunlar gerekli değildir (36). Örneğin, öğrenciler farklı durumlarda, bir testteki matematik problemlerini; problemi çözebilme yeteneğine sahip olduklarını bilmelerinin tatminini yaşamak, teste not verecek kişiye daha zeki görünebilmek veya matematik dersinden yüksek bir not alabilmek amacıyla çözebilirler. Spor ortamında da bir futbolcunun daha iyi bir kulübe transfer olma isteği, taraftarlar tarafından sevilme isteği ya da takımını galip getirme amacı ile güdülenmesi de örnek olarak verilebilir. Her üç durumda da güdülenmiş performans durumları ortaya çıkacaktır.

Mücadele/tehdit yaklaşma güdüsü (potansiyel kazançlara odaklanma) ve kaçınma güdüsü (potansiyel kayıplara odaklanma) bakımından da ele alınabilir. Bu bakımdan, mücadele yaklaşma güdüsünü temsil ederken, tehdit de yaklaşma güdüsü ile kaçınma güdüsünün kombine edilmesini (göreve bağlılıktan kaynaklanır) temsil etmektedir (33, 36). Bu sebeple daha büyük bir mücadelenin, tehdide nazaran daha fazla olumlu etki ve daha az olumsuz etki yaşanmasıyla ilişkilendirilmesi ön görülmektedir. Ancak bu da ilişkiyi fazla basite indirebilir. Öfke ilginç bir örnektir. Tamamen negatif olarak değerlendirilen bir duygu durumu olsa da, bulgular öfkenin yaklaşma güdüsüne yol açtığını ortaya koymaktadır. Mücadelelin tehdide göre daha az yaklaşma güdüsü içereceği mantıksal bağlantısı ile tutarlı olarak; Jamieson ve ark. farklı bir ırktan partner tarafından sosyal dışlanmaya uğramanın aynı ırktan bir partner tarafından dışlanmaya nazaran hem daha fazla öfkeye hem de daha fazla tehditle tutarlı olan kardiyovasküler tepkilere sebep olduğu bulmuştur (39). Bu durum mücadele yaşanmasının her zaman daha olumlu ya da tehditten daha olumsuz bir etki ile ilişkilendirilemeyeceğini ortaya koymaktadır.

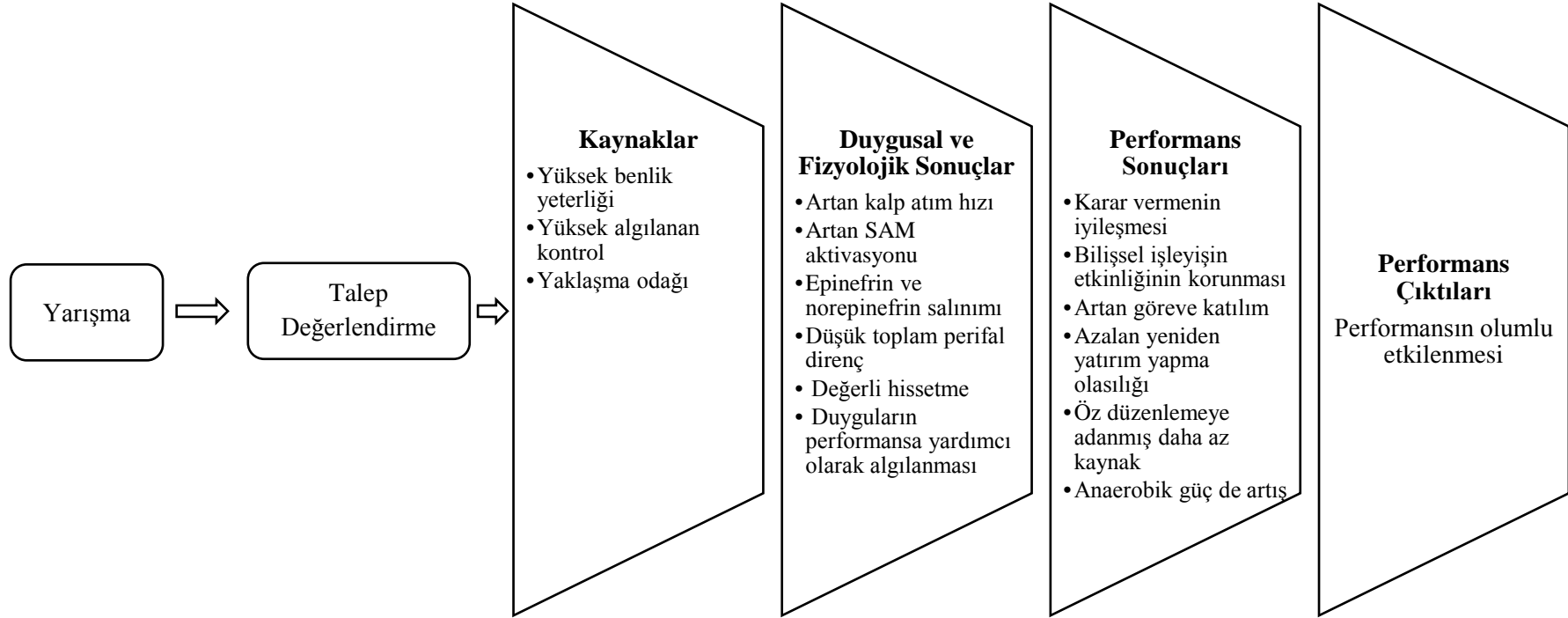
Tehdide nazaran mücadele genel olarak daha iyi performans gösterilmesi ile ilişkilidir (29, 36, 37, 40). Moore ve diğ. motor performans alanında bazı başlangıç bulguları elde etmişlerdir. Bir dizi golf sopası vuruşlarıyla ilgili olarak, katılımcıların duydukları talimatlar manipüle edilerek mücadele ve tehdit koşulları oluşturulmuştur (41). Tehdit durumu altındaki katılımcılara kıyasla; mücadele durumu altındaki katılımcılar, daha fazla mücadele uyumlu kardiyovasküler tepkiler göstermişler ve topu deliğin daha yakınına atarak daha iyi bir performans sergilemişlerdir. Dikkat

çekici şekilde, mücadele grubundaki katılımcılar tehdit grubundakilere kıyasla golf topuna daha farklı şekilde vurmuşlardır. Hatta sopa sallamadaki fiziki hareketlerde ve kas aktivitelerinde usta golfçülerin vuruşlarına benzer şekilde daha etkin bir performans sergilemişlerdir. Bu da göstermektedir ki mücadele/tehdit deneyimlenmesi, toplam performans kalitesini etkilemek suretiyle görevle ilgili bilgi ile eylemlerin planlanması ve uygulanması da dâhil olmak üzere motor performansı sürecinin bileşenlerine etki edebilir.

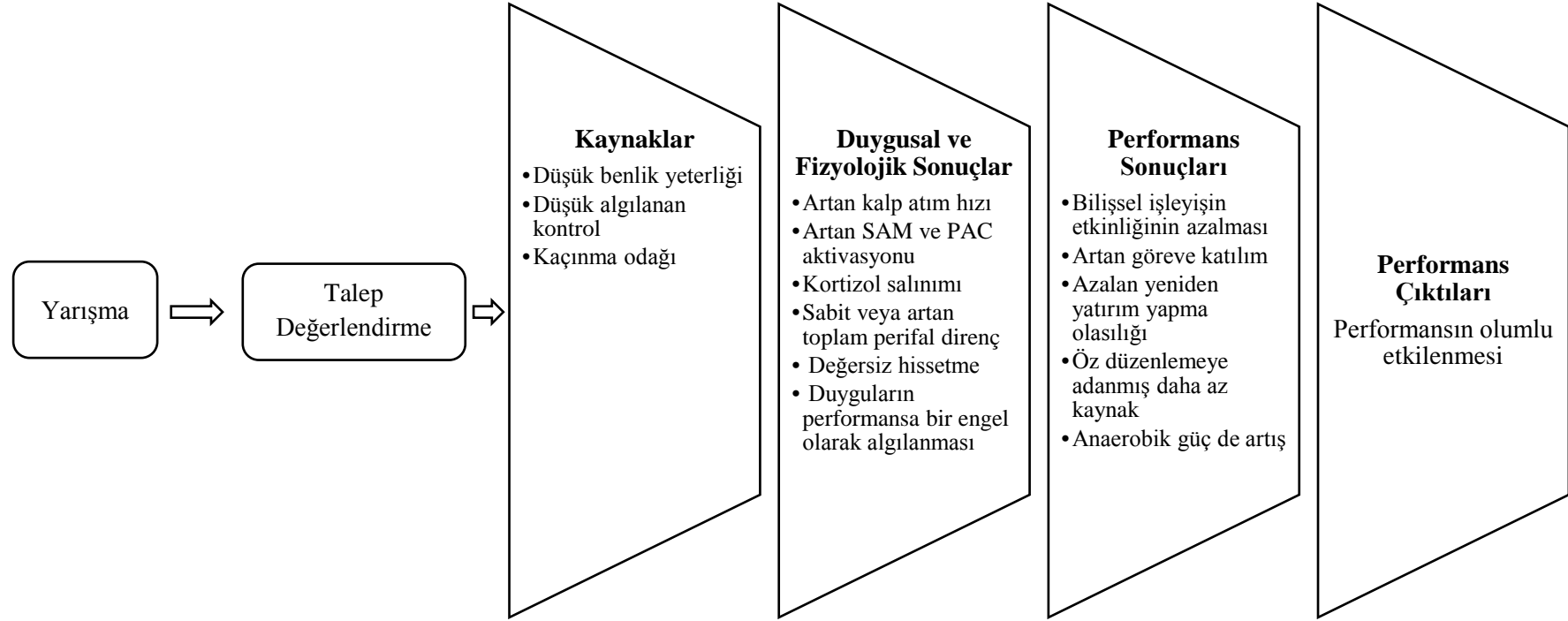
Bazı sporcularda mücadele etme durumu veya tehdit oluşsa da, araştırmalar sporcuların rekabet beklentisinde zorlandıkları ve tehdit beklentisi deneyimleyebileceklerini göstermiştir (42, 43). Cerin tarafından yapılan araştırma, mücadele ve tehdit deneyiminin sporcuların, kardiyovasküler indekslerden bağımsız olarak rekabetçi psikolojik durumlarının önemli bir yönü olduğunu önermektedir. Psikolojik süreçleri anlamada ölçek kullanımıyla ilişkili zorluklar olduğu kadar psikofizyolojik indeksleri bireylerin deneyimlerinin üzerinde tutulduğu durumlarda da zorluklar olabilmektedir (42, 44).

Spor ortamında mücadele etme algısı ve tehdit durumları, güdülenme, dikkat ve fiziksel işlevsellik ile performansı etkileyebilmektedir. Performansın her iki türlü etkilenişi başka bir deyişle hem mücadele algısının hem de tehdit algısının performansa olan etkileri Şekil 2.2 ve Şekil 2.3’de verilmiştir.





**Şekil 2.2. Sporcularda mücadele ve tehdit durumları teorisi- mücadele durumu**



Şekil 2.3. Sporcularda mücadele ve tehdit durumları teorisi- tehdit durumu

Mücadele etme ve tehdit ile ilgili geliştirilen ölçeklerinin genel veya spesifik olarak sporculara uygulanmalarında geçerliliklerine yönelik eleştiriler bulunmaktadır. Örneğin, bireylerin tehdit ve mücadele tahminleri tipik olarak mücadele ve tehdit oranı kullanılarak değerlendirilmektedir (CAR: 21). CAR, talep oranını (örn. 1-7 ölçeğinde stres) kaynakların oranına (örn. 1-7 arasında başa çıkabilme yeteneği) böler ve 1'den büyük skorlar tehdit belirtisi olurken, 1'den küçük skorlar mücadele belirtisidir. Bu ölçüm her ne kadar mücadele ve tehdit ile ilgili çeşitli çalışmalarda kullanılmış olsa da (22). eleştirilere açıktır. İlk olarak, Blascovic, bir bireyin talepleri yerine getirmek için yeterli ya da yeterli olabilecek kadar kaynaklarını değerlendirdiğinde, tehdit yerine mücadele ortaya çıktığını düşünmektedir (24). İkinci olarak, aynı oran skoru farklı deneyimleri de temsil edebilir. Örneğin, 1 skoru (1/1) ne mücadele ne de tehdit durumunun belirtisi olabilir (örn. Her iki talep ve kaynağın düşük oranları). Alternatif olarak, 1 skoru alan ancak talep/kaynak oranı yüksek (örn, 7/7) olan sporcular tamamen farklı bir durumla ilişkili olabilirler. Yapılan eleştiriler, en azından kısmi olarak, fizyolojik ile ölçek ölçümleri arasındaki uyumsuzluğu açıklamaktadır. Ayrıca, belirtmiş olduğumuz gibi, sporcuların uyarı tahminlerini (veya değerlendirmelerini) değerlendirmek ile sporcunun mücadele ve/veya tehdit deneyimini değerlendirmek aynı değildir.

Özellikle, Primer ve Sekonder Değerlendirme Skalası 2 (PASA: Gaab, 58), Kognitif Değerlendirme Skalası (CAS: 4) ve Mücadele & Tehdit Yorumlama (45).gibi ölçüm araçları mücadele ve tehdidin yönlerini görünürde incelese de, belirtilen ölçümlerin spor gibi yeni bağlam ve durumlara transfer edilebileceği tahmininde bulunmak yanlıştır (46) çünkü mevcut öğeler spor bağlamı içerisinde geliştirilmemiştir. Sporcuların mücadele ve tehdit deneyimlerinin ölçümüyle ilgili olarak, mücadele ve tehdidin mevcut kardiyovasküler indekslerini tanımlamak açısından bazı teorik avantajlara sahip olduğunu söyleyebiliriz. Ancak spor ortamına özgü geliştirilen Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin (47) son zamanlarda sıklıkla kullanılmaya başladığı görülmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında 3 farklı çalışma yapılmıştır. İlk olarak 25 maddelik bir soru havuzu oluşturan araştırmacılar son çalışma sonrasında 2 alt boyutlu 12 maddelik ölçeğin spor ortamı için geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yapmış olduğumuz bu çalışmada da Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin geçerliği ve güvenilirliğinin test

edilmesi çalışma amaçlarımızdan bir tanesi olarak karşımıza çıkmaktadır.

#### **2.4. Zihinsel Dayanıklılık**

Genel olarak bir başarı veya uyum sağlama süreci olarak tanımlanan zihinsel dayanıklılık (7), stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir faktör olarak görülmektedir (8). Bunun yanı sıra, zihinsel dayanıklılığı, zor yaşamsal deneyimler karşısında kişinin kendisini toparlama gücü (9) veya değişimin ya da felâketlerin üstesinden gelme yeteneği olarak da tanımlamak mümkündür (48). İnsanoğlu karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında başlangıçta olumsuz duygu durumları yaşamakla birlikte, stres yaratan olaylar ile hayatlarını değiştirebilen durumlara, zaman içerisinde çoğunlukla uyum sağlayabilmektedirler. Bu uyumun sağlanmasında en temel faktör, kişilerin bir takım adımlar atmasını gerekli kılan, çaba ve zaman gerektiren devamlı bir süreç olan zihinsel dayanıklılık olgusudur (9-12). Diğer bir deyişle, zihinsel dayanıklılık; terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz olaylarda kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite şeklinde ifade edilebilmektedir (49). Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireyler, günlük etkinliklere ve işlerine daha fazla bağlanmakta, yaşamlarını denetim altında tutmakta ve beklenmedik değişiklikleri gelişme için bir fırsat olarak görmektedirler. Dayanıklılık düzeyi düşük bireylerde ise, uzaklaşma, dışsal kontrol odağı ve değişikliğe karşı direnç görülmektedir (13, 14). Zihinsel dayanıklılık ilk bakışta stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir kişilik özelliği olarak görülmektedir (8). Zihinsel dayanıklılık ile ilgili önemli bir kuram olan “Kişilik Yapısı Kuramı” (Personality-Construct Theory) Kelly tarafından oluşturulmuştur. Kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarının olaylara olan beklentileri sonucu oluştuğunu ileri süren kuram 2002 yılında Jones ve arkadaşları tarafından spor ortamına uyarlanmıştır (50). Zihinsel dayanıklılığın temelini oluşturduğu varsayılan bir diğer kuram ise Cattell tarafından oluşturulmuştur (51). Temelde kişilik üzerine yapılan çalışmalarda Cattell zihinsel dayanıklılığı 16 Faktörlü Kişilik Ölçeği ile değerlendirilen kişilik yapısının bir parçası olarak ele almıştır (51). Cattell yüksek zihinsel dayanıklılık skoruna sahip bireyleri gerçekçi, bağımsız, sorumluluk sahibi, dayanıklı, zorluklarla başa çıkabilen

bireyler olarak tanımlamıştır (51). Bu ölçek psikoloji alanında sıklıkla kullanılmasına rağmen spor ortamında zihinsel dayanıklılığın ölçülmesinde kullanılmamıştır. Cattell'in zihinsel dayanıklılığı kişiliğin önemli bir parçası olarak görmesiyle birlikte araştırmacılar da çalışmalarını zihinsel dayanıklılık kavramı üzerinde yoğunlaştırmaya başlamışlardır (2). Daha sonraki yıllarda Kobasa tarafından ileri sürülen "Sağlam Kişilik Modeli"ni (Hardy Personality Model) temel alan Clough, Earl ve Sewell zihinsel dayanıklılık kavramını geliştirmişlerdir (52). Kobasa'ya göre, sağlam kişilik, kontrol (çeşitli yaşam koşullarında kontrole sahip olma), bağlılık (yaptığı işe kişinin kendini adanması) ve mücadele (her ne koşulda olursa olsun mücadeleyi ve çabayı bırakmama) yapılarından oluşmaktadır (53). Clough ve arkadaşları ise, sporculardan topladıkları veriler ışığında zihinsel dayanıklılığın Kobasa'nın modelinden farklı olarak kontrol, bağlılık, mücadele ve güven kavramlarından oluştuğunu ileri sürmüşlerdir (52, 53).

## **2.5. Sporda Zihinsel Dayanıklılık**

Günümüzde spor ortamında yüksek performans elde etmek için sporcunun fiziksel yeterliğinin yanı sıra psikolojik yeterliğinin de önemli olduğu kabul edilmiş bir gerçektir (54). İlk zamanlar kişiliğin bir parçası olarak kabul edilen (55) zihinsel dayanıklılık kavramı zamanla sporcular için psikolojik performans göstergesi olarak ele alınmaya başlanmıştır (56). Spor ortamında zihinsel dayanıklılık ile ilgili yayınlanan ilk çalışma 2001 yılında Fourie ve Potgieter tarafından yapılmıştır. Fourie ve Potgieter, 131 antrenör ve 160 elit sporcudan zihinsel olarak dayanıklı bir sporcuda olması gereken özellikleri listeleyip sıralamalarını istemişlerdir (57). Yapılan analizler sonrasında zihinsel dayanıklılığın 12 yapıdan oluştuğunu ortaya koymuşlardır. Bu yapılar, "motivasyon düzeyi, baş etme becerisi, güven, bilişsel beceri, disiplin, yarışmacılık, fiziksel ve zihinsel gereklilikler, takım uyumu, hazırlık becerileri, psikolojik dayanıklılık, etik ve inanç" olarak değerlendirilmiştir. Çalışmada açık uçlu sorulara katılımcılardan alınan yanıtlar doğrultusunda antrenörler için en önemli yapının "konsantrasyon", sporcular için ise en önemli yapının "azim-çaba" olması çalışma bulgularının ve yorumlarının eleştirilmesine yol açmıştır. Bu nedenle, bu çalışma spor ortamında zihinsel dayanıklılık ile ilgili ilk yayın olmasına rağmen spor ortamında

herhangi bir davranış kuramına temel oluşturmamıştır (58).

Zihinsel dayanıklılık sağlam içsel inanç, baskı ve zorluklarla etkili başa çıkma, esnek olma, baskı ile güçlenme, bağlı olma ve üstün konsantrasyon becerisine sahip olma gibi kavramlarla açıklanabilmektedir (59). Genel olarak zihinsel dayanıklılık olumsuz durumlar karşısında başarı ve yüksek performans için kullanılacak olan bir grup psikolojik kavramın temsili olarak karşımıza çıkmaktadır (52). Connaughton ve arkadaşları bu tanımlar çerçevesinde zihinsel dayanıklılık gelişiminin kişisel özellikler, çevresel koşullar ve kritik durumlardan etkilenen uzun ve karmaşık bir süreç olduğunu ileri sürmektedirler (60). Geçmişten günümüze kadar zihinsel dayanıklılık olgusu yazılı kaynaklarda farklı bakış açılarıyla ve çeşitli tanımlamalarla ele alınmış olmasına rağmen, bunların birçoğu herhangi bir kurama dayanmamakta ve çoğunlukla görgül bulgularla ilişkilendirilmektedir (61).

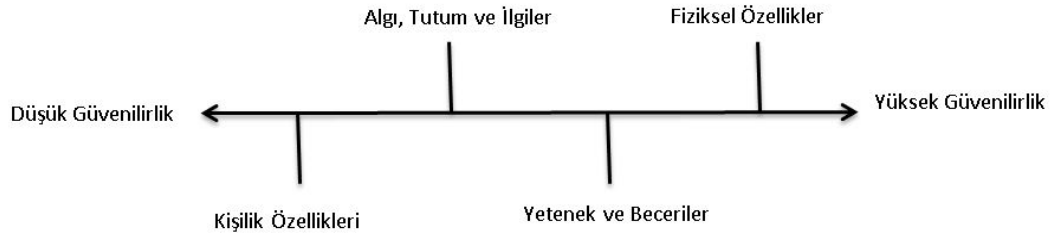
Günümüzde spor ortamında yüksek performans elde etmek için sporcunun fiziksel yeterliğinin yanı sıra psikolojik yeterliğinin de önemli olduğu kabul edilmiş bir gerçektir (54). İlk zamanlar kişiliğin bir parçası olarak kabul edilen zihinsel dayanıklılık kavramı zamanla sporcular için psikolojik performans göstergesi olarak ele alınmaya başlanmıştır (56). Spor ortamında Fourie ve Potgieter tarafından yapılan çalışma sonrasında oluşturulan zihinsel dayanıklılığın yapısı, “motivasyon düzeyi, baş etme becerisi, güven, bilişsel beceri, disiplin, yarışmacılık, fiziksel ve zihinsel gereklilikler, takım uyumu, hazırlık becerileri, psikolojik dayanıklılık, etik ve inanç” olarak değerlendirilmiştir. Çalışmada açık uçlu sorulara katılımcılardan alınan yanıtlar doğrultusunda antrenörler için en önemli yapının “konsantrasyon”, sporcular için ise en önemli yapının “azim-çaba” olması çalışma bulgularının ve yorumlarının eleştiri almasına yol açmıştır. Bu nedenle, bu çalışma spor ortamında zihinsel dayanıklılık ile ilgili ilk yayın olmasına rağmen spor ortamında herhangi bir davranış kuramına temel oluşturmamıştır (58). Zihinsel dayanıklılık kavramının geliştirilmesinde önemli bir role sahip olan “Kişilik Yapısı Kuramı” (Personality-Construct Theory) Kelly tarafından ortaya atılmıştır. Bu kurama göre, bireyler kendilerini, dünyayı, olayları anlamaya çalışmakta ve bu çabanın bir ürünü olarak kafalarında dünyayı yorumlamakta kullandıkları çeşitli şemalar oluşturmaktadır (50). Kelly kuramını “kişinin süreçleri (duygu, düşünce, davranış ve yaşantı) psikolojik olarak, olaylara ilişkin beklenti yollarıyla kanalize edilir” şeklindeki temel bir önerme ve bu önermeye bağlı 11 alt

önerme şeklinde ortaya koymuştur (49). Başka bir deyişle, “Kişilik Yapısı Kuramı” bireylerin oluşturdukları bu şemalar yardımıyla karşılaştıkları durumlar ile başa çıkabilme sürecini açıklamaktadır. Jones ve ark. (2), bu kuramı temel alarak zihinsel dayanıklılığı sporcuların baskı altında yada zor durumlarda kontrollü, kararlı ve konsantre bir şekilde rakiplerinden daha iyi performans göstermeleri olarak yorumlamışlardır.

## **2.6. Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi**

Ölçüm araçları, ölçmeye konu olan özelliklerin sınıflanması, düzenlenmesi veya miktar ve derecelerinin belirlenmesi için uyulması gereken kural ve kısıtlamaları oluşturan araçlar olarak adlandırılır. Bu noktada, sağlıklı bir veri toplamak için bilimsel araştırma sürecinde kullanılan her türlü ölçüm aracı geçerli ve güvenilir olmalıdır. Bir ölçüm aracının güvenilirliği tutarlı ölçüm yapabilmesini; geçerliği ise ölçülmek isteneni ölçebilme derecesini göstermektedir (44).

Ölçmede aynı ölçüm aracının bir uygulanmasından diğer uygulanmasına tutarlı bir şekilde ölçüm yapması güvenilirlik konusudur. Başka bir deyişle, ölçüm aracının farklı yerlerde, farklı zamanlarda ve aynı evrenden seçilen farklı örnekleme uygulandığında benzer sonuçlar vermesi güvenilirlik olarak tanımlanmaktadır (62). Bir anlamda güvenilirlik, aynı ölçme aracıyla farklı zamanlarda yapılan ölçüm sonuçları arasındaki tutarlılığı ifade etmektedir. Yapılan ölçümlerde, katılımcılardan, araştırmacıdan ya da ölçüm aracından kaynaklanan hatalar olabilmektedir. Bununla birlikte, ölçümün somut ve soyut konularla ilgili olması da güvenilirlik üzerinde etkili olabilmektedir. Örneğin bireylerin psikolojik özelliklerinin ölçüm sonuçlarının güvenilirlik tahminleri her zaman birbirine eşit çıkmayabilirken, somut nitelikteki fiziksel ve fizyolojik özelliklere ait güvenilirlik tahminleri daha güçlü çıkabilmektedir (Şekil 2.4).



**Şekil 2.4. Farklı özelliklere ait ölçümlerin güvenilirlik düzeyleri**

Bilimsel çalışmalarda kullanılan ölçüm aracının çeşidine göre farklı güvenilirlik analizi yöntemleri ortaya çıkmıştır. Genel olarak kullanılan güvenilirlik türleri Şekil 2.5’de gösterilmiştir.



**Şekil 2.5. Güvenilirlik türleri**

İç tutarlılık güvenilirliği, bir ölçüm aracının tek seferde yapılan ölçümle söz konusu kavramsal yapıyı tutarlı bir şekilde ölçüp ölçmediğini göstermektedir (63). Ölçüm aracındaki maddelerin söz konusu kavramla ilişkili olması ve aynı zamanda bu maddelerin kendi aralarında ilişkili olması, tutarlılığın bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, güvenilirlik ölçüm araçları maddeleri arasında iç tutarlılığı yüksek olan araçlardır. İç tutarlık analizleri, maddeler arası korelasyon analizi, madde toplam puan korelasyon analizi, iki şıklı değerlere ait korelasyon analizi ve Cronbach Alfa değeri gibi farklı istatistiksel yöntemler ile yapılabilmektedir (64).

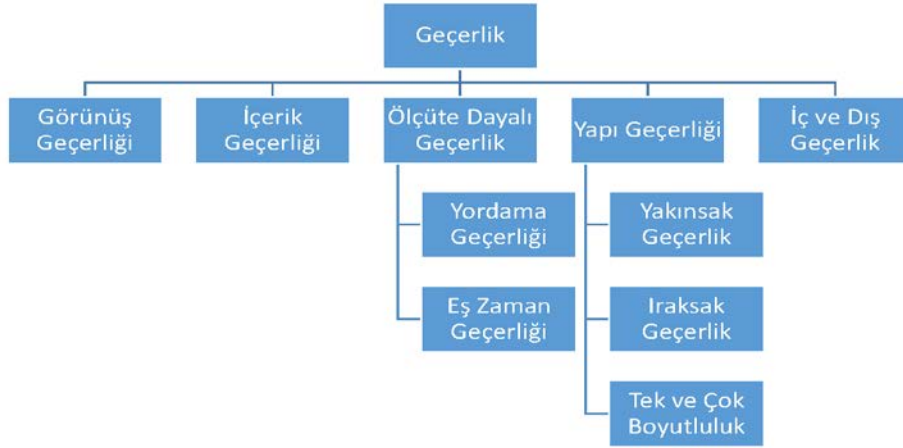
Bir ölçüm aracının test tekrar test güvenilirliği, aynı grup üzerinde farklı zamanlarda iki kez veya daha fazla uygulandığında benzer sonuçlar vermesini ifade etmektedir. Test-tekrar test güvenilirliğindeki kritik nokta, iki ölçüm arasında olması gereken zaman aralığıdır. Bu zaman aralığının çok kısa olması, tekrar hatırlamayı kolaylaştıracağından, güvenirlüğün yüksek çıkmasına neden olabilir. Zaman aralığı uzun olduğunda ise, iki ölçüm için aynı koşulların sağlanması olanaksız olabileceğinden, ölçülen özellikte bazı değişimlerin oluşması güvenilirlik ölçütünün



yorumunu zorlaştırabilir. Literatürde test-tekrar süresi için kesin bir zaman aralığı ifade edilmemektedir. Fakat uygulamalar arası geçen sürenin gerekenden kısa olmasının ifadelerin hatırlanma ihtimalini arttırabileceği, uzun olmasının ise ölçülebilecek özellikte değişimlere yol açabileceği belirtilmektedir (65).

Bu yöntem için benzer maddeleri içeren, zorluk dereceleri ve ayırt etme güçleri benzer olan eşdeğer iki ayrı test ya da form geliştirilir. Aynı zaman diliminde geliştirilen bu iki formlar bağımsız olarak ya da birkaç gün arayla uygulanabilir. Uygulanan bu testlerden alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısı, testin güvenilirlik düzeyi olarak kabul edilir. Paralel formlar aynı anda uygulanabileceği gibi farklı zaman dilimlerinde de uygulanabilir (64).

Geçerlik, bir ölçme aracının ölçmeyi amaçladığı özelliği, başka herhangi bir özelliklerle karıştırmadan, doğru ölçebilme derecesidir (65). Ölçeklerde geçerlik düzeyi, geçerlik katsayısının hesaplanmasıyla ortaya konur. Geçerlik katsayısı,  $-1.00$  ile  $+1.00$  arasında değerler alan ve ölçekten elde edilen değerler ile ölçeğin kullanım amacına göre belirlenen kriterler arasındaki ilişki katsayısı olarak karşımıza çıkmaktadır. İlişki katsayısı ne kadar yüksekse ölçek o kadar geçerli anlamı taşımaktadır (65). Geçerlik ölçümleri araştırmacının amacına göre farklı şekillerde yapılabilir. Bu bağlamda, bilimsel çalışmalarda sıklıkla kullanılan geçerlik türleri Şekil 2.6.'da sunulmuştur.



**Şekil 2.6. Geçerlik türleri**

Bu tez kapsamında yapı geçerliğinin değerlendirilmesinde kullanılan geçerlik türlerinden tek ve çok boyutluluk kavramları üzerinde durulmuştur.

Yapı geçerliği araştırma içinde ele alınan kavramsal yapının tam olarak açığa çıkartılması ile ilgilidir. Başka bir deyişle, ölçüm aracından elde edilen sonucun hangi

kavram ile bağlantılı olduğunun açıklanmasını sağlar. Yapı geçerliği aynı zamanda oluşturulan ölçüm aracı maddelerinin belirlenen özellikleri ne derece doğru ölçtüğü ile de ilgili olmaktadır (66). Yapı geçerliğini test etmenin korelasyon analizi, regresyon analizi ve faktör analizi gibi istatistiksel teknik yolları bulunmaktadır.

Yazılı kaynaklarda faktöriyel geçerlik olarak da ele alınan bu geçerlik türü ölçeklerde yer alan maddelerin kaç boyut (faktör) altında toplandığı ya da kaç boyutu ölçmeyi amaçladığı ile ilgilidir. Tek ve çok boyutluluğu belirleyen temel etmen, ölçekteki maddelerin oluşturduğu yapıdır. Bir ölçüm aracındaki maddelerin tamamı bir boyut altında toplanıyorsa bu ölçüm araçları tek boyutlu ölçüm araçlarıdır. Ölçüm aracındaki maddeler birden fazla boyut altında toplanıyorsa da çok boyutlu yapıya sahip oldukları söylenir. Tek ve çok boyutluluk çeşitli analizler sonucunda (açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri) açıklanır ya da doğrulanır. Bu tezde kullanılan SMTÖ'nin orijinal formu açımlayıcı faktör analizi ile geçerli hale getirildiği için sadece doğrulayıcı faktör analizi yöntemi kullanılmıştır.

## **2.7. Sporda Mücadele/Tehdit Algısı ve Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Yazılı kaynaklarda, spor ortamındaki mücadele ve tehdit algısı ile zihinsel dayanıklılık kavramlarının birlikte ele alındığı çalışmalara taramamız kapsamında rastlanılmamıştır. Ancak bu iki kavramın birbirinden bağımsız olarak farklı çalışmalarda ele alındığı görülmektedir (59, 67). Bununla birlikte, literatürde yer alan çalışmalar gözden geçirildiğinde sporda mücadele ve tehdit algısına yönelik yapılan çalışmaların da sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Özellikle mücadele ve tehdit algılarının ölçek yoluyla belirlenmediği dönemlerde laboratuvar ortamında değerlendirmeler yapılmaktaydı. Örneğin, Blascovich ve arkadaşlarının (29), sporcuların laboratuvar ortamında ölçülen (kan basıncı, kalp atım hızı) mücadele ve tehdit algılarına göre sportif performansın yordanmasına yönelik yaptıkları çalışma sonrasında mücadele algıları yüksek olan sporcuların performanslarının diğerlerine göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Sonraki dönemlerde teori kapsamında oluşturulan soruların kullanıldığı çalışmalar literatürdeki yerini almaya başlamıştır. Sporcuların mücadele ve tehdit algılarının iki soru ile ölçüldüğü başka bir çalışma

sonrasında, tehdit algısının kaçınma hedefi ile pozitif, yaklaşma hedefi ve benlik yeterliği ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (43). Bunun yanı sıra, farklı psikolojik beceriler ile mücadele ve tehdit algıları arasındaki ilişkini incelendiği çalışmalara da rastlamak mümkündür. Örneğin, Williams ve Cumming (67) yapmış oldukları çalışmada sporcuların imgeleme becerileri ile durumluk güven ve mücadele-tehdit algıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışma sonucunda, ustalık ve hedef imgelemenin kendine güven ve mücadele algısı ile pozitif; tehdit algısı ile negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Spor ortamında performansın belirleyicilerinden olan zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilgili pek çok çalışma bulunmaktadır (60, 61). Schaefer ve ark. (68) golfçüler üzerinde yapmış oldukları çalışma sonrasında, güdülenme düzeyleri düşük ve orta olan golfçülerin, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de düşük, kaygı düzeylerinin ise yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, gerek mücadele-tehdit algısının gerekse zihinsel dayanıklılık düzeyinin sporcuların performanslarında etkili olduğu görülmektedir.

### 3. GEREÇ ve YÖNTEM

#### 3.1. Katılımcılar

Çalışmaya Türkiye Süper Ligi'ndeki 1. Lig (n=4) ve TFF 1. Lig'deki (n=3) 7 futbol takımından 196 profesyonel erkek futbolcu dahil edilmiştir. Çalışmaya katılan katılımcıların demografik özellikleri Tablo 3. 1'de sunulmuştur. Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu Süper ve 1. Liglerde mücadele eden 7 takımın seçkisiz yolla belirlenen 196 gönüllü profesyonel erkek futbolcusu oluşturmaktadır.

**Tablo 3.1.** Katılımcıların demografik özellikleri

<b>Erkek Futbolcular n=196</b>		
	<b>X</b>	<b>Ss</b>
<b>Yaş (Yıl)</b>	19.64	2.72
<b>Spor Deneyimi (Yıl)</b>	9.76	2.88
<b>Antrenman Sıklığı (Gün)</b>	2.99	0.52
<b>Milli Olma Durumu</b>	1.88	0.31

n=Katılımcı sayısı; X=Ortalama; Ss=Standart sapma

## **3.2. Yöntem**

### **3.2.1. Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin Çeviri Aşaması**

Bu aşamada Brislin tarafından çeviri-geri çeviri yöntemi için önerilen standart işlem yolu takip edilmiştir. Ölçeğin İngilizce orijinali, akademik olarak İngilizce eğitim görmüş sağlık bilimleri alanından 3, dil bilimi alanından 2, beden eğitimi ve spor alanından 2 uzman olmak üzere 7 kişi tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir (69). Elde edilen Türkçe ölçeklerdeki maddeler karşılaştırılmış ve aynı çeviriye sahip maddeler belirlenmiştir. Aynı çeviriye sahip maddeler ve farklı çeviriye sahip maddelerin her bir çeviri şekli yeniden uzmana verilerek tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Geri çevirisi yapılan ölçek maddeleri, orijinal ölçek maddeleri ile karşılaştırılmış farklılıklar, hatalar belirlenmiştir. İngilizce çeviri orijinal ölçek ile karşılaştırılarak bir birine en yakın çeviriler ile Türkçe ölçeğin son şekli oluşturulmuştur. Ölçeğin oluşan bu hali egzersiz ve spor psikolojisi alanından 3 uzmana daha gösterilerek son şekli verilmiştir. Elde edilen bu ölçek tekrar İngilizceye çevrilmiş ve orijinal hali ile karşılaştırılarak iki ölçek arasındaki uyum son kez kontrol edilmiştir.

## **3.3. Veri Toplama Araçları**

### **3.3.1. Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği**

Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği (Challenge and Threat in Sport) sporcuların spor ortamındaki mücadele ve tehdit algılarını değerlendirmek amacıyla Rossato, Uphill, Swain ve Coleman tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 12 madde (Tehdit= 1, 2, 3, 6, 9, 11, 12; Mücadele= 4, 5, 7, 8, 10) ve iki alt boyuttan (Mücadele Alt Boyutu- Tehdit Alt Boyutu) oluşan ölçek 6'lı likert tipindedir. Ölçeğin alt boyutlara göre faktör yükleri tehdit alt boyutu için 0.53 ile 0.76 aralığında iken mücadele alt boyutu için faktör yükleri ise 0.54 ile 0.85 arasında değişkenlik göstermektedir. Tehdit alt boyutunun Cronbach Alfa değeri 0.90 iken, mücadele alt boyutunun alfa değeri 0.83

bulunmuştur. Ölçeğin uyum indeks değerleri ise  $\chi^2/df = 83.57$ , CFI = 0.92, NNFI = 0.95, RMSEA = 0.07, SRMR = 0.05 şeklinde tespit edilmiştir (70).

### **3.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri**

Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve arkadaşları tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) 14 maddeden oluşmaktadır (59). Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan ölçek 4’lü Likert tipindedir (1=tamamıyla yanlış; 4=çok doğru). 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 (59). 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 (59).

### **3.3.3. Kişisel Bilgi Formu**

Sporcuların yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi demografik özelliklerinin yanı sıra spor deneyimi, spor türü gibi bilgilerini belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### **3.3.4. Verilerin Toplanması**

“Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”, “Sporda Tehdit ve Mücadele Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” farklı liglerde yer alan profesyonel erkek futbolculara araştırmacı tarafından gerekli açıklamalar yapılarak müsabaka öncesinde toplu bir şekilde uygulanmıştır.

### 3.4. İstatistiksel Analiz

Elde edilen veriler, sosyal bilimler için hazırlanmış istatistik programı (SPSS) sürüm 21.0 kullanılarak analiz edilmiştir (IBM SPSS Statistics for Windows, Armonk, NY: IBM Corp.). Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu görsel (histogram ve olasılık grafikleri) ve analitik yöntemler (Kolmogorov-Smirnov testi) kullanılarak incelenmiştir. Ölçümle belirlenen değişkenler için aritmetik ortalama $\pm$ standart sapma ( $X\pm SS$ ), sayımla belirlenen değişkenler için de (%) değeri kullanılarak hesaplamalar yapılmıştır. Sporcuların mücadele ve tehdit algılarını belirlemek için Rossato ve ark. (2018) tarafından geliştirilen, 12 madde ve 2 alt boyuttan (Mücadele ve Tehdit) oluşan SMTÖ'nin özgün faktör yapısı Doğrulayıcı Faktör Analizi (confirmatory factor analysis) ile sınanmıştır (70). Katılımcıların mücadele ve tehdit algıları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Adımsal Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Tüm veriler doğrulayıcı faktör analizi için Amos 16 programları kullanılarak analiz edilmiştir.

Yapısal eşitlik model testlerinden doğrulayıcı faktör analizi, sınanmaya çalışılan modelin, o model için toplanmış olan veriler için ne derecede uygun olduğuna dair değerlendirme ölçütleri, başka bir deyişle uyum indeksleri sunar (71). Bir modelin veri uyum ya da uyumsuzluğu test sonucu ortaya konulan çeşitli uyum indeksleri değerlendirilerek yapılır (72). Bu kapsamda; modelin uygunluğunun değerlendirilmesinde en çok kullanılan yöntem öngörülen modelle elde edilen model arasındaki uygunluğu değerlendiren “Ki-Kare Uyum Testidir” (Chi-Square Goodness of Fit- $\chi^2$ ). Hesaplanan ki-kare istatistik değerinin anlamlı olmaması ve 3'ten küçük olması modelin uyumunu göstermektedir. Test edilen modelin ki-kare değerine bölünmesiyle bulunan “Normlaştırılmış Uyum İndeksi” (Normed Fit Index-NFI) değerlerinin 0.90 üzeri kabul edilebilir, 0.95 ve üzeri ise mükemmel uyum olarak değerlendirilmektedir (73). Tucker-Lewis İndeksi (TLI) da bazı kaynaklarda “Normlaştırılmamış Uyum İndeksi” (Non-Normed Fit Index-NNFI) olarak geçmektedir. TLI, NFI'ye modelin serbestlik derecesinin ilave edilmesiyle yapılan özel bir düzenlemenin ürünüdür. Bu düzenleme, indeksin hesaplanmasında örneklem sayısının etkisini azaltarak, iyi uyum gösteren küçük örneklem sayılı modellerin reddedilmesini engeller. TLI'nın 0.95 ve üzerindeki değerleri mükemmel; 0.90 ve

üzeri ise iyi uyumu göstermektedir. “Artırmalı Uyum İndeksi” (Incremental Fit Index-IFI), TLI’daki değişkenliğin yarattığı problemlere çözüm bulabilmek amacıyla ortaya konulmuştur. TLI’dan tek farkı indeksin hesaplanmasında serbestlik derecesinin hesaba katılmamasıdır. İndeksin 0.95 ve üzeri değerleri mükemmel, 0.90 ve üzeri değerleri ise iyi uyum anlamına gelmektedir (53). “Karşılaştırmalı Uyum İndeksi” (Comparative Fit Index-CFI) test edilen model ile varsayılan modelin birbirine uygunluğunu belirlemektedir (74). CFI’nın 0.97 ve üzeri değerleri mükemmel uyumu, 0.95 ve üzeri ise iyi uyumu göstermektedir (74). “Yaklaşık Hataların Karekökü” (Root Mean Square Error of Approximation-RMSEA) ise gözlemlerin modele uygunluğu hakkında bilgi sağlamaktadır. RMSEA değerinin 0.08’den küçük ölçülmesi modelin uygunluğunun iyi düzeyde olduğunu ispatıdır. Ancak Byrne, bu değer 0.05’e eşit veya düşük olması gerektiğini savunmaktadır. Bununla beraber, RMSEA istatistiği için 0.05’e eşit veya daha küçük değer veri ile model arasındaki mükemmel uyumu, 0.08 ile 0.10 arasındaki değerler kabul edilebilir uyumu, 0.10’dan daha büyük değer ise kötü uyumu ifade etmektedir. Tüm modelin uygunluğunun değerlendirilmesinde genel olarak “İyilik Uyum İndeksi” (Goodness of Fit Index-GFI) kullanılmaktadır (75). Bu ölçüm, modelde ortak olarak açıklanan varyans ve kovaryansın göreceli miktarına işaret etmektedir. Modeldeki serbestlik derecesine (df) göre ayarlanan “Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi” (Adjustment Goodness of Fit Index-AGFI), örneklem genişliği dikkate alınarak düzeltilmiş GFI değeridir. GFI ve AGFI değerleri 0-1 aralığında ölçülebilmekle birlikte 0.90 ve üzeri iyi uyum olarak kabul edilmektedir (76). Elde edilen ve kapsayan korelasyonlar arasındaki farkların karelerinin aritmetik ortalamasının karekökü olarak tanımlanan “Ortalama Hataların Karekökü” (Root Mean Square Residual-RMR) değerlerinin 0.05’e eşit veya küçük olması mükemmel uyumu, 0.08’e kadar olan değerlerin de kabul edilebilir olduğunu göstermektedir (77).

Tablo 3.2.’de modelin uyumuna ilişkin istatistiksel değerler sunulmuştur.



**Tablo 3.2. Uyum İndeks Değerleri**

<b>Ölçüm (Uyum İstatistiği)</b>	<b>İyi Uyum</b>	<b>Kabul Edilebilir Uyum</b>
<b>Genel Model Uyumu</b>		
$\chi^2$ uyum testi	Anlamli Olmaması	-
( $\chi^2/sd$ )	$\leq 3$	$\leq 4-5$
<b>Karşılaştırmalı Uyum İndeksleri</b>		
<b>NFI</b>	$\geq 0.95$	0.94-0.90
<b>TLI</b>	$\geq 0.95$	0.94-0.90
<b>IFI</b>	$\geq 0.95$	0.94-0.90
<b>CFI</b>	$\geq 0.97$	$\geq 0.95$
<b>RMSEA</b>	$\leq 0.05$	0.06-0.08
<b>Mutlak Uyum İndeksleri</b>		
<b>GFI</b>	$\geq 0.90$	-
<b>AGFI</b>	$\geq 0.90$	-
<b>Artık Temelli Uyum İndeksi</b>		
<b>RMR</b>	$\leq 0.05$	0.06-0.08

**NFI:** Normlaştırılmamış Uyum İndeksi, **IFI:** Artırmalı Uyum İndeksi, **TLI:** Normlaştırılmamış Uyum İndeksi, **CFI:** Karşılaştırmalı Uyum İndeksi, **RMSEA:** Yaklaşık Hataların Karekökü, **GFI:** İyilik Uyum İndeksi, **AGFI:** Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi, **RMR:** Ortalama Hataların Karekökü (72).

Modelin test edilmesiyle elde edilen uyum indeksleri model ile veri arasında uyum olduğunu gösteriyorsa, yapısal olarak oluşturulan hipotezler kabul edilmekte; uyum indeksleri böyle bir uyumun var olmadığını ortaya koyuyorsa hipotezler reddedilmektedir (72).

## 4. BULGULAR

### 4.1. Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin Tüm Katılımcılar için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları

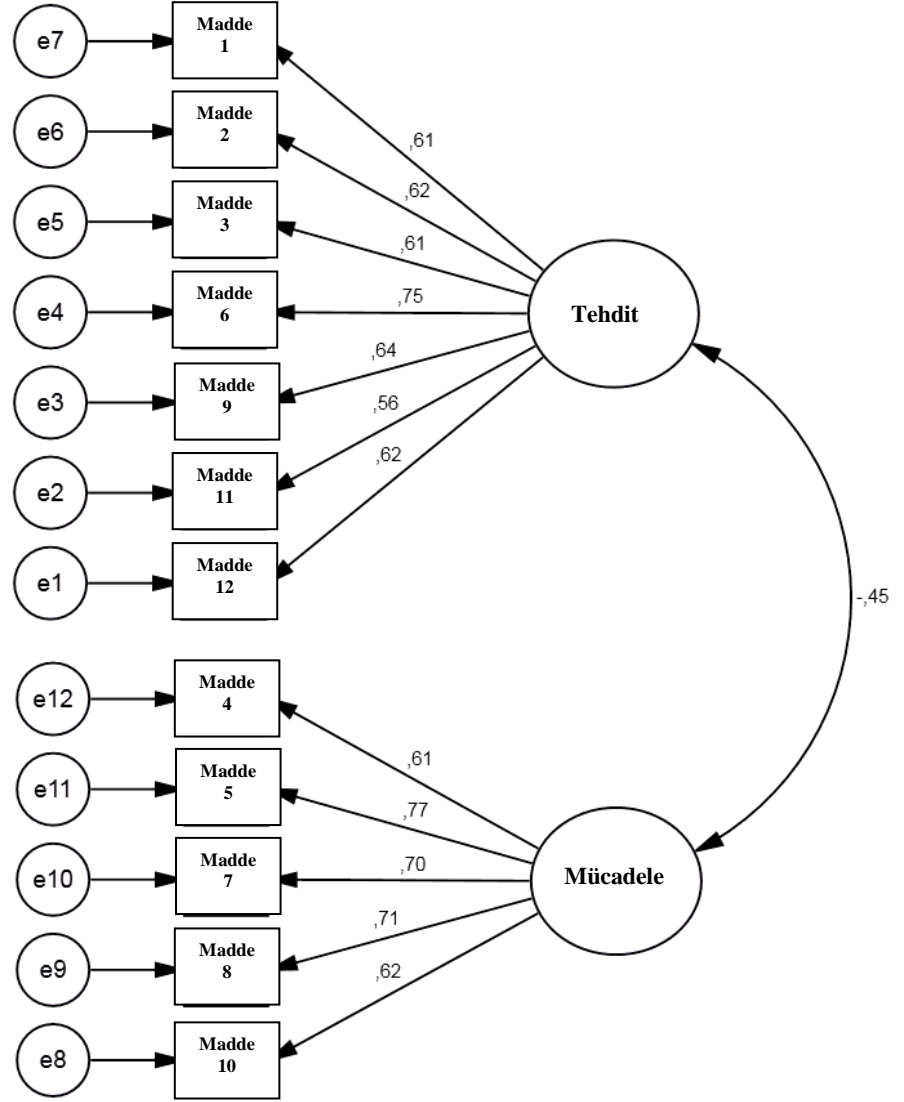
Sporcuların mücadele ve tehdit algılarını belirlemek için Rossato ve ark. tarafından geliştirilen, 12 madde ve 2 alt boyuttan (Mücadele ve Tehdit) oluşan SMTÖ'nin özgün faktör yapısı DFA ile sınanmıştır (70). İlk olarak özgün ölçekte belirtilen 2 gizil değişkenli (faktörlü) model için uyum indeks değerleri hesaplanmıştır. Analiz sonuçları, Tablo 4.1'de gösterilmiştir.

**Tablo 4.1. Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları**

$\chi^2/df$	GFI	CFI	IFI	TLI	RMR	RMSEA
1.58	0.90	0.96	0.96	0.95	0.04	0.05

$\chi^2/df$ : Chi-Square Goodness of Fit; **NFI**: Normlaştırılmamış Uyum İndeksi, **IFI**: Artırmalı Uyum İndeksi, **TLI**: Normlaştırılmamış Uyum İndeksi, **CFI**: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi, **RMSEA**: Yaklaşık Hataların Karekökü, **GFI**: İyilik Uyum İndeksi, **RMR**: Ortalama Hataların Karekökü

Tablo 4.1'de modelin uygunluğu için hesaplanan değer  $\chi^2/sd=1.58$  olduğu görülmektedir. Diğer uyum iyiliği indeks değerleri ise GFI=0.90, CFI=0.91, RMR=0.04, RMSEA=0.07, IFI=0.91, TLI=0.88 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerler modelin iyi uyum değerleri gösterdiğini ortaya koymaktadır. Oluşturulan modele ilişkin faktör yükleri Şekil 4.1'de görülmektedir.



Şekil 4.1. SMTÖ'nin iki alt boyutlu modeline ilişkin faktör yükleri

Değerler incelendiğinde, elde edilen faktör yükü değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Faktör yüklerini gösteren değerlere bakıldığında, “Tehdit” alt boyutu için faktör yüklerinin 0.56 ile 0.75 arasında; “Mücadele” alt boyutu için 0.61 ile 0.77 arasında değiştiği görülmektedir. Bu değerler, maddelerin faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Gizil değişkenlerin gözlenen değişkenleri açıklama durumlarına ait p değerlerinin ise 0.01 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir (Tablo 4.2). Katılımcıların SMTÖ’nin alt boyutlarına ilişkin elde etmiş oldukları iç tutarlık sonuçları Tablo 4.2’de sunulmuştur.

**Tablo 4.2. Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği Alt Boyutlarının Cronbach Alpha Değerleri**

<b>Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği</b>	<b>Cronbach Alpha</b>
<b>Mücadele</b>	0.81
<b>Tehdit</b>	0.82

Analiz sonuçları, Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği’nin Mücadele alt boyutunun Cronbach Alpha değerini 0,81, Tehdit alt boyutunun değerini ise 0,82 olarak göstermiştir.

Futbolcuların elde ettikleri zihinsel dayanıklılık ile mücadele ve tehdit algıları puanları Tablo 4.3’de sunulmuştur.

**Tablo 4.3. Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıkları ile Mücadele ve Tehdit Algıları Puanları**

Alt Boyutlar	Futbolcular (n=196)	
	X	Ss
<b>Mücadele ve Tehdit Algısı</b>		
Mücadele	4.83	0.78
Tehdit	2.82	0.64
<b>Sporda Zihinsel Dayanıklılık</b>		
Kendine Güven	3.37	0.29
Kontrol	2.68	0.43
Devamlılık	3.41	0.36

Analiz sonuçlarına göre, futbolcuların mücadele algısı alt boyutuna ait puanları 4.83, tehdit algısı puanları ise 2.82 bulunmuştur. Sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutu puanları ise kendine güven alt boyutunda 3.37, kontrol alt boyutunda 2.68, devamlılık alt boyutunda ise 3.41 olarak tespit edilmiştir.

Futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile mücadele ve tehdit arasındaki ilişkiye ait bulgular Tablo 4.4’de sunulmuştur.

**Tablo 4.4. Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıkları ile Mücadele ve Tehdit arasındaki İlişkiye ait Bulgular**

	Kendine Güven $\beta$	Kontrol B
<b>Mücadele</b> (R=0.15; R <sup>2</sup> =0.02; F <sub>(1,193)</sub> =4.42; p<0.05)	0.15	-
<b>Tehdit</b> (R=0.29; R <sup>2</sup> =0.09; F <sub>(1,194)</sub> =4.835; p<0.05)	-0.15	-0.25

$\beta$ =Beta, R=Korelasyon Katsayısı, R<sup>2</sup>=Açıklama katsayısı, F=Tek Yönlü Varyans Analizi, p=Anlamlılık

Analiz sonuçları, kendine güven alt boyutu mücadele alt boyutunun belirleyicisi ( $R=0.15$ ;  $R^2=0.02$ ;  $F_{(1.193)}=4.42$ ;  $p<0.05$ ) olduğunu ve aralarındaki ilişkinin pozitif olduğunu ( $\beta=0.15$ ;  $p<0.05$ ) göstermiştir. Öte yandan, kendine güven ( $\beta=-0.15$ ;  $p<0.05$ ) ve kontrol ( $\beta=-0.25$ ;  $p<0.05$ ) alt boyutları ( $R=0.29$ ;  $R^2=0.09$ ;  $F_{(1.194)}=9.058$ ;  $p<0.05$ ) tehdit alt boyutunun negatif yönde belirleyicisi pozitif ilişki olarak tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, katılımcıların kendine güven puanları yükseldikçe mücadele alt boyut puanları da yükselmektedir. Tehdit algı puanları yükseldikçe de, kendine güven ve kontrol alt boyut puanları düşmektedir.

## 5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın birincil amacı, Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliğinin yapılması, ikincil amacı ise zihinsel dayanıklılığın mücadele ve tehdit algısına olan etkisinin incelenmesidir. Bu bağlamda, ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine ait bulgular, elde edilen  $\chi^2/sd=1.58$ , GFI=0.90, CFI=0.91, RMR=0.04, SRMR=0.07, RMSEA=0.07, IFI=0.91, TLI=0.88 indeks değerleri ile modelin iyi uyum değerlerine sahip olduğunu göstermiştir. Yazılı kaynaklarda ölçeğin güncel olması nedeni ile SMTÖ'nün başka toplumlara ait geçerlik güvenilirlik çalışmalarına rastlanamamıştır. Elde edilen uyum indeksleri, iyi uyum veya kabul edilebilir uyum indeks değerleri ile karşılaştırıldığında, modelin iyi uyum indeksi ölçüleri içerisinde olduğu görülmektedir (78). Bir başka deyişle, her faktör kendisini oluşturan soruları doğru biçimde temsil etmektedir. Ölçme modeline ilişkin uyum indeksleri ve temel parametre tahminleri modelin verilerle uyum içerisinde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin, orijinal formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucunda Rossato ve ark., ölçeğin iki faktörlü yapısına ait uyum indeks değerlerini  $S-BX^2= 83.57$ , RCFI= 0.92, NNFI= 0.95, RMSEA= 0.07, SRMR= 0.05 olarak bulmuşlardır. Ayrıca, aynı çalışmada Rossato ve ark., mücadele algısı ile heyecan arasında pozitif anlamlı ilişki, kaygı ile ise negatif anlamlı ilişki, tehdit algısı ile kaygı arasında da pozitif anlamlı ilişki tespit etmişlerdir (70). Başka bir deyişle, mücadele algısı pozitif duygu durumları ile ilişkili iken tehdit algısı negatif duygu durumları ile ilişkili olarak bulunmuştur.

Elde edilen bir diğer bulgu, Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin Mücadele alt boyutunun Cronbach Alpha değerini 0,81, Tehdit alt boyutunun değerini 0,82 olarak göstermiştir. Rossato ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışma sonrasında elde edilen değerler ise mücadele alt boyutu için 0.84 iken tehdit alt boyutu için 0.92'dir. Bu bağlamda, bizim elde ettiğimiz değerler ile orijinal formun değerlerinin birbirlerine yakın olduğunu söyleyebiliriz (70).

Diğer bir bulguya göre, futbolcuların mücadele algısı alt boyutuna ait puanları 4.83, tehdit algısı puanları ise 2.82 bulunmuştur. Başka bir deyişle, futbolcuların mücadele algısı puanları tehdit algısı puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç futbolcuların müsabakayı daha çok mücadele ortamı olarak algıladıklarını göstermektedir. Ancak şu da bir gerçektir ki, mücadelenin nasıl algılandığı kişisel ve

çevresel pek çok faktöre bağlı olabilmektedir. Örneğin, bir final maçı ile bir hazırlık maçını kıyasladığımızda sporcuların bu maçlara yönelik tutumları farklı olabilmektedir. Bu yüzden bu çalışmada özellikle tüm takım futbolcuları için kritik olan ya da önem taşıyan müsabakalar seçilerek bu müsabakalardan önce ölçek uygulaması yapılmıştır. Sporcuların mücadele ve tehdit algılarının yanı sıra, zihinsel dayanıklılık düzeyleri de değerlendirmeye alınmıştır. Bulgular, kendine güven alt boyutunda 3.37, kontrol alt boyutunda 2.68, devamlılık alt boyutunda ise 3.41 olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar özellikle, futbolcuların kendine güven ve devamlılık alt boyut puanlarının yüksek olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle, mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanan ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünen, sorumluluk alan, konsantre olan ve mücadele eden futbolcuların aynı zamanda mücadele alt boyut puanlarının da yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Literatürde yer alan çalışmalarda, zihinsel dayanıklılık ve müsabaka kaygısı arasında bulunan pozitif ilişki, zihinsel dayanıklılığın kavramsal tanımları ile tutarlı olmaktadır. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların temel bir özelliği de bu sporcuların, rekabet kaygısı gibi olumsuz duygularla başa çıkma yetenekleri olduğunu iddia etmesidir (79, 48). Bu sonuçlar aynı zamanda, daha önceki çalışmaların bulguları ile de paralellik göstermektedir (80).

Literatürde zihinsel dayanıklılık ile mücadele ve tehdit algısı konularında ayrı ayrı çalışmalar yer almasına rağmen bu iki kavramın spor ortamında birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanılmamıştır. Özellikle son yıllarda sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin konu olduğu pek çok çalışma görülmektedir (56). Bu çalışma sonuçları, içsel güdülenme düzeyleri yüksek olan sporcuların aynı zamanda yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu ileri sürmektedir. Sadece spor ortamında değil hayatımızda da güdülenmiş bir davranış her zaman mücadele etmenin temelini oluşturmaktadır. Analiz sonuçları, kendine güven alt boyutunun mücadele alt boyutunun belirleyicisi olduğunu ve aralarındaki ilişkinin pozitif olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle, rekabet ortamını, öz yeterliliği ile algılanan kontrol seviyeleri yüksek olan ve yaklaşım hedeflerini benimseyen futbolcular mücadele edilecek durum olarak görürken, öz yeterliliği düşük, kontrol algıları az ve kaçınma hedefleri daha belirgin olan futbolcular ise tehdit olarak algılanmışlardır. Literatürde zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalar bu bulguyu destekler niteliktedir. Bu



bulguya paralel olarak kaygı ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiye yönelik yapılan çalışmada, Gucciardi ve Jones, daha olumlu bir zihinsel dayanıklılık profiline sahip kriketçilerin daha düşük rekabet kaygısı yaşadıklarını bulmuşlardır (80). Başka bir çalışmada, Crust ve Swann, yapmış oldukları çalışma sonucunda, zihinsel dayanıklılık ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Optimal performans duygu durumu yapmış olduğu aktiviteye yoğunlaşan, mücadele eden, yaptığı görevin gerekliliklerini yerine getiren, keyif alan sporcular olarak tanımlanmaktadır (60). Bu doğrultuda Crust ve Swann'ın çalışma bulguları optimal performans duygu durumu yüksek olan sporcuların zihinsel olarak daha dayanıklı olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunun optimal performans duygu durumunun en önemli belirleyicisi olduğunu da tespit etmişlerdir. Benzer bir şekilde, Hodge, Lonsdale ve Jackson'da güven alt boyutu ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulmuşlardır (81).

Öte yandan, kendine güven ve kontrol alt boyutları tehdit alt boyutunun negatif yönde belirleyicisi olarak tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, kendine güvenleri düşük olan, müsabaka içerisinde kontrolü elinde tutamayan, konstantre olamayan futbolcuların var olan durumu tehdit olarak algıladıklarını söyleyebiliriz.

## 6. SONUÇLAR

“Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği”nin Türk popülasyonu için geçerliği ve güvenilirliğinin test edilmesi ve profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılığın mücadele ve tehdit algısına olan etkisinin incelenmesi amacı ile yapılan bu çalışmanın sonuçları aşağıda maddeler halinde sunulmuştur:

1. Modelin uygunluğu için yapılan analizler modelin iyi uyum değerleri gösterdiğini ortaya koymuştur.
2. Ölçeğin faktör yüklerine ait değerler incelendiğinde, maddelerin faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde görülmektedir.
3. Ölçeğin Cronbach Alpha değerinin her iki alt boyut için de kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir.
4. Profesyonel futbolcuların mücadele algısı alt boyutuna ait puanlarının tehdit algısı puanlarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcılar sporda zihinsel dayanıklılık alt boyut puanlarında en yüksek devamlılık, daha sonra kendine güven ve kontrol alt boyutlarında elde etmişlerdir.
5. Bulgular, kendine güven alt boyutunun mücadele alt boyutunun belirleyicisi ve aralarındaki ilişkinin pozitif olduğunu göstermiştir. Öte yandan, kendine güven ve kontrol alt boyutları tehdit alt boyutunun negatif yönde belirleyicisi olarak tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, bu çalışma sonrasında Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin Türk profesyonel futbolcular için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu söyleyebiliriz. Bunun yanı sıra, rekabetin yoğun olduğu spor ortamında sporcuların performanslarına direkt olarak etkide bulunan zihinsel dayanıklılık yapısının sporcuların mücadele ve tehdit algılarına etkide bulunduğunu görebilmekteyiz. Profesyonel futbolcuların önemli müsabakalar öncesinde içinde buldukları koşulları talep ve kaynaklarda doğrultusunda değerlendirdiklerinde zihinsel olarak dayanıklı sporcuların mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inandıklarını ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşündüklerini, sorumluluk aldıklarını, konsantre olduklarını ve mücadele ettiklerini söyleyebiliriz.

Tam tersi olarak, zihinsel dayanıklılık durumları diğerlerine göre daha düşük olan sporcuların var olan zor durumları bir tehdit olarak algıladıkları söz konusudur. İleriki çalışmalarda farklı spor branşları ele alınarak cinsiyetler arası ilişki ya da fark bakılarak daha genel sonuçlar elde edilebilir. Bununla birlikte farklı istatistiksel yöntemler ile çalışmalar desteklenebilir. Özellikle boylamsal çalışmalar ile sporcuların zihinsel dayanıklılık ve mücadele-tehdit algıları değerlendirmeye alınabilir.

## **7. ÖNERİLER**

### **7.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler**

1. SMTÖ'nin faktör yapısı farklı yaş ve örneklem gruplarında test edilerek mücadele ve tehdit algıları araştırılabilir.
2. SMTÖ'nin yapı ve kriter geçerliği test edilebilir.
3. Mücadele ve tehdit algıları, güdülenme düzeyli, optimal performans duygu durumu ve hedef yönelimi kavramları cinsiyete göre değerlendirilebilir.
4. Mücadele ve tehdit algılarına etki eden başka faktörler (psikolojik beceri, kişilik vb.) ele alınabilir.
5. Mücadele ve tehdit algılarının oluşumunda eteken olan fizyolojik özellikler farklı ölçüm araçları (EMG, EEG, Biofeedback)
6. Bu çalışmada takım ya da bireysel spor kategorisi oluşturulmamıştır. İlerideki çalışmalarda takım ve bireysel sporlara katılan sporcuların mücadele ve tehdit algıları arasındaki ilişki ve farklılıklar değerlendirilebilir.
7. Bu araştırmadaki konular farklı kültürler üzerinde de ele alınarak kültürler arası karşılaştırma yapılabilir.
8. Farklı istatistiksel yöntemler kullanılabilir.

### **7.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler**

1. Sporcuların mücadele ve tehdit algılarının belirlenmesi ile değerlendirmeler yapılabilir.
2. Sporcuların optimal performans duygu durumları belirlenerek antrenman programları ve çalışmalar düzenlenebilir.
3. Sporcuların mücadele ve tehdit algıları fizyolojik değişimler de takip edilerek değerlendirmeye alınıp, ona göre antrenman programları düzenlenebilir.

4. Sporcuların görev ya da ego yönelimi düzeyleri belirlenerek antrenman programları ve çalışmalar düzenlenebilir.

5. Sporcuların zihinsel dayanıklılığını arttırmak adına görev yönelimli içsel güdülenmeyi artıracak antrenman programları hazırlanabilir.

## 8. KAYNAKLAR

1. Arnold R, Fletcher D. Psychometric issues in organizational stressor research: A review and implications for sport psychology. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 2: 81-100, 2012.
2. Jones M, Meijen C, McCarthy PJ, Sheffield D. A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2: 161–180, 2009.
3. Blascovich J, Mendes WB, Hunter SB, Salomon K. Social ‘facilitation’ as challenge and threat. *J of Personality and Social Psychology*, 77: 68-77, 1999.
4. Skinner N, Brewer N. The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1: 678–692, 2002.
5. Quested E, Bosch JA, Burns VE, Cumming J, Ntoumanis N, Duda JL. Basic psychological need satisfaction, stress-related appraisals, and dancer’s cortisol and anxiety responses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33: 828–846, 2011.
6. Williams SE, Cumming J, Balanos GM. The use of imagery to manipulate challenge and threat appraisal states in athletes. *J Sport and ExePsychol*, 32: 339–358, 2010.
7. Hunter SB. Performance under pressure: The impact of challenge and threat states on information processing. *Dissertation Abstracts International*, 61, 6187, 2001.
8. Jacelon CS. The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25: 123-129, 1997.
9. Garmezy N. Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty, *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430, 1991.
10. Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Dev.*, 71: 543-562, 2000.
11. Masten AS. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *Am Psychol.*, 56: 227-238, 2001.
12. Werner EE. Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4: 81-85, 1995.
13. Klag S, Bradley G. The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British J Health Psychology*, 9: 137-161, 2004.
14. Maddi SR, Khoshaba DM. Hardiness and mental health. *J. Pers. Assessment*, 63(2): 265-274, 1994.
15. Block JH, Block J. The Role of Ego-control and Ego-resiliency in the Organisation of Behaviour. (WA Collins Ed.), *Development of Cognition, Affect, and Social Relations: Minnesota Symposia on Child Psychology*, 13, 39-101. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1980.
16. Beardslee WR, Podorefsky MA. Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of selfunderstanding and relationships. *Am J of Psychiatry*, 145: 63-69, 1998.
17. Masten AS, Best KM, Garmezy N. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Dev. Psyc.*, 2: 425-444, 1990.

18. Horak R, Reiter W, Bora T. Futbol ve Kültürü: Takımlar, Taraftarlar, Endüstri, Efsaneler. İletişim Yayınları, Ankara, Türkiye, 2015.
19. Lazarus RS. Stress and emotion: A new synthesis. New York: Springer, 1999.
20. Blascovich J, Tomaka J. The biopsychosocial model of arousal regulation. *Advances in Ex. Soc. Psychol*, 28: 1-51, 1996.
21. Tomaka J, Blascovich J, Kibler J, Ernst JM. Cognitive and physiological antecedents of threat and challenge appraisal. *J. Pers. Soc. Psychol.* 73, 63-72, 1997.
22. Seery MD. Challenge or threat? Cardiovascular indexes of resilience and vulnerability to potential stress in humans. *Neu & Bio Rev*, 35, 1603–1610, 2011.
23. Tomaka J, Blascovich J, Kelsey RM, Leitten CL. Subjective, physiological, and behavioral effects of threat and challenge appraisal. *J. Pers. Soc. Psychol.* 65, 248, 1993.
24. Blascovich J, Mendes WB, Tomaka J, Salomon K, Seery M. The robust nature of the biopsychosocial model challenge and threat: A reply to Wright and Kirby. *J. Pers. Soc. Psychol.* 7: 234-243, 2003.
25. O'Connor KM, Arnold JA, Maurizio AM. The prospect of negotiating: Stress, cognitive appraisal, and performance. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 46: 729–735, 2010.
26. Weisbuch M, Seery MD, Ambady N, Blascovich J. On the correspondence between physiological and nonverbal responses: Nonverbal behavior accompanying challenge and threat. *Journal of Nonverbal Behavior*, 33: 141–148, 2009.
27. Wright RA, Kirby LD. Cardiovascular correlates of challenge and threat appraisals: A critical examination of the biopsychosocial analysis. *J. Pers. Soc. Psychol.* 3: 216–233, 2003.
28. Lay BS, Sparrow WA, Hughes KM, O'Dwyer NJ. Practice effects on coordination and control, metabolic energy expenditure, and muscle activation. *Human Mov. Sci.*, 21, 807–830, 2002.
29. Blascovich J, Seery MD, Mugridge CA, Norris RK, Weisbuch M. Predicting athletic performance from cardiovascular indexes of challenge and threat. *J Exp.Soc.Psychol.*, 40, 683-688, 2004.
30. Mann DTY, Williams AM, Ward P, Janelle CM. Perceptual-cognitive expertise in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29: 457–478, 2007.
31. Vickers JN. Perception, cognition and decision training: The quiet eye in action. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.
32. Mann DTY, Coombes SA, Mousseau MB, Janelle CM. Quiet eye and the bereitshaftspotential: Visuomotor mechanisms of expert motor performance. *Cognitive Processing*, 12: 223–234, 2011.
33. Seery MD, Weisbuch M, Blascovich J. Something to gain, something to lose: The cardiovascular consequences of outcome framing. *Int. J. Psychophysiol.* 73: 308–312, 2009.
34. Quigley KS, Feldman Barrett L, Weinstein S. Cardiovascular patterns associated with threat and challenge appraisals: A withinsubjects analysis. *Psychophysiology*, 39: 292–302, 2002.

35. Weisbuch-Remington M, Mendes WB, Seery MD, Blascovich J. The nonconscious influence of religious symbols in motivated performance situations. *Pers Soc Psychol Bull.* 31(9):1203-16, 2005.
36. Chalabaev A, Major B, Cury F, Sarrazin P. Physiological markers of challenge and threat mediate the effects of performance-based goals on performance. *Journal of Experimental Social Psychology,* 45: 991–994, 2009.
37. Turner MJ, Jones MV, Sheffield D, Cross SL. Cardiovascular indices of challenge and threat states predict competitive performance. *Int. J. Psychophysiol.* 86: 48–57, 2012.
38. Dienstbier RA. Arousal and physiological toughness: Implications for mental and physical health. *Psychological Review,* 96: 84-100, 1989.
39. Jamieson JP, Nock MK, Mendes WB. Changing the conceptualization of stress in social anxiety disorder: Affective and physiological consequences. *Clinical Psychological Science,* 1, 363–374. 2013.
40. Seery MD, Weisbuch M, Hetenyi MA, Blascovich, J. Cardiovascular measures independently predict performance in a university course. *Int. J. Psychophysiol.* 47: 535–539, 2010.
41. Moore LJ, Vine SJ, Wilson MR, Freeman P. The effects of challenge and threat states on performance: an examination of potential mechanisms. *Psychophysiology,* 49:1417–1425, 2012.
42. Cerin E. Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology,* 15: 223-238, 2003.
43. Meijen C, Jones MV, McCarthy PJ, Sheffield D, Allen MS. Cognitive and affective components of challenge and threat states. *Journal of Sports Sciences,* 31, 847–855, 2013.
44. Wiens S, Mezzacappa ES, Katkin ES. Heartbeat detection and the experience of emotions. *Cognition & Emotion,* 14: 417–427, 2000.
45. McGregor HA, Elliot AJ. Achievement goals as predictors of achievement-relevant processes prior to task engagement. *Journal of Educational Psychology,* 94(2), 381, 2002.
46. Chatzisarantis NL, Hagger MS. Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health,* 24(1), 29-48, 2009.
47. Rohleder N, Nater UM, Wolf JM, Ehlert U, Kirschbaum C. Psychosocial stress-induced activation of salivary alpha-amylase. *Annals of the New York Academy of Sciences,* 1032, 258-263, 2004.
48. Wagnild G, Young H. Development and psychometric. *Journal of nursing measurement,* 1(2): 165-178, 1993.
49. Luthans F. The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior,* 23(6): 695-706, 2002.
50. Kelly EL. Consistency of the adult personality. *American Psychologist,* 10(11): 659. 1955.
51. Cattell RB. *Personality and motivation structure and measurement.* Oxford, England: World Book Co, 1957.

52. Clough PJ, Earle K, Sewell D. Mental Toughness The Concept and Its Measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-46). 2002.
53. Kobasa SC. Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 7(4): 413-423, 1979.
54. Jackson S, Thomas P, Marsh H, Smethurst C. Relationships Between Flow, Self-Concept Psychological Skills, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13: 129-153, 2001.
55. Weir AH, Greene-Kelly R. Beidellite. *American Mineralogist: Journal of Earth and Planetary Materials*, 47(1-2), 137-146, 1962.
56. Carver CS, Harmon-Jones E. Anger is an approach-related affect: Evidence and implications. *Psychological Bulletin*, 135: 183–204, 2009.
57. Fourie S, Potgieter JR. The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23(2): 63-72, 2001.
58. Connaughton D, Hanton S, Jones G. The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist*, 24(2), 168-193, 2010.
59. Sheard M, Golby J, Van Wersch A. Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3): 186-193, 2009.
60. Crust L, Swann C. Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 50(2): 217-221, 2011.
61. Ahern NR, Kiehl EM, Lou Sole M, Byers J. A review of instruments measuring resilience. *Issues in comprehensive Pediatric nursing*, 29(2): 103-125, 2006.
62. Şencan H. Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik. 1'nci baskı. Ankara, Seçkin Yayıncılık, 2005.
63. Allen MJ, Yen WM. Introduction to measurement theory. Waveland Press, 2001.
64. Gürbüz S, Şahin F. Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. Felsefe, yöntem, analiz. 4'ncü baskı. Ankara, Seçkin Yayınları, 2017.
65. Ercan İ, Kan İ. Ölçeklerde güvenilirlik ve geçerlilik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Dergisi* 30(3): 211-216, 2004.
66. Tavşancıl E. Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi. 1'nci baskı. Ankara, Nobel Yayınevi, 2002.
67. Williams SA, Cumming J. Sport imagery ability predicts trait confidence, and challenge and threat appraisal tendencies. *European Journal of Sport Science*, 12(6): 499-508, 2012.
68. Schaefer J, Vella SA, Allen MS, Magee CA. Competition Anxiety, Motivation, and Mental Toughness in Golf. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 28: 309–320, 2016.
69. Brislin RW. A culture general assimilator: Preparation for various types of sojourns. *International Journal of Intercultural Relations*, 10(2), 215-234, 1986.
70. Rossato CJL, Uphill MA, Swain J, Coleman, DA. The development and preliminary validation of the Challenge and Threat in Sport (CAT-Sport) Scale. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 2, 164–177, 2018.



71. Raykov T, Marcoulides GA. A method for comparing completely standardized solutions in multiple groups. *Structural equation modeling*, 7(2), 292-308, 2000.
72. Meydan CH, Şeşen H. Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları. Detay Yayıncılık, 2011.
73. Ullman MT. The neural basis of lexicon and grammar in first and second language: The declarative/procedural model. *Bilingualism: Language and cognition*, 4(2): 105-122, 2001.
74. Bentler PM, Bonett DG. Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological bulletin*, 88(3), 588, 1980.
75. Byrne BM. *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2001.
76. Kline RB. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. 2nd ed. (p.154-186). New York: Guilford Press, 2005.
77. Sümer HC, Sümer N, Çiftçi S, Demirutku K. Subay kişilik özelliklerinin ölçülmesi ve yapı geçerliği çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (45), 15-40, 2000.
78. Schermelleh-Engel K, Moosbrugger H, Müller H. Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2): 23-74, 2003.
79. Thelwell R, Weston N, Greenlees I. Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17: 326–332, 2005.
80. Gucciardi DF, Jones MI. Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34: 16–36, 2012.
81. Hodge K, Lonsdale C, Jackson SA. Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*, 23(2), 186-202, 2009.

## EKLER

### EK 1

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Elinizdeki anket paketinde spor ortamında sizin duygularınızı, düşüncelerinizi ve yeteneklerinizi değerlendirmenize yönelik bir takım ifadeler bulunmaktadır. Sizden bunları değerlendirmeniz istenmektedir. Çalışmamız yalnızca bilimsel amaçlı olup, bu araştırmadan elde edilen sonuçlar gizli tutulacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan ölçekleri doldurunuz. Elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim belirtmeniz gerekmemektedir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice okuyarak, doldurunuz.

Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve desteğe teşekkür ederiz.

<b>Doğum tarihiniz</b>	..... (gün).....(ay)..... (yıl)
<b>Cinsiyetiniz</b>	Kadın ( ) Erkek ( )
<b>Eğitim Durumu</b>	İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü ( ) Öğrenci iseniz yazınız (örneğin üniversite 1) .....
<b>Spor Dalı</b>	
<b>Kaç yıldır bu spor dalı ile uğraşıyorsunuz?</b>	
<b>Haftada kaç kez antrenman yapıyorsunuz?</b>	1-2 ( ) 3-4 ( ) 5-6 ( ) 7 ve üzeri ( )
<b>Yarışmacılık Düzeyiniz</b>	Okul ( ) Kulüp ( ) Kulübün adı: .....
<b>Milli Sporcu musunuz?</b>	Evet ( ) Hayır ( )
<b>Cevabınız EVET ise Milli olma sayısı</b>	Yıldız: ..... Genç: ..... Büyükler (A milli): ..... Diğer (yazınız): .....
<b>Kaç yıldır milli sporcusunuz?</b>	.....

## EK 2

### SPORDA MÜCADELE VE TEHDİT ÖLÇEĞİ

	Tamamen Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Yanlış şeyler söyleyeceğim veya yapacağım diye endişeleniyorum						
Nasıl bir izlenim bırakacağım hakkında endişeleniyorum						
Başkaları bende hata bulacak diye endişeleniyorum						
Başarısızlık deneyimi yaşamak yerine başarıya ulaşacağımı umuyorum						
Başarının ödülleri ve faydalarını sabırsızlıkla bekliyorum						
Başkaları hakkımda ne düşünecek diye endişeleniyorum						
Mücadele gerektiren bir durum çabamı arttırmam için beni motive eder.						
Başarısız olmayı beklemek yerine bu görevde başarılı olmayı düşünüyorum						
Bir fark yaratmasa da diğer insanların benim hakkımda ne düşündükleri beni endişelendiriyor						
Beceri ve yeteneklerimi test etme fırsatını sabırsızlıkla bekliyorum						
Başkalarının benim hakkımda düşündükleri beni endişelendiriyor						
Bu görevin tehdit olduğunu hissediyorum						

### EK 3

#### SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ

	Tamame n Yanlış			Tamame n Doğru
1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim				
2. Kötü performans göstermekten endişelenirim				
3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım				
4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim				
5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir				
6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim				
7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim				
8. Zor durumlarda vazgeçerim				
9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım				
10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim				
11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim				
12. Kendime zor ve mücadelecî hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım				
13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım				
14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim				

**EK 4**  
**ARAŞTIRMA PROJESİ ETİL KURUL ONAYI**



**Sayı** : 94603339-604.01.02/ 1827  
**Konu** : Proje Onayı

15/01/2019

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Egzersiz ve Sportif Performans Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Hatice Burçin Türkyılmaz tarafından yürütülecek olan KA19/06 nolu "Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının belirlenmesi" başlıklı araştırma projesi Kurulumuz tarafından uygun bulunmuştur. Projenin başlama tarihi ile çalışmanın sunulduğu kongre ve yayımlandığı dergi konusunda Kurulumuza bilgi verilmesini rica ederim.

**e-İmzalıdır**  
Prof. Dr. Hakan ÖZKARDEŞ  
Kurul Başkanı

Not: Çalışma bildiri ve/veya makale haline geldiğinde "Gereç ve Yöntem" bölümüne aşağıdaki ifadelerden uygun olanının eklenmesi gerekmektedir.

— Bu çalışma Baskent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu tarafından onaylanmış (Proje no:...) ve Baskent Üniversitesi Araştırma Fonunca desteklenmiştir.

— This study was approved by Baskent University Institutional Review Board (Project no:...) and supported by Baskent University Research Fund.


**Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır**

Taşkent Caddesi (Eski 1. Cadde) 77. Sokak (Eski 16. Sokak) No:11 06490 Bahçelievler / Ankara  
Birim Telefon No: 0 312 212 90 65 Faks No: 0 312 221 37 59  
E-Posta: arastirma@baskent.edu.tr İnternet Adresi: www.baskent.edu.tr

Bilgi İçin: Liliifer TAŞBİLEK  
Unvan: Sekreter  
Telefon No: 2129065-2228




**EK 5**  
**TEZ YAYIN BELGESİ**

  
**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**SAGLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DERGİSİ - BÜSBİD**

09/08/2019

Sayın Hatice Burçin Türkyılmaz,

Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi'ne yayımlanması için göndermiş olduğunuz "*Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile Sporda Mücadele ve Tehdit Algularının Belirlenmesi*" başlıklı çalışmanız değerlendirme sonrasında 2019 yılı Ağustos sayısında yayımlanmak üzere kabul edilmiştir.

  
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi Editörü *y.*

İletişim: Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Bağlıca Kampüsü Fatih Sultan Mahallesi Eskişehir Yolu 18. km  
06790 Etimesgut/Ankara

## EK 6

### AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

#### KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

#### BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŐ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

##### LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ!!!

Bilimsel araştırma amaçlı klinik bir çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışmada yer almayı kabul etmeden önce çalışmanın ne amaçla yapılmak istendiğini tam olarak anlamanız ve kararınızı, araştırma hakkında tam olarak bilgilendirildikten sonra özgürce vermeniz gerekmektedir. Bu bilgilendirme formu söz konusu araştırmayı ayrıntılı olarak tanıtmak amacıyla size özel olarak hazırlanmıştır. Lütfen bu formu dikkatlice okuyunuz. Araştırma ile ilgili olarak bu formda belirtildiği halde anlayamadığınız ya da belirtilemediğini fark ettiğiniz noktalar olursa hekiminize sorunuz ve sorularınıza açık yanıtlar isteyiniz. Bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım **gönüllülük** esasına dayalıdır. Araştırma hakkında tam olarak bilgilendirildikten sonra, kararınızı özgürce verebilmeniz ve düşünmeniz için formu imzalamadan önce hekiminiz size zaman tanıyacaktır. Kararınız ne olursa olsun, hekimleriniz sizin tam sağlık halinizin sağlanmasına ve korunmasına yönelik görevlerini bundan sonra da eksiksiz yapacaklardır. Araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde formu imzalayınız.

***Önemli Not: Form hazırlanırken, araştırmacıya açıklama niteliğindeki italik yazılı ya da parantez kısımlarının silinmesi unutulmamalıdır.***

#### 1. ARAŞTIRMANIN ADI

Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile Sporda Mücadele ve Tehdit Algılarının Belirlenmesi

#### 2. GÖNÜLLÜ SAYISI

Bu araştırmada yer alması öngörülen toplam gönüllü sayısı 200'dür.

#### 3. ARAŞTIRMAYA KATILIM SÜRESİ

Bu araştırmada yer almanız için öngörülen süre 15 dakikadır.

#### 4. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, "sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının belirlenmesi"dir.

## **5. ARAŞTIRMAYA KATILMA KOŞULLARI**

Bu araştırmaya dâhil edilebilmeniz için gereken koşullar şunlardır:

1. 18-35 yaş aralığında olmanız,
2. Profesyonel sporcu olmanız,

## **6. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ**

Bu çalışmanın amacı kapsamında, siz sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinizi, spordaki mücadele ve tehdit algılarınızı belirlemek amacıyla “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği”ni doldurmanız rica olunur. Bu süreçte, spor ortamında sizin duygularınızı, düşüncelerinizi ve yeteneklerinizi değerlendirmenize yönelik bir takım ifadeler bulunmaktadır. Sizden bunları değerlendirmeniz istenmektedir. Anket paketinin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Bu bilgiler bireysel olarak kullanılmayacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan ölçekleri doldurunuz. Elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim belirtmeniz gerekmemektedir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir.

## **7. GÖNÜLLÜNÜN SORUMLULUKLARI**

Araştırma planına ve araştırmacının önerilerine uymalısınız.

## **8. ARAŞTIRMADAN BEKLENEN OLASI YARARLAR**

Çalışmanın amacı doğrultusunda ülkemizde geçerliği ve güvenilirliği yapılmamış olan Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının yapılması ve zihinsel dayanıklılık kavramı ile birlikte ele alınmasının literatüre katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.

## **9. ARAŞTIRMADAN KAYNAKLANABİLECEK OLASI RİSKLER**

Çalışmada herhangi bir risk bulunmamaktadır.

## **10. ARAŞTIRMADAN KAYNAKLANABİLECEK HERHANGİ BİR ZARARLANMA DURUMUNDA YÜKÜMLÜLÜK / SORUMLULUK DURUMU**

Araştırma nedeniyle bir zarar görmemiz söz konusu olursa, tedavi için gereken masraflar Başkent Üniversitesi tarafından karşılanacaktır.

## **11. ARAŞTIRMA SÜRESİNCE ÇIKABİLECEK SORUNLARDAN ARANACAK KİŞİ**

Uygulama süresince, zorunlu olarak araştırma dışı ilaç almak durumunda kaldığınızda Sorumlu Araştırmacıyı önceden bilgilendirmek için, araştırma hakkında ek bilgiler almak için ya da araştırma ile ilgili herhangi bir sorun, istenmeyen etki veya diğer



rahatsızlıklarınız için herhangi bir saatte adresi ve telefonu aşağıda belirtilen ilgili hekime ulaşabilirsiniz.

**İstediginizde Günün 24 Saati Ulaşılabilir Hekimin Adres ve Telefonları:**

**H. Burçin Türkyılmaz, Umut Mah. Maçka Sok. 14/6 Küçükesat Çankaya/Ankara**

**İş: - Cep: 0535 228 35 79**

## **12. GİDERLERİN KARŞILANMASI VE ÖDEMELER**

Bu araştırmaya katılmanızla, araştırma ile ilgili çıkabilecek zorunlu masraflar tarafımızdan karşılanacaktır.

## **13. ARAŞTIRMAYI DESTEKLEYEN KURUM**

Araştırmayı destekleyen kurum Başkent Üniversitesi'dir.

## **14. GÖNÜLLÜYE HERHANGİ BİR ÖDEME YAPILIP YAPILMAYACAĞI**

Bu araştırmaya katılmanızla, araştırma ile ilgili çıkabilecek zorunlu masraflar tarafımızdan karşılanacaktır. Bunun dışında size veya yasal temsilcilerinize herhangi bir maddi katkı sağlanmayacaktır.

## **15. BİLGİLERİN GİZLİLİĞİ**

Araştırma süresince elde edilen sizinle ilgili tıbbi bilgiler size özel bir kod numarası ile kaydedilecektir. Size ait her türlü tıbbi bilgi gizli tutulacaktır. Araştırmanın sonuçları yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Araştırma yayınlansa bile kimlik bilgileriniz verilmeyecektir. Ancak, gerektiğinde araştırmanın izleyicileri, yoklama yapanlar, etik kurullar ve resmi makamlar tıbbi bilgilerinize ulaşabilecektir. Siz de istediğinizde kendinize ait tıbbi bilgilere ulaşabileceksiniz.

## **16. ARAŞTIRMA DIŞI BIRAKILMA KOŞULLARI**

-

## **17. ARAŞTIRMADA UYGULANACAK TEDAVİ DIŞINDAKİ DİĞER TEDAVİLER**

Size konan tanı için uygulanabilecek, ancak bu araştırmanın gereği olarak size uygulanmayacak olan (varsa) diğer tedaviler ya da işlemler ve onlara ait yararlar ve olası riskler aşağıda belirtilmiştir.

İlaç/Uygulama

Olası Yararlar

Olası Yan Etkiler

Yoktur..... Yoktur ..... Yoktur

.....

## **18. ARAŞTIRMAYA KATILMAYI REDDETME VEYA AYRILMA DURUMU**

Bu araştırmada yer almak tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da herhangi bir aşamada araştırmadan ayrılabilirsiniz; araştırmada yer almayı reddetmeniz veya katıldıktan sonra vazgeçmeniz halinde de kararınız size uygulanan tedavide herhangi bir değişikliğe neden olmayacaktır.

## **19. YENİ BİLGİLERİN PAYLAŞILMASI VE ARAŞTIRMANIN DURDURULMASI**

Araştırma sürerken, araştırmayla ilgili olumlu veya olumsuz yeni tıbbi bilgi ve sonuçlar en kısa sürede size veya yasal temsilcinize iletilecektir. Bu sonuçlar sizin araştırmaya devam etme isteğinizi etkileyebilir. Bu durumda karar verene kadar araştırmanın durdurulmasını isteyebilirsiniz.

### ***(Katılımcının/Hastanın/Anne-Baba/Yasal Temsilcinin Beyanı)***

Sayın H. Burçin Türkyılmaz tarafından Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi Spor Bilimleri Anabilim Dallarında bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” (gönüllü) olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam hekim ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana gerekli güvence verildi.

Araştırmanın yürütölmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim (Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim). Ayrıca, tıbbi durumuma herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla araştırmacı tarafından araştırma dışı tutulabilirim.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.

Araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle herhangi bir sağlık sorunumun ortaya çıkması halinde, her türlü tıbbi müdahalenin sağlanacağı konusunda gerekli güvence verildi. Bu tıbbi müdahalelerle ilgili olarak da parasal bir yük altına girmeyeceğim anlatıldı.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun tıbbi bakımına ve hekim ile olan ilişkime herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum.

### ARAŞTIRMAYA KATILMA ONAYI

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri gösteren 4 sayfalık metni okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Araştırmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Bu koşullar altında, bana ait tıbbi bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyorum ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. Bu formu imzalamakla yerel yasaların bana sağladığı hakları kaybetmeyeceğimi biliyorum.

Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verildi.

GÖNÜLLÜ		İMZASI
<i>İSİM SOYİSİM</i>		
<i>ADRES</i>		
<i>TELEFON</i>		
<i>TARİH</i>		

VASİ (Varsa)		İMZASI
<i>İSİM SOYİSİM</i>		
<i>ADRES</i>		
<i>TELEFON</i>		
<i>TARİH</i>		

ARAŞTIRMACI		İMZASI
<i>İSİM SOYİSİM ve GÖREVİ</i>	H. Burçin Türkyılmaz	
<i>ADRES</i>	Umut Mah. Maçka Sok. 14/6 Küçükesat Çankaya/Ankara	
<i>TELEFON</i>	0535 228 35 79	
<i>TARİH</i>	08.01.2019	

<b>ONAM ALMA İŞİNE BAŞINDAN SONUNA KADAR TANIKLIK EDEN KURULUŞ GÖREVLİSİ</b>		<b>İMZASI</b>
<i>İSİM SOYİSİM ve GÖREVİ</i>		
<i>ADRES</i>		
<i>TELEFON</i>		
<i>TARİH</i>		

**EK 7**  
**ORIJİNALLIK RAPORU**



## Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author:	Burçin Türkyılmaz
Assignment title:	Yükseklisans Tez
Submission title:	FUTBOLCULARIN ZİHİNSEL DAYA...
File name:	TURN_TEN.docx
File size:	293.1K
Page count:	37
Word count:	8,274
Character count:	58,286
Submission date:	10-Aug-2019 11:51AM (UTC+0300)
Submission ID:	1159061545



## FUTBOLCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ İLE SPORDA MÜCADELE VE TEHDİT ALGILARININ BELİRLENMESİ

### ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

11%

STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://web.deu.edu.tr">web.deu.edu.tr</a> Internet Source	1%
2	<a href="http://readgur.com">readgur.com</a> Internet Source	1%
3	Submitted to Izmir Katip Äelebi Äniversitesi Student Paper	1%
4	<a href="http://www.turkiyeklinikleri.com">www.turkiyeklinikleri.com</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://toad.edam.com.tr">toad.edam.com.tr</a> Internet Source	1%
6	ALTINTAŞ, Atahan, ÇETİNKALP KAZAK, Zişan and AŞÇI, F. Hülya. "Antrenör-Sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması", Hacettepe Üniversitesi, 2012. Publication	1%
7	<a href="http://acm.org">acm.org</a> Internet Source	1%