



Research article

The role of emotional self-efficacy in determining mental toughness in athletes

Ahmet GÜLHAN*, Ahmet ŞAHİN*

*Mehmet Akif Ersoy University, Burdur

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history:

Received 20 March 2021

Received in revised form 1 June 2021

Accepted: 10 June 2021

Available online: 15 June 2021

Keywords

Social Support

Mental Toughness

Sport

This study aims to establish the role of emotional self-efficacy in athletes on mental toughness. In addition, the secondary aim of the study is the differences in emotional self-efficacy and mental toughness according to some variables. The study group consisted of 290 athletes active in Ankara and Istanbul in 2018-2019 season. 62.4% were female athletes while 37.6% were male athletes. The description of the study, the yerleştiril Personal Information Form ", the Öz Emotional Self-Efficacy Scale" and the insel Sport Mental Toughness Scale miş were placed in the best way. SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences) program. Percentage, frequency, arithmetic mean, standard deviation, t test and ANOVA Usage in data analysis and interpretation. According to the results of the research, emotional self-efficacy and mental endurance of athletes do not differ significantly according to gender. Another finding of the study is that the athletes' emotional self-efficacy may be a determinant of their mental endurance.

This study was produced from a master's thesis.

Araştırma makalesi

Sporcularda duygusal öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılığı belirlemedeki rolü

Ahmet GÜLHAN*, Ahmet ŞAHİN*

* Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur

MAKALE BİLGİSİ

Makale geçmişi:
Gönderim 20, Mart 2021
Düzeltilme 1 Haziran 2021
Kabul 10 Haziran 2021
Online yayınlama 15 Haziran 2021

Anahtar kelimeler

Sosyal Destek
Zihinsel Dayanıklılık
Spor

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, sporcularda duygusal öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılığı belirlemedeki rolünün incelenmesidir. Ayrıca araştırma kapsamındaki ikincil amaç ise duygusal öz yeterlilik ve zihinsel dayanıklılıkta bazı değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaların olup olmadığını belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 sezonunda Ankara ve İstanbul'da aktif spor yaşamını sürdüren 290 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların %62,4'ü kadın sporculardan oluşurken %37,6'sı erkek sporculardan oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, "Kişisel Bilgi Formu", "Duygusal Öz Yeterlilik Ölçeği" ve "Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği"nin yer aldığı form aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın temel amacı çerçevesinde cevapları aranan alt problemlere yönelik ölçek ile toplanan verilerin gerekli istatistiksel analizleri SPSS 22.0 (Statistical Packet for Social Sciences) programından yararlanılarak yapılmıştır. Verilerin analizi ve yorumlanmasında, yüzde, sıklık, aritmetik ortalama, standart sapma, t testi ve ANOVA kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların duygusal öz yeterlilikleri ve zihinsel dayanıklılıkları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Çalışmada elde edilen bir diğer bulgu sporcuların duygusal öz yeterliliklerinin zihinsel dayanıklılıklarının bir belirleyicisi olabileceğine ilişkin elde edilen sonuçlardır.

Bu çalışma yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Giriş

Zihinsel dayanıklılık, stresin zararlı etkilerini azaltmaya yardımcı olan ve sporcuların zorlayıcı şartlardan nispeten etkilenmemesine izin verebilecek bireysel bir özelliktir (Crust, 2008). Zihinsel dayanıklılık performansı etkileyen değişkenlerden biri olarak kabul edilebilir (Erdoğan ve Kocaekşi 2015). Son 10 yılda, spor alanında zihinsel dayanıklılığı anlamaya yönelik olarak önemli araştırmalar yapılmıştır (Bull ve ark., 2005 , Clough ve ark., 2002 , Gucciardi ve ark., 2009 , Jones ve ark., 2002 , Sheard, 2010). . Zihinsel dayanıklılığın önemli bir takım pozitif psikolojik değişkenlerden oluşan çok boyutlu bir yapı olduğu konusunda genel bir fikir birliği olduğu söylenebilir (Crust, 2008 , Sheard, 2010). Son zamanlarda zihinsel dayanıklılığın birçok modeli önerilmiştir (Jones ve ark., 2007 , Gucciardi ve ark., 2009).) Bu modellerde rapor edilen bileşenlerin sayılarına göre farklılık göstermektedir. Bunun nedeni, farklı sporlar türlerinden ve farklı performans düzeylerinden örnek alınmasından kaynaklanmaktadır ve çoğunlukla mevcut psikoloji teorilerinden faydalanamayan niteliksel araştırmalara dayanmaktadır (Kaiseler, Polman, & Nicholls, 2009). Fakat bu araştırma kapsamında zihinsel dayanıklılığı belirlemede önemli bir yapı olabileceğini düşündüğümüz duygusal öz yeterliliğin rolünün araştırılması zihinsel dayanıklılıkla ilişkili yapıları tanımlamada ilgili alan yazına katkı sunabileceği düşünülmektedir.

Bu bağlamda araştırma kapsamına dahil edilen diğer bir faktör duygusal öz yeterliliklerdir. Öz-yeterlik ve duygusal zekâ kavramlarını ilişkilendiren Petrides ve Furnham (2000, 2001, 2003) iki temel duygusal zekâ kavramı olduğunu ve aralarında temel ayrımları olduğunu vurgulamaktadır. Biri kişisel özellik olarak duygusal zekâdır. Petrides ve Furnham (2003), duygusal zekanın, bir özellik veya tipik bir işlevsellik olarak da faydalı bir şekilde kavramsallaştırılabileceğini belirtti. Kendi kendine rapor verme özelliği, diğer özellik yapılarını değerlendirmede en yaygın yöntem olduğu gibi, kişisel duygusal özelliklerin en yaygın değerlendirme yöntemidir.

Neubauer ve Freudenthaler (2005), yetenek ve özellik kavramsallaştırmalarının her birinin değerli olabileceğini ve tamamlayıcı olabileceğine dikkat çekti. Petrides ve Furnham (2003) ve Petrides, Sangareasu, Furnham ve Fredrickson (2006), özelliysel duygusal zekanın “duygusal-öz-yeterlilik” olarak adlandırılabilceğini öne sürdüler. Özellik duygusal zekâyı tamamen duygusal öz yeterlilik ile eşitlemek, aşırı genelleşme olabilir. Petrides ve Furnham'ın (2003) belirttiği gibi, sürekli duygusal zekâ, duygusal işleyişe ilişkin kendi algılarının yanı sıra eğilimleri de içerir. Duygusal zekanın operasyonelleşmeleri arasındaki daha ince bir ayrımın, duygusal işleyişe ilişkin öz algıların duygusal öz yeterlilik içerdiğini, ancak öz algı ve duygusal öz yeterliliğin kapsamadığı diğer eğilimlerin başka yönleri olduğunu öne sürmekteyiz. Bu nedenle, duygusal öz-yeterlilik, özellik duygusal zekanın bir yönü olabilir, ancak Petrides ve Furnham'ın (2003), özellik duygusal zekâ olarak tanımladığı şeyle aynı değildir. Petrides ve diğ. (2006) Öz yeterlilik, çeşitli alemlerde Bandura (1997) ve Saarni'de (1999) işleyişin önemli bir yönü olarak bulundu, içtenlikle, duygusal işleyiş için öz yeterliliğin, duygusal yeterliliğin köşe taşı olabileceğini içgüdüsel olarak belirtti. Böylece, uyarlanabilir duygusal işlevsellik için bir öz yeterlilik ölçüsü geliştirmeye karar verdik. Mayer ve Salovey'nin (1997) ve Mayer ve diğerlerinin (2004) dört dallı duygusal zekâ modeli, kavramsal ve deneysel olarak temelli bir uyarlamalı duygusal işlevsellik tanımı sunar ve bu modeli, uyarlamalı duygusal işlevsellik alanını tanımlamak için kullandık.

Bandura (2001), belirli bir alanda öz yeterlilik değerlendirmesinin nasıl yapıldığına dair özel kılavuzlar sundu ve bu kılavuzları birçok araştırmacı duygusal öz-yeterlilik ölçüsünün geliştirilmesinde kullandı. Bandura (2001), öz yeterliliğin, bireyin kendisinin yapabileceğinden ziyade ne yapabileceğine ilişkin algısı olarak ölçülmesi gerektiğini, etki alanına özgü olması ve katılımcılara yapabileceklerine dair mevcut güvenleri konusunda açıklanması gerektiğini belirtti. Duygusal öz-yeterlilik, özellik ya da eğilimsel duygusal zekanın bir yönü olabileceği

için, kişi, duygusal duygusal zekanın bir ölçüsü ile ilişkili fakat gereksiz olmayan bir ölçüt olabilir. Hem duygusal öz yeterlik hem de yetenek duygusal zekâ, uyarlanabilir duygusal işleyişin bir parçası olabileceğinden, bu yapıların biraz daha ilişkili olması beklenir. Uyarlanabilir duygusal işlevsellik, daha iyi bir ruh hali düzenlemesi ve daha olumlu bir ruh hali sağladığından (Schutte, Malouff, Simunek, McKenley ve Hollander, 2002), duygusal öz yeterliliğin ruh hali ile ilişkili olması beklenir. Araştırma kapsamında Kirk, Shutte ve Hine (2008) tarafından geliştirilen Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçe versiyonu kullanılarak sporcuların duygusal öz yeterlilik düzeylerine erişilmeye çalışılacaktır.

Bu bağlamda bu araştırmanın amacı Sporcularda duygusal öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılığı belirlemedeki rolünün incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Yöntem

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizi alt bölümleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Deseni

Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve duygusal öz yeterlilik düzeylerinin ilk olarak arasındaki ilişkinin ortaya konması ikinci olarak ise bazı değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeyi amaçlayan bu araştırma için tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, geçmişte ya da hâlen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan onu uygun bir biçimde belirleyebilmektir (Karasar, 2009). Bu tür çalışmalarda daha çok olayın veya problemin mevcut durumu nedir ve neredeyiz sorularına cevap aranmaktadır (Çepni, 2007).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 sezonunda Ankara ve İstanbul'da aktif spor yaşamını sürdüren 290 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan illerdeki tüm sporculara ulaşılabilirlik açısı düşünülerek çalışma grubunun seçimi, kolay ulaşılabilir örneklem tekniğine (Yıldırım ve Şimşek, 2011) göre belirlenmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Araştırmaya Katılan Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

	n	%
Kadın	181	62,4
Erkek	109	37,6
Toplam	290	100,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %62,4'ü kadın sporculardan oluşurken %37,6'sı erkek sporculardan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 2
Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

	n	%
18 yaş altı	123	42,4
19-25 yaş	125	43,1
25-30 yaş	29	10,0
31 ve üzeri	13	4,5
Toplam	290	100,0

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %42,4'ü 18 yaş altı, %43,1'i 19-25 yaş aralığında, %10'u 25-30 yaş aralığında, %4,5'i ise 31 yaş ve üzerinde olan sporculardan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 3.
Sporcuların Branş Özelliğine Göre Dağılımı

	n	%
Bireysel	130	44,8
Takım	160	55,2
Toplam	290	100,0

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %44,8'i bireysel sporlar ile uğraşırken %55,2'si takım sporlarıyla uğraştığı görülmektedir.

Tablo 4
Sporcuların Deneyim Düzeyine Göre Dağılımı

	n	%
10 ve altı	267	92,1
10 yıl üzeri	23	7,9
Toplam	290	100,0

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %92,1'inin deneyimi 10 yıl ve altı, %7,9'unun ise 10 yıl üzeri deneyime sahip olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, “Kişisel Bilgi Formu”, “Duygusal Öz Yeterlilik Ölçeği” ve “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin yer aldığı form aracılığıyla toplanmıştır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla Sheard ark,(2009) tarafından geliştirilen ölçek, Altıntaş (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, “Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanmayı ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünmeyi” ifade eden Güven; “belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme” anlamı taşıyan Devamlılık ve “baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma” kavramlarını içeren Kontrol alt boyutlarını içeren 14 sorudan oluşmaktadır. Ayrıca ölçek, bu kavramların yanı sıra toplam zihinsel dayanıklılık hakkında da bilgi sağlamaktadır (Altıntaş, 2015). Sporcular maddelerde yer alan ifadelerle ne ölçüde katıldıklarını belirtmek için 4'lü likert tipi bir değerlendirme yapmaktadırlar. Ölçekte ters sorular yer almaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alfa Tekniği ile hesaplanmış ve Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt

boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için 0.71, toplamda ise 0.81 olarak tespit edilmiştir (Sheard ve ark., 2009; Altıntaş 2015).

Duygusal Öz Yeterlilik Ölçeği

Kirk, Shutte ve Hine (2008) tarafından geliştirilen Duygusal Öz-Yeterlilik Ölçeğinin Türkçe versiyonunun adaptasyon çalışması Totan, İkiz ve Karaca (2010) tarafından yapılmıştır. Çeviri işlemleri sonrasında dil geçerliği yapılan ölçeğin hedef ve özgün formları arasında önemli ilişkilerin varlığı tespit edilmiştir. Yapı geçerliği çalışmasında, betimleyici ve doğrulayıcı faktör analizleriyle ölçeğin özgün formunu koruduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, ölçeğin kuramsal olarak ortaya konan duyguları düzenleme, duyguları düşüncüyü destekleyici olarak kullanma, duyguları anlama ve duyguları algılamadan oluşan dört boyutlu yapıya da sahip olduğu anlaşılmıştır. İç tutarlılık ve test tekrar test güvenilirliği çalışmaları sonucunda, ölçeğin kararlı bir ölçme aracı olduğuna ulaşılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından öğretmen adaylarının bazı kişisel bilgilerini (cinsiyet, branş, deneyim vb.) belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

Bu araştırmadan elde edilen verilerle güvenilirlik analizleri tekrar yapılmış ve analizler sonucunda elde edilen bulgular Tablo 5'te verilmiştir

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Bu araştırmadan elde edilen verilerle güvenilirlik analizleri tekrar yapılmış ve analizler sonucunda elde edilen bulgular Tablo 5'te verilmiştir

Tablo 5

DÖYÖ ve SDÖ Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Faktörler	Madde sayıları	Güvenilirlik katsayıları (α)
ZD (Güven) ölçeği	6	.73
ZD (Devamlık) ölçeği	4	.81
ZD (Kontrol) ölçeği	4	.79
DÖY(Düzenleme) ölçeği	9	.82
DÖY(Destekleme) ölçeği	8	.76
DÖY(Anlama) ölçeği	8	.73
DÖY(Algılama) ölçeği	7	.71

Tablo 5'deki güvenilirlik analizi sonuçlarına bakıldığında ölçeğin tüm alt boyutlarında güvenilirlik katsayısının (α) .70 üzeri olduğu görülmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın temel amacı çerçevesinde cevapları aranan alt problemlere yönelik ölçek ile toplanan verilerin gerekli istatistiksel analizleri SPSS 22.0 (Statistical Packet for Social Sciences) programından yararlanılarak yapılmıştır. Birinci alt problem kapsamında sporcuların duygusal öz yeterlilik ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla aritmetik ortalama ve standart sapma; cinsiyete, branşa göre ve deneyime göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-testi; diğer alt problem olan yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık değeri, .05 olarak alınmıştır.

Araştırmanın problem cümlesi ve alt problemlerine yönelik cevap bulmak amacıyla “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”, ve “Duygusal Öz Yeterlilik Ölçeği” uygulama yapıldıktan sonra elde edilen veriler ışığında alt problemlere ışık tutan kişisel bilgi formunda yer alan demografik özelliklerle puanları arasındaki ilişkilere korelasyon analizi ile bakılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences, Chicago, Illinois, United States) bilgisayar programı kullanılmıştır. Velilerden elde edilen puanları ile verilerin araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı test edilmiştir. Uygulama sonucunda veri setleri tek tek incelenerek hatalı ve eksik doldurulan ölçekler, uç değer analizleri sonucunda da belirlenen veriler analiz dışı bırakılarak kalan veriler üzerinden analizler yapılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırmaya ilişkin bulgular ve bu bulgular paralelinde yapılan yorumlara yer verilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular ve yorumlar, çalışmanın alt problemleri dahilinde sunulmuştur.

Tablo 6

Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Öz Yeterlilik Düzeyleri

	Cinsiyet	N	Ort.	S.s	T	P
Düzenleme	Erkek	181	3,7551	1,72659	0,997	0,414
	Kadın	109	3,6983	1,55793		
Destekleme	Erkek	181	3,9054	1,43323	0,971	0,335
	Kadın	109	3,8326	1,68258		
Anlama	Erkek	181	3,9641	1,50090	0,376	0,715
	Kadın	109	3,9358	1,58592		
Algılama	Erkek	181	3,9803	,54781	0,139	0,889
	Kadın	109	3,9699	,61047		
Güven	Erkek	181	3,0589	,62786	-0,671	0,503
	Kadın	109	3,1147	,61313		
Devamlılık	Erkek	181	3,2196	,60889	0,472	0,644
	Kadın	109	3,1835	,62745		
Kontrol	Erkek	181	1,8522	,59013	0,325	0,463
	Kadın	109	1,8234	,65727		

Tablo 6 incelendiğinde kadın ve erkek sporcuların duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan Düzenleme alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan destekleme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan anlama alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan algılama alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Kadın ve erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 7

Sporcuların Branş Değişkenine Göre Duygusal Öz Yeterlilik ve Zihinsel Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve T- Testi Sonuçları

	Branş	N	Ort.	S.s	T	p
Düzenleme	Bireysel	130	3,6573	,55358	-2,640	0,040
	Takım	160	3,7958	,58049		
Destekleme	Bireysel	130	3,7702	,65552	-2,488	0,008
	Takım	160	3,9656	,58141		
Anlama	Bireysel	130	3,8519	,63142	-2,558	0,011
	Takım	160	4,0359	,59054		
Algılama	Bireysel	130	3,8462	,62349	-3,364	0,001
	Takım	160	4,0821	,58924		
Güven	Bireysel	130	2,9949	,72987	1,916	0,056
	Takım	160	3,1490	,63900		
Devamlılık	Bireysel	130	3,2635	,60386	1,372	0,176
	Takım	160	3,1594	,67263		
Kontrol	Bireysel	130	1,7635	,68079	1,642	0,102
	Takım	160	1,9047	,76473		

*p<.05

Tablo 7 incelendiğinde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan Düzenleme alt boyunda takım sporu yapan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan destekleme alt boyunda takım sporu yapan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan anlama alt boyunda takım sporu yapan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan algılama alt boyunda takım sporu yapan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 8

Sporcuların Deneyim Değişkenine Göre Duygusal öz yeterlik ve Zihinsel Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve T- Testi Sonuçları

	Deneyim grup	N	Ort.	S.s	t	p
Düzenleme	10 yıl altı	267	3,7337	,56860	-0,005	0,996
	10 yıl üzeri	23	3,7343	,62112		
Destekleme	10 yıl altı	267	3,8736	,62467	-0,412	0,681
	10 yıl üzeri	23	3,9293	,60517		
Anlama	10 yıl altı	267	3,9513	,61646	-1,201	0,841
	10 yıl üzeri	23	3,9783	,61081		
Algılama	10 yıl altı	267	3,9829	,61302	0,615	0,539
	10 yıl üzeri	23	3,9006	,64815		
Güven	10 yıl altı	267	3,0543	,68526	-2,183	0,030
	10 yıl üzeri	23	3,3768	,61179		
Devamlılık	10 yıl altı	267	3,1816	,64508	-2,469	0,028
	10 yıl üzeri	23	3,4891	,56648		
Kontrol	10 yıl altı	267	1,8436	,72199	-0,157	0,858

10 yıl üzeri	23	1,8152	,84011
--------------	----	--------	--------

*p<.05

Tablo 8 incelendiğinde 10 yıl altı ve 10 yıl üzeri deneyime sahip olan sporcuların duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan Düzenleme alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan destekleme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan anlama alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan algılama alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. 10 yıl altı ve 10 yıl üzeri deneyime sahip olan sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda deneyimli sporcular lehine anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda deneyimli sporcular lehine anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 9.

Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Duygusal Öz Yeterlilik ve Zihinsel Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve ANOVA Testi Sonuçları

		N	Ort.	S.s	F	P
Düzenleme	18 yaş altı	123	3,7028	,56790	2,090	,102
	19-25 yaş	125	3,7076	,59761		
	25-30 yaş	29	3,8199	,47551		
	31 ve üzeri	13	4,0855	,45622		
	Total	290				
Destekleme	18 yaş altı	123	3,8211	,64914	1,149	,330
	19-25 yaş	125	3,8940	,60243		
	25-30 yaş	29	3,9397	,63529		
	31 ve üzeri	13	4,1250	,48947		
	Total	290				
Anlama	18 yaş altı	123	3,8679	,63219	6,342	,000
	19-25 yaş	125	3,9180	,62199		
	25-30 yaş	29	4,2414	,35970		
	31 ve üzeri	13	4,4615	,42200		
	Total	290				
Algılama	18 yaş altı	123	3,9094	,58938	3,013	,030
	19-25 yaş	125	3,9680	,65813		
	25-30 yaş	29	4,1084	,46707		
	31 ve üzeri	13	4,3956	,56289		
	Total	290				
Güven	18 yaş altı	123	2,9322	,72925	4,060	,008
	19-25 yaş	125	3,1480	,64661		
	25-30 yaş	29	3,3333	,52137		
	31 ve üzeri	13	3,2564	,67569		
	Total	290	3,0799	,68434		
Devamlılık	18 yaş altı	123	3,2114	,73205	,905	,439
	19-25 yaş	125	3,2180	,57148		
	25-30 yaş	29	3,0517	,62813		
	31 ve üzeri	13	3,3846	,37660		
	Total	290	3,2060	,64371		

Kontrol	18 yaş altı	123	1,9329	,79643	3,049	,029
	19-25 yaş	125	1,8320	,67708		
	25-30 yaş	29	1,4828	,56668		
	31 ve üzeri	13	1,8654	,71891		
	Total	290	1,8414	,73046		

Tablo 9 incelendiğinde 18 yaş altı, 19-25 yaş, 25-30 yaş ve 31 ve üzeri yaş aralığında olan sporcuların duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan Düzenleme alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan destekleme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan anlama alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Ayrıca duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan algılama alt boyutunda da istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. 18 yaş altı, 19-25 yaş, 25-30 yaş ve 31 ve üzeri yaş aralığında olan sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmüştür.

Tablo 10

Sporcularda ZDÖ ve DÖYÖ arasındaki ilişkiye ilişkin sonuçlar

		Düzenleme	Destekleme	Anlama	Algılama	Güven	Devamlılık	Kontrol
Düzenleme	r	1						
	p							
	n	290						
Destekleme	r	,636**	1					
	p	,000						
	n	290	290					
Anlama	r	,585**	,651**	1				
	p	,000	,000					
	n	290	290	290				
Algılama	r	,628**	,715**	,709**	1			
	p	,000	,000	,000				
	n	290	290	290	290			
Güven	r	,403**	,401**	,387**	,427**	1		
	p	,000	,000	,000	,000			
	n	290	290	290	290	290		
Devamlılık	r	,126*	,131*	,194**	,106	,264**	1	
	p	,031	,025	,001	,072	,000		
	n	290	290	290	290	290	290	
Kontrol	r	,053	-,086	-,093	-,039	,040	,095	1
	p	,369	,146	,113	,509	,493	,106	
	n	290	290	290	290	290	290	290

**p<0.01

*p<0.05

Tablo 10 incelendiğinde sporcularda ZDÖ ve DÖYÖ arasındaki ilişkide güven ile duygusal öz yeterliliğin tüm alt boyutlarında, devamlılık alt boyutunda ise duygusal öz yeterlilik alt

boyutlarından algılama alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($p<0,05$). Bu ilişki pozitif yönlü zayıf ve orta düzey arasında değişen bir ilişkidir.

Tablo 11

Sporcuların Duygusal Öz Yeterlilik Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık (Güven) Düzeylerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

	β	T	P
Düzenleme	,169	2,331	,020
Destekleme	,104	1,276	,203
Anlama	,092	1,175	,241
Algılama	,181	2,105	,036

$R=0,472$; $R^2=0,223$; Adjusted $R^2=0,212$; $F=20,463$; $p=0,000$

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele duygusal öz yeterlik alt boyutlarından destekleme ve anlama girmemiştir ($F=20,463$; $P<0,05$). Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık (Devamlılık) puanları ile duygusal öz yeterlik alt boyutlarından düzenleme ve algılama alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişkidir. Düzenleme ve algılama alt boyutları sporcuların zihinsel dayanıklılığına (Devamlılık) ilişkin toplam varyansın %22'sini açıklamaktadır.

Tablo 12

Sporcuların Duygusal Öz Yeterlilik Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık (Devamlılık) Düzeylerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

	β	T	P
Düzenleme	,037	,465	,642
Destekleme	,035	,385	,701
Anlama	,218	2,499	,013
Algılama	-,097	-1,013	,312

$R=0,203$; $R^2=0,041$; Adjusted $R^2=0,028$; $F=3,070$; $p=0,017$

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele duygusal öz yeterlik alt boyutlarından düzenleme, destekleme ve algılama alt boyutları girmemiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modele anlama ve algılama alt boyutları girmiştir ($F=3,028$; $P<0,05$). Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık (Devamlılık) puanları ile duygusal öz yeterlik alt boyutlarından anlama alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişkidir. Anlama alt boyutunun sporcuların zihinsel dayanıklılığına (Devamlılık) ilişkin toplam varyansın %4'ünü açıklamaktadır.

Tablo 13

Sporcuların Duygusal Öz Yeterlilik Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık (Kontrol) Düzeylerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

	β	T	P
--	---------	---	---

Düzenleme	,209	2,592	,010
Destekleme	-,155	-1,706	,089
Anlama	-,146	-1,669	,096
Algılama	,044	,459	,647

R=0,190; R²=0,036; Adjusted R²=0.023; F=2.680; p=0.032

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele duygusal öz yeterlik alt boyutlarından Destekleme, Anlama ve algılama alt boyutları girmemiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modele sadece Düzenleme alt boyutu girmiştir (F=2,680; P<0,05). Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık (Kontrol) puanları ile duygusal öz yeterlik alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki pozitif yönlü zayıf bir ilişkidir. Düzenleme desteğinin sporcuların zihinsel dayanıklılığına (Devamlılık) ilişkin toplam varyansın %4'ünü açıklamaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Kadın ve erkek sporcuların duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan Düzenleme alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan destekleme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan anlama alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan anlama alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan algılama alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Kadın ve erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde Masum (2014) ve Nicholls ve ark (2009) cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğunu öne sürmektedirler. Bu bağlamda alan yazında yer alan bu araştırmalar araştırmamız sonucu elde ettiğimiz bulgularla çelişmektedir.

Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan Düzenleme alt boyunda takım sporu yapan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan destekleme alt boyunda takım sporu yapan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan anlama alt boyunda takım sporu yapan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan algılama alt boyunda takım sporu yapan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde zihinsel dayanıklılığın branştan branşa değişebileceği ve farklı dinamikler tarafından etkilenebileceği ileri sürülmektedir (Gucciardi ve ark, 2009; Bull ark, 1996). Bu bağlamda araştırma bulgularımızın bu görüşü destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

10 yıl altı ve 10 yıl üzeri deneyime sahip olan sporcuların duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan Düzenleme alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan destekleme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark

görülmemiştir. Duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan anlama alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan algılama alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. 10 yıl altı ve 10 yıl üzeri deneyime sahip olan sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda deneyimli sporcular lehine anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda deneyimli sporcular lehine anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde Dede (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda deneyim değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyi üzerinde etkili olmadığı belirtilmiştir. Bu bağlamda Dede (2019) tarafından yapılan araştırma bulguları araştırma bulgularımızla çelişmektedir.

18 yaş altı, 19-25 yaş, 25-30 yaş ve 31 ve üzeri yaş aralığında olan sporcuların duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan Düzenleme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan destekleme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan anlama alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Ayrıca duygusal öz yeterlik alt boyutlarından olan algılama alt boyutunda da istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. 18 yaş altı, 19-25 yaş, 25-30 yaş ve 31 ve üzeri yaş aralığında olan sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmüştür. İlgili alan yazın incelendiğinde

Sporcularda ZDÖ ve DÖYÖ arasındaki ilişkide güven ile duygusal öz yeterliliğin tüm alt boyutlarında, devamlılık alt boyutunda ise duygusal öz yeterlilik alt boyutlarından algılama alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu ilişki pozitif yönlü zayıf ve orta düzey arasında değişen bir ilişkidir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele duygusal öz yeterlik alt boyutlarından destekleme ve anlama girmemiştir. Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık (Devamlılık) puanları ile duygusal öz yeterlik alt boyutlarından düzenleme ve algılama alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişkidir. Düzenleme ve algılama alt boyutları sporcuların zihinsel dayanıklılığına (Devamlılık) ilişkin toplam varyansın %22'sini açıklamaktadır.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele duygusal öz yeterlik alt boyutlarından düzenleme, destekleme ve algılama alt boyutları girmemiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modele anlama ve algılama alt boyutları girmiştir. Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık (Devamlılık) puanları ile duygusal öz yeterlik alt boyutlarından anlama alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişkidir. Anlama alt boyutunun sporcuların zihinsel dayanıklılığına (Devamlılık) ilişkin toplam varyansın %4'ünü açıklamaktadır.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele duygusal öz yeterlik alt boyutlarından Destekleme, Anlama ve algılama alt boyutları girmemiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modele sadece Düzenleme alt boyutu girmiştir. Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık (Kontrol) puanları ile duygusal öz yeterlik alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki pozitif yönlü zayıf bir ilişkidir. Düzenleme desteğinin sporcuların zihinsel dayanıklılığına (Devamlılık) ilişkin toplam varyansın %4'ünü açıklamaktadır.

Öneriler

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmaya ilişkin antrenörler yada spor psikologlarınca yapılacak uygulamalarda duygusal öz yeterliliğin artırılmasına ilişkin konulara yer verilebilir.

Duygusal öz yeterliliğin önemi konusunda sporculara eğitimlerle farkındalık sağlana bilir.

Bundan sonraki yapılacak olan araştırmalarda zihinsel dayanıklılığın farklı değişkenlerle ilişkisi incelenir.

Kaynaklar

- Altıntaş, A. (2015). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1-26.
- Bull, S. J., Albinson, J. G., ve Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Sports Dynamics.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., ve Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 209-227.
- Clough P, Earle K. ve Sewell D (2002). Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. In Cockerill I, Solutions in Sport Psychology. 1st ed. (p. 32-45). London: Thomson.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- Dede, Y. E. (2019) Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Aydın.
- Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. Türkiye Klinikleri. *Journal of Sport Science*, 7(2), 57-64.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., ve Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.
- Jones, G., Hanton, S., ve Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205–218. doi: 10.1080/10413200290103509
- Kaiseler, M., Polman, R., ve Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and individual differences*, 47(7), 728-733.
- Karasar, N. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemi, 20. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- Kirk, B. A., Schutte, N. S., ve Hine, D. W. (2008). Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 432-436.
- Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1,110-122.
- Mayer, J. D., Salovey, P. ve Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Grice, A., ve Polman, R. C. (2009). Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross-country runners during training and competition. *European Journal of Sport Science*, 9(5), 285-293.
- Pajares, F. (2002). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. Retrieved January 28, 2010, from <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html>
- Petrides, K. V. ve Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448. doi: 10.1002/per.416
- Petrides, K. V. ve Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioral validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17(1), 39–57. doi: 10.1002/per.46
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J. ve Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16(6), 769–785. doi: 10.1080/02699930143000482
- Sheard, M. (2009). Hardiness commitment, gender, and age differentiate university academic performance. *British Journal of Educational Psychology*, 79(1), 189-204.

- Totan, T., İkiz, E. ve Karaca, R. (2010). Duygusal öz-yeterlik ölçeğinin türkçeye uyarlanarak tek ve dört faktörlü yapısının psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (28), 71-95.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2011). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. *Basım, Ankara: Seçkin Yayıncılık*.