

## Profesyonel Kadın Hentbol Sporcularının Hedef Yönelimi ve Zihinsel Dayanıklılık Becerilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi<sup>1</sup>

Bülent Okan MİÇOOĞULLARI<sup>2</sup> 

Yeliz GÖKSU<sup>3</sup> 

### Öz

Bu çalışmada, Kadın Süper Lig hentbolcularının zihinsel dayanıklılık ve hedef yönelimi becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu değişkenler sporcuların oynadıkları mevkiler ve spor yaşları olarak belirlenmiştir. Takım oyunu olan hentbol için bireyde ego ve görev yönelimi düzeyinin oldukça önemli olduğundan; sporcunun kendisi mi yoksa takımı için mi mücadele ettiğini belirlemek öncelikli amaçlarımızdandır. Bunun yanı sıra tempolu, uzun süre oynanan ve sert bir spor olan hentbol için anlık gelişen durumlar karşısında problem ile başa çıkma, fiziksel-zihinsel olarak dayanıklı kalabilmekte oldukça önemlidir. Araştırma örneklemini 2020-2021 sezonu içerisinde toplam 147 kadın süper lig hentbol sporcusu oluşturmuştur. Kişisel bilgi formunda çalışmaya katılan sporcuların mevkileri ve spor yaşına yönelik bilgi toplanmıştır. İkinci bölümünde “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” ve “Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği” kullanılmıştır. Anketlerde değişkenler arası karşılaştırmalarda ve elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programından Tek Yönlü Varyans Analizi tekniği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda hedef yönelimleri düzeyinde tecrübeli diye adlandırabileceğimiz spor yaşı yüksek olan hentbol oyuncularının, spor yaşı daha düşük olanlara göre daha görev yönelimli oldukları saptanmıştır. Aynı zamanda katılımcıların spor yaşlarının arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de arttığı gözlemlenirken mevki değişkenine göre her iki parametre adına anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Hentbol, Zihinsel Dayanıklılık, Hedef Yönelimi

## Investigation of the Goal Orientation and Mental Toughness of the Women Superleague Handball Teams Athletes According to Their Position

### Abstract

In this study, it was aimed to examine the mental toughness and goal orientation skills of female Super League handball players according to some variables. These variables were determined as the positions played by the athletes and the age of the sports. Since the level of ego and task orientation of the athlete is very important for handball, which is a team game; It is one of our primary goals to determine whether the athlete is struggling for herself or for his team. In addition to this, it is very important for handball, which is a fast-paced, long-played and hard sport, to cope with the problem in the face of instantaneous situations and to remain physically-

<sup>1</sup> Bu çalışma yüksek lisans tezinden hazırlanmıştır

<sup>2</sup> Sorumlu Yazar: Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Nevşehir-Türkiye. [omicoogullari@nevsehir.edu.tr](mailto:omicoogullari@nevsehir.edu.tr) <https://orcid.org/0000-0001-5258-5766>

<sup>3</sup> Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Nevşehir-Türkiye. [yelizdagasan193@gmail.com](mailto:yelizdagasan193@gmail.com) <https://orcid.org/0000-0001-6659-2190>

mentally tough. The research sample consisted of a total of 147 female super league handball players in the 2020-2021 season. In the personal information form, information about the positions and sports ages of the athletes participating in the study was collected. In the second part, "Sport Mental Toughness Questionnaire in Sports" and "Task and Ego Orientation Scale in Sports" were used. One-Way Analysis of Variance technique from the SPSS package program was used in the comparisons between the variables in the questionnaires and the analysis of the data obtained. As a result of the study, it was found that handball players with higher sports age, which we can name as an experienced at the level of goal orientation, are more task-oriented than those with lower sports age players. At the same time, it was observed that as the sports age of the participants increased, the level of mental toughness increased, while no significant differences were found for both parameters according to the position variable.

**Keywords:** Handball, Mental Toughness, Goal Orientation

## GİRİŞ

Günümüzde sporcuların sadece fizyolojik performans kriterleri açısından iyi olmaları onları başarıya götürmeye yetmemektedir. Aynı zamanda psikolojik olarak daha iyi seviyelerde olmak başarıya ulaşmak için oldukça önemli bir unsurdur. Sporda performans kavramı içerisinde kendine yer edinmeyi başaran psikolojik performans olguları bilim insanları ve araştırmacılar tarafından son yıllarda oldukça sık bir şekilde çalışmalara konu olmaktadır.

Plan ve program dahilinde uygulanan çalışmalarla bireyin fiziksel verimliliğini iyileştirmek adına hentbol çok amaçlı bir spordur. Oynaması zevkli ve kolay olması dışında bazı psikolojik parametreleri, pedagojik, sosyal ve fiziki pedagojik değerleri ile oldukça sevilen ve ilgi duyulan oyun halini almıştır. Topla oynama hakkını almak için ortaya konan mücadele oldukça ilgi uyandırmaktadır (Sevim, 2002).

Rekabet, takımla uyum halinde olma, kaliteli performans ortaya koyma ve üstün olma hentbolun önemli özellikleri arasındadır (Öztürk vd., 2007). Bu zihinsel yapının hentbol branşında oluşturulması ve başarının elde edilmesi ile ilgili sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerine ve hedef yönelimlerinin gelişimi irdelenmesi gereken önemli psikolojik beceriler olarak saptanmıştır (Garmezy, 1991).

Zihinsel dayanıklılığın performans üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ve antrenörlerin zihinsel dayanıklılık gelişiminde kilit bir rol oynadığına inanılmakta ve sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin

yüksek olması sportif başarı, zor durumlara karşı rekabet edebilme (Kaiseler vd., 2009) ve yüksek ağırlık eşliği ile doğrudan ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Crust ve Clough, 2005).

Son zamanlarda, teorik ve pratik arasındaki köprü, zihinsel dayanıklılığın mücadeleciler spor ortamlarındaki gelişimi üzerine yapılan araştırmalarla kurulmuştur. Böyle bir örnekte, Gucciardi ve Gordon, sahadaki önceki kavramsal çalışmalara dayanarak sporcu merkezli bir psikolojik beceri zihinsel dayanıklılık müdahalesinin etkinliğini değerlendirmişler ve sıkıntı ve diğer olumsuz etkileri ele almanın yanı sıra olumlu durumlarla karşılaşırken zihinsel dayanıklılığı önemli bir faktör olarak bulmuşlardır (Maraşlı, 2018). Yapılan bir çalışmada 131 başarılı antrenör ve 160 elit sporcudan zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek bir sporcuda bulunması gerekenleri liste yapıp belirli bir sıra oluşturmaları istenmiştir. Bu analiz sonucunda; yüksek motivasyon, stresle başa çıkma becerisi, özgüven, bilişsel beceri, mücadeleciler tutum, etik gereklilikler ve takım bütünlüğü gibi faktörler bir sporcuyu zihinsel olarak daha dayanıklı bir duruma getirir (Connaughton vd, 2008). Zihinsel dayanıklılık çalışmalarında elde edilen geçerli sonuçlardan biri de Ulusal Üniversite Atletizm Derneği sporcularıyla birlikte yapılan çalışmada zihinsel dayanıklılık düzeyinin artmasında büyük bir paya sahip kişilerin antrenörler olduğu belirlenmiştir. Sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyinin artırılabilmesi için antrenörlerinin de belirli görevleri vardır. Bunlar; uygun ortam oluşturmak, hedefleri büyütme, sporcunun öz güvenini geliştirmesine katkı sağlamak, dikkat

eksikliğini azaltmak ve hedef yönelimi düzeylerini arttırmaktır. (Weinberg vd., 2011).

Sporda ve spor psikolojisi alanında başarı güdülenmesi, öğrenme üzerinde güdülenmenin etkisi ele alındığında akademik yönelimin etrafında yer almıştır. Başarı hedef yönelimleri “bilişsel-dinamik odağı” biçiminde ifade edilirken hedef yöneliminin, kişinin başarı alanın nasıl açıklayacağı ve dönüt vereceği şekilde ortam oluşturmaya zemin hazırladığı düşünülmektedir (Pintrich, 2000). Egzersiz ve spor alanında da başarı hedef yönelimleri, sporcunun bireysel farklılıkları ele alınarak içinde bulunulan durumuna göre belirlenmektedir (Jagacinski ve Strickland, 2000). Başarı güdülenmesinin temel öğelerinden biri olarak sporcuların hedeflerine karşı sergilediği ilgi ve bağlılık tutumları gösterilmektedir (Duda vd, 1989). Başarı hedef yönelim kuramına göre; bireyler, başarı hissini hedeflere ulaştıkları anda elde eder ve değeri hedefin sporcu tarafından başarılmasına göre verilir (Nicholls vd.,1989). Hedef yönelimine uygun olarak başarı veya başarısızlık sporcunun hedef yönelimine bağlıyken aynı anda hedef yönelimi kişinin başarısını değerlendirme durumudur (Nicholls, 1984).

Görev-ego yönelimi hedef yönelimin alt boyutları olmakla beraber birbirlerinden farklı özelliklere sahip oldukları belirtilmiştir. Bundan yola çıkacak olursak bu iki hedef yöneliminden birisine daha yakın olan sporcuların temel amacı belirledikleri hedefe yönelmeleridir (Elliot, 1999).

Sporcuların aynı anda görev ve ego hedef yöneliminde olabilmeleri yarışma esnasında ulaşmak istenen hedefi başarma isteği ve sporun amacı doğrultusunda neticeye beraber ulaşma zorunluluğu ile aynı anda sporcu görev yönelimli davranmaya da yönelttiği öne sürülmektedir. Takım sporlarında herhangi bir başarı elde edildiğinde, sporcuların birçoğu bu başarı sebebi olarak kendilerini görmekte veya bu başarının elde edilmesinde diğer sporculardan daha fazla katkıları olduklarını düşünebilmektedir. Bunun bir sonucu olarak ta sporcuların her iki yönelim türüne yani alt boyutlara yakın davranışlar göstermeye yöneldikleri görülmektedir (Kocaekşi, 2010).

Görev yönelimi eğilimli sporcular genel olarak diğerlerine göre daha fazla çaba gösterme, zor görevlere yönelme gibi başarı elde etmek için istenilen ve sergilenen davranışlar ile tanımlanabilir. Başka bir yandan ego yönelimi ise daha az çaba sarf etme, özellikle olumsuz çıktılar karşısında daha düşük algılanan yeterlik istenmeyen durumlar ile sonlandırılır (Lindner, 2005).

### **Araştırmanın Amacı**

Yukarıda belirtilen bilgiler ışığı altında bu çalışmanın amacı, kadın hentbol süper lig sporcularının hedef yönelimi ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

## **YÖNTEM**

Yapılan bu çalışmada, eğitim ve spor bilimleri alanlarında yaygın olarak kullanılan görgül (gözleme dayalı) araştırma modellerinden “Tarama Modeli” kullanılmıştır. Görgül araştırmalar araştırmacıların test etmek istedikleri durumlarda hipotezler geliştirerek bu hipotezlere cevap bulmak adına ölçek ya da anket kullanarak gerçekleştirdikleri araştırmalardan meydana gelmektedir (Karasar, 2017). Tarama modeli geçmişte veya günümüzde var olan durumu olduğu şekilde betimlemeyi amaçlar.

### **Katılımcılar**

Araştırmaya 2020-2021 sezonu içerisinde Anadolu Üniversitesi Gençlik Spor Kulübü, Konyaaltı Belediye Spor Kulübü, Sivas Belediyesi SK, Aksaray Belediyesi SK, Görele Belediyesi SK, Üsküdar Belediyespor, Yenimahalle Belediyesi SK, Muratpaşa Belediye SK, İzmir Büyükşehir Belediyesi GSK, Elazığ Sosyal Yardımlaşma SK ve Yalıkavak SK’lerinde oynayan 147 kadın süper lig hentbol sporcuları katılmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği Kullanılmıştır.

**Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri** Sheard vd. (2009) tarafından spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (Sport Mental Toughness Questionnaire – SMTQ) 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan ölçek 5’li likert tipinde olup maddeler 1=Kesinlikle Katılmıyorum ve 5=Kesinlikle Katılıyorum şeklinde oluşmaktadır. Anketin global düzeyde yapılan çalışmalarda toplam iç tutarlılık katsayısı  $\alpha = 0.75$  olarak hesaplanırken; 6 maddelik kendine güven alt boyutu için  $\alpha = 0.80$ , 4 maddelik tutarlılık/bağlılık alt boyutu için  $\alpha = 0.74$  ve 4 maddelik kontrol alt boyutu için  $\alpha = 0.71$  olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu yaş ortalamaları 20 olan 509 sporcunun katılımcı olduğu çalışma ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda uyum indeks değerleri; İyilik uyum indeksi (GFI)= .95, Düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI)= .93, Ortalama hata karekök yaklaşımı (RMSEA)= .05, Artık temelli uyum indeksi (RMR)= .05, Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI)= .92, Artırmalı uyum indeksi (IFI)= .93 olarak bulunmuştur (Miçoğulları, 2017).

### **Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği**

Duda ve Nicholls (1992) tarafından geliştirilen “Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği-SGEYÖ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire-TEOSQ)” 7’si Görev, 6’sı Ego Yönelimi olmak üzere 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçeği yanıtlayanlar her bir maddeye katılımlarını 5’li değerlendirme sistemine (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) göre yapmaktadır. Soru dağılımını (1-3-4-6-9-11) Ego Yönelimi, (2-5-7-8-10-12-13) Görev Yönelimine ilişkin sorular oluşturmaktadır. Türk sporcular için geçerlik ve güvenilirlik Toros (2004) tarafından yapılmıştır. Toros’un çalışmasında yapılan faktör analizi sonucunda maddeler orijinal ölçekte olduğu gibi 2 faktör altında toplanmakta ve boyutlar ise toplam varyansın % 58.41’ini açıklamaktadır. Aynı zamanda ölçeğin yüksek güvenilirlik katsayılarına sahip olduğu belirlenmiştir (Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı: Görev yönelimli hedefler

.87, Ego yönelimli hedefler .85 ve Genel .86). Bulgular, sporda görev ve ego yönelim ölçeğinin araştırmalarda kullanılabileceğini göstermiştir (Toros, 2004).

### **Verilerin Toplanması**

Veri toplama aracı sporculara uygulanmadan önce spor kulüplerine başvurularak gerekli izinlerin alınması üzerine katılımcılar gönüllü olarak mail üzerinden çalışmaya katılım göstermişlerdir. 2020-21 sezonu Kadın Hentbol Süper lig takımlarında yer alan sporculara Sporda Görev-Ego Yönelimi ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık ölçekleri uygulanmıştır. Bu çalışma Helsinki bildirgesi ile uyumludur. Bu çalışma Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi etik kurulundan 01.04.2021 tarih ve 05 Sayı numarası ile etik kurul onaylıdır.

### **Verilerin Analizi**

Anketlerden elde edilen verilerin analizinde ve değişkenler arası karşılaştırmalarda SPSS 22.0 paket programından faydalanılmıştır. İstatistiksel analizlerde ilk olarak betimleyici istatistik tekniklerinden Aritmetik Ortalama-Standart Sapma kullanılmıştır. Yorumlayıcı istatistik tekniklerinden Homogeneity (normal dağılım) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Olası farklılıkların hangi süreçlere dayandığını belirlemek için ise Scheffe ve Tukey alt değerlendirme testleri uygulanmıştır.

## **BULGULAR**

147 Süper Lig sporcusu ile yapılan çalışmaya 35 (% 23.8) kişi ile en fazla sol kanat oyuncusu katılım sağlarken, 13 (%8.8) kişi ile en az sağ kanat oyuncusunun katılım sağladığını görmekteyiz (Tablo 1).

Katılımcıların spor yaşlarının dağılımına baktığımızda ise % 45.6 (67) oranında 5-9 yıl spor yaşına sahip sporcular çalışmanın neredeyse yarısını oluştururken; 15-19 yıl ve 20 yıl üzeri spor yaşına sahip sporcular % 6.8’lik (10) eşit oranla çalışmaya en az katılım gösteren gruba dâhil olmuşlardır (Tablo 2).

Tablo 1. Katılımcıların Oynadıkları Mevkilere göre Frekans ve Yüzdeler Dağılım Değerleri

Mevkiler	F	%
Kaleci	21	14.3
Orta Oyun Kurucu	16	10.9
Pivot	24	16.3
Sağ Kanat	17	11.6
Sağ Oyun Kurucu	13	8.8
Sol Kanat	35	23.8
Sol Oyun Kurucu	21	14.3
Total	147	100.0

Tablo 2. Katılımcıların Spor Yaşlarına göre Frekans ve Yüzdeler Dağılım Değerleri

Spor yaşı	F	%
0 - 4 yıl	16	10.9
5 - 9 yıl	67	45.6
10 - 14 yıl	44	29.9
15 - 19 yıl	10	6.8
20 yıl ve üstü	10	6.8
Total	147	100.0

Tablo 3. Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık ve Hedef Yönelimi Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değerler	N	$\bar{x}$	SS
Görev Yönelimi	147	3.54	0.89
Ego Yönelimi	147	2.94	0.90
Kendine Güven	147	2.30	0.66
Tutarlılık	147	2.71	0.54
Kontrol	147	2.75	0.71
Zihinsel Day.	147	35.7	5.55

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların sahip oldukları spor yaşlarına göre hedef yöneliminin görev yönelimi alt boyutunda anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Bu anlamlı farklılığın hangi gruplardan dolayı oluştuğu incelendiğinde ise, 0 – 4 yıl spor yaşına sahip grup ile 14 – 19 yıl spor yaşına sahip grup arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Aynı zamanda 0-4 yıl spor yaşına sahip grup ile 20 yıl ve üzeri spor yaşına sahip bireyler arasında deneyimli olan gruplar yönünde anlamlı farklılık saptanmıştır (Tablo 4).

Diğer gruplar arasındaki farklılığa baktığımız zaman ise 5-9 yıl spor yaşına sahip grup ile 20 yıl ve üzeri spor yaşına sahip grup arasında anlamlı farklılık gözlemlenirken, 10-14 yıl spor yaşına sahip grup ile 20 yıl ve üzeri spor yaşına sahip grup arasında da anlamlı farklılık saptanmıştır. Katılımcıların spor yaşlarına göre hedef yöneliminin ego yönelimi alt boyutunu ele aldığımızda ise yapılan analiz sonucunda gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir (Tablo 4).



Tablo 4. Hentbolcuların Spor Yaşlarına göre Hedef Yönelimi Düzeyleri ile İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

		Kar. Top	Srbstlk Drcs	Ortn Kar	F	p
Görev Yönelimi	Grup Arası	8.05	4	2.01	2.66	.035
Ego Yönelimi	Grup Arası	6.02	4	1.51	1.91	.011

Yapılan analiz sonucunda hedef yöneliminin görev yönelimi alt boyutunu ele aldığımızda katılımcıların oynadıkları mevkiler arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Ego yönelimi alt boyutuna baktığımızda ise katılımcıların oynadıkları mevkiler arasında anlamlı farklılara ulaşılmıştır. Mevkileri tek tek incelediğimizde ilk olarak kaleciler ile sol kanat, orta oyun kurucu ve pivot mevkisi oyuncularını arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.

Diğer mevkileri ele aldığımızda ise sol kanat mevkisi oyuncularını, orta oyun kurucu mevkisi oyuncularını ve pivot mevkisi oyuncularını ile kale oyuncularını arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Sol oyun kurucu, sağ oyun kurucu ve sağ kanat mevki oyuncularını ile diğer mevki oyuncularını arasında ise ego yönelimi alt boyutunda anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır (Tablo 5).

Tablo 5. Hentbolcuların Oynadıkları Mevkilere göre Hedef Yönelimi Düzeyleri ile İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

		Kar Top	Srbstlk Drcs	Ortl Kar	F	P
Görev Yönl	Grup Ara	5.42	6	.90	1.15	.034
Ego Yönl	Grup Ara	8.70	6	1.4	1.86	.005

Tablo 6. Hentbolcuların Spor Yaşlarına göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

		Kar Top	Srbstlk Drcs	Ortl Kar	F	P
Kendine Güven	Grup Ara	9.25	4	2.31	6.13	.00
Tutarlılık	Grup Ara	5.07	4	1.27	4.74	.00
Kontrol	Grup Ara	4.90	4	1.23	2.53	.04
Zihinsel Day.	Grup Ara	695.5	4	173.8	6.49	.00

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların sahip oldukları spor yaşlarına göre zihinsel dayanıklılığın kendine güven alt boyutu ele alındığında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.

Bu farklılıklar incelendiğinde 10-14 yıl spor yaşına sahip grup ile 5-9 yıl spor yaşına sahip gruplar arasında; 15-19 yıl spor yaşına sahip grup ile yine 5-9 yıl spor yaşına sahip gruplar

arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Katılımcıların sahip oldukları zihinsel dayanıklılık parametresinin bir diğer alt boyutu olan tutarlılık düzeylerini incelediğimizde ise 10-14 yıl spor yaşına sahip grup ile 5-9 yıl spor yaşına sahip gruplar arasında anlamlı farklılık gözlemlenirken kontrol alt boyutunda katılımcıların spor yaşları arasında anlamlı farklılık

saptanmamıştır. Toplam zihinsel dayanıklılık parametresini ele alacak olursak gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 6).

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların oynadıkları mevkilere göre zihinsel dayanıklılık düzeylerini ve alt boyutlarına bakıldığında hiçbir anlamlı farka rastlanılmamıştır (Tablo 7).

Tablo7. Hentbolcuların Oynadıkları Mevkilere göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

		Kareler Toplamı	Srbstlk Drcs	Ortl Kar	F	P
Kendine Güven	Grup Ara	2.82	6	.48	1.1	.37
Tutarlılık	Grup Ara	1.20	6	.20	.67	.68
Kontrol	Grup Ara	1.31	6	.22	.42	.87
Zihinsel Day.	Grup Ara	164.1	6	27.3	.88	.51

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonuçlarına göre; hedef yönelimleri düzeyinde tecrübeli diye adlandırabileceğimiz spor yaşı yüksek olan hentbol oyuncularının, spor yaşı daha düşük olanlara göre daha görev yönelimli oldukları bulunmuştur. Hedef yöneliminin bir diğer alt boyutu olan ego yöneliminde spor yaşı değişkeni açısından herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Hedef yönelimi düzeyleri mevkiler üzerinde incelendiğinde ise yine anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Literatürdeki yapılan benzer çalışmalara göz atacak olursak Özsarı ve Çetin (2019); amatör futbolcuların kategorileri ve spor yaşları değişkenleri açısından görev ve ego yönelimlerini inceledikleri çalışmalarında alt yaş kategorilerindeki çocukların daha ego yönelimli oldukları ve yaşları ilerledikçe daha fazla oranda görev yönelimli olduklarını belirleyerek çalışmamızı destekler nitelikte sonuçlara ulaşmışlardır. Çalışmamızı destekler nitelikte bir çalışma ortaya koyan Balkis (2019), genç tenisçiler üzerinde yaptığı çalışmada 10 yaş ve altı grupta bulunan

tenisçilerin görev yönelimlerinin 15-16 yaş grubunda bulunan tenisçilerden anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu; buna karşılık 10 yaş ve altı grupta bulunan tenisçilerin ego yönelimlerinin 15-16 yaş grubunda bulunan tenisçilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Amerikan futbolu oyuncuları üzerinde yapılan çalışmada sporcuların görev yönelimi ortalamalarının, ego yönelimi ortalamalarından yüksek olduğunu belirlemişlerdir (Arıburun ve Aşçı. 2005). Çavdarlı (2013); liseli sporcularda görev ve ego yönelimleri ile sporda stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada liseli sporcuların hedef yönelimleri ile yaşları arasında anlamlı sonuçlara ulaşmıştır. Daha küçük yaşta sporcuların büyük yaşta sporculardan daha fazla ego yönelimli olduğunu belirlemiştir. Öcal, Kaplan ve Ünal (2020); genç kadın hentbolcuların hedef yönelimlerini bazı değişkenlere göre inceledikleri çalışma sonucunda, kadın hentbolcuların görev yönelimi puanlarının ego yönelimi

puanlarından daha yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir. Sporcuların spor yaşlarına göre hedef yönelimlerini incelediklerinde ise alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Nitekim literatürde yer alan çalışma bulgularının da yaş grubu değişkenine göre spora yönelme nedeni ve spordan beklentilerin farklılık gösterdiği görüşünü desteklemekte olduğunu ifade etmişlerdir (Allender vd., 2006).

Diğer bir parametremiz olan zihinsel dayanıklılık düzeyleri katılımcıların oynadıkları mevkiiler üzerinde anlamlı farklılık oluşturmazken, spor yaşı daha yüksek olan sporcuların spor yaşı daha düşük olan sporculara oranla daha yüksek bulunarak zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklara sebep olmuştur. Düğer (2019); 14-35 yaş arası futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka arasındaki ilişkileri ve bir diğer amacı futbolcuların oynadığı mevki ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada futbolcuların oynadıkları mevki ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Çetiner (2021); yaptığı çalışmada taekwondo branşı ile uğraşan sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin antrenör-sporcu ilişkisindeki etkisini ele almıştır. Yaptığı çalışma sonucunda taekwondo sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin temel psikolojik ihtiyaçları aracı değişken olarak kullanıldığında antrenör ile sporcu arasındaki ilişkisini etkilediğini tespit etmiştir. Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği çalışmada ise sporcuların yaşları arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığı sonucu çıkarılmıştır (Yarayan vd. 2000). Çevikel, (2019) 14-20 yaş erkek futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada sporcularda kaleci, defans, orta saha ve hücum gibi oynadıkları mevkiiler alt boyutlarla ilişkili çıkmamıştır. Bu noktada mevkiilerin sporcuların zihinsel dayanıklılık ve kişilik değeri adına önemli bir sonuç ortaya koyamamıştır. Sporcuların futbol oynama deneyimleri ile yapılan incelemede ölçek alt boyutlarıyla deneyim arasında bir ilişki çıkmadığı görülmüştür. Zihinsel

dayanıklılık ile yaş arasında anlamlı sonuçlar ortaya koyamamıştır.

Crust (2009) da aynı şekilde yaptığı çalışmada zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında ilişki kuramamıştır.

Gölge, Taekwondo sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada 18 yaş altı ve 18 yaş ve üzeri yaş aralığı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır. Buna karşılık, 5 yıl altı ve 5 yıl ve üzeri deneyime sahip olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında ise anlamlı bir fark saptanmıştır (Gölge, 2009).

Dede (2019) tarafından güreşçiler örnekleminde yapılan çalışmada spor yaşı ile zihinsel dayanıklılık düzeyini ilişkin anlamlı farklılıklar yakalayamamıştır. Connaughton vd., (2008), Yıldız ve Yılmaz (2017) tarafından yapılan çalışmalarda yaş değişkenine göre yaşça büyük olan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda araştırma sonucunda elde ettiğimiz bulgular ilgili literatürdeki sonuçları destekler niteliktedir.

Yaptığımız analiz sonuçlarını ilgili bazı çalışmalar ile ele alacak olursak benzer çalışmalara rastlamaktayız. Sonuç olarak üzerinde çalışma yaptığımız her iki parametre ile ilgili farklı değişkenler ile yapılan çalışmalarda genel olarak yaşı ve spor yaşı daha büyük olan grupların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğuna fakat mevkiiler üzerinde pek anlamlı farklılıklara rastlanmadığını ortaya koyarken; hedef yönelimi alt boyutu olan görev eğilimi takım sporcularında ve deneyimli olan sporcularda daha fazla hâkim iken, daha deneyimsiz gruplarda ego yönelimi hakim olmuştur. Ayrıca, çalışmamız sonucunda hedef yönelimi düzeyleri mevkiiler arası anlamlı farklar yaratmazken, kaleci ve sol kanat sporcularının diğer mevkilere oranla daha ego yönelimli olduklarına rastlamaktayız. Guillet ve Gatheur (2008) tarafından yapılan çalışmada mevkiilerle ilgili benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bunun sebebinin kalecinin kendisinin oyunu yönettiği, skoru belirleyen kendisinin olduğu düşüncesine kapılması söz konusu olduğunu düşünürken; kanat oyuncularının



mevki gereği hızlı olup en fazla hızlı hücumla çıkan oyuncu olmasına ve kaleci ile doğrudan kurulan etkileşime bağlayabiliriz.

### **Yazarların Makaleye Katkı Beyanı**

Fikir/Kavram: Yeliz Göksu, Bülent Okan Miçoğulları; Makale tasarımı: Yeliz Göksu, Bülent Okan Miçoğulları; Danışmanlık: Bülent Okan Miçoğulları; Veri Toplama ve İşleme: Yeliz Göksu; Analiz/Yorum: Yeliz Göksu, Bülent Okan Miçoğulları; Literatür taraması: Yeliz Göksu; Makale yazımı: Yeliz Göksu, Bülent Okan Miçoğulları; Eleştirel İnceleme: Bülent Okan Miçoğulları; Kaynak/Malzeme: Yeliz Göksu, Bülent Okan Miçoğulları; Makale Gönderimi Sorumlu Yazar: Bülent Okan Miçoğulları

### **Çıkar Çatışması**

Yazarların beyan edecek herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

### **Finansal Destek**

Bu çalışmanın yapılabilmesi için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

### **Etik Kurul Onayı**

Bu çalışma Helsinki bildirgesi ile uyumludur. Bu çalışma Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi etik kurulundan 01.04.2021 tarih ve 05 Sayı numarası ile etik kurul onaylıdır.

### **Hakem Değerlendirmesi**

Kör hakemlik süreci sonrası yayınlanmaya uygun bulunmuş ve kabul edilmiştir.

## **KAYNAKÇA**

- Altıntaş A., (2015) "Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü" Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, s: 1-87. Ankara.
- Connaughton D., Wade R., Hanton S. ve Jones G., (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*. 26: 83-95.

- Crust L., (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*. 47(8). 959-963.
- Crust L., ve Clough P.J., (2005). "Relationship Between Mental Toughness and Physical Endurance". *Perceptual & Motor Skills* 100.
- Dede Y.E., (2019). Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı, Aydın.
- Duda J.L., ve Chi L., (1989). The effect of task and ego involving conditions on perceived competence and causal attributions in basketball. *Uygulamalı Spor Psikoloji Birliği*. University of Washington. Seattle. WA.
- Duda J.L., ve Nicholls J., (1992). Dimensions of leadership behavior in sport: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*. 2. 34-45.
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatrics*, 20, 459-466. <https://doi.org/10.3928/0090-4481-19910901-05>
- Gucciardi D.F., ve Gordon S., (2008). Personal construct psychology and the research interview: the example of mental toughness in sport. *Personal Construct Theory and Practice*. 5. 119-130.
- Jagacinski C.M., ve Strickland. O.J., (2000). "Task and Ego Orientation: The Role Of Goal Orientations In Anticipated Affective Reactions To Achievement Outcomes" *Learning and Individual Differences*. Vol.12. 189-208.
- Kaiseler M., Remco P. ve Adam N., (2009). "Mental Toughness. Stress. Stress Appraisal. Coping and Coping Effectiveness in Sport". *Personality and Individual Differences*. 47. 728-733.
- Karasar N., (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, Teknikler ve İlkeler* (27. Baskı), Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kocaekşi S., (2010). Hentbol Bayan Milli Takımında Zaman Değişimi Ve Performansın Grup Sarginliği Sportif Kendine Güven. Öz-Yeterlik. Hedef Yönelimi Ve Yarışma Kaygısı Üzerine Etkisi, Doktora Tezi Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi, Ankara.

- Lindner K.J., (2005). "Motivational Orientations in Youth Sport Participation: Using Achievement Goal Theory and Reversal Theory". *Personality and Individual Differences* Vol.38. pp.605-618.
- Maraşlı H., (2018). "Genç Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı s:25-29 Kütahya.
- Miçoğulları B.O., (2017). The Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ): A Psychometric evaluation of the Turkish version. *Studia sportiva*. 11(2). 90-98. <https://doi.org/10.5817/StS2017-2-9>.
- Nicholls J.G., (1984). Achievement motivation: Concepts of ability. subjective experience. task choice and performance. *Psychological Rev.* 91.329-346.
- Nicholls J.G., (1989). Cheung Ping Chung. Lauer Janice. Patashnick Michael. "Individual Differences In Academic Motivation: Perceived Ability. Goals. Beliefs. and Values". *Learning and Individual Differences* Vol.1. pp.63-84.
- Öztürk F., Efe M. ve Koparan Ş., (2007). "14-16 Yaş Grubu Kadınlarda Hentbol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi". *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* C.18. S.4. s.148.
- Pintrich P.R., (2000). Multiple Goals. Multiple Pathways: The Role of Goal Orientation in Learning and Achievement. *Journal of Educational Psychology* 92. 544-555.
- Sevim Y., (2002). *Hentbol Teknik-Taktik*; Nobel Yayınevi, s: 1-7; Geliştirilmiş 4. Baskı, Ankara.
- Sheard M., Golby J., ve Wersch A., (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*. 25. 184-191.
- Toros T., (2004) "Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği -SGEYÖ'nin Türk Sporcuları İçin Güvenirlilik ve Geçerlilik Çalışması". *Spor Bilimleri Dergisi*.15(3). 155-166.
- Weinberg R., Joanne B. ve Briana C., (2011). "Coaches Views of Mental Toughness and How It Is Built". *International Journal of Sport and Exercise Psychology*; 9. 156-172.
- Yarayan Y.E., Yıldız A.B., ve Gülşen D., (2018). Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* Cilt.11 s.57.
- Yıldız A.B. ve Yılmaz B., (2017). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 15-18, Antalya.
- Yıldırım, İ. (2015). A study on physical education teachers: The correlation between self-efficacy and job satisfaction. *Education*, 135(4), 477-485.