T.C.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TAEKWONDO SPORCULARININ SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYİNİN ANTRENÖR-SPORCU İLİŞKİSİNE OLAN ETKİSİNDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN ARACILIK ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hamide BIKCIN ÇETİNER

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR PROGRAMI

Ankara, 2021

T.C.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TAEKWONDO SPORCULARININ SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYİNİN ANTRENÖR-SPORCU İLİŞKİSİNE OLAN ETKİSİNDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN ARACILIK ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hamide BIKCIN ÇETİNER

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR PROGRAMI

Ankara, 2021

T.C.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Taekwondo Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Antrenör-Sporcu İlişkisine Olan Etkisinde Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracılık Rolü

Hamide BIKCIN ÇETİNER

Yüksek Lisans Tezi

11.02.2021

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Ersan TOLUKAN

Jüri Üyeleri
Doç. Dr. Ersan TOLUKAN
Prof. Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU
Dr. Öğr. Üyesi Canan SAYIN TEMUR

Okuduğumuz ve Savunmasını dinlediğimiz bu tezin bir Yüksek Lisans derecesi için gereken tüm kapsam ve kalite şartlarını sağladığını beyan ederiz.

Prof. Dr. Seyfullah Oktay ARSLAN
Enstitü Müdürü

Bu tezin Yüksek Lisans derecesi için gereken tüm şartları sağladığını tasdik ederim.

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda patent ve telif haklarını ihlal edici etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tezde kullanılmış olan tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

11.02.2021

Hamide BIKCIN ÇETİNER

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimin başından sonuna kadar bilgi, birikim ve tecrübeleriyle bana yol gösteren, hiçbir zaman desteğini esirgemeyen tez danışmanım Doç. Dr. Ersan TOLUKAN'a,

Büyük bir özveri ile beni destekleyen ayrıca tezimin her aşamasında bana yardımcı olan sevgili eşim Ozan Çetiner'e,

Bana verdikleri güç ve motivasyonun yanı sıra göstermiş oldukları sabır ve özveriden dolayı kızlarım Zeynep Tosun ve Meva Çetiner'e sonsuz sevgiler ve teşekkürler.

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **v**

ABSTRACT ..... **vii**

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ ..... **viii**

ŞEKİLLER DİZİNİ ..... **ix**

TABLOLAR DİZİNİ ..... **x**

1. GİRİŞ **12**

2. GENEL BİLGİLER **13**

2.1. İnsanların Temel Psikolojik İhtiyaçları 13

2.1.1. Özerklik 14

2.1.2. Yeterlik 15

2.1.3. İlişkili Olma 15

2.1.4. Öznel İyi Oluş 16

2.1.5. Öz Belirleme 16

2.1.6. İlişki Doyumu 17

2.2. Zihinsel Dayanıklılık 18

2.2.1. Çok Boyutlu Sportif Kendine Güven Modeli 18

2.2.2. Sportif Kendine Güvenin Alt Boyutları 19

2.2.2.1. Sürekli Sportif Kendine Güven 19

2.2.2.2. Durumluk Sportif Kendine Güven 19

2.2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık 19

2.2.3.1. Güven (Mücadelecilik) 20

2.2.3.2. Devamlılık (Kendini Adama) 21

2.2.3.3. Kontrol 21

2.3. Antrenör-Sporcu İlişkisi 22

2.3.1. Antrenör 22
2.3.2.Antrenör Rolleri ve Nitelikleri 22
2.3.3. Sporcu 23
2.3.4. Antrenör Sporcu İlişkisi 24
2.3.5. Antrenörlük Düzeyleri 25
2.3.5.1. Ergenlik Öncesi Gruplar (10-13 Yaş) 25
2.3.5.2. Ergenlik Çağı Grupları (13-17 Yaş) 25
2.3.5.3. Yüksek Öğretim Çağı 26
2.3.5.4. Profesyoneller 26
2.3.6. Antrenörün Problemli Sporcularla İlişkisi 27
2.3.7. Antrenör ve Sporcu İletişimi 27
2.3.8. Antrenör İle Sporcu Arasında İletişim Şekilleri 30
2.3.8.1. Bilgi Verme 30
2.3.8.2. Bilgi Alma 30
2.3.8.3.Tartışma 30
2.3.9. Antrenör İle Sporcu Arasında İletişim Metotları 31
2.3.9.1. Problemli Sporculara Uygulanan Metotlar 31
2.3.9.2. Tüm Sporculara Uygulanan Metotlar 31
2.3.10. Sporcuların Müsabakaya Hazırlanması 31
2.3.11. Müsabaka Sonrası ve Antrenörün Psikolojik Desteği 32
2.3.12. Antrenörlerde Bulunması Gereken İletişim Becerileri 33
3. YÖNTEM 34
3.1. Araştırmanın Modeli 34
3.2. Evren ve Örneklem 34
3.3. Veri Toplama Araçları 36
3.3.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği 36

3.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri 38

3.3.3. Antrenör-Sporcu İlişkisinin Değerlendirilmesi Ölçeği 39

3.4. Verilerin Analizi 40

4. BULGULAR VE YORUM 43

4.1. Birinci Alt Problem: Taekwondo Sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri, temel psikolojik ihtiyaçlar, antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme düzeyleri nedir? 43

4.2. İkinci Alt Problem: Taekwondo Sporcularının Cinsiyetlerine Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Var Mıdır? 44

4.3. Üçüncü Alt Problem: Taekwondo Sporcularının Yaşlarına Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Var Mıdır? 45

4.4. Dördüncü Alt Problem: Taekwondo Sporcularının Antrenörü ile Çalışma Sürelerine Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Var Mıdır? 46

4.5. Beşinci Alt Problem: Taekwondo Sporcularının Cinsiyetlerine Göre Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Var Mıdır? 47

4.7. Yedinci Alt Problem: Taekwondo Sporcularının Antrenörü ile Çalışma Sürelerine Göre Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Var Mıdır? 49

4.8. Sekizinci Alt Problem: Taekwondo Sporcularının Cinsiyetlerine Göre Antrenör-Sporcu İlişki Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Var Mıdır? 51

4.9. Dokuzuncu Alt Problem: Taekwondo Sporcularının Yaşlarına Göre Antrenör-Sporcu İlişki Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Var Mıdır? 51

4.10. Onuncu Alt Problem: Taekwondo Sporcularının Antrenörü İle Çalışma Sürelerine Göre Antrenör-Sporcu İlişki Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Var Mıdır? 53

4.11. Onbirinci Alt Problem: Taekwondo Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlar Aracı Değişken Olarak Kullanıldığında Antenör-Sporcu İlişkisi Değerlendirme Düzeylerini Ne Düzeyde Etkilemektedir? 55

5. TARTIŞMA 57

5.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç 57
5.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç 59
5.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç 59
5.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç 60
5.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç 60
5.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç 61
5.7. Yedinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç 61
5.8. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç 62
5.9. Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç 62
5.10. Onuncu Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç 63
5.11. Onbirinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç 63
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 66
7. KAYNAKLAR 68
8. EKLER 82
Ek-1. Kişisel Bilgi Formu 82
Ek-2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği 83
Ek-3. Sporcu-Antrenör İlişki Ölçeği 84
Ek-4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 85
Ek-5. Etik Kurulu Onay Yazısı 86
Ek-6. Türkiye Taekwondo Federasyonu Kurum Onay Yazısı 87
Ek-7. Özgeçmiş 88

ÖZET

Taekwondo Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Antrenör-Sporcu İlişkisine Olan Etkisinde Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracılık Rolü

Araştırma kapsamında taekwondo branşındaki sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin antrenör-sporcu ilişkisine etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolünün belirlenmesi ve bu değişkenlerin ilişki düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu değişkenler arasındaki olası ilişkileri gösteren bir model kurulmuş ve yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak test edilmiştir. Araştırmada, Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen; Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği", Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilen; Altınbaş (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği" ve Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen; Altıntaş, Kazak Çetinkalp ve Aşçı (2012) tarafından Türkçeye uyarlaması "Antrenör-Sporcu İlişki Ölçeği", 458 gönüllü sporcuya uygulanmıştır.

Katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık, temel psikolojik ihtiyaçları ve antrenör-sporcu ilişkisi düzeylerine yönelik betimsel istatistikler (kişi sayısı, minimum, maksimum, ortalama, standart sapma) hesaplanmıştır. Ayrıca bazı demografik özelliklerine göre ilişki düzeylerinin belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve değişkenler arası olası ilişki düzeyi için yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda taekwondo sporcularının sporda zihinsel dayanıklılıkları, temel psikolojik ihtiyaçları ve antrenör-sporcu ilişki düzeylerinin yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Demografik değişkenler açısından incelendiğinde; temel psikolojik ihtiyaçlar değişkeninde yaş seviyesi yüksek sporcular ile kadın sporcular lehine ve antrenör-sporcu ilişkisi değişkeninde ise yaş seviyeleri yüksek sporcular ile antrenörü ile çalışma süresi uzun olan sporcularda anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Ayrıca taekwondo sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin temel psikolojik ihtiyaçlar aracı değişken olarak kullanıldığında antrenör-sporcu ilişkisini etkilediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör-sporcu ilişkisi, Temel psikolojik ihtiyaçlar, Zihinsel dayanıklılık.

ABSTRACT

The Mediating Role of Basic Psychological Needs in the Effect of Taekwondo Athletes' Mental Endurance Level in Sports on the Coach-Athlete Relationship

Within the scope of the study, it was aimed to determine the mediating role of basic psychological needs in the effect of the mental endurance levels of sportsmen in the taekwondo branch on the coach-athlete relationship and to examine the relationship levels of these variables. A model showing the possible relationships between these variables was established and tested using structural equation modeling. In research, developed by Deci and Ryan (2000); "Basic Psychological Needs Scale" adapted into Turkish by Kesici, Üre, Bozgeyikli and Sünbül (2003), developed by Sheard, Golby and Van Wersch (2009); "Mental Endurance Scale in Sports" adapted into Turkish by Altınbaş (2015) and developed by Jowett and Ntoumanis (2004); The "Trainer-Athlete Relationship Scale", adapted into Turkish by Altıntaş, Kazak Çetinkalp, and Aşçı (2012), was applied to 458 volunteers.

Descriptive statistics (number of people, minimum, maximum, average, standard deviation) were calculated for the participants' mental toughness, basic psychological needs and trainer-athlete relationship levels in sports. In addition, one-way analysis of variance (ANOVA) was used to determine the relationship levels according to some demographic characteristics and structural equation modeling was used for the possible relationship level between variables.

As a result of the research, it was determined that taekwondo athletes have high levels of mental endurance, basic psychological needs and trainer-athlete relationship in sports. When analyzed in terms of demographic variables; In the basic psychological needs variable, there were significant differences in favor of high-age athletes and female athletes, and in the trainer-athlete relationship variable, between athletes with high age levels and athletes with a long working time with their coach. In addition, it has been found that the mental endurance levels of taekwondo athletes in sports affect the trainer-athlete relationship when basic psychological needs are used as a tool.

Keywords: Basic psychological needs, Coach-athlete relationship, Mental endurance.

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

$\overline{X}$	: Ortalama
%	: Yüzde
AGFI	: Adjusted Goodness of Fit Index (Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi)
CFI	: Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)
F	: ANOVA Değeri
GFI	: Goodness of Fit Index (Uyum İyiliği İndeksi)
n	: Birim sayısı
NFI	: Normed Fit Index (Normlaştırılmış Uyum İndeksi)
NNFI	: Non-Normed Fit Index - (Normlaştırılmamış Uyum İndeksi)
p	: Olasılık Değeri
r	: Korelasyon Katsayısı
RMSEA	: Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü)
Sd	: Serbestlik Derecesi
Ss.	: Standart Sapma
t	: t-testi Değeri
TLI	: Tucker-Lewis Index

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1. Sporcuların bazı değişkenlerine ilişkin kurulan yapısal eşitlik modelinin grafik gösterimi 34
Şekil 4.1. Sporcuların bazı değişkenlerine ilişkin kurulan yapısal eşitlik modeli. 55

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Sporcuların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları. 36
Tablo 3.2. Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğine ilişkin ölçme modeline ait uyum indeks değerleri. 37
Tablo 3.3. Sporda zihinsel dayanıklılık envanterine ilişkin ölçme modeline ait uyum indeks değerleri. 38
Tablo 3.4. Antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme ölçeğine ilişkin ölçme modeline ait uyum indeks değerleri. 40
Tablo 3.5. Sporcuların ölçeklerin alt faktörleri ve genelinden aldıkları puanların normalliğine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri. 41
Tablo 4.1. Sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık, temel psikolojik ihtiyaçları ve antrenör-sporcu ilişkisi düzeylerine ait betimsel istatistikler. 43
Tablo 4.2. Sporcuların cinsiyetlerine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin ındependent-samples (bağımsız örneklemler) t-testi sonuçları. 44
Tablo 4.3. Sporcuların yaşlarına göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin one-way ANOVA (tek yönlü varyans analizi) sonuçları. 45
Tablo 4.4. Sporcuların antrenörü ile çalışma süresine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin one-way ANOVA (tek yönlü varyans analizi) sonuçları. 46
Tablo 4.5. Sporcuların cinsiyetlerine göre temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin ındependent-samples (bağımsız örneklemler) t-testi sonuçları. 47
Tablo 4.6. Sporcuların yaşlarına göre temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin one-way ANOVA (tek yönlü varyans analizi) sonuçları. 48

Tablo 4.7. Sporcuların antrenörü ile çalışma süresine göre temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin one-way ANOVA (tek yönlü varyans analizi) sonuçları. 50
Tablo 4.8. Sporcuların cinsiyetlerine göre antrenör-sporcu ilişki düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin ındependent-samples (bağımsız örneklemler) t-testi sonuçları. 51
Tablo 4.9. Sporcuların yaşlarına göre antrenör-sporcu ilişki düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin one-way ANOVA (tek yönlü varyans analizi) sonuçları. 52
Tablo 4.10. Sporcuların antrenörü ile çalışma sürelerine göre antrenör-sporcu ilişki düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin one way ANOVA (tek yönlü varyans analizi) sonuçları. 53
Tablo 4.11. Yapısal eşitlik modeline uyum indeks değerleri. 55
Tablo 4.12. Kurulan yapısal eşitlik modellemesine ilişkin değişkenlere ait yolların etki düzeyleri. 56

1. GİRİŞ

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişmelerini sağlayan, bilgi, beceri ve yeteneklerini açığa çıkaran bir araçtır. Spor insanın kendisini disiplin altına almasına karşılaşacağı psikolojik ve fizyolojik sorunlarla başa çıkabilmesine yardımcı olur (1).

Zihinsel dayanaklılık, bir sporcu için rekabet sırasında oluşabilecek zor koşullara rağmen performans sergileyebilmesine olanak tanımaktadır (2). Zihinsel dayanaklı sporcular hedefine ulaşana kadar çalışan, fedakârlık yapan, sakatlıkları görmezden gelen, tüm olumsuzluklarla başa çıkan bireylerdir (3).

Psikolojik ihtiyaçlar 'fizyolojik, güvenlik, sevgi, ait olma, saygı ve kendini gerçekleştirme' olarak sınıflandırılır.

Fizyolojik ihtiyaçlar; beslenme, uyumak, dinlenmek gibi vücudun temel ihtiyaçlarıdır. Güvenlik ihtiyacı; sağlamlık, koruma, düzen, yapı, kanun, sınırlar ve korkuyu kapsamaktadır. Ait olma ve sevgi ihtiyacı; kişinin sosyal katılım, sevgi, kabul, grup üyeliği gibi insanlarla ilişkide bulunma ihtiyacıdır.

Saygı ihtiyacı; kişinin bulunduğu ortamda saygı görmesi diğerlerinin dikkatini çekme ihtiyacıdır. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı; psikolojik ihtiyaçlar arasında en önemlisidir. Bireysel farklılıkların belirgin olarak ortaya çıktığı ihtiyaç türüdür (4).

Antrenör; davranışları, sözleri, verdiği mesajları ile sporcularını etkileyen ve tetikleyen, sporcular üzerinde çok yönlü etkisi olan kişidir (5).

Antrenör-sporcu ilişkisi, sporcu ile antrenörünün karşılıklı olarak birbirlerinin duygu, düşünce ve davranışlarından etkilenmeleri ve aralarında çok yönlü bir bağ oluşması durumudur (6).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. İnsanların Temel Psikolojik İhtiyaçları

Canlı varlıkların çevre şartlarına uyum sağlayıp hayatta kalabilmeleri için beslenme, vücut ısılarının muhafazası, hava alma, su ve kandaki şeker oranı gibi hayati değerlerin belli seviyede temel ihtiyaçlardır (7). Kişinin ihtiyaçları, hem fiziki hem psikolojik durumu açısından önemlilik göstermektedir. Fiziksel ve psikolojik açıdan olabilecek eksiklikler kişinin hayatında içsel veya dışsal süreçlerini son derece önemli oranda etkileyebilir. İhtiyaçların doyurulmaması, kişinin yaşam kalitesini ve keyif alma seviyesini negatif yönde etkileyebilir. Ancak ihtiyaç kavramı kişinin fiziksel ya da psikolojik eksikliği olarak tanımlansa da kendini belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç kavramı, kişinin temel psikolojik ihtiyaçlarını öne çıkararak bu ihtiyaçların doyumuna odaklanmaktadır (8). Temel psikolojik ihtiyaçlar (basic psychological needs), öz belirleme kuramına göre doğuştan itibaren insanın doğasında bulunan bir özelliktir. Kişinin gelişimi, benlik bütünlüğü ve sağlığı açısından ihtiyaçların doyurulması son derece ehemmiyetlidir. Öz belirleme kuramı temel olarak üç ihtiyaca yoğunlaşır. Bunlar: yeterlik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarıdır. Deci, Vallerand, Pelletier and Ryan (1991) göre, ihtiyaçlar insan doğasının içeriğini yansıtmakta, bu yönüyle de bütün insanların ortak ihtiyaçları olması açısından evrensel olarak kabul görmektedir. Toplumu oluşturan kişilerin sosyal hayat ile bütünleşebilmeleri ve sosyal çevrenin bireyin eğilim ve davranışlarını desteklemesi için, temel psikolojik ihtiyaçların belirlenmesi ve doyurulması gereklidir. Öz belirleme kuramı; kişiliğin bütünleşmesinde rol oynayan doğal psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik gelişimi sağlayan eğilimleri incelemektedir. Kişilerin içinde yaşadığı sosyal çevre ve bulunduğu toplum, temel psikolojik ihtiyaçların doyurulmasında son derece etkilidir. İhtiyaçların doyurulması da kişinin iyi oluş düzeyini belirlemektedir (9). Sosyal çevrenin olumlu ve yapıcı desteği ihtiyaç doyumlarını olumlu etkilerken, bunun tam tersi olan olumsuz yaklaşımlar ve destek verilmemesi durumları ihtiyaç doyumunu olumsuz etkilemektedir (10). Yeterlilik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyacı öz belirleme kuramının ana omurgasını teşkil eder. Bu temel ihtiyaçların doyurulmasında veya doyurulmada hissedilen eksiklikler de sosyal çevrenin, destek ya da engelleyici olma tavrında önem arz

etmektedir. Bireyin temel ihtiyaçları yeterli düzeyde doyurulduğu takdirde, sosyal çevre ve toplumun da yeterli desteğiyle birleştiğinde kuramda belirtilen gelişme eğilimi ortaya çıkacaktır. Bireyin gelişme süreci içerisinde kararlarını kendi iradesi ile alıp-verebilmesi, bu kararlarının ve davranışının yeterliliğini görebilmesi, bu süreçte toplum ve sosyal çevre ile ilişki içerisinde olması gerekmektedir. İyi oluşun artmasını sağlayan en önemli durum, kişilerin kararlarında ve davranışlarında içerisinde bulundukları sosyal çevreden aldıkları destek ile doğru orantılıdır. Bu destek kişilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının yeterli düzeyde doyurulduğu anlamını taşımaktadır. Sosyal çevrenin yeterli desteği vermediği durumda yani temel psikolojik ihtiyaçlarının yeterince doyurulmadığı hatta engelleyici ve aynı zamanda sorgulayıcı olduğunda kişilerin iyi oluş düzeyleri değişiklik gösterebilmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçları yeterli düzeyde karşılanan kişiler daha mutlu, özgüvenli iken, temel psikolojik ihtiyaçları yeterince karşılanmayan kişiler kendilerini pasif ve yetersiz görmekte, mutsuz hissetmekte ve ruhsal bozukluk içerisine girmektedirler (10).

2.1.1. Özerklik

Özerklik, kişinin aktivitelerinde kendi hür iradesiyle hareket edebilmesi ve bu yönde aldığı kararlarda karar vericinin kendisinin olduğu bilincine sahip olması durumudur (11). Guardia ve Patrick'e (2008) göre özerklik, kişinin kendisi için belirlediği davranışı tamamen kendi arzu ve isteğiyle başlatıp-sonlandırabilmesi ve davranış seçiminde özgür olmasıdır. Özerklik davranışlarını duygusal, davranışsal ve değerler bağlamında tanımlayabiliriz. Duygusal özerklik, kişinin yakınlarıyla olan birebir ilişkilerinde ne derecede kendi fikirleriyle yönlendirici olduğuyla ilgilenirken; davranışsal özerklik, kişinin birçok farklı konuda verdiği kararların o anı ve sonrası ile farklı ve yeni tercihlerine odaklanabilmektedir (12). Değerler bağlamında özerklik ise yaşadığı toplum ve sosyal çevrenin değerlerini herhangi bir kişi ya da kurumun zorlama, değiştirme iradesi olmadan kendi değerleriyle ilişkilendirmesidir. Kısaca özerklik, kişinin kendi yaşamında başına buyruk hareket etmeksizin söz sahibi olması ve bu hakkını değerler çerçevesinde kullanması şeklinde ifade edilebilmektedir (13). Kişi, herhangi bir durum karşısında seçme şansına sahip olma hak ve duygusunu hissettiğinde özerklik duygusunu karşıladığının farkına varacaktır (10).

2.1.2. Yeterlik

Kişiler kendi özgür iradeleri ile aldıkları kararlarla gerçekleştirdikleri eylemlerinin sonucunda ortaya koydukları performansları beğenildiğinde ve takdir gördüğünde hissettikleri duygu, yeterlik ihtiyaçlarının tatmin edildiğinin ispatıdır. İçinde bulundukları sosyal çevre ile olan etkileşimlerinde yeteneklerini gösterebilme ve etki derecelerini ifade edebilmeleri için yakaladıkları fırsatları deneyimleme ölçüleriyle ilgilidir (14). Başka bir ifadeyle yeterlik, kişinin yeteneğinin olduğu alanlarda kendisini geliştirip etkinlikleri uzmanlıkla yerine getirebilmesidir (12). Bu becerisini belirlediği hedeflerini dikkate alarak başarıya ulaşabilmesidir. Biyolojik ve duygusal ihtiyaç olarak yeterlik, olumlu olduğu durumlarda yarattığı doyum ile kişinin yeteneklerini geliştiren bir durumdur. Çocukların yeni öğrendiği bir beceriyi sık tekrarlıyor olması yeterlik duygusunun gelişmesine yarar. Yine çocuğun bu tekrarlardan sıkılıp yeni becerileri denemeye karar vermesi ise yeni yeterlik duyguları tatmasına imkan verir (15). Bu yüzden çocukların erken yaşlardan itibaren yeterlik duygusunu tatmış ve ona sahip olması çok önemlidir (14). Yeterlik ve özerklik ihtiyaçları arasında bağlantı vardır. Yeterlik kişinin hedefleri doğrultusunda daha verimli davranması iken, özerklik kişinin davranışını ve hedeflerini kendi iradesiyle belirleyip buna uygun davranış göstermesidir. Kişinin hayatı süresince eylemlerinden haz alabilmesi için özerklik ihtiyacının mutlaka desteklenmesi gerekir. O halde özerklik ve yeterlik farklı düşünülmemesi gereken bir ihtiyaç olarak görülmelidir (16).

2.1.3. İlişkili Olma

Birey, içinde bulunduğu sosyal çevresindeki diğer kişilere bağlanma, aidiyet ve güven duygusu hissetme ihtiyacı duyar (17,18). İlişki ihtiyacı, bireyin kendini diğer bireylerle tatmin edici bir düzeyde etkileşim içerisinde olduğunu hissettiğinde karşılanmaktadır (11). İçinde bulunduğu toplum ile entegre olamayan bireyler, yoğun bir yalnızlık duygusu yaşamakta ve sonuçta tatmin edilmeyen ilişki kurma psikolojileri bozularak tedaviye ihtiyaç duyar hale gelmektedirler. Kendini belirleme kuramı çerçevesinde ilişkili olma, kişinin kendisini sosyal çevresine ait hissedip, hayatındaki diğer kişilerle yakınlığı ve bağlılığı değerlendirebilmesidir (19). İlişkili olma, insanların birbirleri ile yakınlaşıp, etkileşmeleri, birtakım paylaşımlarda

bulunarak bir diğerini desteklemesi, uyum içerisinde, daha kaliteli ve hoş vakit geçirmesi gibi anları ihtiva eden bir durumdur (10). Birbirleriyle ilişki kuran kişiler psikolojik ihtiyaçlarını karşılıklı doyurabilmekte bu da doyum sağlayan kişinin öznel iyi oluşu yaşayabilmesini sağlamaktadır. Leak ve Cooney (2001), 27 üniversite öğrencisinden oluşan bir çalışma grubu oluşturarak yetişkin bağlanma stilleri, kendini belirleme kuramı ve öznel iyi olma haline ilişkin ilk araştırmayı yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda, güvenli bağlanma ilişkiler içerisindeki kendini belirleme ile yüksek düzeyde pozitif ilişkili çıkmıştır. Korkulu ve kaygılı bağlanma stilleri kendini belirleme ile negatif ilişkili çıkmış ve ilişkilerdeki kendini belirleme hissi ile güvenli bağlanma, psikolojik, sağlık ve öznel iyi olma hali arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur (20).

2.1.4. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, kişilerin yaşantılarını ne şekilde ve ne ölçüde değerlendirdiği ile yakından ilişkilidir. Öznel iyi oluş, kişinin yaşam biçimine ait sahip olduğu duygu ve düşüncelerinin genel bir değerlendirmesidir (21). Psikoloji literatüründe öznel iyi oluş, kişilerin gündelik yaşamlarındaki mutluluk olarak ifade edilmektedir. Öznel iyi oluş kişilerin duygu durumlarına göre tepkilerini, memnuniyet alanlarını ve genel olarak yaşam doyumlarını içine alan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (22). Öznel iyi oluş kişinin yaşamına dair sahip olduğu duygu ve düşüncelerinin genel bir değerlendirmesidir (21). Kişilerin öznel iyi oluş seviyeleri birçok faktörden etkilenebilmektedir. Rask, Astedt ve Laippala (2002) bu faktörleri, günlük yaşamdaki engellemeler, maddi yetersizlik, kişisel amaç ve hedefler olarak tanımlamıştır (23).

2.1.5. Öz Belirleme

Öz belirleme; kişilerin davranışlarını grup baskısından, gelenek ve görenekler gibi dış etkenlerden daha çok, kendi kişisel değer yargılarıyla belirlemesi, kararlarını kendi hür iradesiyle vermesi olarak tanımlanmaktadır. Burada en önemli kişisel kriter dış etki ve baskılar ya da ödül değil, kararların bizzat kendine ait olması durumudur. Öz belirleme, kişilerin davranışlarını herhangi bir toplumsal baskı altında kalmadan kendi ilgi ve değerlerine göre verdiklerinde gerçekleşmektedir (8). Yetişkin

ilişkilerinde duyarlılık, başka kişilerle ilişkili olma, özerklik ve yeterlilik ihtiyacının olumlu yönde desteklenmesi olarak kabul edilebilmektedir. Duyarlılığın kişinin ilişkili olma ihtiyacını olumlu yönde desteklediği bilinmektedir. Bununla birlikte, özerkliği destekleme fikri de güvenli bağlanmada sağlıklı yetişkin ilişkilerinin iki yönlü olmasını sağladığı için son derece önemli bulunmaktadır. Bu yüzden partnerlerin sağlıklı bir ilişki için birbirlerinin özerkliğini desteklemeleri gerekmektedir. Özerklik, yeterlilik ve ilişki ihtiyaçları karşılanan katılımcılar daha güvenli bağlanma durumu yaşamaya başlamışlardır. Bu ihtiyaçların spor ortamında karşılanması, kişinin canlılık ve motivasyon duygusunu arttırırken, yeterli düzeyde karşılanmadığı takdirde fiziksel ve mental tükenmeye yol açacağı ileri sürülmektedir (24). Bu yüzden sporcuların spor ortamında başarılı olabilmeleri ve bunun sürekliliğini sağlayabilmeleri için psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi ve değerlendirilmesi gerekmektedir (25).

2.1.6. İlişki Doyumu

Anne-baba ve çocuk arasındaki aile ilişkileri ile romantik ilişkiler de dahil olmak üzere arkadaşlık ilişki türlerinin tamamına yakın ilişki denilmektedir. İlişkinin niteliğine göre yakınlık etkileşimlerinin farklılık göstermesi ile bu ilişkilerin birbirinden ayrılması sağlanmaktadır (26). Yakınlık etkileşimleri, yakınlık davranışı ve yakınlık deneyimlerinin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Yakın ilişkilerinde sergilenen gözlenebilir davranış, kişinin yakınlık davranışı olarak tanımlanmaktadır. Kişinin yakınlık etkileşimleri boyunca hissettiği sıcaklık, çekicilik, zevk, sevgi his ve duygularının tamamı yakınlık deneyimleri olarak tanımlanmaktadır (27). Kişiler yaşamları boyunca farklı kişilerle yakın ilişkiler kurabilmektedir. Evlilik bağı içerisinde olsun ya da olmasın çiftlerin kurduğu yakınlık romantik ilişki olarak adlandırılmaktadır (28). İnsanlar yaşamları sürecinde yaşadıkları ilişkilerden elde ettikleri doyumun farklı tanımı vardır. Vaughn ve Baier'e (1999) göre ilişki doyumu kavramı, kişinin yaşadığı ilişkisine ait yaptığı öznel değerlendirmesidir. Değerlendirme olumlu ise doyum sağlanmış, olumsuz ise doyum sağlanmamış demektir. Bu değerlendirme kişinin mutluluk ve ilişki ömrünü sürdürebilmesi açısından önemlidir (29). İlişkiden doyum sağlanması, kişilerin mutluluğuna ve duygusal iyilik haline olumlu etki yaptığı gibi ilişkinin ömrünü belirlemesi yönünden de önemli bir etkiye sahiptir (30).

2.2. Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık, stres kaynaklı olumsuz etkileri azaltan bir etken olarak belirtilmektedir (31). İnsanların hayatları boyunca geçirdikleri zor dönemler karşısında mental olarak ayakta kalma mücadelesi ve bu mücadeleden galip çıkması şeklinde de tanımlanabilmektedir (32). İnsanlar çoğunlukla yaşamlarındaki olumsuz durumlar karşısında önceleri panikleyip kendilerini zayıf hissetseler de daha sonraki zaman dilimleri içerisinde bu durumun üstesinden gelebilmektedirler. Bu üstesinden gelme durumu için en önemli etken, çaba ve zaman gerektiren zihinsel dayanıklılık durumudur (32,33). Zihinsel dayanıklılık, çatışma, başarısızlık, beklenmeyen durumlar, gerilim gibi negatif durumlar karşısında bireyin hemen kendisini kontrol altına alarak eski durumuna dönme yönünde gösterdiği pozitif düşünce kapasitesi olarak da tanımlanmaktadır (34). Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan kişiler, gündelik yaşamlarında daha kontrolcü, beklenmedik durumlara hazırlıklı, krizi fırsata çevirme kapasitesine sahip iken zayıf olan kişiler ise kendini uzaklaştırma, değişikliklere karşı direnç gösterme gibi davranışlar gözlemlenmektedir (35,36). Kelly tarafından oluşturulan "Kişilik Yapısı Kuramı(Personality-Construct Theory)", insanların davranışlarının, duygularının ve düşüncelerinin olaylar karşısındaki beklentileri doğrultusunda oluştuğunu ileri sürmüştür. Bu kuram 2002 yılında Jones ve arkadaşları tarafından spor ortamı için yeniden uyarlanmıştır (37). Cattel tarafından oluşturulan bir başka kuram ile zihinsel dayanıklılık 16 Faktörlü Kişilik Ölçeği ile değerlendirilen kişilik yapısının bir parçası olarak incelenmiştir (38). Bu inceleme sonucunda zihinsel dayanıklılığı güçlü bireylerin bağımsız, dayanıklı, sıkıntılı durumlarla baş edebilen, kişiler olduğu ortaya konmuştur(38). Psikoloji alanında sıklıkla kullanılan bu ölçek spor alanında kullanılmamıştır. Cattel'in kişiliğin önemli bir parçası olarak gördüğü zihinsel dayanıklılık, araştırmacıların bu yönde yoğunlaşmalarına sebep olmuştur (39).

2.2.1. Çok Boyutlu Sportif Kendine Güven Modeli

Çok boyutlu Sportif Kendine Güven Modeli, Vealey (1986) tarafından geliştirilmiştir. Kişilerin yeteneklerine olan inançlarını temel almaktadır. Model, başarı, öz-düzenleme ve sosyal çevre olmak üzere 3 temel kaynaktan meydana gelmektedir. Toparlanma, bilişsel yeterlik ve fiziksel beceri olmak üzere 3 düşünce

tipi de modeli etkilemektedir. Vealey'in modelini destekler mahiyette birçok araştırma yapılmış olup; ortak noktaları, gösterdiği performans ile sportif kendine güven düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki olduğu şeklindedir (40).

2.2.2. Sportif Kendine Güvenin Alt Boyutları

Vealey, sportif kendine güveni "Sürekli'' ve '' Durumluk'' kendine güven olarak 2'ye ayırmıştır (40).

2.2.2.1. Sürekli Sportif Kendine Güven

Sürekli sportif kendine güven; kişilerin, yarışma esnasında kendilerinden beklenilen performansı ortaya koyabilmeleri için kendi beceri ve kabiliyetlerine olan inancıdır (40). Sürekli sportif kendine güven, yarışmaların yarattığı yoğun rekabet ortamında sporcuların sportif kendine güven algısının boyut değiştirmiş bir hali olarak karşımıza çıkmaktadır (41).

2.2.2.2. Durumluk Sportif Kendine Güven

Vealey (1998)'e göre; sportif kendine güven, zaman değişkenine, sportif disipline, yarışmaya ve rakip ile ilgili ulaşılabilir ipuçlarına göre değişiklik gösteren durumluk bir yapı olarak tanımlamıştır. Spor güveninin anlık ölçülmesi sebebiyle durumluk sportif güven yaklaşımının, sürekli sportif güven yaklaşımına göre daha iyi bir davranış belirleyicisi olduğu kabul edilmektedir. Buna göre sürekli sportif güven yaklaşımının rekabetin olduğu durumlardaki öngörülerinin bizi yanıltabildiği sonucu ortaya konulmaktadır (39).

2.2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Sporda zihinsel dayanıklılığı Jones ve arkadaşları (2007) "Sporcunun performansına yansıdığı ve özellikle rakibinden daha tutarlı ve daha iyi olmasını sağlayan birçok gereksinimini karşılamada (rekabet, eğitim, yaşam tarzı) rakibinden daha iyi başa çıkabilmesini sağlayan odaklanmış, kendine güvenen ve baskıyı kontrol altında tutabilen, doğal ya da gelişmiş psikolojik özelliklere sahip olmak" olarak tanımlamışlardır (42). Sporcuların yüksek performans için fiziksel yeterliliğin yanı

sıra psikolojik yeterliliklerinin de önemli olduğu kabul edilmiş bir gerçektir (43). Zihinsel dayanıklılık kavramı sporcular için psikolojik performans göstergesi olarak bilimsel çalışmalara konu edilmiştir (44). Bu konudaki ilk çalışma 2001 yılında Fourie ve Potgieter tarafından gerçekleştirilmiştir. 131 antrenör ve 160 elit sporcu, zihinsel olarak dayanıklı bir sporcuda olması gereken özellikleri önem derecesine göre listelemişlerdir (45). Antrenör ve sporcuların verdikleri cevapların analizi sonucunda, zihinsel dayanıklılığın "motivasyon düzeyi, baş etme becerisi, güven, bilişsel beceri, disiplin, yarışmacılık, fiziksel ve zihinsel gereklilikler, takım uyumu, hazırlık becerileri, psikolojik dayanıklılık, etik ve inanç" olarak 12 yapıdan oluştuğu değerlendirmesi ortaya çıkmıştır. Katılımcıların verdikleri cevaplar antrenörler ve sporcular olarak ayrı ayrı değerlendirildiğinde, antrenörlerin en önemli konu olarak "konsantrasyon", sporcuların ise "azim-çaba" cevapları, çalışmanın bulguları ve yorumlarının olumsuz eleştiri almasına sebep olmuştur. Bu çalışma zihinsel dayanıklılığın spor alanında ilk yayını olma özelliği taşımasına rağmen, spor alanında herhangi bir davranış kuramına esas oluşturmamıştır (46). İçerisinde bulunduğumuz dönemde sporcuların yüksek performans elde edebilmesi için, fiziksel yeterliliğin yanı sıra psikolojik yeterliliğinin de üst seviyede olması gerektiği herkesin ittifak içerisinde olduğu bir gerçektir (43). İleriki yıllarda Kobasa tarafından "Sağlam Kişilik Modeli"(Hard Personality Model) ileri sürülmüş; Clough, Earl ve Sewell (2002) Kobasa'nın modelini temel alarak zihinsel dayanıklılık kavramını geliştirmişlerdir (47). Kobasa (1979) "Sağlam Kişilik Modeli" nde kişiliğin, "kontrol", "bağlılık" ve "mücadele" yapılarından oluştuğunu belirtmiştir (48). Bu modeli temel alan Clough ve arkadaşları(47) ise sporculardan elde ettikleri bilgiler sonucunda zihinsel dayanıklılığın Kobasa'dan farklı olarak "kontrol", "bağlılık(yaptığı işe kendini adama)", "mücadele ve güven" kavramlarından oluştuğunu öne sürmüşlerdir (47, 48).

2.2.3.1. Güven (Mücadelecilik)

Zihinsel Dayanıklılığın alt kavramlarından olan güven(mücadelecilik) özelliğini taşıyan sporcularda güçlü bir inanç yapısı olduğunu, bu inançla da yaşadıkları değişimi sil baştan yenileyebildikleri görülmektedir (49,50). Bu yapıdaki sporcuların ortak özelliği başarı ya da başarısızlık durumlarında güçlü inançları sayesinde elde ettikleri tecrübeleri kendileri için pozitif öğrenme durumuna

dönüştürebilmeleridir (51,52). Stabil ve durağan bir yaşam, bu tip kişilerin tercih ettikleri bir durum değildir; değişime açık bir hayat tarzından yanadırlar. Onlara göre, değişim, yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır (53,54). Onlar için stresin yoğun olduğu yaşam durumlarında karar verme önemli addedilmektedir (55,56). Stresli yaşam olayları yeni hedefler oluşturma, yaşamsal önceliklerin belirlenmesi gibi önemli durumlar için son derece büyük fırsatlar olarak görülmektedir (57).

2.2.3.2. Devamlılık (Kendini Adama)

Devamlılık(kendini adama), nasıl bir durum ile karşılaşılırsa karşılaşılsın elde edilen deneyime karşı yabancı olmaktansa, bu durumu kendi yaşamına katma eğilimidir (58,59). Kişinin içerisinde bulunduğu topluma ve ailesine, değer ve inançlarına bağlılığı, yalnızlık ve yabancılaşma gibi negatif yaşam durumları içerisinde olmamasını sağlamaktadır (60,61). Stresli bir yaşam durumu ile karşılaştığında bu inanç ve bağlılığı ona güçlüklerle başa çıkma gücünü sağlayacaktır (62,63). Devamlılık ve kendini adama yapısına sahip kişiler aldıkları görevi tamamlamadan bırakmayan, sorunlarla yüzleşmekten kaçmayan ve içinde oldukları çevreye ve ilişkilere aktif katılım sağlayan bireylerdir (64).

2.2.3.3. Kontrol

Kontrol odaklı bireyler, karşılaştıkları değişiklikleri bir tehdit olmaktan ziyade olayların akışını kendi lehlerine çevirebilme özelliğine sahiptirler. Kendilerini belirleyici konumuna getirirler (65). Kısaca kontrol kavramını, kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları durumları kendilerinin lehlerine değiştirebileceklerine olan inançları olarak ifade edilebilmektedir (66). Kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları olumsuz olaylar karşısında içinde bulundukları stres, bireylerin iyi olma hallerini olumsuz etkileyebilmektedir. Gentry ve Kobasa, psikolojik dayanıklılığa sahip kişilerin bu gibi durumlarda problem odaklı başa çıkma stratejisi ile hastalıklardan ve stresten en az zararla sıyrıldıklarını belirtmişlerdir (67).

2.3. Antrenör-Sporcu İlişkisi

Antrenör, sporun temel taşı, sporcu için rol model (68) olarak, sporcusunun nazarında önemli bir yaptırım gücüne sahiptir (69). Sporcu ister amatör ister profesyonel olsun, kendisi için mesleki hayatında en önemli figür antrenörüdür (70). Antrenör-sporcu ilişkisi, antrenör ve sporcusunun duygu, düşünce ve davranış olarak sürekli olarak birbirlerinden etkilendiği durumu ortaya koyan bir kavramdır (71). İlişki eğer pozitifse sporcu üst düzey performans ile sportif başarı ortaya koymaktadır(72).

2.3.1. Antrenör

Antrenör kelimesinin Türk Dil Kurumu Türkçe sözlüğündeki anlamı, "çalıştırıcı" olarak geçmekte ve Fransızca kökene ait olduğu belirtilmektedir. Antrenör, idman ve hazırlama ilminin gerektirdiği formasyona sahip, yüksek başarı seviyesinde, beden ve ruh sağlayıcı, beden eğitimi ve spor faaliyetlerinde bulunanları çalıştıracak eğitime, güce ve bilgiye, aynı zamanda sosyo psikolojik bilgi ve kabiliyete de sahip olan kişilere denir (73). Antrenör, takımının ya da sporcusunun üst seviyede performans göstermesi için gerekli kişilik özellikleri ve motivasyon gibi faktörleri kazandıran kişidir. Sporcunun sadece kendi bilgisi ile yarışmalara hazırlanması ve bir de başarılı olması son derece zordur ve hatta imkânsız gibidir. Takım sporlarında zaten antrenörsüz sahaya çıkmak mümkün değildir. Oyun kuralları zaten buna müsaade etmemektedir. Antrenör; ayrıca sporcular ve spor alanında araştırmalar yapan bilim adamları arasında köprü görevi gören kişidir. Spor alanında geliştirilen en son bilgileri yorumlayıp kendi deneyleri ile karşılaştırdıktan sonra sporcuya en uygun şekilde aktarır (74). Ülkemizde antrenörler, Gençlik ve Spor Bakanlığının açtığı kurslar ile yetiştirilebildikleri gibi; uzun zamandan bu yana hemen hemen tüm üniversitelerimiz bünyesinde bulunan Spor Bilimleri Fakültelerinde veya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının Antrenörlük bölümlerinde yetiştirilmektedir.

2.3.2.Antrenör Rolleri ve Nitelikleri

İngiltere Antrenör Stratejisi Birliği antrenörün rollerini şu şekilde ifade etmiştir; bilgilendirici, değerlendirici, danışman, örnek, arkadaş, teşvik edip

yönlendirici araştırmacı, eğitmen, gözlemci, organizatör, destekleyip motive edici. Antrenörler bu rollerini gerçekleştirirken ise bazı niteliklere haiz olmalıdır. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz. (75):

- Etkin iletişim kurma,
- Sürekli gelişime önem verme,
- Genç sporcuların yeteneklerini fark edebilme,
- Sporcuların sakatlanma risklerini azaltma bilgisi,
- Sporcuların gelişimini destekleme,
- Antrenman ve sporcu performansında ölçme ve değerlendirme yapabilme,
- Sporcuların beslenmeleri ile ilgili bilgi sahibi olma,
- Sporculara gerekli olan her türlü egzersizleri hakkında bilgi verebilme,
- Sporcuların yarışma ve antrenman performansını değerlendirebilme,
- Meslek sevgisi ve kendine güven,
- Sağlam bir kişiliğe sahip olma,
- Yeterli ve kuvvetli bir motivasyona sahip olma,
- Yaşayış ve davranışlarıyla örnek olma,
- Tereddütlerini, kendi hata ve kusurlarını belli etmeme,
- Bunalımdan uzak olma,
- Otoriter olmalı (tatlı-sert),
- Dışa dönük bir kişilik yapısı,
- İyi bir psikolog gibi olup, insan kişiliğinden anlayan, tepkilerini bilen bir insan olma,
- Empati kurabilme yeteneği,
- Fiziksel yetenekleri tam olma.

2.3.3. Sporcu

Türk Dil Kurumu sözlüğü sporcu kelimesinin anlamı olarak “sporla uğraşan kimse” demektedir. Bu tanım tam olarak sporcu kelimesinin anlamını vermemektedir. Zira; sporla uğraşan kimseleri sayarsak “yönetici”, “antrenör”, “masör”, “psikolog”, “istatikçi”, “fizyoterapist”, “doktor” gibi bir çok meslek grubuna ait kişiler girmektedir. Daha geniş anlamda sporcu kelimesini tanımlayacak olursak “sporcu belirli kurallar altında, araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak

kendini spora veren, daha ileri bir merhalede sporu meslekleştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgu içerisinde yer alan, fizik ve moral yanı olan, yaptığı işten maddi ve manevi tatmin arayan sporun aktif elemanıdır"(76). Ülkemizde sporcu yetiştiren kurum ve kuruluşları, Gençlik ve Spor Bakanlığının 81 ilde ve ilçelerinde açtığı spor okulları ve yine bakanlığın kontrol ve denetiminde faaliyet gösteren spor kulüpleridir. Spora başlama yaşı ise branşlara göre farklılıklar göstermektedir.

2.3.4. Antrenör Sporcu İlişkisi

Sporcuların psikososyal ve fiziksel gelişimleri açısından sporda antrenör ve sporcu ilişkisi oldukça önemlidir. Bu sürecin yürütülüşündeki olumluluk, sporcu motivasyonunu ve doyumunu artırmakla birlikte, sporculara becerilerini geliştirmek için de uygun ortam sağlamaktadır (77). Antrenör ve sporcu ilişkisi sporcunun başarısında en önemli faktörlerin başında gelmektedir. Diğer spor yönetim ve destek elemanlarının katkısı bu ilişkiyi kuvvetlendirici etkiye sahiptir. Sporcuların iradeleri yarışma öncesinde ve yarışma süresi boyunca yaşadığı strese bağlı olarak dalgalanmalar yaşamaktadır. Bu dalgalanmalar sporcunun farklı tepkiler vermesine yol açmaktadır (78). Bu durum; başarı için sporcu ve antrenör tepkilerinin ne denli önemli olduğunun göstergesidir. Antrenörlerin antrenmanın gerçekleştirilme biçim ve yöntemlerine karar verme süreci son derece önemlidir. Antrenör, bu çalışma sürecinde sporcusunun yaşayacağı iç ve dış stresleri dikkate almaktadır. Dış stresler genelde sporcunun rakibi ve diğer faktörlerden; iç stres ise kendisi, antrenörü ve diğer sporcu arkadaşları gibi durumlardan kaynaklıdır. Antrenörler, sporcular ile ilgili özel problemlerinde onlarla etkin bir iletişim kurmalıdır. Bu iletişim çabaları bazen zayıfta olsa, sporcular üzerinde genellikle pozitif bir etki yaratmaktadır. Bu da sportif başarı için kapasitelerinin yükselmesini sağlar (79). Antrenör sporcu ilişkisi bakımından antrenörün yapacağı uygulamaları aşağıdaki gibi sıralayabiliriz (80);

- Sporcuları övmek.
- Her sporcunun aktif olarak katılımını sağlayarak, değerli olduğundan emin olmasını sağlamak.
- Başarının her bir takım sporcusunun çabasına bağlı olacağını vurgulamak.
- Sporcularla, sporun rutin ve sıkıcı kısımlarını nasıl daha fazla katlanabileceği hususunda konuşarak daha fazla teşvik etmek.

- Hayatın geri kalanını yıkarak mükemmellik elde etmeye çalışmamak.
- Sporcuya tenkit etmemeli, gerektiğinde davranışlarının tenkit edilmesi durumunda antrenör sporcu etkileşimi daha iyi bir düzeye getirilebilecektir.

2.3.5. Antrenörlük Düzeyleri

Antrenörlerin farklı yaş gruplarındaki sporculara uygulayacakları antrenman metodu ve çalışmalar esnasında ortaya çıkacak sorunları aşma yönünde değişik tutum ve davranış sergiledikleri görülmektedir. Buna göre önce, spor faaliyetlerine katılmak isteyen gençleri farklı gruplarda toplamak, sonra da bunları eğitecek olan antrenörleri bu grup düzeylerine göre ele almak gerekir (81).

2.3.5.1. Ergenlik Öncesi Gruplar (10-13 Yaş)

Antrenör, 10-13 yaş aralığındaki ergenlik öncesi çocuk-sporcuların yetişmesinde şu prensipleri benimser ve uygular (78):

- Çocuğun yaptığı işten önce kendisiyle ilgilenmek.
- Çocuğun ihtiyaçlarını bilmek.
- Sportif faaliyetleri olumlu yaşantı haline getirmek.
- Çocuğu anlamı olan amaçlara yöneltmek ve bunları ödüllerle pekiştirmek.
- Çocuğu gerekli zamanlarda korumak ve desteklemek.

2.3.5.2. Ergenlik Çağı Grupları (13-17 Yaş)

Sporcular, bu yaş aralığında artık ergen bir birey olarak kendisinin farkına varmış ve cinsel dürtülerinin yoğunlaştığı bir dönemdedir. Ergenlik dönemindeki gencin antrenman sistemi içerisinde yönetilmesi antrenörlük açısından oldukça güç bir durumdur. Sporcu genç bir kişi olarak, antrenörüne karşı aşırı ilgilidir. Yaptığı davranış ve hareketlerinin beğenilip- beğenilmediğini bilme arzusu taşır. Bu yaş grubundaki sporcuların antrenörler tarafından etkin ve verimli bir düzeyde antrene edilmesini kolaylaştırıcı bazı unsurlar vardır (81);

- Antrenör, verdiği talimat ve tavsiyelere önce kendi uymalıdır.
- Antrenör, sporcularının ihtiyaçlarını dikkate almalıdır.
- Antrenör, sporcunun yanlış anlamalar sonucunda yanlış yönlere sapmasına engel olmalıdır.
- Antrenör, sporcuların ergenlik dönemi sürecinde bazı kırıcı, kaba ve yanlış söz ve eylemlerinin olabileceğini öngörerek kabule hazır olmalıdır.

2.3.5.3. Yüksek Öğretim Çağı

Bir sporcunun artık her yönüyle tutum ve davranışlarının belli bir düzeye oturduğu dönemdir. Bu sporcular artık profesyonel olmuş ya da profesyonelliğe aday durumdadır. Bu döneme ulaşan genç için bağımsızlık önemli bir faktördür. Bu bağımsızlık talebine de saygı duyulmasını beklemek en doğal hakkıdır. Ancak; bu bağımsızlık talebi onun antrenörü tarafından sportif başarısı amacıyla verilecek tavsiye ve talimatlara uymamasını gerektirmez. Zaten bu durumda da başarıdan söz etmek mümkün olmaz. Sporcunun o güne değin gösterdiği tutum ve davranışlar ile gelişim sürecini gösteren bilgiler, antrenöre bu dönemde büyük ölçüde yarar sağlayabilir. Antrenörler bu bilgilerin de yardımıyla sporcu gencin kendi özel hayatına, eğitimine, geleceğine, sportif yaşamına dair beklentilerini anlayabilir (81).

2.3.5.4. Profesyoneller

Profesyonel kariyere ulaşmış sporcular diğer sporcu gruplarından çok daha farklı özelliklere sahiptirler. Bir kere artık yaptıkları spor onlar için geçimlerini sağladıkları bir meslek dalıdır. Beslenmeleri ve sakatlık yaşamamaları için azami dikkat göstermektedirler. Hayatları son derece disiplinli olmalıdır. Antrenörle olan ilişkileri de spora, ya da bir mesleğe yönelmeleri bakımından önemli sayılır. Sporculuğu da bir meslek haline getirmiş olan profesyonellerde, önceki yaş dönemlerinin aksine kazanmak, ya da kaybetmek çok büyük önem taşır (78). Antrenör-Sporcu arasındaki ilişki öncekilerden daha farklı gelişir. Zira sporcu artık kendine daha çok dikkat eder ve kendisinin hayatı ve performansı ile ilgili olarak çok daha fazla sorumluluk sahibidir. Antrenörü ile olan ilişkisi daha teknik ve taktik boyutundadır. Bununla beraber sosyal etkinliklere (doğum ve evlenme günleri v.b.) dayalı ilişkiler yaşanmaya başlar. Bu tip ilişkiler bireysel bağlılıkların da

güçlenmesine yol açar. İnsani ilişkiler her boyutuyla bireylerin birbirleri ile olan bağlarını kuvvetlendirir (81).

2.3.6. Antrenörün Problemli Sporcularla İlişkisi

Gerek bireysel ve gerekse takım sporları içerisinde bazı sporcuların basit bazılarının ise ciddi problemleri olabilir. Bu problemlerin tespit edilmesi ve bunu ortadan kaldırıcı tedbirlerin alınması ise basit bir süreç olarak görülmemelidir. Problem koşullara bağlı olarak değişme gösterir. Ferdi sporlarda yarışma stresi ve dış etkenler, takım sporlarında ise takım içi gerginlikler, kazanma ya da kaybetme stresi buna ait örneklerdendir. Antrenörler, bu gibi durumlarla karşı karşıya kaldıklarında öncelikle durumu tahlil etmeli ve hızlı çözümler bulabilmelidir. Bu durumlar şu şekilde irdelenebilir (82). Sporcunun antrenörün söylediklerini ve koyduğu kuralları yapmaması durumu veya kısmen reddetmesi durumları olabilmektedir. Bu davranışın sebebi, antrenörü ile anlaşamaması veya otoriteye karşı çıkması durumudur. Bu durum karşısında antrenörün sporcuyu zorlaması durumu daha ileri boyutlara ulaştırabilir ve ciddi sorunlar baş gösterebilir. Sporcuda güven kaybı veya daha da öfkelenmesine sebep olabilir. Bu gibi durumlar karşısında antrenörler; sporcusunun tüm tepkilerini iyi analiz etmeli, ondaki güven duygusunu artırıcı çözümler üretmelidir. Farklı bir problem ise sporcuların yarışma öncesinde ve anında gereğinden fazla heyecana bağlı stres içerisinde olmasıdır. Bu durumda antrenör iyi bir psikolog gibi davranarak sporcusunu strese sokan etmenlerden uzaklaşmasını sağlamalıdır. Müsabaka sonucu ne olursa olsun her zaman yanında olduğunu sporcusuna hissettirmelidir. Bu davranış şekli sporcuda kendine güven duygusunu kaybetmemesini sağlayacaktır.

2.3.7. Antrenör ve Sporcu İletişimi

İletişim, insanların bilgilerini, duygularını, düşüncelerini yazı, simge, ses ve görüntü kullanarak birbirlerine tekil ya da toplu olarak iletmesi; bilgi ve düşüncelerin herkes tarafından aynı biçimde ve aynı değerle anlaşılır olması, paylaşılması ve arzu edildiği şekilde karşılıklı etkinin sağlanması olarak tanımlanabilir (83). İletişim becerisi spor alanında da profesyonel anlamda gerekli olan çok önemli bir etmendir Bu iletişim çabaları sözlü, yazılı ve görüntülü olarak gerçekleşmektedir. Bender'in

“iletişimin neredeyse her işin hayati bir parçası durumuna geldiği” saptaması, sporcular ve diğer spor elemanlarınca da oldukça önemsenmektedir (84). İletişim becerisi, karşı tarafı anlama onların düşünce ve duygularını algılama ve hissetme gibi iletişimin en etkin ve verimli bir şekilde gerçekleşmesinde çok önemlidir. Bu yönüyle iletişim becerisi: “iletişim surecinde başkalarını anlamada onların duygu ve düşüncelerini onlarla özdeşleşerek görme duyarlılığı kazanmaktır” (85). Antrenörler iletişim becerilerini en yüksek seviyeye çıkarmak, mesajları doğru bir biçimde alma ve verme becerisi kazanma yönünde büyük gayret göstermelidirler. Bununla birlikte; antrenörün salt anlaşılır olma yönünde çaba göstermesi tek başına yeterli değildir. Karşı taraf olan sporcusunu anlamlandırma konusunda da yeterli olmalıdır. Bu nedenle iyi bir iletişim sağlanabilmesi için gereken özellikler şu şekilde ifade edilebilir: (86):

- “Mesaj iletilme surecini izleme,
- Bilgi akışını düzenleme,
- Geri bildirimi etkin kurma,
- Empati kurma,
- Tekrar etme,
- Karşılıklı güven duygusunu arttırma,
- Etkili zamanlama,
- Dili sadeleştirme,
- Etkili dinleme
- Etik iletişimi geliştirebilme”.

Sporcu, Antrenör, Ebeveyn, Yönetici gibi spor ailesini oluşturan katılımcılar arasında güçlü bir iletişimin olması istenilen performansın elde edilmesi adına önemli ve gereklidir. Önceki konularda antrenör-sporcu iletişiminin, sonuç ve performans yönünden belirleyiciliğinde ne denli önemli rol oynadığı üzerinde durulmuştu. “Oyuncuların mesleki anlamda gelişimlerini ve kariyerini etkileyen en önemli kişilerden birisi antrenörlerdir. Genel anlamda oyuncuların başarı ve başarısızlıkları ve ayrıca takımın genel durumu ile ilgili olarak antrenörler sorumlu tutmaktadır. Bu açıdan sporculara teknik ve taktiklerin kazandırılmasında antrenörlerin etkisi oldukça büyüktür. Bu özelliklerinin yanı sıra antrenörler aynı zamanda psikoloji bilimine de hâkim olmalıdır” (87). Buradan da anlaşılacağı üzere;

antrenörlerin mesleki bilginin yanı sıra iletişim becerilerine de sahip olması gerekli görülmektedir. Sporu sosyal bir ortam olarak tanımladığımızda; iletişimi sözlü veya sözsüz olarak gerçekleşse bile tarafların birbirlerini anlaması ve ortak tutum ve davranışlar sergilemelerini sağlayan bir araç olarak görebiliriz. Bu yüzden sporcular ve antrenörlerin iletişim becerilerini üst seviyelere taşımaları gerekmektedir. İçinde bulunduğumuz zaman diliminde bireyler arasında doğru iletişim kurma, her türlü ilişkilerin gelişmesine pozitif katkı sağlayacaktır. Mikro düzeyde bireysel ve mesleki gelişimde başarılı olmak adına iletişimin etkin ve verimli bir şekilde gerçekleştirilmesi oldukça önemlidir. Konter, (2004) bir sporcunun ya da takımın lideri ve yöneticisi olan antrenörlerin sekiz önemli iletişim becerisine sahip olması gerektiğini vurgulamıştır. Bu özellikler şu şekilde ifade edilmektedir:

- "İletişim esnasında saygılı davranmak ve karşı tarafa değerli olduğunu hissettirmek
- Olumlu yaklaşmak,
- Mesajların bilgilendirme amacı taşımasını sağlamak,
- Tutarlı olmak,
- Karşı tarafı etkin bir şekilde dinlemek
- Sözlü iletişimin yanı sıra vücut dilini de kullanmak,
- İletişim anında güçlendirme ve pekiştirmeyi sağlamak,
- Teknik ve taktik konusunda bilgili ve deneyimli olmak (88)."

Konuşma, kişiler arasında en sık kullanılan iletişim araçlarından biridir. Gülmek, jest ve mimikler, bedensel ifadeler gibi durumlar da iletişim kurmaya yarayan diğer araçlardır. Yılmaz ve arkadaşları (2010) antrenörler ile sporcular arasındaki iletişimde uygulanması gereken taktikleri aşağıdaki şekilde sıralamıştır:

- Olumlu gelişmeleri dikkate alın ancak olumsuz gelişmeleri değerlendirirken objektif davranın,
- Doğru yapılanların önemini vurgulayın, yanlışlıklar için kibar bir şekilde iletişime geçin,
- Performansı artırmak adına övgü yöntemini tercih edin,
- Oyuncunun hatalarını düzeltmesini isterken nazik davranın,

- Her bir oyuncu ile her çalışmada ayrı ayrı ilgilenin, göz ardı ettiğiniz oyuncu olmasın,
- Kullanılan dil, kısa, öz ve anlaşılır olsun,
- İletişimde beden dilini kullanın
- Oyunculara adları ile seslenin,
- Oyuncuların fikirlerini alın,
- Oyuncuların öğrenme sürecinde sabırlı davranın (89).

2.3.8. Antrenör İle Sporcu Arasında İletişim Şekilleri

Antrenör ile sporcu arasında ki iletişim türleri bilgi alma, bilgi verme ve tartışma başlıklarıyla ifade edilebilir (79).

2.3.8.1. Bilgi Verme

Sporcuya bilgi verme şu şekillerde gerçekleşmektedir:

- Doğrudan emir vermek ve net ifadeler kullanmak
- Konferans şeklinde bilgilendirme, geçmiş yıllarda takım hakkında bilgilendirme ve kuralları hatırlatma gibi bilgileri içerir.
- Gösteri yolu ile bilgilendirme; müsabakada uygulanması gereken hareketleri bizzat kendisini uygulamalı bir şekilde göstermesi.
- Analiz; başarı başarısızlık durumlarının incelenmesi bunun görsel iletişim araçları ile desteklenerek sporcuların bilgilendirilmesi.

2.3.8.2. Bilgi Alma

Antrenörün sporcu ya da sporcularıyla bire bir görüşerek her durum hakkında sporculardan görüşlerini alması ve elde ettiği bilgiler ışığında değerlendirmeler yapmasıdır.

2.3.8.3.Tartışma

Antrenörün sporcular ile iletişime geçmesi konu ne ise herkesin birniri ile tartışarak fikir alışverişinde bulunmaları durumudur.

2.3.9. Antrenör İle Sporcu Arasında İletişim Metotları

Antrenör ve sporcu arasında iletişim metotları, problemli sporcular ve tüm sporculara uygulanan iletişim metotları olarak iki başlık altında incelenmektedir (79).

2.3.9.1. Problemli Sporculara Uygulanan Metotlar

- Otoriter davranma,
- Destekleyici yaklaşım,
- Samimi davranma yaklaşımı,
- İletişimi kesme yaklaşımı.

2.3.9.2. Tüm Sporculara Uygulanan Metotlar

- Esprili bir dil kullanımı ile sporcuları rahatlatma,
- Her durumda soğukkanlılığı koruma,
- Dozunda heyecanlı davranmak ve sporcuları motive etme,
- Dozunda otoriter davranma,
- Onur kırıcı söylemlerden kaçınmak.

2.3.10. Sporcuların Müsabakaya Hazırlanması

Antrenörler sporcularını müsabakaya hazırlama sürecinde, müsabaka anında, molalarda ve sonrasında teknik ve taktik konularda sürekli iletişim içinde olmalı ve onlarla mümkün olduğunca konuşabilmelidir. Bu süreçte kullanılan iletişim dili, sporcuların motivasyonu ve konsantrasyonu açısından oldukça önemlidir. Ancak; tüm çabalara rağmen istenilen düzey her zaman yakalanamamaktadır. Bu gibi durumlarda yapılacak konuşmalarda antrenörlerin bazı konulara dikkat etmesi gerekmektedir. Karagözoğlu (2006) dikkat edilmesi gereken bu noktaları aşağıdaki gibi ifade etmektedir (87):

- Kurulacak iletişim coşku yaratan ve sporcuyu kendine getirici ifadeler içermelidir
- Konuşmaların içeriğinde kullanılan kelime ve cümleler farklı ama amacı aynı olmalıdır. Tekrardan kaçınılmalıdır.

- Kullanılan ses tonu, jest ve mimiklere dikkat edilmelidir.
- Basmakalıp ifadeler ile motivasyonun sağlanamayacağı bilinmelidir.
- İletişim esnasında göz temasının önemine dikkat edilmelidir.
- Kulüp yöneticilerinin soyunma odasına gelmesi ve konuşma yapması sporcular üzerinde etkili değildir. Bu duruma dikkat edilmelidir.
- Psikolojik anlamda motive edici teknikler uygulanmalıdır.
- Müsabaka öncesi ve sonrasında yapılan konuşmalarda azar veya küçük düşürücü cümle ve davranışlardan kaçınılmalıdır.
- Aşırı eleştiri yapılmamalıdır.
- Konuşma açık, net ve kısa olmalıdır.
- Konuşmanın içeriğinde küfür ve benzeri kötü kelimeler olmamalıdır.
- Konuşma mutlaka önceden prova edilmeli ve üzerinde düşünülmelidir.
- Konuşmanın içeriği sadece içinde bulunulan ana özel olmalıdır.

2.3.11. Müsabaka Sonrası ve Antrenörün Psikolojik Desteği

Antrenörlerin müsabaka öncesinde sporcusunu hazırlama safhasında gösterdiği doğru iletişim kurma stratejisi, müsabaka sonrasında da büyük önem arz etmektedir. Bu esnada kurulan iletişim bir sonraki müsabakanın hazırlığı için de etkin olacaktır (81). Kaybedilen müsabakalardan sonra bazı antrenörler konrollerini kaybederek uygun olmayan davranışlarda bulunulabilmekte ve kırıcı sözler sarf edebilmektedirler. Sporcunun desteğe en çok ihtiyaç duyduğu bu anlarda, moral ve destek almayı beklerken tam aksine kırılabilmekte ve psikolojik olarak çökme duygusunu yaşamaktadırlar (84). Bu yüzden; bu gibi tasvip edilemeyecek davranışları gösteren antrenörün bir sonraki müsabaka için sporcusunu teknik, taktik ve mental anlamda hazırlaması neredeyse imkansız hale gelecektir. Yapacağı tüm iletişim çabaları büyük ihtimalle sonuçsuz kalacaktır. Diğer taraftan müsabakanın kaybedilmesi sonrasında antrenörün sessiz ve iletişimden uzak bir görüntü ve durum içerisinde olması da doğru bir davranış şekli değildir. Sporcu bu durumu kendisinin önemsenmediği şeklinde algılar. Kızgın olmak ama kırıcı sözler söylemeden bu duygusunu karşısındaki sporcuya iletebilmek, bunu da çözümcül bir yapıda sergilemek doğru bir davranış şekli olacaktır. Karagözoğlu, (2006) böyle durumlarda genel olarak antrenörün yapması gerekenleri şu şekilde özetlemiştir:

- Antrenörün sporcusu ile ilgili duygu ve düşüncesini doğru kelimelerle ve davranışlarla belirtmesi,
- Mevcut durumun açıklanması,
- Mevcut durumun kendisinde yarattığı etkiyi belirtmesi (87).

2.3.12. Antrenörlerde Bulunması Gereken İletişim Becerileri

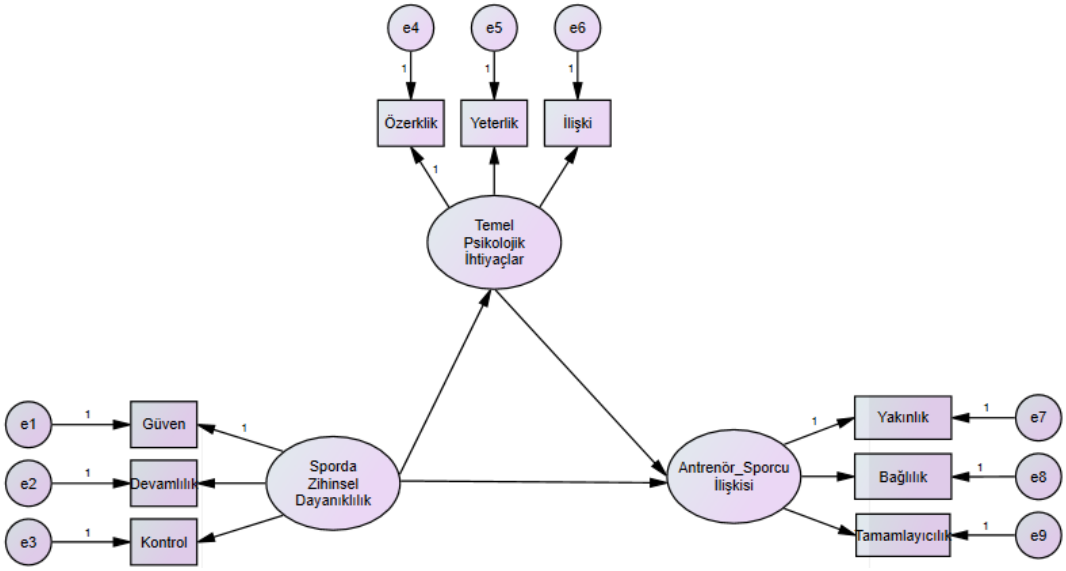
Antrenörler ve sporcular arasındaki ilişkinin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için antrenörlerin bazı iletişim becerilerine sahip olması gerekmektedir. Ulukan (2012) bu becerileri şu şekilde ifade etmiştir:

- Etkileyici konuşma ve ikna,
- Empati kurma,
- Dinleme,
- Geribildirimde bulunabilme,
- Eğitici ve öğretici iletişim,
- İletişimde pozitif yaklaşım ve zamanlama,
- Etkili beden dili kullanma,
- Bu becerilerin tümünün etkin kullanıldığı bir iletişim süreci büyük oranda antrenör ile sporcu arasında istenilen başarıyı yakalama noktasında büyük fayda sağlayacaktır (90).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının ve temel psikolojik ihtiyaçları anrenör-sporcu ilişkileri üzerindeki etkisini ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Aynı zamanda ölçülen özellikler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amaçlanmıştır. Bu amaç bağlamında yapılan araştırma korelasyonel araştırma yöntemi niteliğindedir. Korelasyonel araştırma yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkileri açıklama ve sonuçları tahmin etme fırsatı sunmaktadır (91). Araştırma modeli çerçevesinde yordayıcı ilişkilerin araştırılması için gözlenen ve gizil değişkenlerden oluşan yapısal eşitlik modellemesi kurmak amaçlanmıştır. Sporculardan toplanan veriler ile kurulan yapısal eşitlik modelinin grafiksel gösterimi Şekil 1'de görülmektedir.



Şekil 3.1. Sporcuların bazı değişkenlerine ilişkin kurulan yapısal eşitlik modelinin grafik gösterimi.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; gençler, ümitler ve büyükler kategorisinde 2019-2020 yıllarında gerçekleştirilen Türkiye Taekwondo Federasyonu faaliyetlerine katılan 2000 gençler kategorisi, 1700 ümitler kategorisi ve 1500 büyükler kategorisinden

5200 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın evrenini temsil edebilecek örnekleminin belirlenmesinde ulaşılması gereken örneklem büyüklüğünün hesaplanması için Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel (2012) tarafından önerilen eşitlik ile hesaplanmıştır.

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

Eşitlik 3.1. Sürekli değişkenlerde örneklem büyüklüğü tahmini

Eşitlik 3.1'de yer alan $n_0 = (t^2PQ)/d^2$ eşitliği ile hesaplanmakta ve p anlamlılık değeri 0,05 alındığında, pq=0,25 olacağından ve tabloda karşılık gelen t değeri 1,96 olduğundan 0,05 anlamlılık düzeyinde n_0=384,16 olarak hesaplanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2012, s. 93). Formülde n_0 yerine konulduğunda;

$$n = \frac{384,16}{1 + \frac{384,16}{5200}} = 357,72 = 358$$

olarak hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında belirlenen evren içerisinde kolaylıkla bulunabilen örnekleme yöntemi ile belirlenen 358 sporcu evreni temsil edebilecek yeterlik düzeyinde olduğu görülmektedir. Yapılan araştırma kapsamında 458 sporcuya ulaşılmasından ulaşıldığı ve belirlenen evreni temsil edebilecek örneklem miktarının üstünde olduğu görülmektedir. Kolaylıkla bulunabilen örnekleme, bir bölge söz konusu değilse, yakın çevrede bulunan ve ulaşılması kolay, elde mevcut ve araştırmaya katılmak isteyen (gönüllü) bireyler üzerinde yapılan örneklemedir (93). Araştırma örneklemine ait sporcuların demografik özelliklerinin dağılımları Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 3.1. Sporcuların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları.

	Kategoriler	*F*	%
Cinsiyet	Kadın	256	56,4
	Erkek	202	43,6
Yaş	16 ve Altı	115	25,1
	17-18	235	51,3
	19 ve Üstü	108	23,6
Antrenörü İle Çalışma Süresi	0-1 Yıl	40	8,7
	2-3 Yıl	107	23,4
	4 ve Üstü	311	67,9
Toplam		458	100,0

Tablo 3.1 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine göre dağılımlarına bakılmıştır. Sporcuların cinsiyetlerine göre dağılımları incelendiğinde, 256 (%56,4) kadın sporcu ve 202 (%43,6) erkek sporcu bulunmaktadır. Sporcuların yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde, 16 ve daha düşük yaşa sahip olan 115 (%25,1) sporcu, 17-18 yaş düzeyine sahip 235 (%51,3) sporcu, 19 ve üstü yaş düzeyine sahip 108 (%23,6) sporcu bulunmaktadır. Sporcuların antrenörleri ile çalışma sürelerine göre dağılımları incelendiğinde, antrenörü ile 0-1 yıl çalışma süresine sahip olan 40 (%8,7) sporcu, , antrenörü ile 2-3 yıl çalışma süresine sahip olan 107 (%23,4) sporcu ve antrenörü ile 4 ve daha fazla yıl çalışma süresine sahip olan 311 (%67,9) sporcu bulunmaktadır. Genel itibari ile araştırmaya katılan 458 (%100,0) katılımcı bulunmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Araştırmada Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen; Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (Ek 3)" kullanılmıştır (94). "Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği" 21 maddeden oluşan ve Çok Doğru (5), Doğru Değil (4), Biraz Doğru (3), Doğru (2) ve Hiç Doğru Değil (1) arasında değişen beş dereceli Likert tipi bir ölçektir. Orijinalinde yedili dereceleme şeklinde derecelendirilen ölçek Türkçeye uyarlanırken beşli dereceleme tipi tercih edilmiştir. Bu çalışmada da beşli derecelendirme tipi tercih edilmiştir. Ölçek Özerklik İhtiyacı, Yeterlik İhtiyacı ve

İlişki İhtiyacı olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Edwards Kişisel Tercih Envanteri ile ilişkili olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, tüm ölçek için 0,76 olarak bulunmuştur. Özerklik İhtiyacı: 1, 4, 8, 11, 14, 17, 20. maddeler. (4, 11, 20 ters ifade). Özerklik ihtiyacı korelasyon katsayısı .58 ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,73'tür. Yeterlik İhtiyacı: 3, 5, 10, 13, 15, 19. maddeler. (3, 15, 19 ters ifade). Yeterlik ihtiyacı korelasyon katsayısı .39 ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .61'dir. İlişki İhtiyacı: 2, 6, 7, 9, 12, 16, 18, 21. maddeler. (7, 16, 18 ters ifade). İlişki ihtiyacı korelasyon katsayısı .36 ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .73'tür.

Bu araştırmada sporculardan toplanan veriler ile daha önceden geliştirilmiş olan temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin yapısının doğrulanması için kurulan ölçme modeline ilişkin uyum indeks değerleri Tablo 2'de görülmektedir.

Tablo 3.2. Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğine ilişkin ölçme modeline ait uyum indeks değerleri.

Uyum İndeks	Yapısal Eşitlik Modeli	Mükemmel Uyum Kriterleri	Kabul Edilebilir Uyum Kriterleri	Değerlendirme
$\chi 2$/ (df)	902,08/(186)= 4,85	$0 \leq \chi^2 \leq 3$	$3 < \chi^2 \leq 5$	Kabul edilebilir uyum
RMSEA	0.078	$0 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 < RMSEA \leq 0,08$	Kabul edilebilir uyum
TLI/NNFI	0.95	$0,97 \leq TLI \leq 1,00$	$0,95 \leq TLI < 0,97$	Kabul edilebilir uyum
CFI	0.96	$0,97 \leq CFI \leq 1,00$	$0,95 \leq CFI < 0,97$	Kabul edilebilir uyum
NFI	0.94	$0,95 \leq NFI \leq 1,00$	$0,90 \leq NFI < 0,95$	Kabul edilebilir uyum
AGFI	0,89	$0,90 \leq AGFI \leq 1,00$	$0,85 \leq AGFI < 0,90$	Kabul edilebilir uyum
GFI	0,91	$0,95 \leq GFI \leq 1,00$	$0,90 \leq GFI < 0,95$	Kabul edilebilir uyum

Tablo 3.2'ye bakıldığında sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğine ait 1. düzey üç faktörlü ölçme modeline ilişkin uyum indeks değerleri incelendiğinde, $\chi 2$/ (df) bakıldığında bu değer 4,85 olarak hesaplanmıştır ve tablo değerleri ile karşılaştırıldığında kabul edilebilir uyum indeksine sahip olduğu görülmektedir (98). RMSEA uyum indeksine bakıldığında 0,078 değeri ile kabul edilebilir uyum indeksine sahiptir. TLI/NNFI, CFI, NFI, AGFI ve GFI değerleri incelendiğinde kabul edilebilir uyum indeksine sahip olduğu görülmektedir (95). Genel itibari ile sporculardan toplanan verilere göre sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğine ilişkin kurulan ölçme modelinin uyum indeks değerleri incelendiğinde modelin doğrulandığı görülmektedir.

3.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini tespit etmek amacı ile Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilen "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" 4'lü likert şeklinde derecelendirilmiş olan 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığı oluşturan güven, devamlılık ve kontrol olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Altınbaş (2015)'ın doktora tez çalışması kapsamında "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" Türkçeye uyarlanmıştır (96). Envanterin dil geçerliği için uzman çevirileri doğrultusunda sağlandıktan sonra Türkçe ve İngilizce orijinal envanter bir gruba uygulanarak her alt boyut için korelasyon değerleri 0,87, 088 ve 0,88 şeklinde hesaplandığı ve dilsel eşdeğerliğin sağlandığı tespit edilmiştir. Envanterin dil geçerliğinden sonra 295 sporcuya uygulama yapılarak ölçeğin orijinal ölçekteki tanımlanan yapısının Türkiye örnekleminde doğrulanıp doğrulanmama durumuna ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına bakıldığında uyum indeks değerlerinin iyi uyum indeksine sahip olduğu görülmektedir. Cronbach Alpha güvenirlik analizleri incelendiğinde ölçeğin geneli ve üç alt faktörüne ilişkin güvenirlik katsayılarının kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir.

Bu araştırmada sporculardan toplanan veriler ile daha önceden geliştirilmiş olan sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin yapısının doğrulanması için kurulan ölçme modeline ilişkin uyum indeks değerleri Tablo 3'de görülmektedir.

Tablo 3.3. Sporda zihinsel dayanıklılık envanterine ilişkin ölçme modeline ait uyum indeks değerleri.

Uyum İndeks	Yapısal Eşitlik Modeli	Mükemmel Uyum Kriterleri	Kabul Edilebilir Uyum Kriterleri	Değerlendirme
$\chi 2$/ (df)	248,63/(73)= 3,41	$0 \leq \chi^2 \leq 3$	$3 < \chi^2 \leq 5$	Kabul edilebilir uyum
RMSEA	0.071	0≤RMSEA≤0,05	0,05<RMSEA≤0,08	Kabul edilebilir uyum
TLI/NNFI	0.96	0,97≤TLI≤1,00	0,95≤TLI<0,97	Kabul edilebilir uyum
CFI	0.96	0,97≤CFI≤1,00	0,95≤CFI<0,97	Kabul edilebilir uyum
NFI	0.94	0,95≤NFI≤1,00	0,90≤NFI<0,95	Kabul edilebilir uyum
AGFI	0,89	0,90≤AGFI≤1,00	0,85≤AGFI<0,90	Kabul edilebilir uyum
GFI	0,93	0,95≤GFI≤1,00	0,90≤GFI<0,95	Kabul edilebilir uyum

Tablo 3.3'e bakıldığında sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık envanterine ait 1. düzey üç faktörlü ölçme modeline ilişkin uyum indeks değerleri incelendiğinde,

χ2/ (df) bakıldığında bu değer 3,41 olarak hesaplanmıştır ve tablo değerleri ile karşılaştırıldığında kabul edilebilir uyum indeksine sahip olduğu görülmektedir (97). RMSEA uyum indeksine bakıldığında 0,071 değeri ile kabul edilebilir uyum indeksine sahiptir. TLI/NNFI, CFI, NFI, AGFI ve GFI değerleri incelendiğinde kabul edilebilir uyum indeksine sahip olduğu görülmektedir (95). Genel itibari ile sporculardan toplanan verilere göre sporda zihinsel dayanıklılık envanterine ilişkin kurulan ölçme modelinin uyum indeks değerleri incelendiğinde modelin doğrulandığı görülmektedir.

3.3.3. Antrenör-Sporcu İlişkisinin Değerlendirilmesi Ölçeği

Antrenör-Sporcu İlişki Ölçeği Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen ölçek Altıntaş, Kazak Çetinkalp ve Aşçı (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık olmak üzere üç boyut ve 11 madden oluşmaktadır. Antrenör-Sporcu İlişki Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama sürecinde ölçek maddeleri İngilizceye hâkim ve spor psikolojisi alanında uzman üç kişi tarafından Türkçeye çevrilmiş, ardından geri çeviri tekniği ile yeniden İngilizceye çevrilerek ifadeler karşılaştırılmış ve ilk düzeltmeler yapılmıştır. Ardından ölçek 151 sporcuya uygulanmıştır. Sporculardan elde edilen cevaplar doğrultusunda doğrulayıcı faktör analizi sonucu uyum değerleri (X2/sd=2,04; RMSEA=0,08; SRMR=0,05; NFI=0,98; NNFI=0,98; CFI=0,99) sporculardan elde edilen cevapların üç faktörlü modeli doğruladığını ortaya koymuştur. Ölçek Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Katsayı; yakınlık ve bağlılık boyutları için 0,90; tamamlayıcılık boyutu için 0,82 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular; Antrenör-Sporcu İlişki Ölçeği Sporcu Formu'nun Türkçeye geçerli ve güvenilir bir şekilde uyarlandığını göstermektedir (98).

Bu araştırmada sporculardan toplanan veriler ile daha önceden geliştirilmiş olan antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme ölçeğinin yapısının doğrulanması için kurulan ölçme modeline ilişkin uyum indeks değerleri Tablo 4'te görülmektedir.

Tablo 3.4. Antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme ölçeğine ilişkin ölçme modeline ait uyum indeks değerleri.

Uyum İndeks	Yapısal Eşitlik Modeli	Mükemmel Uyum Kriterleri	Kabul Edilebilir Uyum Kriterleri	Değerlendirme
$\chi 2$/ (df)	146,40/(37)= 3,96	$0 \leq \chi^2 \leq 3$	$3 < \chi^2 \leq 5$	Kabul edilebilir uyum
RMSEA	0.078	0≤RMSEA≤0,05	0,05<RMSEA≤0,08	Kabul edilebilir uyum
TLI/NNFI	0.96	0,97≤TLI≤1,00	0,95≤TLI<0,97	Kabul edilebilir uyum
CFI	0.96	0,97≤CFI≤1,00	0,95≤CFI<0,97	Kabul edilebilir uyum
NFI	0.94	0,95≤NFI≤1,00	0,90≤NFI<0,95	Kabul edilebilir uyum
AGFI	0,89	0,90≤AGFI≤1,00	0,85≤AGFI<0,90	Kabul edilebilir uyum
GFI	0,94	0,95≤GFI≤1,00	0,90≤GFI<0,95	Kabul edilebilir uyum

Tablo 3.4'e bakıldığında sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme ölçeğine ait 1. düzey üç faktörlü ölçme modeline ilişkin uyum indeks değerleri incelendiğinde, $\chi 2$/ (df) bakıldığında bu değer 3,96 olarak hesaplanmıştır ve tablo değerleri ile karşılaştırıldığında kabul edilebilir uyum indeksine sahip olduğu görülmektedir (97). RMSEA uyum indeksine bakıldığında 0,078 değeri ile kabul edilebilir uyum indeksine sahiptir. TLI/NNFI, CFI, NFI, AGFI ve GFI değerleri incelendiğinde kabul edilebilir uyum indeksine sahip olduğu görülmektedir (95). Genel itibari ile sporculardan toplanan verilere göre antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme ölçeğine ilişkin kurulan ölçme modelinin uyum indeks değerleri incelendiğinde modelin doğrulandığı görülmektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın amacına uygun olarak toplanan veriler SPSS-25 istatistik programına işlenmiştir. Verilere ilişkin box plot grafiği incelenerek uç değerlere bakılmıştır. Kayıp verilerde incelendikten sonra veri dağılımına ait mahalonobis uzaklıkları incelenmiştir. Uygun olmayan 17 data veri setinden çıkarılmıştır. 458 Taekwondo sporcusundan toplanan veriler ile sporculara ait değişkenler arasındaki ilişki ve etki düzeylerini ortaya çıkarmak için AMOS-25 paket programı kullanılarak yapısal eşitlik modellemesi analizleri yapılmıştır. Araştırma kapsamında yapısal eşitlik modellemesi sonucu elde edilen ölçme ve yapısal modellere ilişkin uyum iyiliği indekslerinin değerlendirilmesi için Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller (2003)'in ve Byrne (2013) belirlediği kriterler göz önünde bulundurulmuştur (97). Ölçme modellerine ilişkin modeller veri toplama araçlarının altında daha

önceden tanımlanan yapının doğrulanıp doğrulanmadığı kontrol edilmek için verilirken yapısal eşitlik modeline ilişkin olarak doğrudan, dolaylı (aracılık etkisi) ve toplam etki yollarına ilişkin regresyon katsayıları bulgular kısmında yorumlanmıştır. Sporcuların demografik özelliklerine göre ölçeklerden ve alt faktörlerden aldıkları puanlar arasındaki farklılıklar incelenmeden önce elde edilen puan ortalamalarının parametrik test varsayımlarını karşılama durumlarına bakmak için normallik ve homojenlik testleri yapılmıştır. Ölçeklerden ve alt faktörlerinden elde edilen verilere ait puanların normal dağılım varsayımının sınanması için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Tablo 5'te normallik varsayımının test edilmesi için incelenen çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında değiştiği görülmektedir. Normallik varsayımının bir ölçüsü olarak çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 aralığında olmasının kabul edilebileceği ifade edilmektedir (99). Test varyanslarının homojenliği yani Levene homojenlik testine ait dağılım incelendiğinde Levene İstatistiği p>,05'e göre puan dağılımına ait test varyanslarının homojen dağıldığı yani homojenlik varsayımının sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeklere ait elde edilen puan dağılımının sürekli veri olduğu ve eşit aralıklı ölçek düzeyinde olduğu görülmektedir. İki örneklemin (grup) birbirinden bağımsız olması, bağımlı değişkenlerin aralık veya oran ölçek düzeyinde ölçülmüş olması, normallik ve homojenlik varsayımlarının sağlanması parametrik test varsayımlarını karşılamaktadır (100).

Tablo 3.5. Sporcuların ölçeklerin alt faktörleri ve genelinden aldıkları puanların normalliğine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri.

	N=458	Çarpıklık	Basıklık
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Güven	-,682	-,362
	Devamlılık	-,074	-,410
	Kontrol	-,680	-,327
	Genel	-,354	,798
Antrenör-Sporcu İlişkisi Değerlendirme Ölçeği	Yakınlık	-,740	,046
	Bağlılık	-,678	-,149
	Tamamlayıcılık	-,572	-,180
	Genel	-,585	,042
Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	Özerklik İhtiyacı	,323	,161
	Yeterlik İhtiyacı	,412	,220
	İlişki İhtiyacı	,449	,332
	Genel	,735	,633

Tablo 4.5 incelendiğinde çarpıklık değerlerinin ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 aralığında olmasından dolayı normallik varsayımını sağladığı ve Levene istatistiğine göre varyansın homojen dağıldığı görülmektedir. Sporcuların cinsiyetlerine göre ölçeklerden ve alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasındaki farklılığa Independent-Samples (Bağımsız Örneklemler) t-testi analizi ile bakılmıştır. Sporcuların yaş ve antrenörü ile çalışma sürelerine göre ölçeklerden ve alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasındaki farklılığa One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) ile bakılmıştır. İkiden fazla grup olan değişkenler bağlamında manidar farklılık çıkması durumunda grupların karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizinde çoklu karşılaştırma (Post Hoc) testlerinden Tukey testi seçilmiştir (101).

4. BULGULAR VE YORUM

4.1. Birinci Alt Problem: Taekwondo Sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri, temel psikolojik ihtiyaçlar, antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme düzeyleri nedir?

Tablo 4.1. Sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık, temel psikolojik ihtiyaçları ve antrenör-sporcu ilişkisi düzeylerine ait betimsel istatistikler.

	N	Minimum	Maximum	$\overline{X}$ (Ortalama)	S
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	458	14,00	56,00	42,88 (3,83)	7,72
Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	458	50,00	105,00	73,31 (3,49)	10,65
Antrenör-Sporcu İlişkisi Değerlendirme Ölçeği	458	22,00	55,00	44,36 (4,03)	8,38

Aralıklar (5-1)/5=0,80 Kriter: 1,00-1,79=Çok Düşük; 1,80-2,59=Düşük; 2,60-3,39=Orta; 3,40-4,19=Yüksek; 4,20-5,00=Çok Yüksek

Tablo 4.1 incelendiğinde Taekwondo Sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin dağılımları incelendiğinde minimum değerinin 14,00 olduğu ve maksimum değerinin 56,00 olduğu görülmektedir. Sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin ortalama puan dağılımı incelendiğinde $\overline{X}$ =42,88 (S=7,72) maksimum puana yakın bir dağılım sergilediği görülmektedir. Sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin madde ortalamalarına yönelik dağılımı incelendiğinde her bir madde 1 ile 4 arasında puanlandığı için hesaplanan puan dağılımı (3,06) 4 de bölünüp 5 ile çarpılarak hesaplanan 3,83 ortalama puan dağılımının yüksek düzeyde bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir.

Taekwondo Sporcularının temel psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin dağılımları incelendiğinde minimum değerinin 50,00 olduğu ve maksimum değerinin 105,00 olduğu görülmektedir. Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ortalama puan dağılımı incelendiğinde $\overline{X}$ =73,31 (S=10,65) seviyesinde dağılım sergilediği görülmektedir. Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin madde ortalamalarına yönelik dağılımı incelendiğinde 3,49 ortalama puan dağılımı ile yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Taekwondo Sporcularının antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme ölçeğine ilişkin dağılımları incelendiğinde minimum değerinin 22,00 olduğu ve maksimum değerinin 55,00 olduğu görülmektedir. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme düzeylerine ilişkin ortalama puan dağılımı incelendiğinde $\overline{X}$ =44,36 (S=8,38) seviyesinde dağılım sergilediği görülmektedir. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme düzeylerine ilişkin madde ortalamalarına yönelik dağılımı incelendiğinde 4,03 ortalama puan dağılımı ile yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

4.2. İkinci Alt Problem: Taekwondo Sporcularının Cinsiyetlerine Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Var Mıdır?

Tablo 4.2. Sporcuların cinsiyetlerine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin ındependent-samples (bağımsız örneklemler) t-testi sonuçları.

	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	S	t	sd	p
Güven	Kadın	256	18,19	4,76	1,93	456	0,055
	Erkek	202	19,05	4,69			
Devamlılık	Kadın	256	11,58	2,62	2,22	456	0,027*
	Erkek	202	12,16	2,91			
Kontrol	Kadın	256	12,79	3,19	2,28	456	0,023*
	Erkek	202	12,08	3,38			
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Genel	Kadın	256	42,56	7,18	1,00	456	0,316
	Erkek	202	43,29	8,36			

*p<,05

Tablo 4.2 incelendiğinde Taekwondo sporcularının cinsiyetlerine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Güven alt faktöründe sporcuların cinsiyetlerine göre puan ortalamaları arasında $t_{(456)}$=1,93, p=,055>,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Devamlılık alt faktöründe sporcuların cinsiyetlerine göre puan ortalamaları arasında $t_{(456)}$=2,22, p=,027<,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık erkek sporcuların devamlılık düzeylerinin ($\overline{X}$ =12,16), kadın sporcuların devamlılık düzeylerine ($\overline{X}$ =11,58) göre daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Kontrol alt faktöründe sporcuların cinsiyetlerine göre puan ortalamaları arasında $t_{(456)}$=2,28, p=,023<,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu

görülmektedir. Bu anlamlı farklılık erkek sporcuların kontrol düzeylerinin ($\overline{X}$ =12,08), kadın sporcuların kontrol düzeylerine ($\overline{X}$ =12,79) göre daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin geneline ilişkin taekwondo sporcularının cinsiyetlerine göre puan ortalamaları arasında $t_{(456)}$=1,00, p=,316>,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

4.3. Üçüncü Alt Problem: Taekwondo Sporcularının Yaşlarına Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Var Mıdır?

Tablo 4.3. Sporcuların yaşlarına göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin one-way ANOVA (tek yönlü varyans analizi) sonuçları.

	Yaş	N	$\overline{X}$	S	F(2-455)	p	Post Hoc (Tukey)
Güven	16 ve Altı	115	17,65	4,51	4,55	0,011*	3>1
	17-18	235	18,57	4,91			
	19 ve Üstü	108	19,56	4,45			
Devamlılık	16 ve Altı	115	11,43	2,86	2,26	0,106	
	17-18	235	12,08	2,82			
	19 ve Üstü	108	11,74	2,51			
Kontrol	16 ve Altı	115	12,43	3,35	1,20	0,302	
	17-18	235	12,68	3,21			
	19 ve Üstü	108	12,09	3,41			
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Genel	16 ve Altı	115	41,50	7,14	2,47	0,086	
	17-18	235	43,33	8,07			
	19 ve Üstü	108	43,39	7,43			

*p<,05 Kategoriler: 16 ve Altı=1; 17-18=2; 19 ve Üstü=3

Tablo 4.3 incelendiğinde Taekwondo sporcularının yaşlarına göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Güven alt faktöründe sporcuların yaşlarına göre güven düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=4,55, p=,011<,05'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, 19 ve üstü yaş düzeyine sahip olan sporcuları güven düzeylerinin ($\overline{X}$ =19,56), 16 ve altı yaş düzeyine sahip sporcuların güven düzeylerinden ($\overline{X}$ =17,65) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Devamlılık alt faktöründe sporcuların yaşlarına göre devamlılık düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=2,26, p=,106>,05'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Kontrol alt faktöründe sporcuların yaşlarına göre kontrol düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=1,20, p=,302>,05'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin geneline ilişkin sporcuların yaşlarına göre puan ortalamaları arasında $F_{(2-455)}$=2,47, p=,086>,05'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

4.4. Dördüncü Alt Problem: Taekwondo Sporcularının Antrenörü ile Çalışma Sürelerine Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Var Mıdır?

Tablo 4.4. Sporcuların antrenörü ile çalışma süresine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin one-way ANOVA (tek yönlü varyans analizi) sonuçları.

	Antrenörü İle Çalışma Süresi	N	$\overline{X}$	S	F(2-455)	p	Post Hoc (Tukey)
Güven	0-1 Yıl	40	17,30	4,83	2,12	0,121	
	2-3 Yıl	107	18,28	5,07			
	4 ve Üstü	311	18,83	4,60			
Devamlılık	0-1 Yıl	40	12,13	2,96	2,18	0,115	
	2-3 Yıl	107	12,26	2,94			
	4 ve Üstü	311	11,65	2,67			
Kontrol	0-1 Yıl	40	13,10	2,78	0,90	0,409	
	2-3 Yıl	107	12,55	3,39			
	4 ve Üstü	311	12,37	3,32			
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Genel	0-1 Yıl	40	42,53	6,76	0,08	0,919	
	2-3 Yıl	107	43,09	8,58			
	4 ve Üstü	311	42,86	7,54			

*p<,05 Kategoriler: 0-1 Yıl=1; 2-3 Yıl=2; 4 ve Üstü Yıl=3

Tablo 4.4 incelendiğinde Taekwondo sporcularının antrenörü ile çalışma sürelerine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Güven alt faktöründe sporcuların antrenörü ile çalışma sürelerine göre güven düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=2,12, p=,121>,05'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Devamlılık alt faktöründe sporcuların antrenörü ile çalışma sürelerine göre devamlılık düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=2,18, p=,115>,05'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Kontrol alt faktöründe sporcuların antrenörü ile çalışma sürelerine göre kontrol düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=0,90, p=,409>,05'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin geneline ilişkin sporcuların antrenörü ile çalışma sürelerine göre puan ortalamaları arasında $F_{(2-455)}$=0,08, p=,919>,05'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

4.5. Beşinci Alt Problem: Taekwondo Sporcularının Cinsiyetlerine Göre Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Var Mıdır?

Tablo 4.5. Sporcuların cinsiyetlerine göre temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin ındependent-samples (bağımsız örneklemler) t-testi sonuçları.

	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	S	t	sd	p
Özerklik İhtiyacı	Kadın	256	23,93	3,91	2,34	456	0,020*
	Erkek	202	24,85	4,41			
Yeterlik İhtiyacı	Kadın	256	20,04	3,32	2,70	456	0,007*
	Erkek	202	20,95	3,88			
İlişki İhtiyacı	Kadın	256	28,11	4,11	2,38	456	0,018*
	Erkek	202	29,09	4,74			
Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Geneli	Kadın	256	72,07	9,66	2,82	456	0,005*
	Erkek	202	74,88	11,62			

*p<,05

Tablo 4.5 incelendiğinde Taekwondo sporcularının cinsiyetlerine göre temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Özerklik ihtiyacı alt faktöründe sporcuların cinsiyetlerine göre ihtiyaç düzeyleri arasında $t_{(456)}$=2,34, p=,020<,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık erkek sporcuların özerklik ihtiyaç düzeylerinin ($\overline{X}$ =24,85), kadın sporcuların özerklik ihtiyaç düzeylerine ($\overline{X}$ =23,93) göre daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Yeterlik ihtiyacı alt faktöründe sporcuların cinsiyetlerine göre ihtiyaç düzeyleri arasında $t_{(456)}$=2,70, p=,007<,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık erkek sporcuların yeterlik ihtiyaç düzeylerinin ($\overline{X}$ =20,95), kadın sporcuların yeterlik ihtiyaç düzeylerine ($\overline{X}$ =20,04) göre daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. İlişki ihtiyacı alt faktöründe sporcuların cinsiyetlerine göre ihtiyaç düzeyleri arasında $t_{(456)}$=2,38, p=,018<,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık erkek sporcuların ilişki ihtiyaç düzeylerinin ($\overline{X}$ =29,09), kadın sporcuların ilişki ihtiyaç düzeylerine ($\overline{X}$ =28,11) göre daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçları ölçeğinin geneline ilişkin sporcuların cinsiyetlerine göre ihtiyaç düzeyleri arasında $t_{(456)}$=2,82, p=,005<,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık erkek

sporcuların psikolojik ihtiyaç düzeylerinin ($\overline{X}$ =74,88), kadın sporcuların psikolojik ihtiyaç düzeylerine ($\overline{X}$ =72,07) göre daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

4.6. Altıncı Alt Problem: Taekwondo Sporcularının Yaşlarına Göre Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Var Mıdır?

Tablo 4.6. Sporcuların yaşlarına göre temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin one-way ANOVA (tek yönlü varyans analizi) sonuçları.

	Yaş	N	$\overline{X}$	S	F(2-455)	p	Post Hoc (Tukey)
Özerklik İhtiyacı	16 ve Altı	115	23,19	3,89	6,94	0,001*	3>1, 2>1
	17-18	235	24,51	4,03			
	19 ve Üstü	108	25,18	4,48			
Yeterlik İhtiyacı	16 ve Altı	115	19,24	2,98	8,70	0,000*	3>1, 2>1
	17-18	235	20,82	3,60			
	19 ve Üstü	108	20,88	3,96			
İlişki İhtiyacı	16 ve Altı	115	27,32	4,15	7,26	0,001*	3>1, 2>1
	17-18	235	28,69	4,44			
	19 ve Üstü	108	29,50	4,40			
Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Genel	16 ve Altı	115	69,76	9,23	9,68	0,000*	3>1, 2>1
	17-18	235	74,02	10,53			
	19 ve Üstü	108	75,56	11,46			

*p<,05 Kategoriler: 16 ve Altı=1; 17-18=2; 19 ve Üstü=3

Tablo 4.6 incelendiğinde Taekwondo sporcularının yaşlarına göre temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Özerklik ihtiyacı alt faktöründe sporcuların yaşlarına göre ihtiyaç düzeyleri arasında $F_{(2\text{-}455)}$=6,94, p=,001<,05'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık 19 ve üstü yaş düzeyine sahip sporcuların özerklik ihtiyaçlarının ($\overline{X}$ =25,18) ve 17-18 yaş düzeyine sahip sporcuların özerklik ihtiyaçlarının ($\overline{X}$ =24,51), 16 ve altı yaş düzeyine sahip sporcuların özerklik ihtiyaçlarından ($\overline{X}$ =23,19) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Yeterlik ihtiyacı alt faktöründe sporcuların yaşlarına göre ihtiyaç düzeyleri arasında $F_{(2\text{-}455)}$=8,70, p=,000<,05'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık 19 ve üstü yaş düzeyine sahip sporcuların yeterlik ihtiyaçlarının ($\overline{X}$ =20,88) ve 17-18 yaş düzeyine sahip sporcuların yeterlik ihtiyaçlarının ($\overline{X}$ =20,82), 16 ve altı yaş düzeyine sahip sporcuların yeterlik

ihtiyaçlarından ($\overline{X}$ =19,24) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. İlişki ihtiyacı alt faktöründe sporcuların yaşlarına göre ihtiyaç düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=7,26, p=,001<,05'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık 19 ve üstü yaş düzeyine sahip sporcuların ilişki ihtiyaçlarının ($\overline{X}$ =29,50) ve 17-18 yaş düzeyine sahip sporcuların ilişki ihtiyaçlarının ($\overline{X}$ =28,69), 16 ve altı yaş düzeyine sahip sporcuların ilişki ihtiyaçlarından ($\overline{X}$ =27,32) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçları ölçeğinin geneline ilişkin sporcuların yaşlarına göre ihtiyaç düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=9,68, p=,000<,05'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık 19 ve üstü yaş düzeyine sahip sporcuların ihtiyaçlarının ($\overline{X}$ =75,56) ve 17-18 yaş düzeyine sahip sporcuların ihtiyaçlarının ($\overline{X}$ =74,02), 16 ve altı yaş düzeyine sahip sporcuların ihtiyaçlarından ($\overline{X}$ =69,76) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

4.7. Yedinci Alt Problem: Taekwondo Sporcularının Antrenörü ile Çalışma Sürelerine Göre Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Var Mıdır?

Tablo 4.7. Sporcuların antrenörü ile çalışma süresine göre temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin one-way ANOVA (tek yönlü varyans analizi) sonuçları.

	Antrenörü İle Çalışma Süresi	N	$\overline{X}$	S	F(2-455)	p	Post Hoc (Tukey)
Özerklik İhtiyacı	0-1 Yıl	40	22,98	4,38	2,74	0,065	
	2-3 Yıl	107	24,77	4,18			
	4 ve Üstü	311	24,36	4,10			
Yeterlik İhtiyacı	0-1 Yıl	40	20,45	3,99	0,00	1,00	
	2-3 Yıl	107	20,43	3,54			
	4 ve Üstü	311	20,44	3,59			
İlişki İhtiyacı	0-1 Yıl	40	26,95	5,36	3,18	0,043*	3>1
	2-3 Yıl	107	28,40	4,63			
	4 ve Üstü	311	28,79	4,17			
Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Genel	0-1 Yıl	40	70,38	12,80	1,67	0,189	
	2-3 Yıl	107	73,60	10,59			
	4 ve Üstü	311	73,59	10,34			

*p<,05 Kategoriler: 0-1 Yıl=1; 2-3 Yıl=2; 4 ve Üstü=3

Tablo 4.7 incelendiğinde Taekwondo sporcularının antrenörü ile çalışma sürelerine göre temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Özerklik ihtiyacı alt faktöründe sporcuların antrenörü ile çalışma sürelerine göre ihtiyaç düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=2,74, p=,065>,05'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Yeterlik ihtiyacı alt faktöründe sporcuların antrenörü ile çalışma sürelerine göre ihtiyaç düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=0,00, p=1,00>,05'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. İlişki ihtiyacı alt faktöründe sporcuların antrenörü ile çalışma sürelerine göre ihtiyaç düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=3,18, p=,043<,05'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık antrenörü ile 4 yıl ve daha fazla çalışan sporcuların ilişki ihtiyaç düzeylerinin ($\overline{X}$ =28,79), antrenörü ile 0-1 yıl çalışan sporcuların ilişki ihtiyaç düzeylerinden ($\overline{X}$ =26,95) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geneline ilişkin sporcuların antrenörü ile çalışma sürelerine göre ihtiyaç düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=1,67, p=,189>,05'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

4.8. Sekizinci Alt Problem: Taekwondo Sporcularının Cinsiyetlerine Göre Antrenör-Sporcu İlişki Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Var Mıdır?

Tablo 4.8. Sporcuların cinsiyetlerine göre antrenör-sporcu ilişki düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin ındependent-samples (bağımsız örneklemler) t-testi sonuçları.

	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	S	t	sd	p
Yakınlık	Kadın	256	16,39	3,21	0,23	456	0,821
	Erkek	202	16,32	3,24			
Bağlılık	Kadın	256	11,82	2,62	0,17	456	0,869
	Erkek	202	11,78	2,82			
Tamamlayıcılık	Kadın	256	16,34	3,09	1,14	456	0,254
	Erkek	202	16,01	3,15			
Antrenör-Sporcu İlişkisi Değerlendirme Ölçeğinin Geneli	Kadın	256	44,55	8,22	0,56	456	0,576
	Erkek	202	44,11	8,59			

*p<,05

Tablo 4.8 incelendiğinde Taekwondo sporcularının cinsiyetlerine göre antrenör-sporcu ilişki düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Yakınlık alt faktöründe sporcuların cinsiyetlerine göre ilişki düzeyleri arasında $t_{(456)}$=0,23, p=,821>,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Bağlılık alt faktöründe sporcuların cinsiyetlerine göre ilişki düzeyleri arasında $t_{(456)}$=0,17, p=,869>,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Tamamlayıcılık alt faktöründe sporcuların cinsiyetlerine göre ilişki düzeyleri arasında $t_{(456)}$=1,14, p=,254>,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme ölçeğinin geneline ilişkin sporcuların cinsiyetlerine göre ilişki düzeyleri arasında $t_{(456)}$=0,56, p=,576>,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

4.9. Dokuzuncu Alt Problem: Taekwondo Sporcularının Yaşlarına Göre Antrenör-Sporcu İlişki Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Var Mıdır?

Tablo 4.9. Sporcuların yaşlarına göre antrenör-sporcu ilişki düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin one-way ANOVA (tek yönlü varyans analizi) sonuçları.

	Yaş	N	$\overline{X}$	S	F(2-455)	p	Post Hoc (Tukey)
Yakınlık	16 ve Altı	115	15,86	3,81	3,51	0,031*	3>1
	17-18	235	16,31	3,12			
	19 ve Üstü	108	16,99	2,64			
Bağlılık	16 ve Altı	115	11,41	3,17	4,68	0,010*	3>1, 3>2
	17-18	235	11,70	2,55			
	19 ve Üstü	108	12,46	2,41			
Tamamlayıcılık	16 ve Altı	115	15,69	3,64	3,80	0,023*	3>1
	17-18	235	16,15	2,96			
	19 ve Üstü	108	16,82	2,74			
Antrenör-Sporcu İlişkisi Değerlendirme Ölçeğinin Geneli	16 ve Altı	115	42,96	10,08	4,58	0,011*	3>1
	17-18	235	44,16	7,87			
	19 ve Üstü	108	46,28	7,07			

*p<,05 Kategoriler: 16 ve Altı=1; 17-18=2; 19 ve Üstü=3

Tablo 4.9 incelendiğinde Taekwondo sporcularının yaşlarına göre antrenör-sporcu ilişki düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Yakınlık alt faktöründe sporcularının yaşlarına göre ilişki düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=3,51, p=,031<,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık 19 ve üstü yaş düzeyine sahip sporcuların antrenörü ile yakınlık ilişki düzeylerinin ($\overline{X}$ =16,99), 16 ve altı yaş düzeyine sahip sporcuların antrenörü ile yakınlık ilişki düzeylerinden ($\overline{X}$ =15,86) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Bağlılık alt faktöründe sporcularının yaşlarına göre ilişki düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=4,68, p=,010<,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık 19 ve üstü yaş düzeyine sahip sporcuların antrenörü ile bağlılık ilişki düzeylerinin ($\overline{X}$ =12,46), 16 ve altı yaş düzeyine sahip sporcuların antrenörü ile bağlılık ilişki düzeylerinden ($\overline{X}$ =11,41) ve 17-18 yaş düzeyine sahip sporcuların antrenörü ile bağlılık ilişki düzeylerinden ($\overline{X}$ =11,70) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Tamamlayıcılık alt faktöründe sporcularının yaşlarına göre ilişki düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=3,80, p=,023<,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık 19 ve üstü yaş düzeyine sahip sporcuların antrenörü ile tamamlayıcılık ilişki düzeylerinin ($\overline{X}$ =16,82), 16 ve altı yaş düzeyine sahip sporcuların antrenörü ile tamamlayıcılık ilişki düzeylerinden ($\overline{X}$ =15,69) daha yüksek olmasından

kaynaklanmaktadır. Antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme ölçeğinin geneline ilişkin sporcularının yaşlarına göre ilişki düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=4,58, p=,011<,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık 19 ve üstü yaş düzeyine sahip sporcuların antrenörü ile ilişki düzeylerinin ($\overline{X}$ =46,28), 16 ve altı yaş düzeyine sahip sporcuların antrenörü ile ilişki düzeylerinden ($\overline{X}$ =42,96) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

4.10. Onuncu Alt Problem: Taekwondo Sporcularının Antrenörü İle Çalışma Sürelerine Göre Antrenör-Sporcu İlişki Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Var Mıdır?

Tablo 4.10. Sporcuların antrenörü ile çalışma sürelerine göre antrenör-sporcu ilişki düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin one way ANOVA (tek yönlü varyans analizi) sonuçları.

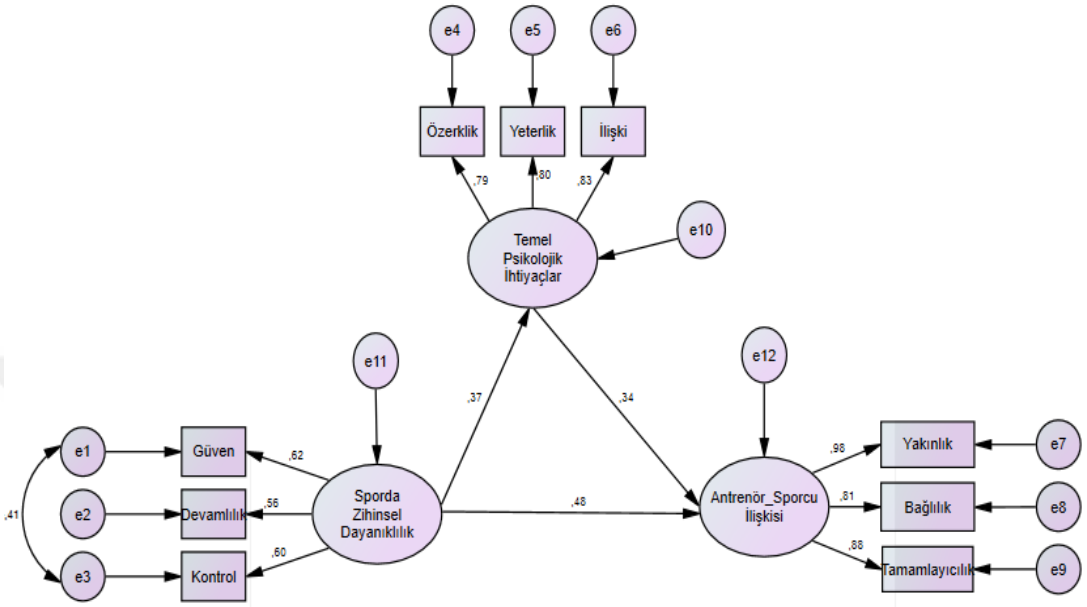
	Antrenörü İle Çalışma Süresi	N	$\overline{X}$	S	F(2-455)	p	Post Hoc (Tukey)
Yakınlık	0-1 Yıl	40	15,05	3,85	3,67	0,026*	3>1, 2>1
	2-3 Yıl	107	16,49	3,16			
	4 ve Üstü	311	16,49	3,13			
Bağlılık	0-1 Yıl	40	10,45	3,00	6,00	0,003*	3>1, 2>1
	2-3 Yıl	107	11,74	2,80			
	4 ve Üstü	311	12,00	2,59			
Tamamlayıcılık	0-1 Yıl	40	14,90	3,72	3,92	0,020*	3>1
	2-3 Yıl	107	16,20	2,99			
	4 ve Üstü	311	16,36	3,04			
Antrenör-Sporcu İlişkisi Değerlendirme Ölçeğinin Geneli	0-1 Yıl	40	40,40	9,96	5,07	0,007*	3>1, 2>1
	2-3 Yıl	107	44,42	8,16			
	4 ve Üstü	311	44,84	8,12			

*p<,05 Kategoriler: 0-1 Yıl=1; 2-3 Yıl=2; 4 ve Üstü=3

Tablo 4.10 incelendiğinde Taekwondo sporcularının antrenörü ile çalışma sürelerine göre antrenör-sporcu ilişki düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Yakınlık alt faktöründe sporcularının antrenörü ile çalışma sürelerine göre ilişki düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=3,67, p=,026<,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık antrenörü ile 4 ve daha fazla yıl çalışan sporcuların yakınlık ilişki düzeylerinin ($\overline{X}$ =16,49) ve antrenörü ile 2-3 yıl çalışan sporcuların yakınlık ilişki düzeylerinin ($\overline{X}$ =16,49), antrenörü ile 0-1

yıl çalışan sporcuların yakınlık ilişki düzeylerinden ($\overline{X}$ =15,05) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Bağlılık alt faktöründe sporcularının antrenörü ile çalışma sürelerine göre ilişki düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=6,00, p=,003<,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık antrenörü ile 4 ve daha fazla yıl çalışan sporcuların bağlılık ilişki düzeylerinin ($\overline{X}$ =12,00) ve antrenörü ile 2-3 yıl çalışan sporcuların bağlılık ilişki düzeylerinin ($\overline{X}$ =11,74), antrenörü ile 0-1 yıl çalışan sporcuların bağlılık ilişki düzeylerinden ($\overline{X}$ =10,45) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Tamamlayıcılık alt faktöründe sporcularının antrenörü ile çalışma sürelerine göre ilişki düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=3,92, p=,020<,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık antrenörü ile 4 ve daha fazla yıl çalışan sporcuların tamamlayıcılık ilişki düzeylerinin ($\overline{X}$ =16,36), antrenörü ile 0-1 yıl çalışan sporcuların tamamlayıcılık ilişki düzeylerinden ($\overline{X}$ =14,90) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme ölçeğinin geneline ilişkin sporcularının antrenörü ile çalışma sürelerine göre ilişki düzeyleri arasında $F_{(2-455)}$=5,07, p=,007<,05'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık antrenörü ile 4 ve daha fazla yıl çalışan sporcuların ilişki düzeylerinin ($\overline{X}$ =44,84) ve antrenörü ile 2-3 yıl çalışan sporcuların ilişki düzeylerinin ($\overline{X}$ =44,42), antrenörü ile 0-1 yıl çalışan sporcuların ilişki düzeylerinden ($\overline{X}$ =40,40) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

4.11. Onbirinci Alt Problem: Taekwondo Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlar Aracı Değişken Olarak Kullanıldığında Antenör-Sporcu İlişkisi Değerlendirme Düzeylerini Ne Düzeyde Etkilemektedir?



Şekil 4.1. Sporcuların bazı değişkenlerine ilişkin kurulan yapısal eşitlik modeli.

Şekil 4.1'de yer alan ölçekler ile kurulan yapısal eşitlik modeline ilişkin uyum indeks değerleri Tablo 6'da görülmektedir.

Tablo 4.11. Yapısal eşitlik modeline uyum indeks değerleri.

Uyum İndeks	Yapısal Eşitlik Modeli	Mükemmel Uyum Kriterleri	Kabul Edilebilir Uyum Kriterleri	Değerlendirme
$\chi 2$/ (df)	67,19/(23)= 2,92	$0 \leq \chi^2 \leq 3$	$3 < \chi^2 \leq 5$	Mükemmel uyum
RMSEA	0.065	0≤RMSEA≤0,05	0,05<RMSEA≤0,08	Kabul edilebilir uyum
TLI/NNFI	0.97	0,97≤TLI≤1,00	0,95≤TLI<0,97	Mükemmel uyum
CFI	0.98	0,97≤CFI≤1,00	0,95≤CFI<0,97	Mükemmel uyum
NFI	0.97	0,95≤NFI≤1,00	0,90≤NFI<0,95	Mükemmel uyum
AGFI	0,94	0,90≤AGFI≤1,00	0,85≤AGFI<0,90	Mükemmel uyum
GFI	0,97	0,95≤GFI≤1,00	0,90≤GFI<0,95	Mükemmel uyum

Tablo 4.11'e bakıldığında $\chi 2$/ (df) bakıldığında bu değer 2,92 olarak hesaplanmıştır ve 3 değerinden daha küçük olmasından dolayı mükemmel uyum indeksine sahip olduğu görülmektedir (97). RMSEA uyum indeksine bakıldığında 0,065 değeri ile kabul edilebilir uyum indeksine sahiptir. TLI/NNFI, NFI, CFI, AGFI

ve GFI değerleri incelendiğinde mükemmel uyum indeksine sahip olduğu görülmektedir (95). Genel itibari ile sporculardan toplanan veriler ile kurulan yapısal eşitlik modelinin uyum indeks değerleri incelendiğinde modelin doğrulandığı görülmektedir. Kurulan yapısal eşitlik modeline ilişkin bulgular Tablo 16'da görülmektedir.

Tablo 4.12. Kurulan yapısal eşitlik modellemesine ilişkin değişkenlere ait yolların etki düzeyleri.

	Antenör-Sporcu İlişkisi Değerlendirme Ölçeği		
	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	0,476	0,126	0,602
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	0,341	0,000	0,341

Tablo 4.12. incelendiğinde sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme düzeyleri üzerindeki doğrudan etkisi 0,476 olarak hesaplanmış, temel psikolojik ihtiyaçlar aracı değişken olarak kullanıldığında dolaylı yoldan etkisi 0,126 olarak hesaplanmış ve sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme düzeyleri üzerindeki toplam etkisi 0,602 olarak hesaplanmıştır. Sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme düzeyleri üzerindeki etkisini arttırmak için temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyleri dikkate alınarak etki düzeyinin daha çok arttırılabileceği söylenebilir. Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının antrenör-sporcu ilişkisi değerlendirme düzeyleri üzerindeki doğrudan etkisi 0,341 olarak hesaplanmış ve dolaylı bir etkisi olmadığından toplam etki olarak kabul edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Taekwondo branşındaki sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının ve temel psikolojik ihtiyaçlarının antrenör-sporcu ilişkileri üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmanın ilgili bölümünde sonuçların betimlemesine yer verilmiş, araştırma sonuçları literatür ilişkilendirilerek tartışılmıştır. Araştırma kapsamında, sporcuların zihinsel dayanıklılık, temel psikolojik ihtiyaçları ve antrenör-sporcu ilişki düzeyleri açıklanmıştır. Katılımcıların ölçeklerden almış oldukları ortalama puanların demografik özelliklere göre analiz sonuçları verilmiştir. Ayrıca bir yapısal eşitlik modeli kurularak, modele aracı değişkenin eklenmesi ile birlikte test edilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan taekwondocuların; %56,4'nün kadın sporculardan, %43,6'sının erkek sporculardan olduğu ve %25,1'nin "16 ve altı" yaş aralığında, %51,3'nün "17-18" yaş aralığında, %23,6'sının "19 ve üzeri" yaş aralığında olduğu görülmektedir. Ayrıca taekwondo sporcularının, %8,7'sinin "0-1" yıl aralığında, %23,4'nün "2-3" yıl aralığında, %67,9'nun "4 ve üzeri" yıl aralığında antrenörleri ile çalışma süresine sahip olduğu belirlenmiştir (Tablo 1).

5.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç

Taekwondocuların sporda zihinsel dayanıklılık, temel psikolojik ihtiyaçlar ve antrenör-sporcu ilişki düzeyleri incelendiğinde; aldıkları ortalama puan sonuçlarına göre taekwondocuların genel olarak sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ($\overline{X}$=42,88) yüksek düzeyde olduğu, temel psikolojik ihtiyaçlarının ($\overline{X}$=73,31) yüksek düzeyde olduğu ve antrenör-sporcu ilişki değerlendirme ölçeğindeki ortalama puanlarında ($\overline{X}$=44,36) yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında zihinsel dayanıklılıklarına yönelik taekwondo sporcularının güven duygularının yüksek olduğunu, kendilerini kontrol edebilen ve mücadeleyi bırakmayan bir yapıya sahip olduklarını söyleyebiliriz. Bununla beraber taekwondo sporcularını temel psikolojik ihtiyaçları yönünden kendi gereksinimlerini karşılayabilen ilişkileri güçlü ve antrenörleri ile iletişimlerinde yakın ve iyi düzeyde sporcular olarak tanımlayabiliriz.

Sporda zihinsel dayanıklılığın sporcu performansındaki yüksek etkisi literatürde de birçok araştırmada görülmüştür (102, 103). Gould ve arkadaşları 1987 yılında yaptıkları araştırmada güreş antrenörlerinin %82'sinin başarıya ulaşmadaki en önemli faktörün zihinsel dayanıklılık olduğunu belirtmişlerdir (104). Türkyılmaz futbolcular üzerine yaptığı çalışmasında (2019) ortalama puanların yüksek düzeyde olduğunu belirterek futbolcuların mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanan ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünen, sorumluluk alan, konsantre olan ve mücadele eden bir yapıda olduklarını ifade etmiştir (105). Ayrıca zihinsel dayanıklılığı yüksek seviyede olan sporcuların temel bir özelliği de bu sporcuların, rekabet kaygısı gibi olumsuz duygularla başa çıkma yetenekleri olduğunu iddia etmesidir (106, 107). Stresin ön planda olduğu bir bireysel ve mücadele sporu olan taekwondoda zihinsel dayanıklılığın performansa etkisi tartışmasız önem arz etmektedir.

Sporda yüksek performans sağlayabilmek ve başarılı bir verim elde edebilmek için sporcunun fiziksel yeterliliği ile birlikte psikolojik yeterliğinin de önemli olduğu kabul edilmiş bir gerçektir (108). Literatür incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçlar üzerine birçok değişkenin incelendiğinde farklı çalışmalar yapıldığı ve genel olarak temel psikoloijik ihtiyaçlarının orta düzeyde karşılandığı görülmektedir (109, 110, 111). Şeker (2017) elit sporcular üzerine yaptığı çalışmada temel psikolojik ihtiyaçları alt boyutlarından Yeterlik İhtiyacı ve İlişki İhtiyaçları alt boyutlarında oldukça yeterli düzeyde olduğu ve özerklik ihtiyacı alt boyutunda ise biraz yeterli olduğu bulgulanmıştır (112). Farklı şekilde Duyan (2014) dövüş sporcularının kendilerini takım sporcularına kıyasla daha özerk ve yeterli bulmakta olduğu sonucuna ulaşmıştır (113). Reis ve arkadaşları (2000) temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyacının güçlü olan ve tatmini yüksek bireylerin kendisiyle barışık, çevresiyle uyum içerisinde hayatını sürdürebileceğini belirtmişlerdir (114).

Antrenör ve sporcu arasında kurulan olumlu ilişkiler sporcunun konsantrasyon, disiplin ve performansını arttırmada önemli olabilmektedir (115). Sporcunun performans başarısına ve memnuniyetine katkıda bulunan bu ilişkide karşılıklı güven, saygı, inanç, destek, iş birliği, iletişim ve anlayış en önemli unsurlardandır (116). Bu unsurlar göz önünde bulundurularak alan yazında antrenör-

sporcu ilişkisi üzerine farklı değişkenler ile çalışmalar yapılmıştır. Nitekim Keskin ve ark. (2018) lise spor takımlarında antrenör-sporcu ilişkisini incelediği çalışmada antrenör-sporcu ilişkisi alt boyutlarını yüksek seviyede bulmuştur(117). Güllü (2018) çalışmasında sporcu öğrencilerin antrenör-sporcu ilişkisini yüksek düzeyde tespit etmiştir(118). Yine çalışmamızla benzer şekilde Tolukan ve Akyel (2019) futbolda antrenör-sporcu ilişkisi üzerine yaptığı çalışmada futbolcuların antrenör-sporcu ilişki düzeylerini yüksek seviyede tespit etmiştir(115).

5.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç

Cinsiyet değişkeni ele alındığında Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan ortalama puan; ölçekten alınan toplam puanda ve güven alt boyutunda herhangi bir farklılık göstermez iken, devamlılık alt boyutunda erkekler lehine, kontrol alt boyutunda ise kadın sporcular lehine anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir. Çıkan bu sonuca göre, kontrol alt boyutu ele alındığında kadın katılımcıların erkeklere göre beklenmedik durumlarda daha kontrollü ve rahat olduklarını, devamlılık alt boyutuna göre ise erkek katılımcıların kadınlara göre sorumluluk alma ve mücadele etme konularında daha fazla istekli olduklarını söyleyebiliriz. Bu farklılıkların kadın ve erkeklerin toplumsal hayattaki konumlarından kaynaklandığı ifade edilebilir. Sporda zihinsel dayanıklılığın cinsiyet değişkeni üzerine literatürde farklı sonuçlar ile karşılaşılmıştır (Akılveren (2017), Yazıcı (2016), Masum (2014) ve Kurtulget (2020) atletler üzerine yaptığı çalışmada kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit etmemiş fakat ortalama puanlar incelendiğinde, sonucumuzla benzer şekilde kadın atletlerin puanlarının erkeklere göre yüksek olduğu görülmüştür (119, 120, 121, 122). Gölge (2019) taekwonducular üzerine yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeninde anlamlı bir farklılık çıkmazken erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık ortalama puanlarının kadınlara göre yüksek olduğunu tespit etmiştir (123).

5.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların yaşlarına göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde, sadece güven alt boyutunda farklılık tespit edilmiştir. İncelenen bu farklılıkta yaşları 19 ve üzeri olan sporcuların yaşları 16 ve altı olan sporculara göre

ortalama puanların daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş seviyesi yüksek sporcuların sporunda katkısıyla özgüven seviyelerinin üst düzeyde olmasının normal olduğunu söyleyebiliriz. Güven duygusu yüksek olan sporcular mücadele gerektiren zor durumlarda hedeflerine ulaşmak için kendi yeteneklerine inanır ve rakiplerinden daha iyi olduklarını düşünürler. Nitekim zihinsel dayanıklılıkta güven duygusu ile bireyler, yaptıkları işleri sonuna kadar götürebilmekte, çevresinde daha aktif olabilmekte ve gerektiği zamanlarda sorumluluk alabilmektedirler (124). Çalışmamızla paralel şekilde Peke (2020) oryantiring sporcularının kontrol ve devamlılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği ancak 22 yaş ve üzeri olan sporcuların güven düzeyi 18-21 yaş arası olan sporculara kıyasla daha yüksek olduğunu belirtmiştir(125). Aynı şekilde Akılveren (2017) çalışmasında sporcuların kontrol ve devamlılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ancak yaşı daha büyük olan sporcuların güven düzeylerinin yaşı daha genç olan sporculara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir(119).

5.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden almış oldukları ortalama puan ve alt boyutlarından alınan ortalama puanlar incelendiğinde, sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi ile antrenörü ile çalışma süresi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Sporcuların antrenörü ile çalışma süreleri dikkate alındığında zihinsel dayanıklılıklarının benzer seviyeler gösterdiği söylenebilir.

5.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç

Taekwondo sporcularının cinsiyetlerine göre temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakıldığında tüm alt boyutlarda ve temel psikolojik ihtiyaçların genelinde erkek sporcular lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. İnsanın doğasından gelen psikolojik ihtiyaçlardaki bu anlamlı farklılıkların kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Öyle ki bireylerin bilinçli olarak oluşturdukları istekler, güdüler ve arzuları ifade eden ihtiyaçlar, genel olarak kişinin ihtiyaç seviyesine göre farklılıkların da oluşmasına neden olur (126). Wood ve arkadaşları

ise cinsiyet rollerindeki farklılıklar kadınların ve erkeklerin tutum, beceri ve inançlarını etkilediğinden, sosyal davranışlarda ve duygularda cinsiyet farklılıklarına neden olduğunu belirtmişlerdir (127). Alan yazın incelendiğinde farklı evrenlerde farklı sonuçlar gösteren çalışmalar mevcuttur (122, 129, 130, 131).

5.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç

Sporcuların yaş değişkenine ilişkin yapılan analiz sonucunda temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği alt boyutlarından özerklik ihtiyacı, yeterlik ihtiyacı, ilişki ihtiyacı alt boyutlarında ve temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin genelinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yapılan gruplar arası incelemede yaş ortalaması 17-18 olan sporcular ve 19 ve üzeri olan sporcuların ortalama puanlarının yüksek çıktığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle taekwondo sporcularının yaş ortalamaları yükseldikçe temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin de o seviyede karşılandığı yani yaş seviyesi gelişim gösterdikçe özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının da karşılık gördüğü ifade edilebilir. Yeterlilik, ilişkililik ve özerklik ihtiyaçlarının karşılanmış olması bireyin daha iyi bir şekilde gelişmesini sağlayacaktır (132). Bulgumuza göre sporcuların sosyal gelişimlerinin en hızlı olduğu dönemde yaşlarının yükseldikçe sosyal ortamlarının artması ve ikili ilişkilerinin daha iyi hale gelmesinden dolayı bu farklılıkların oluştuğu söylenebilir. Alan yazında farklı evrenlerde araştırmamızla farklı sonuçlar bulunmuştur. Sarğın (2018) çalışmasında 21-25 yaş grubu akademisyenlerin diğer tüm yaş gruplarına ve 26-35 yaş grubu ise 46 ve üzeri yaş grubuna göre yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının daha fazla karşılandığını tespit etmiştir (133). Yasul (2016) çalışmasında Beden eğitimi öğretmenliği ve Antrenörlük bölümünde eğitim görmekte olan öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinde ve alt boyutlarında yaş değişkeni bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır (134).

5.7. Yedinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların antrenörleri ile çalışma süresi değişkenine ilişkin yapılan analiz sonucunda temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri incelendiğinde katılımcıların özerklik ihtiyacı, yeterlik ihtiyacı ve temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin genelinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözükmezken ilişki ihtiyacı alt boyutunda

anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. İlişki ihtiyacı alt boyutunda yapılan gruplar arası incelemede antrenörü ile çalışma süresi 4 ve üstü yıl olan sporcuların puanlarının 0-1 yıl olan sporculara oranla yüksek çıktığı görülmektedir. Başka bir deyişle antrenörleri ile daha uzun süre çalışan sporcuların bulundukları ortamda çevreleriyle iyi ilişkiler içerisinde oldukları ifade edilebilir. Vlachopoulos ve Michailidou (2006) ilişkiyi, bireyin yaşadığı sosyal çevrede kendisi için önemli olan bireylerle ilişki içinde olduğunu ve bu bireyler tarafından sevildiğini taktir edildiğini ya da sosyal bir grup ile beraber olduğunu hissetmesi olarak ifade etmişlerdir (135).

5.8. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç

Araştırma kapsamına alınan sporcuların antrenörleriyle olan ilişkilerinin cinsiyet durumuna yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre; kadın ve erkek sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi alt boyutlarında ve antrenör-sporcu ilişkisi ölçeği genelinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bulunan sonuca göre kadın ve erkek sporcuların antrenörleri ile ilişkilerinde benzer özellikler gösterdiği söylenebilir. Literatüre bakıldığında araştırma soncumuzla paralel çalışmalar mevcuttur (136, 137).

5.9. Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların yaşlarına göre antrenör-sporcu ilişki düzeyleri incelendiğinde, tüm alt boyutlarda ve ölçeğin genelinde farklılık tespit edilmiştir. Bulunan farklılıklar incelendiğinde; yaş kategorisi 19 ve üzeri olan sporcuların yaşları 16 ve altı olan sporculara göre ortalama puanların daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın yaş seviyesi daha yüksek olan katılımcıların algı seviyelerinin daha yüksek olması ve kendilerini ifade etmede daha yeterli olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Çoban (2019) çalışmasında hentbolcuların yaş değişkenine göre antrenörleri ile ilişkilerinde bir farklılık tespit etmemiştir fakat ortalama puanlar incelendiğinde yaş seviyesi yüksek sporcuların puanlarının da yüksek olduğu görülmüştür (138). Selağzı ve Çepikkurt (2014) araştırmalarında antrenör-sporcu ilişkisi ile yaş değişkeni ile bir ilişki olmadığını tespit etmiştir (139). Kolayiş ve Çelik (2018)' de araştırmalarında yaş ile antrenör-sporu ilişkisi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir(140). Rottensteiner vd. (2015) ise 15-16

yaş, oyuncularla gerçekleştirdiği araştırmada, antrenör sporcu arasındaki ilişki düzeyinin bu oyuncuların spora devam etmelerinde ve daha çok çalışmalarında etkili olduğunu belirtmiştir (141). Öyleyse daha küçük yaş gruplarında bu ilişkinin farklılık arz ettiği düşünülebilir (138).

5.10. Onuncu Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç

Araştırma kapsamına alınan sporcuların antrenör-sporcu ilişkilerinin antrenörü ile çalışma süresine göre hesaplanan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. İncelenen sonuçlara göre yakınlık alt boyutu, bağlılık alt boyutu, tamamlayıcılık alt boyutu ve antrenör-sporcu ilişkisi genelinde antrenörü ile çalışma süresi 2-3 yıl ve 4 ve üzeri yıl olan sporcular lehine farklılık saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle antrenörü ile çalışma süresi 0-1 yıl olan sporcuların, 2-3 yıl ve 4 ve üzeri yıl olan sporculara göre genel olarak antrenörleriyle daha düşük seviyede ilişkiler içerisinde oldukları ifade edilebilir. Ortaya çıkan bu bulgunun antrenörüyle çalışma süresi az olan bireylerin daha az zaman geçirmelerinden ve daha az iletişimde bulunmalarından kaynaklandığı düşünülebilir. İletişim, antrenör ile sporcu arasındaki yakınlık duygularının gelişmesine zemin hazırlar ve sporcunun antrenörü algılamasını geliştirir (142). Abakay ve Kuru (2013) araştırmalarında elde ettikleri bulgularda aynı antrenörle çalışma süresi arttıkça iletişim düzeylerinin de arttığını tespit etmişlerdir (143).

5.11. Onbirinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç

Taekwondo sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin temel psikolojik ihtiyaçlar aracı değişken olarak kullanıldığında antrenör sporcu ilişkisini etkileme düzeyleri analiz edilmiş; sporda zihinsel dayanıklılığın antrenör-sporcu ilişkisine 0,476 oranında doğrudan bir etki düzeyi olduğu, temel psikolojik ihtiyaçlar aracı olarak ele alındığında ise sporda zihinsel dayanıklılığın 0,126 oranında dolaylı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile sporda zihinsel dayanıklılığın antrenör-sporcu ilişkisine etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolünün pozitif yönde %12,6'lık bir etkisinin olduğu ve bu etki ile sporda zihinsel dayanıklılığın antrenör-sporcu ilişkisinin %60'ının açıklandığı ifade edilebilir. Kısaca taekwondo sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin antrenör-

sporcu ilişkisi değerlendirme düzeyleri üzerindeki etkisini arttırmak için temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyleri dikkate alınarak etki düzeyinin daha çok arttırılabileceği söylenebilir. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların ise antrenör-sporcu ilişkisini 0,341 oranında doğrudan etkilediği tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçların farklı modellerde aracı olarak yer aldığı çalışmalar mevcuttur. Örneğin Öztürk'ün (2020) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının, bireycilik ve olumlu duygu arasında aracılık etkisi gösterdiğini tespit etmiş ve bireyciliğin olumlu duygu üzerindeki etkisini özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının aracılığıyla gerçekleştirdiğini ifade etmiştir(144). Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan'nın (2000) yaptıkları araştırmada temel psikolojik ihtiyaç faktörleri olan özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanmasının kişinin iyi olmasına olumlu katkı yaptığını belirlemiştir(145). Temel psikolojik İhtiyaçların doyurulması bireyin bütünlüğü, sağlığı ve aynı zamanda gelişimi için oldukça önem teşkil etmektedir. Temelde var olan psikolojik ihtiyaçların eksik olması durumunda bireyin kişisel bütünlüğü ve sağlığı olumsuz olarak etkilenir. Yeterlik, ilişki ve özerklik ihtiyaçlarının karşılanması bireylerin daha iyi bir şekilde gelişimini sağlayacaktır (132, 146). Çalışmamızla benzer şekilde Başar (2019) çalışmasında antrenör kaynaklı güdüsel iklimin sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarını pozitif anlamda yordadığını, sporculara karşı antrenör tarafından sergilenen destekleyici iklimin temel psikolojik ihtiyaç tatminini sağladığını ifade etmiştir. Gürer ve Kılınç (2019) doğa sporları yapan bireyler üzerine yaptıkları çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkilediğini ve temel psikolojik ihtiyaçlar geliştikçe zihinsel dayanıklılığında geliştiğini belirtmişlerdir(147). Zihinsel dayanıklılığın, performans mükemmelliğine ulaşmada önemli bir psikolojik özellik olduğu bilinmektedir. Bazı tanımlamalara göre zihinsel dayanıklılık, sporcuların doğal bir zihinsel kabiliyetini, spor ortamında kullanmasıdır (148, 149, 150). Özellikle bu spor ortamında öncelikle antrenör ve sporcu ilişkisi ön plana çıkmaktadır. Sosyal bir durum olarak tanımlanan ve antrenör-sporcu ilişkisi karşılıklı ve nedensel olarak birbirine bağımlıdır ve içerisinde kişilerarası düşünceleri, duyguları, davranışları barındırır. (151). Fehr (2017) sporcuların antrenör sporcu ilişki kalitesi ile sporcu memnuniyeti arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla 387 sporcuyla araştırma yapmış, sonuç olarak bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutlarının sporcu memnuniyetini pozitif yönde artırdığını tespit etmiştir (152). Görüldüğü gibi temel psikolojik

ihtiyaçlar, zihinsel dayanıklılık ve antrenör-sporcu ilişkisi farklı değişkenler farklı örneklem gruplarında incelenmiş ve bazı modellerde test edilmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, taekwondo sporcularının sporda zihinsel dayanıklılıkları, temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ve antrenör-sporcu ilişki düzeylerinin yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Yaş seviyesi yüksek sporcular ve kadın sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının pozitif anlamda karşılandığı, aynı zamanda antrenörü ile çalışma süresi uzun olan ve yaş seviyeleri yüksek olan sporcuların da antrenörleri ile olumlu ilişkiler kurduğu saptanmıştır. Ayrıca taekwondo sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin temel psikolojik ihtiyaçlar aracı değişken olarak kullanıldığında antrenör sporcu ilişkisini etkilediği tespit edilmiştir.

Genel olarak bakıldığında, sporculara antrenörleri tarafından seçim şansı verilerek özerk bir hissiyat oluşturmak, antrenörleri tarafından sporculara sosyal olarak destek vermek, onların her türlü gelişimini sağlayacak bir ortam hazırlamak sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının yeterince karşılanmasını sağlayacaktır.

Bununla beraber antrenör ve sporcuların, yeteri kadar zihinsel becerilere sahip olmadan, sporda başarı sağlayamayacağı görüşü hakimdir. Antrenörlerin birçoğu, sporcuların yüksek performansının en az %50'sini zihinsel yapının sağladığını belirtmektedir. Bu görüşler özellikle yüksek rekabet gerektiren durumlarda sporcuların fiziksel beceri isteyen stresli yarışma koşullarında zihinsel becerileri önemli kılmaktadır (153).

Bu bağlamda antrenörler sporcularına karşı yaklaşımlarında onların psikolojik ihtiyaçlarını düşünerek sağlıklı ve verimli bir işbirliği kurabilmeyi amaçlamalıdır (115). Çünkü antrenörlerin sporcularına karşı sergileyeceği bu tür yaklaşımlarla oluşturacağı iletişim bağı, sporcularının performansını engelleyen veya olumsuz anlamda etki eden psikolojik problemlerin ortadan kaldırılmasında etkili bir yol olacaktır (154).

Taekwondo sporunda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi sonucunda, yaşları 19 ve üzeri olan sporcuların, 16 ve altı olan sporculara göre ortalama puanlarının daha yüksek çıkmış olmasını göz önünde bulundurarak;

16 yaş ve altı sporcuların daha fazla ulusal ve uluslararası müsabakalara katılımları sağlanmalıdır. Hatta farklı spor salonlarıyla sürekli maçlar düzenlemek sporcuların kendilerine olan güvenlerinin artmasını ve dayanaklılık düzeylerinin de güçlenmesini sağlayacaktır.

Antrenörü ile çalışma süresi 0-1 yıl olan sporcuların 2-3 yıl ve 4 üzeri olan sporculara göre antrenörleri ile daha düşük seviyede ilişkiler içerisinde oldukları sonucunu dikkate alarak;

Antrenörlerin sporcunun ilk aylarında daha dikkatli olup, sporcuların psikolojik yapılarını anlamaya, tanımaya yönelik davranışlarda bulunmaları, sporcu ve antrenörün birbirlerini her açıdan tanıyabilmelerini ve birlikte çalışma sürelerinin uzamasına olumlu etki edecektir. Bu sürenin oluşmasındaki görev kesinlikle antrenöre düşmektedir.

7. KAYNAKLAR

1. Açıkada C, Ergen E. *Bilim ve Spor*, Ankara, Büro Tek Ofset Matbaacılık, 1990:5.
2. Loehr JE. *Mental Toughness Training For Sports Achieving Athletic Excellence*, Lexington, MA, Lexington, 1986.
3. Tibbert SJ, Andersen MB, Morris ST. What a difference "mentally toughening" year makes. *The Acculturation of a Rookie Psychology of Sport and Exercise*, 2015, 17:68-78.
4. Maslow A. *Motivation and Personality*, New York, Harper, 1954.
5. Arıpınar E, Donuk B. *Fair Play; Spor Yönetim ve Organizasyonlarında Etik Yaklaşımlar*, İstanbul, Ötüken Neşriyat AŞ, 2011.
6. Avcı KS, Çevikkurt F, Kale EK. Examination of the relationship between coach-athlete communication levels and perceived motivational climate for volleyball players. *Universal Journal of Educational Research*. 2018, 6(2):346-353.
7. Baymur F. *Genel Psikoloji*, 14. Baskı. İstanbul, İnkîlap Kitabevi, 1994.
8. Cihangir Çankaya Z. *2005,* Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2009, 4(31):23-31.
9. Deci EL, Vallerand RJ, Pelletier LG, and Ryan RM. Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 1991, 26(3): 325-346.
10. Deci EL, Ryan RM. The "what" and "why" of goal pursuits. Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000b, 11(4): 227-268.
11. Deci EL, Rayn RM. *A Motivational Approach to Self: Integration in Personality*. Nebraska Sykposıum On Motivation, University of Nebraska, Perspectives on Motivation, 1990:237–288.

12. Guardia J, Patrick H. *Self- determination theory as a fundamental theory of close relationships*. *Canadian Psychology*. 2008, 3: 201-209.

13. Ryan RM, Lynch JH. Emotional autonomy versus detachment: revisiting the vicissitudes of adolescence and young adult hood. *Child Development*, 1989, 60: 340-356.

14. Deci EL, Ryan RM. Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of Self-Determination Research*, 2002, 3-33.

15. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*, New York, Plenum Press, 1985.

16. Sheldon KM, Ryan R, Reis HT, What makesfor a good day? compentence and autonomy in the dayand in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1996, 22(12):1279-1279.

17. Baumeister RF, Leary MR. The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 1995, 117(3):497.

18. Ryan RM. Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 1995, 63(3):397-427.

19. Reis HT, Sheldon KM, Gable SL, Roscoe J, Ryan RM. Daily wellbeing: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2000, 26:419-435.

20. Leak GK, Cooney RR. Self-Determination, attachment styles and well-being in adult romantic relationships. *Representetive Research in Social Psychology*, 2001, 25:55-62.

21. Türkdoğan T. Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçlarının Karşılanma Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, 2010.

22. Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL. Subjective wellbeing: Threedecades of progress. *Psychological Bulletin*, 1999, 125:276-302.

23. Rask K, Astedt-Kurki P, Laippala P. Adolescent subjective well-being and realized values. *J Adv Nurs.* 2002, 38:254-263.

24. Adie JW, Duda JL, Ntoumanis N. Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 2008, 32(3): 189199.

25. Bakker FC, Whiting HTA, Van Der Brug H. *Sport Psychology: Concepts and Applications,* New York, John Wiley and Sons 1990:36.

26. Eryılmaz A. Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Döneminde Romantik Yakınlığı Başlatmada Algılanan Kontrol. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2004.

27. Prager K J. *The Psychology of Intimacy,* New York, The Guilford Press, 1995.

28. Berscheid E, ad Peplau LA. The Emerging Science of Relationships. In: Kelley HH., et al. (eds). *Close Relationships*. New York, Freeman, 1983:1-19.

29. Vaughn MJ, Baier ME. Reliability and validity of relationship assesment scale. *American Journal of Family Theraphy,* 1999, 27:137-148.

30. Hendrick S, Hendrick C, Adler NL. Romantic relationships: Love, satisfaction and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, 54(6):980-988.

31. Jacelon CS. The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing,* 1997, 25:123-129.

32. Garmezy N. Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist,* 1991, 34:416-430.

33. Werner EE. Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 1995, 4:81-85.

34. Coffee P, Rees T. The CSGU: A measure of controllability, stability, globality and universality attribution. *Journal of Sportand Exercise Psychology*. 2008, 30:611-641.

35. 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,* 2004, 9:137-161.

36. Maddi SR, Khoshaba DM. Hardiness and mental health. *J. Pers. Assessment*. 1994, 63(2):265-274.

37. Park CL, Folkman S. Meaning in the context of stressand coping. *Review of General Psychology,* 1997, 30:115-144.

38. Henson RK, Stephens J, Grant GS. *Self-Efficacy in Preservice Teachers: Testing the Limits of Non-Experiential Feedback Eric Document*. San Antonio, TX, 1999:436-482.

39. Vealey RS, Hayashi SW, Garner HM, Giacobbi P. Sources of sport-confidence: conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology,* 1998, 20(1):54-80.

40. Vealey RS. Coceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology,* 1986, 81:221-246.

41. Vealey RS, Chase MA. Self-Confidence in Sport. In: TYS. Horn L. (eds) *Advances in Sport Psychology. 3.* Champain Ill.: Human Kinetics, 2008.

42. Jones G, Hanton S, Connaughton D. A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 2007, 21:243-264.

43. Jackson S, Thomas P, Marsh H, Smethurst C. Relationships between flow, self-concept psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology,* 2001, 13:129-153.

44. Carver CS, Harmon-Jones E. Anger is an approach-related affect: Evidence and implications. *Psychological Bulletin,* 2009, 135:183–204.

45. Fourie S, Potgieter JR. The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 2001, 23(2):63-72.

46. Connaughton D, Hanton S, Jones G. The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*. 2010, 24(2):168-193.

47. Clough PJ, Earle K, Sewell D. Mental Toughness The Concept and Its Measurement. *Solutions in Sport Psychology,* 2002:32-46.

48. Kobasa SC. Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 1979: 7(4):413-423.

49. Kurt N. Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları ve İş Doyumu Düzeyleri. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2011.

50. Maddi SR. Hardiness: An operationalization of existentialcourage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004, 44(3):279-298.

51. Güvendi B, Türksoy A, Güçlü M, Konter E. Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*. 2018, 4(2):70-78.

52. Hanton S, Evans L, Neil R. *Anxiety, Stressand Coping*. Newyork, Routledge, 2003:167-184.

53. Crowley BJ, Hayslip BJ, Hobdy J. Psychological hardinessand adjustmentto life events in adulthood. *Journal of Adult Development*. 2003, 10(4):237-248.

54. Yarayan YE, Yıldız AB, Gülşen DBA. Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi.* 2018, 11(57):2018.

55. Kurtay M. Gelişim Liglerinde Oynayan Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi, 2018.

56. Yıldız AB. Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, 2017.

57. Akılveren P. Sporcuların Motivasyonel Kendinle Konuşma Ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi, 2017.

58. Şahin N. *Stresle Başa Çıkma,* Ankara, Türk psikologlar Derneği Yayınları, 1998.

59. Maddi SR. *Hardiness Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. Springer Briefs in Psychology*. New York, Springer Dordrecht Heidelberg, 2013.

60. Maddi SR, Harvey RH, Khoshaba DM, Lu JL, Persico BM. The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism and performance. *Journal of Personality*. 2006, 74:2.

61. Durak M. Predictive Role of Hardiness on Psychological Symtomatology of University Students Experienced Earthquake. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi, 2002.

62. Terzi Ş. Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2005.

63. Maddi SR. The personality construct of hardiness: 1. effects on experiencing, copingandstrain. *Consulting Psychology Journal.* 1999, 51(2):83-94.

64. Florian V, Mikulincer M, Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995, 68:687-695.

65. Kobasa S. Stressful Life events, personality and health: An inquiry in to hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979, 37:111.

66. Hull JG, Ronald R, Treuren V, Virnelli S. Hardiness and health: A critique and alternative approach. *Journal Of Personality and Social Psychology*. 1987, 53(3):518-530.

67. Just H. Hardiness: *Is It Still a Valid Concept?* Educational Resources Information Center, Austin Texas, ERDS, 1999.

68. Sunay, H. (1997). Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü' nün uyguladığı antrenör eğitim programlarının değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* II(4):44-60.

69. Stirling AE, Kerr GA. Abused athletes' perceptions of the coach-athlete relationship. *Sport in Society*. 2009, 12(2): 227-239.

70. Short SE, Short MW. Essay role of the coach in the coach-athlete relationship. *Medicine and Sport.* 2005, 366:529-530.

71. Avcı KS, Çepikkurt F. Kale EK. Examination of the relationship between coach-athlete communication levels and perceived motivational climate for volleyball players. *Universal Journal of Educational Research.* 2018, 6(2): 346-353.

72. Yıldız SM. Relationship between leader-member echange and burnout in professional footballers. *Journal of Sports Sciences*, 2011, 29(14):1493-1502.

73. Erdoğan N, Kocaekşi S. Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*. 2015, 7(2):57-64.

74. Alper Y. Voleybolda Antrenör Sporcu İlişkisi ve Voleybol Oyuncularının Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 1998.

75. United Kingdom Coaching Strategy Association. Sport coach, coaching. 2002, http://www.brainmac.demon.co.uk/coaching.htm

76. Erkal ME. *Sosyolojik Açıdan Spor*. İstanbul, Türk Dünyası Araştırmalar Vakfı. Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi, 1992:119.

77. Altıntaş A, Çetinkalp Z, Aşçı H. Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 2012, 23(3):119-128.

78. Çalışkan G. Liderlik Açısından Antrenör Davranışlarının Sporcu Performansı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, 2001.

79. Tutko T, Richards WJ. *Psychology of Coaching*. Boston, Allyn and Bacon, 1971:50-52.

80. Freischlag J. Team dinamics, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 1985, 56(9):104-108.

81. Öztabağ L. *Antrenörlük Psikolojisi.* Ankara, TFF Yayını No:5, 1974.

82. Yücel MG. Antrenör-Sporcu İlişkisini Etkileyen Faktörler (Güreş Örneği). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2010.

83. Doğan O. *Spor Psikolojisi.* Adana, Nobel Kitabevi, 2005:162.

84. Bender PU. *İçten liderlik.* Kalyoncu İ, Can Akbaş F (Çev.), İstanbul: Hayat, 2000, http://www.dat.net.tr/FileUpload/op488361/File/icten_liderlik_tanitim.pdf

85. Demiray U. *Genel İletişim,* Ankara, Pegem A Yayıncılık, 2003.

86. Gibson JL, Ivancevich JM, Donnelly JH. *Organazitions; Behavior Structure Processes*. 9th ed. Boston, Irwin McGraw-Hill, 1997.

87. Karagözoğlu C. *Sporda Psikolojik Destek*. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, 2006.

88. Konter E. *Antrenörlük ve Takım Psikolojisi*, Ankara, Palme Yayıncılık, 2004.

89. Yılmaz İ, Yoncalık O, Çimen Z. İletişim becerisi ile öğretimde yeterlik arasındaki ilişkinin öğrenci algılarına göre değerlendirilmesi (beden eğitimi ve spor alanı). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2010, 8(4):143-150.

90. Ulukan H. İletişim Becerilerinin Takım ve Bireysel Sporculara Olan Etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Karaman: Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, 2012.

91. Fraenkel JR, Wallen NE, Hyun HH. How to Design and Evaluate Research in Education (8th edt.). New York, McGram-Hill Companies, 2012.

92. Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara, Pegem, 2012.

93. Erkuş A. *Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci*, Ankara, Seçkin, 2013.

94. Kesici, S., Üre, Ö., Bozgeyikli, H. ve Sünbül, A. M. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliği. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Malatya, *VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*, 2003, 85.

95. 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*, 2003, 8(2):23-74.

96. Altınbaş A. 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, 2015.

97. Byrne BM. *Structural Equation Modeling With LISREL, PRELIS, and SIMPLIS: Basic Concepts, Applications, and Programming*, Şehir, Psychology Press, 2013.

98. Altıntaş A, Çetinkalp ZK, Aşçi FH. Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2012, 23(3):119-128.

99. Morgan GA, Leech NL, Gloeckner GW, Barrett KC. *SPSS for Introductory Statistics: Use and Interpretation*. NewYork: Psychology Press, 2004.

100. Köklü N, Büyüköztürk Ş. Bökeoğlu ÇÖ. *Sosyal Bilimler İçin İstatistik,* Ankara, Pegem, 2007.

101. Can A. *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi,* 2. Baskı. Ankara, Pegem, 2014.

102. Jones MI, Parker JK. What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences? *Personality and Individual Differences*, 2013, 54:519-523.

103. Sheard M. *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge, 2013.

104. Gould D, Hodge K, Peterson K, Petlichkoff L. Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1987, 1: 293-308.

105. Türkyılmaz HB. Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri İle Sporda Mücadele ve Tehdit Algılarının Belirlenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Başkent Üniversitesi, 2019.

106. Thelwell R, Weston N, Greenlees I. Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2005, 17:326–332.

107. Wagnild G, Young H. Development and psychometric. *Journal of Nursing Measurement*, 1993, 1(2):165-17847.

108. Jackson S, Thomas P, Marsh H, Smethurst C. Relationships Between Flow, Self-Concept Psychological Skills, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology,* 2001, 13:129-153.

109. Çivitci A. Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 2012, 21(2):321-336.

110. Durmaz M, Akkuş R. Öz belirleme kuramı perspektifinden matematik kaygısı, motivasyon ve temel psikolojik ihtiyaçlar. *Eğitim ve Bilim*, 2016: 183(41):111-127.

111. Gezer H. Bireysel ve Takım Sporları ile Uğraşan Üniversite Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Belirlenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2018.

112. Şeker R. Elit Sporcularda Hedef Yöneliminin, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Başarısızlık Korkusu Üzerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, Çorum: Hitit Üniversitesi, 2017.

113. Duyan M. Sporcuların Psikolojik Yardım Arama Tutumları, Psikolojik İhtiyaçları Ve Psikolojik Uyumlarının Spor Dallarına Göre Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, 2014.

114. Reis HT, Sheldon KM, Gable SL, Roscoe J, Ryan RM. Daily wellbeing:The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 2000, 26:419-435.

115. Tolukan E, Akyel Y. Futbolda antrenör-sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven üzerine bir araştırma. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 2019, 17(1), 103-112.

116. Jowett S, Poczwardowski A. *Understanding The Coach-Athlete Relationship. Social Psychology in Sport,* Champaign, Ill.: Human Kinetics, 2007:3-14.

117. Keskin A, Özdemir A, Tunç AA, Devrilmez E. Lise spor takımlarında antrenör sporcu ilişkisinin incelenmesi. *Sportive (Spor, Eğitim ve Rekreasyon Dergisi),* 2018, 1(1):1-11.

118. Güllü S. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2018, 16(4):190-204.

119. Akılveren P. Sporcuların Motivasyonel Kendinle Konuşma Ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi, 2017.

120. Yazıcı A. Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık Ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2016.

121. Masum, R. 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.* 2014, 1(6):110-122.

122. Kurtulget. E. Atletlerde Mükemmeliyetçilik ve Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, 2020.

123. Gölge A. Teakwondo Sporcularının Duygu Durumları Ve Zihinsel Dayanıklılıklarının Ölçülmesi (Yozgat İli), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Burdur: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, 2019.

124. Florian V, Mikulincer M, Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995, 68(4):687.

125. Peke K. Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları Ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi, Lisanüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2020.

126. Özer G. Öz-Belirleme Kurami Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, Içsel Güdülenme ve Baglanma Stillerinin Üniversite Ögrencilerinin Öznel İyi Oluslarina Etkileri. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2009.

127. Wood W, Rhodes N, Whelan M. Sex differences iin positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin,* 1989, 106(2):249-264.

128. Gezer H. Bireysel ve Takım Sporları ile Uğraşan Üniversite Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2018.

129. Çelikkaleli Ö, Gündoğdu M. Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005, 6(9):43-53.

130. Öner Ç. Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 2019, 2(2):159-174.

131. Erşen K. Egzersizde Hedef Yönelimi, Davranışsal Düzenlemeler ve Psikolojik İhtiyaçların İlişkisinin Araştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi, 2019.

132. Sorhan G. Üniversite Öğrencilerinin Düşünme İhtiyaçlarının Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumuna Göre İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2014.

133. Sarğın K. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2018.

134. Yasul Y. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, 2016.

135. Vlachopoulos SP, Michailidou S. Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The basic pşychological needs in exercise scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science,* 2006, 103:179-201.

136. Keskin A, Özdemir A, Tunç AA, Devrilmez E. Lise spor takımlarında antrenör sporcu ilişkisinin incelenmesi. *Sportive (Spor, Eğitim ve Rekreasyon Dergisi),* 2018, 1(1):1-11.

137. Savcı DÜ, Abakay U. Examination of trainer communication skills perceived by athletes according to sport fields. *European Journal of Education Studies,* 2017, 11(3):581-591.

138. Çoban MS. Antrenör-Sporcu İlişkisini Etkileyen Faktörler (Türkiye Hentbol 1. Lig Örneği). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2019.

139. Selağzı S, Çepikkurt F. Antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi, *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2014, 9(1):11–18.

140. Kolayiş H, Çelik N. *Examining the Relationship Between Coach-Athlete Relationship and Sport Participation Motivation Among Athletes.* 16th International Sport Sciences Congress, Antalya, 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, 2018, 1-1310.

141. Rottensteiner C, Konttinen N, Laakso L. Sustained participation in youth sports related to coach-athlete relationship and coach-created motivational climate. *International Sport Coaching Journal.* 2015, 2:29-38.

142. Sagar SS, Jowett S. *Communicative acts in coach–athlete interactions: When losing competitions and when making mistakes in training*. Western Journal of Communication, 2012, 76(2):148-174.

143. Abakay U, Kuru E. Kadın futbolcularda antrenörle iletişim düzeyi ve başarı motivasyonu ilişkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*. 2013, 12(1):20-33.

144. Öztürk H. Üniversite Öğrencilerinde Bağlamsalcılık Ve Bireycilik İle Öznel İyi Olma Arasındaki İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, 2020.

145. Reis HT, Sheldon KM, Gable SL, Roscoe J, Ryan RM, Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 2000, 26:419–435.

146. Güler F. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kişisel Eğitmen ile Çalışan Yetişkinler Örneği, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2020.

147. Gürer B, Kılınç Z. Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 2019, 14(2):222-233.

148. Jones G. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology,* 2002, 14(3):205-218.

149. Goldberg AS. *Sports Slump Busting: 10 Steps to Mental Toughness and Peak Performance*. Şehir, Llumina Press, 2005.

150. Yıldız AB. Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, 2017.

151. Jowett S, Shanmugam V. Relational Coaching in Sport: Its Psychological Underpinnings and Practical Effectiveness. In: Schinke RJ, McGannon KR, Smith B, (eds). *Routledge International Handbook of Sport Psychology*. Abingdon, Oxon: Routledge, 2016:471-484.

152. Fehr CM. Examining the Coach-Athlete Relationship as a Predictor of Ncaa Student-Athlete Satisfaction. College of Education and Human Sciences, Master Thesis, Missoula: The University of Montana, 2017.

153. Cherry HL. Psychometric Analysis of an Inventory Assessing Mental Toughness. Master of Science, Masters Theses, Knoxville: The University ofTennessee, 2005.

154. Güven Ö. 12-16 yaş grubu sporcuların müsabaka motivasyonu ve antrenör davranışları konusunda karşılaştıkları bazı sorunlar. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 1996, 1(1):29-40.

8. EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı;

Sorulara cevap verirken, "olması gerekeni düşündüğünüzü değil" **olanı belirtmeniz** doğru sonuçlara ulaşmak için gereklidir. Bilimsel bir çalışmaya veri toplamak için siz değerli katılımcının görüşlerine ihtiyaç duymaktayım. İsim yazmayınız. Sizden elde edilecek bilgiler gizli tutulacak ve araştırma amacı dışında kullanılmayacaktır.

İlginize teşekkür ederim.

Hamide BIÇKIN ÇETİNER
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

1. Yaşınız

1)……yaş

2. Cinsiyet

1)☐ Kadın

2)☐ Erkek

3. Antrenörünüzle Çalışma Süreniz

1)☐ 0-1 Yıl

2)☐ 2-3 Yıl

3)☐ 4 ve üzeri yıl

EK-2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Aşağıda özelliklerinizle ilgili olarak yer alan ifadelere ne ölçüde katıldığınızı lütfen belirtiniz. ***Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği***		Hiç Doğru değil	Doğru Değil	Biraz doğru	Doğru	Çok Doğru
1.	Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede kendimi özgür hissediyorum.					
2.	Etkileşim içinde olduğum insanları gerçekten seviyorum.					
3.	Çoğu zaman kendimi yetenekli hissetmiyorum.					
4.	Yaşamımda kendimi bastırılmış biri olarak görüyorum.					
5.	Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde başarılı olduğumu söylüyorlar.					
6.	İlişki kurduğum insanlarla anlaşabiliyorum.					
7.	İnsanlarla çok fazla sosyal etkileşimim ve sosyal ilişkim yok.					
8.	Fikirlerimi ve düşüncelerimi ifade etmede genellikle kendimi özgür hissediyorum.					
9.	Sürekli sosyal etkileşim içerisinde bulunduğum insanları dostlarım olarak görürüm.					
10.	Son zamanlarda yeni ve ilginç beceriler kazandım.					
11.	Günlük yaşamımda, çoğu zaman bana söylenilen şeyleri yapmak zorunda kalıyorum.					
12.	Hayatımdaki insanlar bana önem verirler.					
13.	Çoğu zaman yaptığım şeyler bende bir başarı hissi uyandırır.					
14.	Günlük işlerde etkileşim içinde olduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar.					
15.	Günlük yasamda yeteneklerimi göstermek için fazla imkân bulamıyorum.					
16.	Yaşamımda kendime yakın hissettiğim çok fazla insan yok.					
17.	Günlük işlerde kendimi çok rahat hissediyorum.					
18.	Sürekli etkileşim içinde olduğum insanlar beni pek fazla seviyor gibi görünmüyorlar.					
19.	Genellikle kendimi çok kabiliyetli görmem.					
20.	Günlük işleri nasıl yapacağıma karar vermek için fazla fırsatım yok.					
21.	İnsanlar genellikle bana karşı gayet arkadaş canlısıdır.					

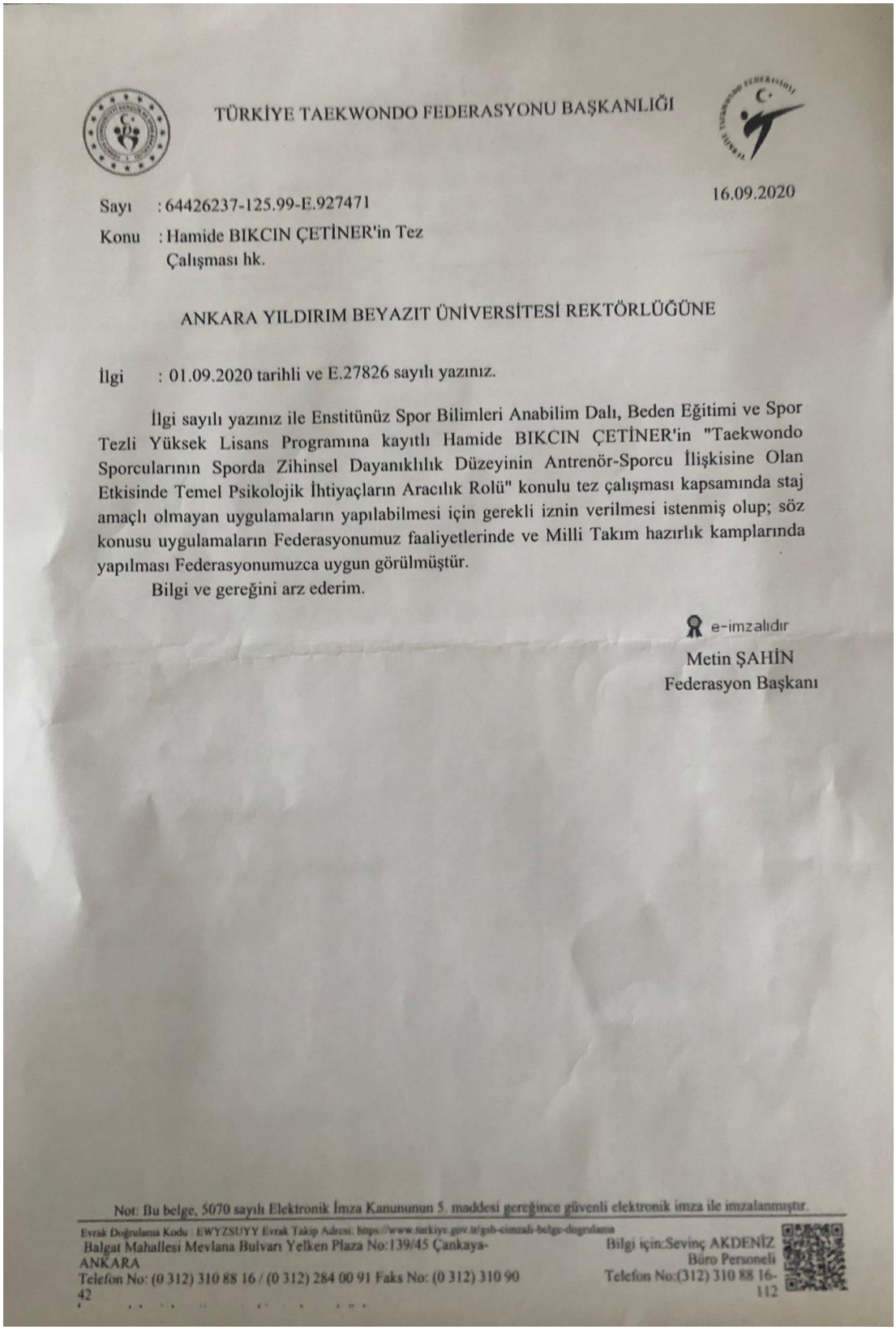
EK-3. Sporcu-Antrenör İlişki Ölçeği

Aşağıda özelliklerinizle ilgili olarak yer alan ifadelere ne ölçüde katıldığınızı lütfen belirtiniz. ***Sporcu-Antrenör İlişki Ölçeği***		**Hiç Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Tamamen Katılıyorum**
1.	Antrenörüme yakınım					
2.	Antrenörüme bağlıyım					
3.	Antrenörümü seviyorum.					
4.	Antrenörümle çalışırken kendimi rahat hissediyorum					
5.	Antrenörüme güveniyorum					
6.	Spor kariyerimin antrenörüm ile daha gelişeceğini, ilerleyeceğini düşünürüm					
7.	Antrenmanda antrenörüm çabalarını boşa çıkarmamaya çalışırım					
8.	Antrenörüme saygı duyuyorum					
9.	Antrenörümün benim performansımı artırmak için yaptığı fedakârlıklarını takdir ediyorum					
10.	Antrenörüm antrenman yaptırırken elimden gelenin en iyisini yapmaya hazırımdır					
11.	Antrenörüm tarafından çalıştırılırken ona karşı doğal bir duruş sergiliyorum.					

EK-4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Aşağıda özelliklerinizle ilgili olarak yer alan ifadelere ne ölçüde katıldığınızı lütfen belirtiniz. ***Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği***		**Tamamen Yanlış**			**Tamamen Doğru**
1.	Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim				
2.	Kötü performans göstermekten endişelenirim				
3.	Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyımdır				
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 mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım				
13.	Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım				
14.	Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim				

EK-6. Türkiye Taekwondo Federasyonu Kurum Onay Yazısı



TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU BAŞKANLIĞI

Sayı : 64426237-125.99-E.927471

16.09.2020

Konu : Hamide BIKCIN ÇETİNER'in Tez Çalışması hk.

ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 01.09.2020 tarihli ve E.27826 sayılı yazınız.

İlgi sayılı yazınız ile Enstitünüz Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programına kayıtlı Hamide BIKCIN ÇETİNER'in "Taekwondo Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Antrenör-Sporcu İlişkisine Olan Etkisinde Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracılık Rolü" konulu tez çalışması kapsamında staj amaçlı olmayan uygulamaların yapılabilmesi için gerekli iznin verilmesi istenmiş olup; söz konusu uygulamaların Federasyonumuz faaliyetlerinde ve Milli Takım hazırlık kamplarında yapılması Federasyonumuzca uygun görülmüştür.

Bilgi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır

Metin ŞAHİN
Federasyon Başkanı

Not: Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Doğrulama Kodu : EWYZSUYY Evrak Takip Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/gsb-cimzali-belge-dogrulama

Balgat Mahallesi Mevlana Bulvarı Yelken Plaza No:139/45 Çankaya-ANKARA
Telefon No: (0 312) 310 88 16 / (0 312) 284 00 91 Faks No: (0 312) 310 90 42

Bilgi için:Sevinç AKDENİZ
Büro Personeli
Telefon No:(312) 310 88 16-112