



Üniversite 1. Lig Hentbolcularının Öz-Şefkat Durumları ve Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki

The Relationship between the mental toughness and the satus of self-compassion of the University 1st League Handballers

ÖZET

Bu çalışmanın amacı hentbol üniversite birinci lig sporcularının öz-şefkat durumları ve zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışmaya, 2022-2023 sezonunda Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Üniversiteler arası Hentbol 1. Liginde mücadele eden takımlarda hentbol oynayan 658 hentbolcudan rastgele yöntemle seçilen 163 hentbolcu katılmıştır. Veri toplama için Google Forms platformu kullanılmış olup, veri toplama sırasında katılımcılara sosyal ağlar üzerinden çalışma ve anketler hakkında gerekli bilgi iletilmiştir. Demografik değişkenlerin elde edilmesinde araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmış olup, öz-şefkat durumları için Neff'in (2003) geliştirdiği öz-şefkat ölçeği zihinsel dayanıklılıklarının belirlenebilmesi için ise Sheard vd. (2009) tarafından geliştirilen sporda zihinsel dayanıklılık envanteri kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin varyans ve homojenliği test edilmiş olup bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemler olarak sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Çalışmanın sürekli değişkenleri arasında Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Sonuç olarak, hentbol üniversite birinci lig oyuncularının öz-şefkat ve zihinsel dayanıklılık durumlarının ortalamasının üzerinde olduğu ve öz-şefkat ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun üniversite hentbol 1. lig oyuncularının öz-şefkatin olumlu duygulanımı desteklemesi ve bunun sporcularda zihinsel dayanıklılığı artırmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Zihinsel Dayanıklılık, Öz-Şefkat

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the relationship between self-compassion and mental toughness of handball university first league athletes. In this study, 163 handball players randomly selected from 658 handball players playing in teams competing in the Turkish University Sports Federation Intercollegiate Handball 1st League in the 2022-2023 season were participated. Google Forms platform was used for data collection, and the participants were informed about the study and questionnaires via social networks during data collection. The personal information form created by the researchers was used to obtain demographic variables, and the self-compassion scale developed by Neff (2003) was used for self-compassion and the mental toughness inventory developed by Sheard et al. (2009) was used to determine their mental toughness. The variance and homogeneity of the data obtained in the study were tested and analysed in computer environment. Number, percentage, mean, and standard deviation were used as descriptive statistical methods in the evaluation of the data. Pearson correlation analysis was applied between the continuous variables of the study. As a result, it was determined that the self-compassion and mental toughness of handball university first league players were above average and there was a low-level positive relationship between self-compassion and mental toughness. It is thought that this situation is due to the fact that self-compassion of university handball 1st league players supports positive affect, and this increases mental toughness in athletes.

Keywords: Handball, Mental Toughness, Self-Compassion

GİRİŞ

Hentbol oyuncularının spor yaşamlarını etkileyen faktörlerin araştırılması, son yıllarda farklı alanlarda yapılan çalışmalara kaynaklık etmektedir (Yıldırım ve Akıncı, 2022; Ersoy ve Akıncı, 2021; Brown ve Fletcher, 2017). Hentbolcular için fiziksel kapasitelerinin yanı sıra zihinsel dayanıklılık ve öz-şefkat durumları da sportif performansın artırılması açısından üzerinde durulan kavramlar olmuştur.

Bu nedenle, sporcular sadece fiziksel olarak değil zihinsel olarak da kondisyonlu olmalıdır ki (Kondric vd, 2013) zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik nitelikleri bünyesinde barındıran bireyler olabilsinler (Chu vd, 2011). Zihinsel olarak dayanıklı sporcular stresli bir deneyimden sonra tekrar verimli bir şekilde performans gösterebilirler. Zorluklarla güven, sebat ve kontrolle yüzleşirler (Sheard vd, 2009). Tersine, bireysel spor

Recep Aydemir¹
Abdullah Yavuz Akıncı²

How to Cite This Article

Aydemir, R. & Akıncı, A. Y. (2023). "Üniversite 1. Lig Hentbolcularının Öz-Şefkat Durumları ve Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 9(71): 3587-3594. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/smryj.70062>

Arrival: 15 April 2023
Published: 31 May 2023

Social Mentality And Researcher Thinkers is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

¹ Antrenör, Isparta, Türkiye

² Doç. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Isparta, Türkiye

yapan genç sporcuların düşük özgüven sergiledikleri bildirilmiştir (Yılmaz vd, 2015). Ayrıca, maç kaybetme veya performans baskısı gibi çeşitli geri bildirim türlerini içselleştirmeye de yatkındırlar (Nixdorf vd, 2013).

Sporcularda stresi yönetmek, konsantre olmak ve konsantrasyonu iyileştirmek için zihinsel dayanıklılık ve öz-şefkat oldukça önemli bir bileşenlerdir. Sporcular sıklıkla aksiliklerle, duygusal problemlerle ve başarısızlıkla karşı karşıya kalmaları nedeniyle bu deneyimlere uyum sağlamalarına yardımcı olmak için etkili başa çıkma stratejileri oluşturmaları gerekir (Wilson vd, 2019). Uygun bir başa çıkma mekanizması, sporcuların stres ve duygusal problemlerle baş etmelerine ve yüksek performans seviyelerine ulaşmalarına yardımcı olduğu (Yıldırım, 2021) için araştırmacıların ilgisini çekmektedir.

Zihinsel dayanıklılık ile başa çıkma arasındaki ilişkinin farklı başa çıkma stratejilerinin kullanılmasından mı, belirli başa çıkma stratejilerinin etkinliğinden mi yoksa stres yaratan faktörlerin seçiminden mi kaynaklandığı açık değildir. Bununla birlikte zihinsel olarak güçlü insanlar, stresle etkili bir şekilde başa çıkarlar ve daha yüksek duygu düzenleme becerilerine sahiptirler (Mutz vd, 2017).

Vealey'e (2012) göre, sportif başarıya ulaşmak ve kişisel refahı ele almak için gereken dört zihinsel beceri türü performans, kişisel gelişim, temel ve takım becerileridir. Zihinsel dayanıklılık gibi performans becerilerin uygulanması için çok önemlidir.

Bireyin atletik rolüyle özdeşleşme derecesi olarak tanımlanan atletik kimlik (Graupensperger vd, 2020), sporcuların belirli atletik hedefler belirleme durumlarıdır. Hedef belirleme onlara antrenmanlarına devam etmeleri için bir sebep verir ve kendilerini sporcu olarak tanımlamalarına yardımcı olur (Poucher ve Tamminen, 2017). Bu özellik, hedefe yönelik davranışlar sergileyen zihinsel olarak güçlü bireylerde göze çarpmaktadır (Gucciardi, 2016). Sporcuların spora katılımdaki başarı duygularını fark etmelerinin kapasite inançları (Yıldırım ve Sedef, 2022) ve odaklanmalarını yoğunlaştırması, atletik rolle ilişkili hoş duyguların zihinsel dayanıklılığı etkileyebileceğini göstermektedir.

Başarı olumlu duygular, düşünce kontrolü ve içsel motivasyon gibi uyarlanabilir olup (Kumartaşlı vd. 2020), performans sonuçları ve olumsuz koşulları aktif olarak değiştirmek için güçlü bir istek ile ilişkilidir (Wilson vd, 2019). Benzer şekilde öz-şefkatin nezaket yönü, zihinsel dayanıklılığın temel nitelikleri olan iyimser bir zihniyeti ve güçlü bir özgüveni içerir. Ayrıca, araştırmacılar öz-şefkatin dirençliliği kolaylaştırmadaki rolüne vurgu yapmışlardır ki, bu zihinsel dayanıklılığın önemli bir bileşenidir (Guillén ve Laborde, 2014). Dolayısıyla öz-şefkat ve zihinsel dayanıklılık, kısmen öğrenilmiş ve kısmen doğuştan gelen bir dizi psikolojik beceri olarak ifade edilebilmektedir (Wilson vd, 2019).

Spor çocuk ve ergenlerin gelişimi için bir alan işlevi görmekle birlikte, rekabetçi ve stresli doğası, sosyal değerlendirme ve eleştiri, aile ve akranların etkisi, akademik taahhütler ve sosyal kimlik edinmenin yanı sıra, sporculara birçok beklenti yüklemekte ve onları psikolojik baskıya ve kişilerarası çatışmalara karşı savunmasız hale getirmektedir. Olumsuz duyguların yaşanması, başarısızlık korkusu ve kişilerarası sorunlar zihinsel sağlıklarını, fonksiyonel yeteneklerini ve nihayetinde spordaki istikrarlarını etkileyecek kritik gelişim aşamaları nedeniyle (Markati vd, 2018; Britton vd, 2017) olumsuz olaylarla başa çıkma durumunda kalmaktadırlar.

Ayrıca öz-şefkat kavramı kişinin eksikliklerini görmezden gelmek yerine açıkça gözlemlediğini ortaya koyar (Pauley ve McPherson, 2010). Bu konuda farkındalık müdahalelerinin zihinsel dayanıklılığı ve merhameti arttırmada etkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Snaith vd, 2018) bulunurken, Jones ve Parker (2018), öz-şefkatin önemli bir bileşeni olan farkındalığın zihinsel dayanıklılık ile ağrı arasında bir aracı olduğunu ifade etmiştir (Berryhill vd, 2018).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi (TPİT) öz-şefkatin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi konusunda daha fazla destek sağlamaktadır. Bu teori, bir bireyin psikolojik büyüme ve gelişiminin büyük ölçüde üç ihtiyacın (özerklik, yetkinlik ve ilişki) karşılanmasına bağlı olduğunu belirtmektedir (Deci ve Ryan, 2015). İhtiyaçları karşılanan kişilerin, ihtiyaçları kısıtlananlara kıyasla tutarlı bir çabayla hedeflerine ulaşmak için çalışma olasılıkları daha yüksektir. Burada tanımlanan türden bir azim, zihinsel dayanıklılığın "davranışsal imzasıdır" (Gucciardi vd, 2016). Dolayısıyla, ihtiyaçları karşılanan sporcuların zihinsel olarak daha dayanıklı oldukları sonucuna varılabilir.

Araştırmacı tarafından yapılan literatür taramasında; çeşitli örneklem gruplarında öz-şefkat (Di Fabio ve Saklofske, 2021; Liao vd., 2021; Adam vd., 2021; Mosewich, 2020; Mosewich vd., 2019; Röthlin vd, 2019; Maranan ve Lopez, 2020) ve zihinsel dayanıklılık (Koçyiğit, 2022; Çimen, 2022; Silva, 2021; Coimbra vd., 2021; Kurtay ve Kılıç, 2021; Maranan ve Lopez, 2020; Turan vd. 2020; Litwic-Kaminska, 2020; Houari vd., 2019; Kılıç ve Bayköse, 2018) konularını inceleyen çalışmalara rastlanmıştır.

Ancak hentbolda hem üst hem de alt kategorilerde spor yapan hentbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ve öz şefkat durumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Hentbolda bu yönde yapılacak araştırmalar sporcu davranışlarının doğru belirlenmesi ve antrenman stratejilerinin ortaya çıkarılması açısından önemlidir.

Sporcuların yaşamlarında önemli bir değişken olarak kabul edilen zihinsel dayanıklılığın, öz-şefkat durumları ile ilişkili olduğu varsayılmaktadır. Üniversite 1. Lig Hentbolcuları örneğinde bu iki değişkenin birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmadığından, mevcut çalışmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı, üniversite 1.lig hentbolcularının zihinsel dayanıklılıkları ve öz şefkat durumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Başka bir deyişle, değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmakta ve zihinsel dayanıklılık, öz-şefkat durumlarını etkiler varsayımı test edilmektedir.

METOD

Çalışma Modeli

Çalışmada, mevcut durumu ortaya koymayı amaçlayan betimsel tarama (survey) ve ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Betimsel tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirmek ya da etkilemek için çaba gösterilmez. İlişkisel tarama modelleri ise iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2004).

Gönüllü Guruplarının Oluşturulması

Çalışmaya Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Hentbol 1. liginde 2022-2023 sezonunda mücadele eden takımlarda spor yapan 658 hentbolcudan, 163 hentbolcu rastgele seçim (Çıngı, 1994) yöntemi ile seçilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Tanımlayıcı İstatistikleri

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	99	60,7
	Erkek	64	39,3
Yaş	18-19	139	85,3
	20-21	7	4,3
	22-23	8	4,9
	24+	9	5,5
Spor Yaşı	1-3 Yıl	40	24,5
	4-6 Yıl	59	36,2
	7-9 Yıl	34	20,9
	10 Yıl+	30	18,4
Millilik Durumu	Evet	28	17,2
	Hayır	135	82,8
	Toplam	163	100

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların cinsiyete göre ise %60,7'sinin kadın, %39,3'ünün ise erkek olduğu, %85,3'ünün 18-19 yaş, %4,3'ünün 20-21 yaş, %4,9'unun 22-23 yaş, %5,5'inin ise 24 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir. Spor yaşı açısından bakıldığında ise 24,5'inin 1-3 yıl arası, %36,2'inin 4-6 yıl arası, %20,9'unun 7-9 yıl arası ve %18,4'ünün 10 yıl ve daha fazla hentbol geçmişi olduğu anlaşılmaktadır. Millilik durumu açısından ise %17,2'sinin Milli Sporcu, %82,8'inin ise Milli Sporcu olmadığı tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama için Google Forms platformu kullanılmış olup, veri toplama sürecinde katılımcılara çalışma hakkında bilgi ve anketler gönderilmiştir. Çalışmaya katılan gönüllülerden kişisel bilgi formu, Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Öz-şefkat Ölçeklerini doldurmaları istenmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Çalışmaya katılan hentbolculara cinsiyet, yaş, spor yaşı ve millilik durumlarını içeren dört soru uygulanmıştır.

Zihinsel Dayanıklılık Envanteri:

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ortaya koymak amacıyla oluşturulan Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen "sporda zihinsel dayanıklılık envanteri güven, kontrol, devamlılık olmak üzere toplam 3 alt boyut ve 14 maddeden oluşmaktadır. Envanterin faktör yapısını incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi ve özgün ölçeğin geliştirilmesindeki yaklaşıma uygun olarak doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucu belirlenen 3 faktör yapısı sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin %54,58'ini açıklamaktadır. Envanterin güvenilirliği tüm katılımcılarda güven için 0.84, kontrol için 0.79, devamlılık için

0.51 bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analiz sonuçları ise $\chi^2/sd=1.98$ diğer uyum iyiliği indeks değerlerinin $gfi=0.90$, $cfi=0.91$, $rnr=0.04$, $srmr=0.07$, $rmsea=0.07$, $ifi=0.91$, $tli=0.88$ olduğunu göstermiştir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır

Öz-şefkat Ölçeği:

Sporcu Öz Şefkat Ölçeği'nin (SÖŞÖ) orijinal formu Neff'in (2003) Öz Şefkat Ölçeği'nin sporcular için uyarlanması yoluyla geliştirilmiştir (Killham vd., 2018). Orijinal Öz Şefkat Ölçeği'ndeki genel ifadeler, spora ve sporculara özgü olarak uyarlanmıştır ölçek toplam 12 madde ve tek faktörden oluşmaktadır. Maddelere ait faktör yükleri .582-.845 arasında, madde-ölçek korelasyon değerleri ise .411-.633 arasındadır. Ölçeğin iç tutarlık güvenilir düzeyi ise ($\alpha=0.849$) olarak belirlenmiştir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin Varyans ve homojenliği incelenmiş olup homojen oldukları belirlenen veriler için pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan hentbolcuların ölçeklere verdikleri cevapların çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2: Katılımcıların Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık Kolmogorov-Smirnov Testi Anlamlılık Düzeyi Sonuçları

	N	Skewness	Kurtosis	p
Güven	163	-,333	-,217	,002
Kontrol	163	-,366	-,280	<,001
Devamlılık	163	-,371	,651	<,001
Zihinsel Dayanıklılık Toplam	163	,195	,247	,003
Öz-şefkat Toplam	163	,100	,193	<,001

Tablo 2'de yer alan Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı ile öz-şefkat ölçeği toplamından aldıkları puanların normallikten sapmadığı, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 aralığında olduğu görülmüştür. Literatürde ± 1 aralığındaki çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Büyüköztürk, 2007; George ve Mallery, 2016). Bu bilgiler ışığında parametrik istatistiksel analiz testlerinin kullanılmasına karar verilmiştir.

Çalışmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemler olarak sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Çalışmanın sürekli değişkenleri arasında Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 3: Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Tanımlayıcı İstatistikleri

	N	Min	Max	X±Sd
Güven	163	7,00	24,00	17,626±3,652
Kontrol	163	4,00	16,00	11,153±2,806
Devamlılık	163	7,00	13,00	10,350±1,308
Zihinsel Dayanıklılık Toplam	163	29,00	53,00	39,129±4,294
Öz-şefkat Toplam	163	25,00	54,00	37,963±5,481

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya katılan hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık alt boyutlarından Güven 17,626±3,652, Kontrol 11,153±2,806, Devamlılık 10,350±1,308 ve Zihinsel Dayanıklılık Toplamının 39,129±4,294 olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların Öz-şefkat Toplam puanı ise 37,963±5,481 olarak bulunmuştur.

Tablo 4: Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve öz-şefkat durumları arasındaki ilişki (n=163)

	Güven	Kontrol	Devamlılık	Zihinsel Toplam
Öz-şefkat	r	-,050	,380**	,310**
	p	,526	<,001	<,001

** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4 incelendiğinde, hentbolcuların öz-şefkat düzeyleri ile kontrol ($r=.380$, $p<.05$), devamlılık ($r=.310$, $p<.05$) ve zihinsel dayanıklılık toplam puanları ($r=.300$, $p<.05$) arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma üniversite 1.lig hentbolcularının öz şefkat durumları ve zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır. Spor yaşamında başarıya ulaşmak için fiziksel kapasitenin yanı sıra zihinsel yeteneklerin de gerekliliği göz önünde bulundurulduğunda; bireyin karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilmesini sağlayan öz-şefkatin yanı sıra mücadele azmi veren zihinsel dayanıklılık ile başarıya daha kolay ulaşılabileceği

anlaşılmaktadır. Zihinsel dayanıklılık ve öz-şefkat, bir bireyin genel refahını ve yaşamdaki başarısını etkileyebilecek iki önemli faktördür. Zihinsel dayanıklılık, zor durumlara başa çıkma, stresle başa çıkma ve aksiliklerden geri dönme yeteneğini ifade eder. Öte yandan öz-şefkat, özellikle zorluk veya başarısızlık zamanlarında kendine karşı nazik ve anlayışlı olma pratiğidir. Araştırmalar, zihinsel dayanıklılık ile öz-şefkat arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmaya katılan hentbol üniversite birinci lig oyuncularının zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven, kontrol ve devamlılık puanları ortalamasının üzerinde iken, zihinsel dayanıklılık toplam ve öz-şefkat toplam puanlarının ortalamasının altında olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3). Literatür incelendiğinde araştırmanızı bu yönüyle destekleyen çalışmalara rastlamak mümkündür. Wilson vd. (2019) öz-şefkatin zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yardımcı olduğunu, sporcuların zorluklarla karşılaştıktan sonra anlamalarına, yeniden değerlendirmelerine ve ilerlemelerine yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Anlayış sayesinde sporcular zihinsel dayanıklılığa geçiş yapabilmektedir (Wilson vd., 2019). Ayrıca Killham vd. (2018) öz şefkatin algılanan performans düzeyi ile pozitif ilişkili olduğunu belirtmiştir. Algılanan performans düzeyi, Gucciardi vd. (2015) tarafından tanımlandığı şekilde zihinsel dayanıklılığın bir bileşenidir. Öz-şefkat ve zihinsel dayanıklılık arasında bulunan orta etki büyüklüğü, ilişkinin karmaşıklığını daha iyi anlamaya değer olduğunu göstermektedir.

Öz-şefkatin zihinsel dayanıklılığın bir yordayıcısı olarak etki boyutu küçük olsa da önemsiz değildir. Öz-şefkat ve zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasındaki ilişkinin gücü göz önüne alındığında, regresyondaki etki boyutu, ilişkiyi daha fazla açıklayacak başka değişkenler olduğunu gösterebilir. Literatür incelendiğinde Wilson vd. (2019) farkındalığı öz-şefkat ve zihinsel dayanıklılık arasında kilit bir bağlantı faktörü olarak tanımlamıştır. Özetle, bilinçli farkındalığın (a) öz farkındalığa, odaklanmanın sürdürülmesine, davranış düzenlemesine ve sporcuların aksiliklere nesnel bir şekilde yaklaşmasına (Wilson vd. 2019) katkıda bulunduğu; (b) öz şefkatin temel bir bileşeni olduğu (Neff, 2003) ve (c) hem geçmiş araştırmalarda (Walker, 2016) hem de mevcut araştırmada zihinsel dayanıklılıkla ilişkili olduğu görülmektedir. Bunun yanında sporcuların sakatlıklarıyla nasıl başa çıkacaklarına dair kararlar alabilmeleri de zihinsel dayanıklılıklarının sonucudur. Karar vermeye ayrılabilir daha fazla zihinsel alana sahip olmak, kabullenmenin sakatlanan sporcuların zihinsel dayanıklılığa erişmesine nasıl yardımcı olabileceğinin bir yolu olarak değerlendirilmektedir (Gucciardi vd., 2015).

Hentbolcuların öz-şefkat düzeyleri ile kontrol alt boyutu, devamlılık alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanı arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur (Tablo 4). Wilson vd., (2019) elit düzey kadın sporcular üzerinde öz-şefkat ve zihinsel dayanıklılık deneyimlerini araştırdıkları çalışmalarında, öz-şefkat ve zihinsel dayanıklılığın uyumluluğu, zihinsel dayanıklılığın oluşturulmasında öz-şefkatin rolü ve hem öz-şefkat hem de zihinsel dayanıklılığın kullanılmasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Literatür incelendiğinde araştırmamızı bu yönüyle destekleyen çalışmalara rastlamak mümkündür. Ferguson vd. (2014), Gucciardi vd. (2009), Levy vd. (2012), Mosewich vd. (2011), Nicholls vd. (2008), öz-şefkat ve zihinsel dayanıklılığı sporda stresli işlemlerin yönetilmesinde etkili psikolojik süreçler olarak tanımlamışlar, sporcuların öz-şefkat ve zihinsel dayanıklılığı nasıl algıladıkları, deneyimledikleri, kavramsallaştırdıkları ve bunların sportif başarı arayışındaki uyumluluğunu ortaya koymuşlardır.

Sonuç olarak araştırmaya katılan 1. Lig hentbol oyuncularının zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven, kontrol ve devamlılık puanlarının ortalamasının üzerinde, zihinsel dayanıklılık toplam ve öz-şefkat toplam puanlarının ise ortalamasının altında olduğu tespit edilmiştir. Hentbolcuların öz-şefkat düzeyleri ile kontrol, devamlılık ve zihinsel dayanıklılık toplam puanı arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur. Negatif duygulanım zihinsel dayanıklılıkla negatif ilişkili olduğu için, öz-şefkat olumsuz duygulanımı azaltarak zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkiler. Alternatif olarak, öz-şefkat esnekliği artırır ve bu da zihinsel dayanıklılığı artırır. Mevcut sonucun öz-şefkatin olumlu duygulanımı desteklemesi ve bunun sporcularda zihinsel dayanıklılığı artırmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öneriler

- ✓ Farklı yaş gruplarında benzer çalışmalar yapılarak yaş gruplarına göre öz-şefkat ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki araştırılabilir.
- ✓ Farklı spor dallarına göre öz-şefkat ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki incelenebilir

KAYNAKÇA

Adam, M. E., Eke, A. O., & Ferguson, L. J. (2021). "Know that you're not just settling": Exploring women athletes' self-compassion, sport performance perceptions, and well-being around important competitive events. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(3), 268-278.

- Berryhill, M. B., Harless, C., & Kean, P. (2018). College Student Cohesive-Flexible Family Functioning and Mental Health: Examining Gender Differences and the Mediation Effects of Positive Family Communication and Self-Compassion. *The Family Journal*, 26(4), 422-432.
- Britton, D., Kavanagh, E., & Polman, R. (2017). The perceived stress reactivity scale for adolescent athletes. *Personality and Individual Differences*, 116, 301-308.
- Brown, D.J., Fletcher, D. (2017). Effects of psychological and psychosocial interventions on sport performance: A meta-analysis. *Sports Med.*, 47: 77–99.
- Chu, C. Y., Chen, I. T., Chen, L. C., Huang, C. J., & Hung, T. M. (2011, May 5-7). Sources of psychological states related to peak performance in elite table tennis player. *International Journal of Table Tennis Sciences*, 7, 84–88.
- Coimbra, D. R., Bevilacqua, G. G., Pereira, F. S., & Andrade, A. (2021). Effect of mindfulness training on fatigue and recovery in elite volleyball athletes: a randomized controlled follow-up study. *Journal of Sports Science & Medicine*, 20(1), 1.
- Çimen, E. (2022). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrencilerinin Proaktif Kişilikleri İle Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki: Süleyman Demirel Üniversitesi Örneği. *Rol Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-10.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2015). Self-determination theory. In J. D. Wright (Ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences Volume* (2nd ed., vol. 21, pp. 486-491). Elsevier.
- Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (2021). The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 169, 110109.
- Ersoy, A., & Yavuz Akıncı, A. (2021). The Relationship Between Self Respect and Life Skills of Handball Players Taking Infrastructure Training in Handball. *Lex Humana (Issn 2175-0947)*, 13(2), 15–27.
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 203–216.
- Graupensperger, S., Benson, A. J., Kilmer, J. R., & Evans, M. B. (2020). Social (un) distancing: Teammate interactions, athletic identity, and mental health of student-athletes during the COVID-19 pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 662-670.
- Gucciardi, D., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological, network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44. doi: 10.1111/jopy.12079
- Gucciardi, D., Peeling, P., Duckera, K.J., & Dawson, B. (2016). When the going gets tough: Mental toughness and its relationship with behavioural perseverance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(1), 81– 86. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.12.005>
- Gucciardi, D.F., Gordon, S. & Dimmock, J.A. (2009) Evaluation of a Mental Toughness Training Program for Youth-Aged Australian Footballers: I. A Quantitative Analysis, *Journal of Applied Sport Psychology*, 21:3, 307-323, DOI: 10.1080/10413200903026066
- Guillén, F., & Laborde, S. (2014). Higherorder structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality and Individual Differences*, 60, 30-35.
- Houari, S., Hamid, N., & Kamel, B. (2019). Mental training and high performance sport. *Journal Sport Science Technolog and Physical Activities*, 16 (2). 43-58. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article,102696>.
- Jones, M. I., & Parker, J. K. (2018). Mindfulness mediates the relationship between mental toughness and pain catastrophizing in cyclists. *European journal of sport science*, 18(6), 872-881.
- Kılıç, T. ve Bayköse, N. (2018). The Mediator Role of Family Support In Relation Between Continuous Anxiety And Mental Toughness In Athletes, *International Conference on New Horizons in Education, Proceedings Book Volume 2*, 883-887.
- Killham, M., Mosewich, A., Mack, D. Gunnell, K. & Ferguson L. (2018). Women athletes' self-compassion, self-criticism, and perceived sport performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 296-307. doi: 10.1037/spy0000127

- Koçyiğit, B. (2022). Zihinsel Dayanıklılık ile Öz Yeterlik Arasındaki İlişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (4), 871-881. DOI: 10.38021/asbid.1166423
- Kondric, M., Zagatto, A. M., & Sekulic, D. (2013). The physiological demands of table tennis: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(3), 362–370.
- Kumartaşlı, M., Erbaş, İ., Yılmaz., E. ve Koçyiğit, B. (2020). Elit Atletlerin Anksiyete Düzeylerinin Başarı Motivasyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 456-467.
- Kurtay, M., Kılıç, T. (2021). Examining the Mental Toughness Levels of Young Football Players, *Ambient Science*, 8(Sp1); 24-29, DOI:10.21276/ambi.2021.08.sp1.ta04
- Levy, A., Nicholls, A., Polman, R. (2012). Cognitive appraisals in sport: The direct and moderating role of mental toughness, *International Journal of Applied Psychology*, 2(4), 71 – 76.
- Liao, K. Y. H., Stead, G. B., & Liao, C. Y. (2021). A meta-analysis of the relation between self-compassion and self-efficacy. *Mindfulness*, 12, 1878-1891.
- Litwic-Kaminska, K. (2020). Types of cognitive appraisal and undertaken coping strategies during sport competitions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6522.
- Maranan, M., Lopez, A. (2020). Exploring the Link between Athletic Identity, Self-compassion, Communication, and Mental Toughness of Table Tennis Student-Athletes. *International Journal of Racket Sports Science*, 3(1), 1-9. <https://doi.org/10.30827>
- Markati, A., Psychountaki, M., Kingston, K., Karteroliotis, K., & Apostolidis, N. (2018). Psychological and situational determinants of burnout in adolescent athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-16.
- Mosewich, A. D. (2020). Self-compassion in sport and exercise. *Handbook of sport psychology*, 158-176.
- Mosewich, A. D., Ferguson, L. J., McHugh, T. L. F., & Kowalski, K. C. (2019). Enhancing capacity: Integrating self-compassion in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(4), 235-243.
- Mosewich, A.D., Kowalski, K.C., Sabiston, C.M., Sedgwick, W.A. & Tracy, J.L. (2011). Self-Compassion: A Potential Resource for Young Women Athletes, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 103-123.
- Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Do Individual Differences in Emotion Regulation Mediate the Relationship Between Mental Toughness and Symptoms of Depression? *Journal of Individual Differences*, 38, 71-82. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000224>
- Neff, K. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. doi: 10.1080/15298860309027
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44, 1182–1192.
- Nixdorf, I., Frank, R., Hautzinger, M., & Beckmann, J. (2013). Prevalence of depressive symptoms and correlating variables among German elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7(1), 313–326. <https://doi.org/10.1123/jcsp.7.4.31>
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143.
- Poucher, Z., & Tamminen, K. (2017). Maintaining and managing athletic identity among elite athletes. *Journal of Sport Psychology*, 26(4), 63–67.
- Röthlin, P., Horvath, S. & Birrer, D. (2019). Go soft or go home? A scoping review of empirical studies on the role of self-compassion in the competitive sport setting. *Current Issues in Sport Science*, 4:013. doi: 10.15203/CISS_2019.013
- Silva, L. E. T. (2021). Microciclo de psicodiagnóstico deportivo y entrenamiento mental en atletas de alto rendimiento de Ecuador/Microcycle of sports psychodiagnosis and mental training in high-performance athletes from Ecuador. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(3), 881-891.
- Snaith, N., Schultz, T., Proeve, M., & Rasmussen, P. (2018). Mindfulness, selfcompassion, anxiety and depression measures in South Australian yoga participants: implications for designing a yoga intervention. *Complementary therapies in clinical practice*, 32, 92-99.

- Turan, M. B., Pepe, O., Koç, K., & Karaoğlu, B. (2020). Examining the effect of mental toughness and decision-making styles on the competition performances of footballer candidates receiving infrastructure training in professional football teams. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(4), 48-74.
- Vealey, R. (2012). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 287–309). John Wiley & Sons.
- Walker, S. (2016). Mindfulness and mental toughness among provincial adolescent female hockey players. *South African Journal of Sports Medicine*, 28(2), 26-50. doi: 10.17159/2078-516X/2016/v28i2a1576.
- Wilson, D., Bennett, E., Mosewich, A., Faulkner, G., & Crocker, P. (2019). “The zipper effect”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 40, 61-70. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.09.006
- Yıldırım, M. (2021). *Anxiety and Sports*, Academic Studies in Sport Sciences (Ed.: Bilal Karakoç), Duvar Yayınları, ISBN: 978-625-7502-71-9, Izmir.
- Yıldırım, M. & Akıncı, A. Y. (2022). Os Efeitos Dos Níveis De Auto-Eficácia Nas Habilidades De Imagem Dos Atletas Com Infra-Estrutura De Treinamento Em Handebol. *Synesis* (Issn 1984-6754), 14(2), 270–282.
- Yıldırım, M. & Sedef, G. (2022). “Spor Yapan Ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi”, *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, (Issn:2630- 631X)
- Yılmaz, T., Top, E., Çelenk, Ç., Akil, M., & Kara, E. (2015). Evaluating the self-confidence levels of teams and individual athletes at the age of 14-16 according to several variables. *Ethno Med*, 9(2), 203–207. <https://doi.org/10.1080/09735070.2015.11905436>