

**ELİT SPORCULARIN YILMAZLIK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

*INVESTIGATION OF THE RESILIENCE LEVELS OF ELITE ATHLETES IN TERMS OF
SOME VARIABLES*

Dr. Öğretim Üyesi Nahit ÖZDAYI

Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, nahitozdayi@balikesir.edu.tr,
Balıkesir/Türkiye

ÖZ

Araştırmada, farklı branşlardaki elit sporcuların yılmazlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma gönüllü katılım gösteren Futbol, Basketbol, Voleybol, Hentbol, Güreş, Boks, Atletizm, Judo branşlarından toplam 554 elit sporcu ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın verilerini elde etmek için Gürgân (2006) tarafından geliştirilen 8 alt boyut ve 50 maddelik Yılmazlık Ölçeği kullanılmıştır. Bütün veriler SPSS programıyla analiz edilmiştir. Elit sporcuların yılmazlık düzeylerinin cinsiyete ve yaşa göre ortalamaları incelendiğinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Bir diğer önemli bulgu olarak; yılmazlık düzeylerinin branş, eğitim durumları, aktif olarak spor yapma süreleri ve elit düzeyde spor yapma sürelerine bağlı olarak farklılaştığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Elit Sporcu, Yılmazlık, Değişken, Branş.

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the resilience level of elite sportsmen in different sports in terms of some variables. The study was conducted with a total of 554 elite sportsmen who voluntarily participated in the study from the sports of football, basketball, volleyball, handball, wrestling, boxing, athletics and judo. Resilience Scale was used as data collection instruments. Resilience Scale which was developed by Gürgân (2006) and consists of 8 factors and 50 items was used to determine the resilience levels of elite athletes. All the data were analyzed with SPSS software. It was seen that there was no meaningful difference when the resilience levels of elite athletes examined the averages according to sex and age. As another important finding; it was determined that the levels of resilience differed depending on the branches, educational status, active sporting periods and elite sporting periods.

Keywords: Elite Sportmen, Resilience, Variable, Branch.

1. GİRİŞ

Bireylerin sorunlarla başa çıkabilmesi adına dirençlerinin göstergesi olan birçok farklı tutum ve davranış bulunmaktadır. Bunlar arasında en dikkat çekici olarak ortaya çıkan kavram ise yılmazlıktır. Buna göre yılmazlık “belirli bir sorun ya da sıkıntı ile karşılaşıldığı süre zarfında, bireyin sorun ya da sıkıntıyı daha güçlü atlatmak adına, zihinsel ve fiziksel olarak direniş gösterme” anlamını taşımaktadır (Walsh, 2006).

Yılmazlık konusunda çok çeşitli tanımlar mevcuttur. Eksikliklerle, güçlüklerle ve stresle baş etme yılmazlık olarak tanımlanmaktadır (Begun, 1993). Masten’a (2001) göre yılmazlık, güç hayat şartlarına karşın eski haline gelebilme yani normalleşme becerisidir. Yılmazlık; iyimserlik (Scheier ve Carver, 1992), özyeterlilik (Bandura, 1997), dayanıklılık (Maddi, 2005), fiziksel olarak sağlıklı olma durumu (Tugade, ve ark., 2004), stres (Kaner ve Bayraklı 2009) kavramlarıyla ilişkilidir.

Yılmazlık, sporcu bireyin kendisini spor faaliyetleri, başarı ve ödül gibi olgular için hazır tutması adına öz motivasyon faktörü olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyin kendisine dair faktörleri göz önünde bulundurarak, bu faktörler üzerinden faaliyetlerini yürütmesine imkan sağlayan yılmazlık unsuru ile bilhassa bir sporcunun sporunu icra ettiği alan içerisinde mücadele edebilmek adına gücünü manevi olarak arttırması söz konusu olmaktadır. Bu şekilde sporcu birey fiziksel olarak vermiş olduğu mücadelenin ötesine geçebilmekte ve başarı adına gerçek anlamda kendisini hazır hissedebilmektedir (Kırımlıoğlu ve Çokluk, 2012). Bunun yanı sıra yılmazlık ile birlikte sporcuların başarısızlık anlarında kendilerini tekrardan motive etmek adına çevrelerinden herhangi bir destek almalarına gerek de kalmamaktadır.

Genel olarak yılmazlık faktörü göz önünde bulundurulduğunda insanların kendilerini motive edebilmek ve karşılaştıkları zorlukları aşabilmek adına ellerindeki en önemli değer, kendilerini değerlendirerek kendilerine moral verme şanslarının olmasıdır. Bireyin kişilik özellikleri ile de doğrudan ilgili olan bu durum, birey için yılmazlık olgusunun ne denli önemli olduğunu da işaret etmektedir. İster sporcu ister çalışan isterse de sıradan bir çalışan olsun, insanlar için yılmazlık, çeşitli faktörlere bağlı olarak değişmek ile birlikte her bireyin kendi başına geliştirebileceği, içgüdüsel bir kavram olarak değerlendirilmektedir.

Sporcu karakteristikleri incelendiğinde yılmazlığın elit sporcu için olmazsa olmaz bir özellik olduğu düşünülmektedir. Yılmazlık özelliği yüksek olmayan bir sporcunun takım ve bireysel sporlarda başarı ve performans göstermesi beklenilmemektedir. Her spor dalında zorluklar bulunduğu ve bu zorlukların sıkıntı ve stres oluşturduğu bilinmektedir. Sporcuların bu zorluklar karşısında zihinsel ve fiziksel direnç göstermesi, onların yılmadan dayanıklılıklarını ortaya koyduklarının göstergesidir. Sporda yılmazlığın başarı getirdiği ve başarı için bu değişkenle nedensel ilişkisi olan öncü değişkenlerin araştırılması spor bilimine başarıya giden yolda anahtar olacaktır. Yılmazlığı etkileyen faktörlerin ve ne kadar etkili olduklarının biliniyor olması spor yöneticileri ve antrenörlerin yeni başarı argümanlarını oluşturmalarına yardımcı olacaktır. Bu doğrultuda çalışma kapsamında, elit sporcularda yılmazlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından araştırılması hedeflenmektedir.

2.YÖNTEM

Yılmazlık ölçeği Gürgân (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Gürkan tarafından “Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi” isimli doktora tezinden türetilerek geliştirilmiştir. Bu amaçla çeşitli yılmazlık ölçeklerinden aynen ya da değiştirilerek alınmış ve olası yılmazlık alanlarını büyük ölçüde kapsayan 228 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Bu madde havuzu ilk aşamada 419 üniversite öğrencisinden oluşan bir örnekleme uygulanmıştır. Analizler sonucunda belirlenen 50 maddeden oluşan Yılmazlık Ölçeği, ikinci aşamada 112 katılımcıdan oluşan yeni bir üniversite öğrencileri örnekleme uygulanmıştır. Ölçek 50 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri “Hiç tanımlamıyor (1), Biraz tanımlıyor (2), Orta düzeyde tanımlıyor (3), İyi tanımlıyor (4), Çok iyi tanımlıyor (5)” şeklinde yapılmakta ve puanlanmaktadır. Yılmazlık ölçeğinin 1, 4, 5, 9, 10, 14, 16, 17, 20, 26, 27, 32, 33, 35, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 47 ve 49. maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçek güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma/yaşama bağlı olma, iletişim/ilişki kurma, öngörü, amaca ulaşma, lider olma, araştırmacı olma olarak sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyut puanlarındaki artış yılmazlığın yüksekliğini, azalma ise yılmazlığın düşüklüğünü göstermektedir. Gürkan ölçeğin güvenilirliğini 0.87 olarak bulmuştur. Bu araştırmada ölçeğin genel güvenilirliği $\alpha=0.94$ olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır.

İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Scheffe testi kullanılmıştır.

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

3. DEMOGRAFİK BULGULAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan elit sporculardan ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Elit Sporcuların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	291	52,5
	Bayan	263	47,5
	Toplam	554	100,0
Yaş Grubu	18-23	422	76,2
	24-29	132	23,8
	Toplam	554	100,0
Branşı	Futbol	148	26,7
	Basketbol	57	10,3
	Voleybol	103	18,6
	Hentbol	59	10,6
	Güreş	61	11,0
	Boks	15	2,7
	Atletizm	65	11,7
	Judo	46	8,3
	Toplam	554	100,0
Eğitim Durumu	Önlisans	208	37,5
	Lisans	346	62,5
	Toplam	554	100,0
Aktif Olarak Spor Yapma Süresi	1-5 Yıl	73	13,2
	6-10 Yıl	278	50,2
	11-15 Yıl	161	29,1
	16 Yıl Ve üstü	42	7,6
	Toplam	554	100,0
Elit Düzeyde Spor Yapma Süresi	1-4 Yıl	262	47,3
	5-8 Yıl	220	39,7
	9 Yıl Ve üstü	72	13,0
	Toplam	554	100,0

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Elit Sporcuların Yılmazlık Düzeylerinin Ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Güçlü Olma	554	64,507	12,616	19,000	90,000
Girişimci Olma	554	31,700	5,702	17,000	45,000
İyimser Olma/yaşama Bağlı Olma	554	18,336	4,398	5,000	25,000
İletişim/ilişki Kurma	554	14,394	3,598	4,000	20,000
Öngörü	554	10,368	2,342	5,000	15,000
Amaca Ulaşma	554	14,796	3,605	4,000	20,000
Lider Olma	554	17,912	3,844	6,000	25,000
Araştırmacı Olma	554	7,370	2,031	2,000	10,000
Genel Yılmazlık Durumu	554	179,383	31,742	66,000	244,000

Araştırmaya katılan elit sporcuların yılmazlık düzeylerinin ortalamaları incelendiğinde, “güçlü olma” düzeyi ortalamasının (64,507 ± 12,616); “girişimci olma” düzeyi ortalamasının (31,700 ± 5,702); “iyimser olma/yaşama bağlı olma” düzeyi ortalamasının (18,336 ± 4,398); “iletişim/ilişki kurma” düzeyi ortalamasının (14,394 ± 3,598); “öngörü” düzeyi ortalamasının (10,368 ± 2,342); “amaca ulaşma” düzeyi ortalamasının (14,796 ± 3,605); “lider olma” düzeyi ortalamasının (17,912 ± 3,844); “araştırmacı olma” düzeyi ortalamasının (7,370 ± 2,031); “genel yılmazlık” düzeyi ortalamasının (179,383 ± 31,742) düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Elit Sporcuların Yılmazlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	T	p
Güçlü Olma	Erkek	291	64,794	12,682	0,562	0,574
	Bayan	263	64,190	12,559		
Girişimci Olma	Erkek	291	31,801	5,888	0,435	0,664
	Bayan	263	31,589	5,498		
İyimser Olma/yaşama Bağlı Olma	Erkek	291	18,433	4,470	0,547	0,585
	Bayan	263	18,228	4,322		

İletişim/ilişki Kurma	Erkek	291	14,516	3,519	0,839	0,402
	Bayan	263	14,259	3,686		
Öngörü	Erkek	291	10,309	2,403	-0,623	0,534
	Bayan	263	10,434	2,275		
Amaca Ulaşma	Erkek	291	14,725	3,667	-0,487	0,627
	Bayan	263	14,875	3,541		
Lider Olma	Erkek	291	17,962	3,904	0,326	0,745
	Bayan	263	17,856	3,784		
Araştırmacı Olma	Erkek	291	7,220	2,098	-1,834	0,067
	Bayan	263	7,536	1,945		
Genel Yılmazlık	Erkek	291	179,760	32,523	0,294	0,769
	Bayan	263	178,966	30,912		

Araştırmaya katılan elit sporcuların güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma/yaşama bağlı olma, iletişim/ilişki kurma, öngörü, amaca ulaşma, lider olma, araştırmacı olma, genel yılmazlık puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Elit Sporcuların Yılmazlık Düzeylerinin Yaş Grubuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	T	p
Güçlü Olma	18-23	422	64,559	12,913	0,173	0,862
	24-29	132	64,341	11,660		
Girişimci Olma	18-23	422	31,718	5,735	0,130	0,897
	24-29	132	31,644	5,616		
İyimser Olma/yaşama Bağlı Olma	18-23	422	18,201	4,411	-1,286	0,199
	24-29	132	18,765	4,344		
İletişim/ilişki Kurma	18-23	422	14,367	3,633	-0,306	0,760
	24-29	132	14,477	3,498		
Öngörü	18-23	422	10,318	2,353	-0,911	0,363
	24-29	132	10,530	2,306		
Amaca Ulaşma	18-23	422	14,832	3,716	0,417	0,655
	24-29	132	14,682	3,237		
Lider Olma	18-23	422	17,877	3,826	-0,380	0,704
	24-29	132	18,023	3,916		
Araştırmacı Olma	18-23	422	7,436	2,093	1,368	0,141
	24-29	132	7,159	1,811		
Genel Yılmazlık	18-23	422	179,308	32,090	-0,099	0,921
	24-29	132	179,621	30,722		

Araştırmaya katılan elit sporcuların güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma/yaşama bağlı olma, iletişim/ilişki kurma, öngörü, amaca ulaşma, lider olma, araştırmacı olma, genel yılmazlık puanları ortalamalarının yaş grubu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Elit Sporcuların Yılmazlık Düzeylerinin Branşa Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Güçlü Olma	Futbol	148	60,804	11,470	5,623	0,000	2 > 1 3 > 1 8 > 1 3 > 4 8 > 4
	Basketbol	57	68,158	13,460			
	Voleybol	103	67,796	12,292			
	Hentbol	59	61,593	13,674			
	Güreş	61	64,443	10,960			
	Boks	15	69,533	10,756			
	Atletizm	65	62,846	13,235			
Girişimci Olma	Judo	46	69,065	11,850	6,118	0,000	2 > 1 3 > 1 6 > 1 8 > 1 2 > 4
	Futbol	148	30,203	4,918			
	Basketbol	57	34,193	5,266			
	Voleybol	103	33,068	5,664			
	Hentbol	59	30,407	5,808			
Güreş	61	31,410	5,995				

	Boks	15	34,800	6,774			2 > 7
	Atletizm	65	30,508	6,006			
	Judo	46	33,087	5,223			
İyimser Olma/yaşama Bağlı Olma	Futbol	148	17,446	3,970	5,329	0,000	2 > 1
	Basketbol	57	19,772	4,436			3 > 1
	Voleybol	103	19,437	4,846			8 > 1
	Hentbol	59	17,254	4,401			2 > 4
	Güreş	61	18,213	4,227			3 > 4
	Boks	15	20,267	4,574			2 > 7
	Atletizm	65	17,031	3,917			3 > 7
	Judo	46	19,717	4,020			8 > 7
İletişim/ilişki Kurma	Futbol	148	13,392	3,168	7,264	0,000	2 > 1
	Basketbol	57	15,807	3,528			3 > 1
	Voleybol	103	15,680	3,891			8 > 1
	Hentbol	59	13,390	3,399			2 > 4
	Güreş	61	14,148	3,459			3 > 4
	Boks	15	16,067	3,900			2 > 7
	Atletizm	65	13,585	3,363			3 > 7
	Judo	46	15,196	3,364			
Öngörü	Futbol	148	9,547	2,149	6,945	0,000	3 > 1
	Basketbol	57	10,526	2,131			6 > 1
	Voleybol	103	11,155	2,404			8 > 1
	Hentbol	59	10,458	2,239			3 > 7
	Güreş	61	10,279	2,388			6 > 7
	Boks	15	11,933	2,154			
	Atletizm	65	9,908	2,234			
	Judo	46	11,196	2,334			
Amaca Ulaşma	Futbol	148	13,662	3,527	7,736	0,000	2 > 1
	Basketbol	57	16,140	3,340			3 > 1
	Voleybol	103	15,252	3,500			5 > 1
	Hentbol	59	13,441	3,480			8 > 1
	Güreş	61	15,557	3,566			2 > 4
	Boks	15	16,400	3,269			3 > 4
	Atletizm	65	14,385	3,320			5 > 4
	Judo	46	16,544	3,384			8 > 4
						8 > 7	
Lider Olma	Futbol	148	17,128	3,331	6,095	0,000	2 > 1
	Basketbol	57	19,211	3,569			3 > 1
	Voleybol	103	19,165	4,003			8 > 1
	Hentbol	59	16,932	4,266			2 > 4
	Güreş	61	17,246	3,581			3 > 4
	Boks	15	18,067	3,693			8 > 4
	Atletizm	65	16,985	3,851			3 > 5
	Judo	46	19,413	3,763			2 > 7
						3 > 7	
						8 > 7	
Araştırmacı Olma	Futbol	148	6,858	2,010	4,207	0,000	2 > 1
	Basketbol	57	7,807	2,039			3 > 1
	Voleybol	103	7,738	1,950			8 > 1
	Hentbol	59	6,831	2,198			
	Güreş	61	7,689	2,005			
	Boks	15	8,267	1,438			
	Atletizm	65	7,154	2,010			
	Judo	46	7,935	1,769			
Genel Yılmazlık	Futbol	148	169,041	26,828	8,341	0,000	2 > 1
	Basketbol	57	191,614	32,410			3 > 1
	Voleybol	103	189,291	33,100			6 > 1
	Hentbol	59	170,305	32,036			8 > 1
	Güreş	61	178,984	29,599			2 > 4
	Boks	15	195,333	32,352			3 > 4
	Atletizm	65	172,400	30,299			8 > 4
	Judo	46	192,152	30,364			2 > 7
						3 > 7	
						8 > 7	

Araştırmaya katılan elit sporcuların güçlü olma ($F=5,623$; $p=0,000<0.05$), girişimci olma ($F=6,118$; $p=0,000<0.05$), iyimser olma/yaşama bağlı olma ($F=5,329$; $p=0,000<0.05$), iletişim/ilişki kurma ($F=7,264$; $p=0,000<0.05$), öngörü ($F=6,945$; $p=0,000<0.05$), amaca ulaşma ($F=7,736$; $p=0,000<0.05$), lider olma

($F=6,095$; $p=0,000<0,05$), araştırıcı olma ($F=4,207$; $p=0,000<0,05$) ve genel yılmazlık ($F=8,341$; $p=0,000<0,05$) puanları ortalamalarının branş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Branşı basketbol olan elit sporcuların güçlü olma puanları ($68,158 \pm 13,460$), branşı futbol olan elit sporcuların güçlü olma puanlarından ($60,804 \pm 11,470$) ; branşı voleybol olan elit sporcuların ($67,796 \pm 12,292$), branşı futbol olan elit sporculardan ($60,804 \pm 11,470$) ; branşı judo olan elit sporcuların ($69,065 \pm 11,850$), branşı futbol olan elit sporculardan ($60,804 \pm 11,470$) yüksek bulunmuştur. Branşı basketbol olan elit sporcuların girişimci olma puanları ($34,193 \pm 5,266$), branşı futbol olan elit sporcuların girişimci olma puanlarından ($30,203 \pm 4,918$) yüksek bulunmuştur. Branşı basketbol olan elit sporcuların iyimser olma/yaşama bağlı olma puanları ($19,772 \pm 4,436$), branşı futbol olan elit sporcuların iyimser olma/yaşama bağlı olma puanlarından ($17,446 \pm 3,970$) yüksek bulunmuştur. Branşı basketbol olan elit sporcuların iletişim/ilişki kurma puanları ($15,807 \pm 3,528$), branşı futbol olan elit sporcuların iletişim/ilişki kurma puanlarından ($13,392 \pm 3,168$) yüksek bulunmuştur. Branşı voleybol olan elit sporcuların öngörü puanları ($11,155 \pm 2,404$), branşı futbol olan elit sporcuların öngörü puanlarından ($9,547 \pm 2,149$) yüksek bulunmuştur. Branşı basketbol olan elit sporcuların amaca ulaşma puanları ($16,140 \pm 3,340$), branşı futbol olan elit sporcuların amaca ulaşma puanlarından ($13,662 \pm 3,527$) yüksek bulunmuştur. Branşı basketbol olan elit sporcuların lider olma puanları ($19,211 \pm 3,569$), branşı futbol olan elit sporcuların lider olma puanlarından ($17,128 \pm 3,331$) yüksek bulunmuştur. Branşı basketbol olan elit sporcuların araştırıcı olma puanları ($7,807 \pm 2,039$), branşı futbol olan elit sporcuların araştırıcı olma puanlarından ($6,858 \pm 2,010$) yüksek bulunmuştur. Branşı basketbol olan elit sporcuların genel yılmazlık puanları ($191,614 \pm 32,410$), branşı futbol olan elit sporcuların genel yılmazlık puanlarından ($169,041 \pm 26,828$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Elit Sporcuların Yılmazlık Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	P
Güçlü Olma	nlisans	208	62,072	12,204	-3,559	0,000
	Lisans	346	65,971	12,650		
Girişimci Olma	nlisans	208	30,615	5,350	-3,508	0,000
	Lisans	346	32,353	5,814		
İyimser Olma/yaşama Bağlı Olma	nlisans	208	17,375	4,154	-4,042	0,000
	Lisans	346	18,913	4,445		
İletişim/ilişki Kurma	nlisans	208	13,418	3,407	-5,055	0,000
	Lisans	346	14,980	3,588		
ngr	nlisans	208	9,914	2,276	-3,582	0,000
	Lisans	346	10,642	2,342		
Amaca Ulaşma	nlisans	208	14,216	3,455	-2,955	0,003
	Lisans	346	15,145	3,653		
Lider Olma	nlisans	208	17,399	3,543	-2,444	0,012
	Lisans	346	18,220	3,988		
Araştırıcı Olma	nlisans	208	7,087	2,032	-2,560	0,011
	Lisans	346	7,541	2,014		
Genel Yılmazlık	nlisans	208	172,096	29,629	-4,253	0,000
	Lisans	346	183,763	32,203		

Araştırmaya katılan elit sporcuların güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma/yaşama bağlı olma, iletişim/ilişki kurma, öngörü, amaca ulaşma, lider olma, araştırıcı olma, genel yılmazlık puanları ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Lisans mezunu olan elit sporcuların güçlü olma puanları ($x=65,971$), nlisans mezunu olan elit sporcuların güçlü olma puanlarından ($x=62,072$) yüksek bulunmuştur. Lisans mezunu olan elit sporcuların girişimci olma puanları ($x=32,353$), nlisans mezunu olan elit sporcuların girişimci olma puanlarından ($x=30,615$) yüksek bulunmuştur. Lisans mezunu olan elit sporcuların iyimser olma/yaşama bağlı olma puanları ($x=18,913$), nlisans mezunu olan elit sporcuların iyimser olma/yaşama bağlı olma puanlarından ($x=17,375$) yüksek bulunmuştur. Lisans mezunu olan elit sporcuların iletişim/ilişki kurma puanları ($x=14,980$), nlisans mezunu olan elit sporcuların iletişim/ilişki kurma puanlarından ($x=13,418$) yüksek bulunmuştur. Lisans mezunu olan elit sporcuların öngörü puanları ($x=10,642$), n lisans mezunu olan elit sporcuların öngörü puanlarından ($x=9,914$) yüksek bulunmuştur. Lisans mezunu olan elit sporcuların amaca ulaşma puanları ($x=15,145$), n lisans mezunu olan elit sporcuların amaca ulaşma puanlarından ($x=14,216$) yüksek

bulunmuştur. Lisans mezunu olan elit sporcuların lider olma puanları ($x=18,220$), Ön lisans mezunu olan elit sporcuların lider olma puanlarından ($x=17,399$) yüksek bulunmuştur. Lisans mezunu olan elit sporcuların araştırmacı olma puanları ($x=7,541$), Ön lisans mezunu olan elit sporcuların araştırmacı olma puanlarından ($x=7,087$) yüksek bulunmuştur. Lisans mezunu olan elit sporcuların genel yılmazlık puanları ($x=183,763$), önlisans mezunu olan elit sporcuların genel yılmazlık puanlarından ($x=172,096$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Elit Sporcuların Yılmazlık Düzeylerinin Aktif Olarak Spor Yapma Süresi Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Güçlü Olma	1-5 Yıl	73	62,233	12,958	2,262	0,080	
	6-10 Yıl	278	64,349	12,308			
	11-15 Yıl	161	64,764	13,478			
	16 Yıl Ve üstü	42	68,524	9,661			
Girişimci Olma	1-5 Yıl	73	30,658	5,760	1,115	0,343	
	6-10 Yıl	278	31,838	5,641			
	11-15 Yıl	161	31,739	5,601			
	16 Yıl Ve üstü	42	32,452	6,345			
İyimser Olma/yaşama Bağlı Olma	1-5 Yıl	73	17,082	4,478	3,633	0,013	3 > 1
	6-10 Yıl	278	18,187	4,419			
	11-15 Yıl	161	18,981	4,220			
	16 Yıl Ve üstü	42	19,024	4,376			
İletişim/ilişki Kurma	1-5 Yıl	73	13,466	3,720	2,321	0,074	
	6-10 Yıl	278	14,435	3,643			
	11-15 Yıl	161	14,553	3,459			
	16 Yıl Ve üstü	42	15,119	3,437			
Öngörü	1-5 Yıl	73	10,014	2,354	1,071	0,361	
	6-10 Yıl	278	10,342	2,229			
	11-15 Yıl	161	10,472	2,508			
	16 Yıl Ve üstü	42	10,762	2,387			
Amaca Ulaşma	1-5 Yıl	73	14,507	3,819	0,318	0,813	
	6-10 Yıl	278	14,899	3,616			
	11-15 Yıl	161	14,696	3,527			
	16 Yıl Ve üstü	42	15,000	3,541			
Lider Olma	1-5 Yıl	73	17,219	3,888	1,476	0,220	
	6-10 Yıl	278	17,831	3,685			
	11-15 Yıl	161	18,217	4,058			
	16 Yıl Ve üstü	42	18,476	3,896			
Araştırmacı Olma	1-5 Yıl	73	7,110	2,004	0,705	0,549	
	6-10 Yıl	278	7,414	2,014			
	11-15 Yıl	161	7,342	2,194			
	16 Yıl Ve üstü	42	7,643	1,479			
Genel Yılmazlık	1-5 Yıl	73	172,288	32,296	2,137	0,094	
	6-10 Yıl	278	179,295	31,401			
	11-15 Yıl	161	180,764	32,209			
	16 Yıl Ve üstü	42	187,000	29,859			

Araştırmaya katılan elit sporcuların iyimser olma/yaşama bağlı olma puanları ortalamalarının aktif olarak spor yapma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3,633$; $p=0,013<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Aktif olarak spor yapma süresi 11-15 yıl olan elit sporcuların iyimser olma/yaşama bağlı olma puanları ($18,981 \pm 4,220$), aktif olarak spor yapma süresi 1-5 yıl olan elit sporcuların iyimser olma/yaşama bağlı olma puanlarından ($17,082 \pm 4,478$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan elit sporcuların güçlü olma, girişimci olma, iletişim/ilişki kurma, öngörü, amaca ulaşma, lider olma, araştırmacı olma, genel yılmazlık puanları ortalamalarının aktif olarak spor yapma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Elit Sporcuların Yılmazlık Düzeylerinin Elit Düzeyde Spor Yapma Süresi Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Güçlü Olma	1-4 Yıl	262	63,256	12,625	4,220	0,015	3 > 1
	5-8 Yıl	220	64,846	12,973			
	9 Yıl Ve üstü	72	68,028	10,764			
Girişimci Olma	1-4 Yıl	262	31,477	5,628	0,559	0,572	
	5-8 Yıl	220	31,786	5,709			
	9 Yıl Ve üstü	72	32,250	5,978			
İyimser Olma/yaşama Bağlı Olma	1-4 Yıl	262	17,706	4,393	5,257	0,005	2 > 1 3 > 1
	5-8 Yıl	220	18,841	4,296			
	9 Yıl Ve üstü	72	19,083	4,468			
İletişim/ilişki Kurma	1-4 Yıl	262	13,824	3,640	6,412	0,002	2 > 1
	5-8 Yıl	220	14,950	3,557			
	9 Yıl Ve üstü	72	14,764	3,291			
Öngörü	1-4 Yıl	262	10,122	2,261	3,885	0,021	3 > 1
	5-8 Yıl	220	10,473	2,384			
	9 Yıl Ve üstü	72	10,944	2,408			
Amaca Ulaşma	1-4 Yıl	262	14,683	3,585	0,598	0,550	
	5-8 Yıl	220	14,796	3,712			
	9 Yıl Ve üstü	72	15,208	3,356			
Lider Olma	1-4 Yıl	262	17,657	3,665	1,144	0,319	
	5-8 Yıl	220	18,100	4,015			
	9 Yıl Ve üstü	72	18,264	3,943			
Araştırmacı Olma	1-4 Yıl	262	7,176	2,068	2,464	0,086	
	5-8 Yıl	220	7,505	2,127			
	9 Yıl Ve üstü	72	7,667	1,473			
Genel Yılmazlık	1-4 Yıl	262	175,901	31,203	3,676	0,026	3 > 1
	5-8 Yıl	220	181,296	32,654			
	9 Yıl Ve üstü	72	186,208	29,604			

Araştırmaya katılan elit sporcuların güçlü olma, iyimser olma/yaşama bağlı olma, iletişim/ilişki kurma, öngörü, genel yılmazlık puanları ortalamalarının elit düzeyde spor yapma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Elit düzeyde spor yapma süresi 9 yıl ve üstü olan elit sporcuların güçlü olma puanları ($68,028 \pm 10,764$), elit düzeyde spor yapma süresi 1-4 yıl olan elit sporcuların güçlü olma puanlarından ($63,256 \pm 12,625$) yüksek bulunmuştur. Elit düzeyde spor yapma süresi 5-8 yıl olan elit sporcuların iyimser olma/yaşama bağlı olma puanları ($18,841 \pm 4,296$), elit düzeyde spor yapma süresi 1-4 yıl olan elit sporcuların iyimser olma/yaşama bağlı olma puanlarından ($17,706 \pm 4,393$) yüksek bulunmuştur. Elit düzeyde spor yapma süresi 9 yıl ve üstü olan elit sporcuların iyimser olma/yaşama bağlı olma puanları ($19,083 \pm 4,468$), elit düzeyde spor yapma süresi 1-4 yıl olan elit sporcuların iyimser olma/yaşama bağlı olma puanlarından ($17,706 \pm 4,393$) yüksek bulunmuştur. Elit düzeyde spor yapma süresi 5-8 yıl olan elit sporcuların iletişim/ilişki kurma puanları ($14,950 \pm 3,557$), elit düzeyde spor yapma süresi 1-4 yıl olan elit sporcuların iletişim/ilişki kurma puanlarından ($13,824 \pm 3,640$) yüksek bulunmuştur. Elit düzeyde spor yapma süresi 9 yıl ve üstü olan elit sporcuların öngörü puanları ($10,944 \pm 2,408$), elit düzeyde spor yapma süresi 1-4 yıl olan elit sporcuların öngörü puanlarından ($10,122 \pm 2,261$) yüksek bulunmuştur. Elit düzeyde spor yapma süresi 9 yıl ve üstü olan elit sporcuların genel yılmazlık puanları ($186,208 \pm 29,604$), elit düzeyde spor yapma süresi 1-4 yıl olan elit sporcuların genel yılmazlık puanlarından ($175,901 \pm 31,203$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan elit sporcuların girişimci olma, amaca ulaşma, lider olma, araştırmacı olma puanları ortalamalarının elit düzeyde spor yapma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Elit sporcuların yılmazlık düzeylerinin cinsiyete ve yaşa göre ortalamaları incelendiğinde (Tablo 3,4); anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır. Elit sporcuların yılmazlık düzeylerinin aktif olarak spor yapma sürelerinin sadece iyimser olma ve yaşama bağlı olma alt boyutunda anlamlı farklılaşma yarattığı gözlemlenmiştir. Yıl

arttikça azalan yılmazlık düzeyleri dikkat çekmiştir. Eğitim durumu lisans olanların daha yüksek yılmazlık düzeylerine sahip olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar (Coulter et al, 2010; Gucciardi et al, 2009) çalışmalarından elde edilen bulgular eğitimin önemini destekler niteliktedir. Dolayısıyla eğitimin önemi üzerinde durulması gerekliliği gözler önüne serilmektedir. Yine elit düzeyde spor yapma süreleri arttikça artan bir yılmazlık düzeyi de görülmüştür. Literatürde cinsiyet değişkeninin yılmazlık düzeyine olası etkisinin incelendiği çalışmalar oldukça siktir (Terzi, 2008; Gürkan, 2006; Eitzen ve Pratt 1989). Söz konusu çalışmalarda katılımcılar farklı yaş gruplarından oluşurken eğitim durumlarının genelde lise, üniversite ve üniversite mezunu olarak dağılım gösterdiği dikkat çekmektedir. Sonuç olarak hem cinsiyetin hem de yaşın yılmazlık düzeyine anlamlı etki yapmadıklarının belirtildiği dikkat çekilmiştir (Eitzen ve Pratt 1989). Bu açıdan literatür ile uyumlu bir sonuç elde edildiğini söylemek mümkündür.

Konuya yönelik sporcularla yapılmış çalışmaların azlığı dolayısıyla bu değişkenleri içeren çalışmaların artırılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Bandura A (1997). Self-efficacy. New York: Freeman.

Begun, A. L (1993). Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk, and resilience model. *Journal of Social Work Education*, 29 (1), 26-35.

Coulter T.J, Mallett C.J, Gucciardi D.F (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Science*. 28(7), 699-716.

Eitzen D.S, Pratt S.R. (1989). Gender differences in coaching philosophy: the case of female basketball teams. *Research Quarterly Exercise and Sport*. 60(2), 152-8.

Gucciardi D.F, Gordon S, Dimmock J.A, Mallett C.J (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: perspectives of elite Australian football coaches. *Journal of Sports Science*. 27(13):1483-96.

Gürgân U (2006). Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri anabilim dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.

Kaner S, Bayraklı H (2009). Engelli ve engelli olmayan çocuklu annelerde yılmazlık, sosyal destek ve stresle başa çıkma becerileri. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 8 (15), 115-133.

Kırımlıoğlu H, Çokluk G.F, (2012). Türk Antrenörlerin Yılmazlık Düzeylerinin İncelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt:11 Sayı:39 (115-127).

Maddi S. R (2005). On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist*, 60 (3), 261-262.

Masten, A.S (2001) Ordinary magic: resilience processes in development. *Am. Psychol*. 56: 227–238.

Scheier M, Carver C (1992). Effects of Optimism on Psychological and Physical Well-Being: Theoretical Overview and Empirical Update *Cognitive Therapy and Research*, 16 (2) 201-228.

Terzi Ş (2008). Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlıkları Ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 29, 1–9.

Tugade M , Fredrickson B. L, Barrett L. F (2004). Psychological resilience and emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on emotion regulation and health. *Journal of Personality*, 72, 1161 – 1190.

Walsh F (2006). Strengthening family resilience (2nd ed.). New York: Guilford Publications