

Sporcu Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri ile Hedef Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yavuz Selim AÇAOĞLU

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0001-9604-9252>

Mehmet KARGÜN

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0003-3836-9383>

Özet

Bu araştırma sporcu öğrencilerin psikolojik sağlık ve hedef bağlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırma nice araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli benimsenerek dizayn edilmiştir. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Hedef Bağlılığı Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma grubunu 121'i erkek, 103'ü kadın olmak üzere toplam 223 öğrenci oluşturmaktadır. Sporcu öğrencilerden elde edilen verilerin istatistiki işlemleri için IBM SPP 25.0 paket programından faydalanılmıştır. İstatistiki işlemlerin ardından orta çıkan bulgulara bakıldığında sporcu öğrencilerin psikolojik sağlık ve hedef bağlılık düzeyleri cinsiyet, ilgilenilen spor türü değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Psikolojik sağlık ve hedef bağlılığı ölçekleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişkisi ve psikolojik sağlığın hedef bağlılığının önemli ve anlamlı bir yordayıcısı olması araştırmanın önemli sonuçlarındandır.

Anahtar kelimeler: Psikolojik sağlık, hedef bağlılığı, sporcu öğrenci

An Investigation of the Relationship Between Psychological Resilience Levels and Goal Commitment of Athlete Students

Abstract

This study was designed to examine the relationship between psychological resilience and goal commitment of student-athletes. The research was designed by adopting the relational survey model, one of the nice research methods. Brief Psychological Resilience Scale and Goal Commitment Scale were used as data collection tools. The research group consisted of 223 students, 121 of whom were male and 103 of whom were female. IBM SPSS 25.0 package program was used for statistical processing of the data obtained from the student-athletes. After the statistical procedures, a significant difference was found in the psychological resilience and goal commitment levels of student-athletes according to the variables of gender and the type of sport of interest. The high level of positive relationship between psychological resilience and goal commitment scales and the fact that psychological resilience is an important and significant predictor of goal commitment are important results of the study.

Keywords: Psychological resilience, goal commitment, student athlete

Summary

Introduction: Psychological resilience is a term conceptualised as both a feature and a procedure. Regarding features, it is possible to define psychological resilience as a group of constant and steady qualities that enable individuals to adjust to different causes of remarkable stress and trauma (Connor & Davidson, 2003; Lee et al., 2013). These features or personal differences are generally termed as protector elements. On the contrary, resilience is also in sight as a dynamic reaction allowing positive adaptation against negativity (Luthar et al., 2000). In the circumstances, it will be seen that the effect of individual features will change in compliance with the moment and the situation. Objectives are omnipresent in sports. Athletes, teams and coaches often set objectives because they want to motivate themselves and improve their performance (Kingston & Wilson, 2009; Weinberg, 1994). In sports, several goals can be followed in both the short-term (e.g. a single match) and the long-term (e.g. throughout a season; Burton & Weiss, 2008). Williams (2013) stated that goal fulfilment or failure in upper-level sports can be directly linked with an athlete's achievement or failure. Setting objectives in sports has been the most constantly used cognitive method (Burton & Weiss, 2008; Kyllö & Landers, 1995). Nonetheless, although setting goals is used widely for performance improvement, there is no clear indication of how athletes, coaches, and practitioners consider and utilise this method (Gillham & Weiler, 2013; Maitland & Gervis, 2010).

Materials and methods: In this study, which aims to examine the relationship between psychological resilience and goal commitment of athlete students, the relational survey method, which is among quantitative research methods, was used. Relational survey method is one of the preferred quantitative research methods to examine whether variables change together, and if there is a change, the degree and direction of this change (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012). In addition to the demographic information form created by the researchers, psychological resilience and goal commitment scale were used as data collection tools. *Brief psychological resilience scale:* The brief psychological resilience scale adapted into Turkish by Doğan (2015) consisted of a total of 6 items and a single dimension. The internal consistency coefficient of the scale was calculated as (.81) and it was scaled as a 5-point Likert type. In the scale, 3 items are reverse scored. *Goal commitment scale:* The goal commitment scale, which was adapted into Turkish by Şenel and Yıldız (2016), consists of a total of 5 items and a single dimension. In addition to being a 5-point Likert-type scale, the internal consistency coefficient was determined as (.074). In the 5-item scale, a total of 3 items are reverse scored. The research group consisted of 223 student athletes, 121 of whom were male and 102 of whom were female. Of the student athletes, 152 were interested in individual sports and 71 were interested in team sports. 94 of the student athletes are studying in the department of coaching education, 70 in the department of sport management and 59 in the department of physical education and sport teaching. The average age of the student athletes is distributed as $\bar{x}=20.56$. In order to decide which statistical procedures to apply in the process of analyzing the data, the kurtosis and skewness values of the scales used in the research were examined. George and Mallery (2010) stated that the skewness and kurtosis values between ± 2 values come from a normal distribution. On the other hand, the mean score of the psychological resilience scale ($\bar{x}=3,944$) and the mean score of the goal commitment scale ($\bar{x}=4,080$) were determined. Findings: Psychological resilience levels ($t=2,990$ $p<0,050$ $p=,003$) and goal commitment ($t=3,030$ $p<0,050$ $p=,003$) of athlete students differ significantly according to gender (Table 3). The psychological resilience levels ($t=-,033$ $p>0,050$ $p=,973$) and goal commitment ($t=-1,429$ $p>,050$ $p=,154$) of student athletes do not differ significantly according to the type of sport they are interested in (Table 4). The psychological resilience levels ($F=1,937$ $p<0,050$ $p=,147$) and goal commitment ($F=1,424$ $p<0,050$ $p=,243$) of athlete students differ significantly according to the department they study (Table 5). It was found that there was a high level of positive relationship between psychological resilience and goal commitment ($r=.870$ $p=.000$) (Table 6). Table 7 analyzes the predictive role of psychological resilience on goal commitment. Psychological resilience explains 75.7% of the total

change in goal commitment. The regression model is statistically significant ($F_{(1,222)}= 690.057$ $p<.050$ $p=.000$) and psychological resilience is an important and significant predictor of goal commitment.

Results: As a result, male student athletes have higher levels of psychological resilience and goal commitment than female student athletes. Again, the psychological resilience and goal commitment levels of student athletes interested in team sports are higher than those of student athletes interested in individual sports.

1. GİRİŞ

Psikolojik sağlık hem bir özellik hem de bir süreç olarak kavramsallaştırılmıştır. Özellik perspektifinden bakıldığında, psikolojik sağlık, bireylerin çeşitli önemli stres veya travma kaynaklarına uyum sağlamasına olanak tanıyan bir dizi sabit ve istikrarlı özellik olarak tanımlanmaktadır (Connor ve Davidson, 2003; Lee ve ark., 2013). Bu özellikler veya bireysel farklılıklar genellikle koruyucu faktörler olarak adlandırılır. Buna karşılık, sağlık, olumsuzluklara maruz kalma karşısında olumlu adaptasyon sağlayan dinamik bir tepki olarak da görülmektedir (Luthar ve ark., 2000). Bu durumda, kişisel özelliklerin etkisi duruma ve ana göre değişecektir. Dolayısıyla, stres faktörlerine verilen tepki esasen kişi çevre etkileşimi bağlamında gelişen bir süreç olacaktır (Davydov ve ark., 2010; Egeland ve ark., 1993). Dahası, stresli olaylara verilen tepki yaşam döngüsü boyunca da değişebilir. Bireyin zamanlamasına, risk faktörlerinin niyetine ve koruyucu faktörlerin mevcudiyetine bağlı olacaktır (Rutter, 2006). Dolayısıyla, bir özellik ve süreç olarak farklı kavramsallaştırılmasına rağmen, sağlık, olumsuz süreçlere veya dönemlere olumlu adaptasyonu teşvik eden psikolojik bir özellik olarak düşünülebilir. Richardson ve arkadaşlarının (1990) kavramına göre psikolojik dayanıklılık, stresli deneyimlerden yeni beceriler öğrenme yeteneğine ve yaşamdaki diğer stresli olaylarla başa çıkma becerilerini geliştirme perspektifine dayanan psikolojik bir yeniden bütünleşme sürecidir. Bu yapı kültürel ve bağlamsal olarak sosyo-çevresel faktörlere (Luthar ve Cicchetti, 2000, Luthar ve ark., 2000, Morgan ve ark., 2013; Yazıcı ve ark., 2022) veya yaşam boyunca karşılaşılan olaylara bağlıdır. Masten'e (2001) göre, stresli toplumsal olaylar dirençli bireyler yaratmak için aktif unsurlar haline gelmektedir. Sporcular yaşadıkları stresin doğasını sporcu olmayanlardan farklı deneyimliyor gibi görünmektedir (Wagstaff ve ark., 2016). Fletcher ve Sarkar'a (2012) göre, sporcular stres yaratan olaylarla başa çıkmaya daha hazırdır ve bu faktör dayanıklılık gelişimi için alan açmaktadır. Bu yazarlara göre sporcular, stresli durumlar yaşadktan sonra normal işlevsel seviyelerini korumak için sağlık becerileri göstermesi gereken bireylerden farklı olarak, performanslarını geliştirmek için zor durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Pedro ve Veloso'ya (2018) göre, sporcuların sağlığı, bireyleri stresli olayların olumsuz etkilerinden koruyan kişisel becerileri "ortaya çıkarır". Bu beceriler, sporcuların çevre/birey etkileşimi olaylarında sıklıkla yaşanan olumsuz veya stresli durumlara daha iyi ve daha kolay uyum sağlamasına olanak tanır. Araştırmalar, sağlığın sporcuların psikolojik iyi oluşuna ve psikolojik sıkıntının azaltılmasına da katkıda bulunabileceğini göstermiştir (Hosseini ve Besharat, 2010; Nezhad ve Besharat, 2010).

Locke ve arkadaşları (1981) hedef bağlılığı kavramını, bir amaç doğrultusunda gayret ortaya koyma biçiminde ifade etmiştir. Bu açıklamada vurgulanması gereken durum, zaman içerisinde hedefe ulaşma gayretini kaybetmemek ve hedefi devam ettirme konusunda ısrarcı bir şekilde davranış biçimi sergileyerek hedeften vazgeçmenin isteksizliğini ortaya koyan niyettir (Hollenbeck ve Klein, 1987). Hedefler sporda her yerde bulunur. Sporcular, takımlar ve antrenörler kendilerini motive etmek ve performanslarını artırmak için sıklıkla hedefler belirler (Kingston ve Wilson, 2009; Weinberg, 1994). Sporda, kısa (örneğin tek bir maç) ve uzun vadeli (örneğin bir sezon boyunca; Burton ve Weiss, 2008) olarak takip edilebilen çeşitli hedefler vardır. Üst düzey sporlarda, hedefe ulaşma (ya da ulaşmama) bir sporcunun başarı ya da başarısızlığı ile doğrudan ilişkili olabilir (Williams, 2013). Sporda, hedef

belirleme en sık kullanılan zihinsel teknik olmuştur (Burton ve Weiss, 2008; Kylo ve Landers, 1995). Bununla birlikte, hedef belirlemenin bir performans geliştirme aracı olarak yaygınlığına rağmen, antrenörlerin, sporcuların ve uygulayıcıların bu tekniği nasıl gördükleri ve kullandıkları konusunda belirsiz kanıtlar bulunmaktadır (Gillham ve Weiler, 2013; Maitland ve Gervis, 2010). Bağlılık, orijinal bir amacın hayata geçirilmesi için doğru uğraşların zamanla genişlemesini ima eden bir terimdir ve asıl hedeften cayma veya asıl hedefi bırakma hususundaki gönülsüzlüğe vurgu yapar (Campion ve Lord, 1982). Bu konuda yapılmış araştırmalara bakıldığında, sporcuların kendi performanslarını arttırmak için kendilerine amaçlar belirleyerek performanslarını yükseltme konusunda dikkate değer bir strateji geliştirdikleri saptanmıştır (Horn, 2008). Austin ve Vancouver (1996), amaçların motivasyon literatüründe merkezi bir konumda olan ve genel bir yapı olarak meydana geldiğini belirtmişlerdir ve bu alanın geniş bir kısmını görev hedefi teorisi (Locke ve Latham, 1990) oluşturmaktadır. Şayet herhangi bir hedefin bağlılık özelliği söz konusu değilse onun motive edici etkisinden de bahsedilemeyeceği için hedef teorisinde, hedef bağlılığı bir şart olarak belirlenmiştir (Locke ve ark., 1988).

2. MATERYAL VE METOD

Araştırma deseni

Sporcu öğrencilerin psikolojik sağlıkları ile hedef bağlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemek için hazırlanan araştırma kapsamında nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama, değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini, bir değişim olması durumunda ise bu değişimin derecesi ve yönünü incelemek için tercih edilen nicel araştırma yöntemlerinden biridir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).

Veri toplama araçları

Araştırma kapsamında araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgi formunun yanında psikolojik sağlık ve hedef bağlılığı ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Kısa psikolojik sağlık ölçeği (KPSÖ)

Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan kısa psikolojik sağlık ölçeği toplam 6 madde ve tek boyuttan oluşturulmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (.81) olarak hesaplanmış ve 5'li likert tipi şeklinde ölçeklendirilmiştir. Ölçekte 3 madde ters puanlanmaktadır.

Hedef bağlılığı ölçeği (HBÖ)

Şenel ve Yıldız (2016) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan hedef bağlılığı ölçeği toplam 5 maddeden ve tek boyuttan oluşturulmuştur. Ölçek 5'li likert tipi olmasının yanı sıra iç tutarlılık katsayısı (.074) olarak tespit edilmiştir. 5 maddelik ölçekte toplam 3 madde ters şekilde puanlanmaktadır.

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 121'i erkek 102'si kadın olmak üzere toplam 223 sporcu öğrenci oluşturmaktadır. Sporcu öğrencilerin 152'si bireysel sporlarla, 71'i ise takım sporları ile ilgilenmektedir. Sporcu öğrencilerin 94'ü antrenörlük eğitimi bölümünde, 70'i spor yöneticiliği bölümünde ve 59'u beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim görmektedir. Sporcu öğrencilerin yaş ortalaması $\bar{x}=20,56$ şeklinde dağılım göstermektedir.

Tablo 1. Araştırma grubunun kişisel özelliklerinin dağılımları

| Cinsiyet | n | % |
|------------------------------------|-----|-----------|
| Erkek | 121 | 54,3 |
| Kadın | 102 | 45,7 |
| Spor türü | n | % |
| Bireysel sporlar | 152 | 68,2 |
| Takım sporları | 71 | 31,8 |
| Bölüm | n | % |
| Antrenörlük eğitimi | 94 | 42,2 |
| Spor yöneticiliği | 70 | 31,4 |
| Beden eğitimi ve spor öğretmenliği | 59 | 26,5 |
| Yaş | n | \bar{x} |
| Yaş | 223 | 20,56 |

Verilerin analizi

Verilerin analiz edilmesi işleminde hangi istatistiki işlemlerin uygulanacağına karar vermek için araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin basıklık çarpıklık değerlerine bakılmıştır. George ve Mallery, (2010) çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 değerleri arasında olması normal bir dağılımdan geldiğini belirtmiştir. Öte yandan psikolojik sağlamlık ölçeği puan ortalaması ($\bar{x}=3,944$), hedef bağlılığı ölçeği puan ortalaması ($\bar{x}=4,080$) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Psikolojik sağlamlık ve hedef bağlılığı ölçeklerinin ortalama, çarpıklık-basıklık değerleri

| Ölçek | İstatistik | |
|----------------------|--------------|--------|
| Psikolojik sağlamlık | \bar{x} | 3,994 |
| | Ss | 1,108 |
| | Çarpıklık | -1,205 |
| | Basıklık | ,822 |
| | Madde sayısı | 6 |
| Hedef bağlılığı | \bar{x} | 4,080 |
| | Ss | ,995 |
| | Çarpıklık | -1,299 |
| | Basıklık | 1,302 |
| | Madde sayısı | 5 |

3. BULGULAR

Tablo 3. KPSÖ ve HB ölçekleri puan ortalamasının cinsiyet değişkenine göre dağılımı

| | Cinsiyet | n | \bar{x} | ss | t | p |
|----------------------|----------|-----|-----------|-------|-------|-------|
| Psikolojik sağlamlık | Erkek | 121 | 4,194 | 1,150 | 2,990 | ,003* |
| | Kadın | 102 | 3,756 | 1,010 | | |
| Hedef bağlılığı | Erkek | 121 | 4,262 | 1,028 | 3,030 | ,003* |
| | Kadın | 102 | 3,864 | ,913 | | |

KPSÖ: Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği; HB: Hedef bağlılığı ölçeği * $p < 0,05$

Sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ($t=2,990$ $p < 0,050$ $p = ,003$) ile hedef bağlılıkları ($t=3,030$ $p < 0,050$ $p = ,003$) cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

Tablo 4. KPSÖ ve HB ölçekleri puan ortalamasının spor türü değişkenine göre dağılımı

| Ölçek | Spor türü | n | \bar{x} | ss | t | p |
|----------------------|------------------|-----|-----------|-------|--------|------|
| Psikolojik sağlamlık | Bireysel sporlar | 152 | 3,992 | 1,090 | -,033 | ,973 |
| | Takım sporları | 71 | 3,997 | 1,153 | | |
| Hedef bağlılığı | Bireysel sporlar | 152 | 4,015 | ,998 | -1,429 | ,154 |
| | Takım sporları | 71 | 4,219 | ,981 | | |

KPSÖ: Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği; HB: Hedef bağlılığı ölçeği * $p < 0,05$

Sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ($t = -,033$ $p > 0,050$ $p = ,973$) ile hedef bağlılıkları ($t = -1,429$ $p > 0,050$ $p = ,154$) ilgilendikleri spor türüne göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

Tablo 5. KPSÖ ve HB ölçekleri puan ortalamasının bölüm değişkenine göre dağılımı

| Ölçek | Bölüm | n | \bar{x} | ss | F | p |
|----------------------|------------------------------------|----|-----------|-------|-------|------|
| Psikolojik sağlamlık | Antrenörlük eğitimi | 94 | 3,852 | 1,175 | 1,937 | ,147 |
| | Spor yöneticiliği | 70 | 4,195 | 0,876 | | |
| | Beden eğitimi ve spor öğretmenliği | 59 | 3,980 | 1,220 | | |
| Hedef bağlılığı | Antrenörlük eğitimi | 94 | 3,993 | 1,035 | 1,424 | ,243 |
| | Spor yöneticiliği | 70 | 4,245 | 0,766 | | |
| | Beden eğitimi ve spor öğretmenliği | 59 | 4,023 | 1,151 | | |

KPSÖ: Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği; HB: Hedef bağlılığı ölçeği * $p < 0,05$

Sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ($F = 1,937$ $p < 0,050$ $p = ,147$) ile hedef bağlılıkları ($F = 1,424$ $p < 0,050$ $p = ,243$) öğrenim gördükleri bölüme göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

Tablo 6. KPSÖ ve HB ölçekleri arasındaki korelasyon ilişkisi

| Ölçek | Psikolojik sağlamlık | Hedef bağlılığı |
|----------------------|----------------------|-----------------|
| Psikolojik sağlamlık | r | -,870** |
| | p | ,000 |
| | n | 223 |

KPSÖ: Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği; HB: Hedef bağlılığı ölçeği * $p < 0,05$

Psikolojik sağlamlık ile hedef bağlılığı arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ($r = ,870$ $p = ,000$) tespit edilmiştir.

Tablo 7. Ps sağlamlığın hedef bağlılığı üzerindeki yordayıcı etkisi

| | B | Standart hata | Beta | t | p |
|----------------------|------|---------------|------|--------|------|
| 1 (Constant) | ,959 | ,123 | | 7,778 | ,000 |
| Psikolojik sağlamlık | ,782 | ,030 | ,870 | 26,269 | ,000 |

Bağımlı değişken: hedef bağlılığı

$r = ,870$

$r^2 = ,757$

$F_{(1,222)} = 690,057$

Model = Hedef bağlılığı = $,959 + \text{psikolojik sağlamlık} * ,782$

Tablo 7'de psikolojik sağlamlığın hedef bağlılığı üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir. Hedef bağlılığının toplam değişiminin %75.7'si psikolojik sağlamlık ile açıklanmaktadır. Kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır. ($F_{(1,222)} = 690,057$ $p < 0,050$ $p = ,000$) psikolojik sağlamlık hedef bağlılığında önemli ve anlamlı bir yordayıcıdır.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporcu öğrencilerin psikolojik sağlık ve hedef bağlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan mevcut araştırmanın bu bölümünde istatistiksel işlemlerin ardından ortaya çıkan sayısal bulgular ulusal ve uluslararası literatürde yer alan araştırmalar ile kıyaslanarak benzerlikler ve farklılıklar ortaya konacaktır. Genel olarak araştırma bulguları özetlendiğinde sporcu öğrencilerin psikolojik sağlık ile hedef bağlılıklarının cinsiyete göre anlamlı olarak ($p=,003$ $p<,050$) farklılaştığı; spor türü ve öğrenim görmekte oldukları bölüm değişkenine göre psikolojik sağlıkları ile hedef bağlılıklarının anlamlı olarak farklılaşmadığı; psikolojik sağlık ve hedef bağlılığı arasında pozitif yönlü yüksek bir ilişki olduğu ($r=,870$ $p=,000$); psikolojik sağlığın hedef bağlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Sporcu öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 3). Bu bulgu ile literatürde yer alan araştırmalar karşılaştırıldığında benzerlikler ve farklılıklar olduğu görülmektedir. (Hosseini ve Besharat, 2010; Koçak ve ark., 2017; Connor ve Davidson, 2003; Terzi, 2008) yapmış oldukları araştırmada psikolojik sağlık ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmediğini belirtmiştir. Öte yandan (Çelik ve ark., 2019; Akdeniz ve ark., 2021; Yazıcı ve ark., 2023) yapmış oldukları araştırmalarda psikolojik sağlık ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık tespit edildiğini belirtmiştir. Sporcu öğrencilerin hedef bağlılıkları cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark tespit edilmiştir (Tablo 3). (Ulukan ve Esenkaya, 2020; Sandler, 2002; Süleymanoğulları ve ark., 2021;) araştırmalarında sporcuların hedef bağlılıklarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığını tespit etmiştir. (Salim, 2018; Fishbach ve Dhar, 2005; De Clercq ve ark., 2009; Oettingen ve ark., 2009) sporcuların hedef bağlılıklarının cinsiyete göre anlamlı fark tespit edilmediğini belirtmişlerdir.

Sporcu öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri ile hedef bağlılıklarında ilgilendikleri spor türü değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. Gençoğlu ve Namlı (2020) yapmış oldukları araştırmada mevcut araştırmaya benzer sonuçlar tespit ettiklerini belirtmiştir. Özkaya ve Özbay (2019) lise düzeyinde spor yapan sporcuların psikolojik sağlık düzeylerinin ilgilendikleri spor türüne göre anlamlı farklılık tespit ettiklerini belirtmişlerdir. Bu sonuçlar mevcut araştırma ile farklılık göstermektedir.

Sporcu öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri ile hedef bağlılıkları öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatüre bakıldığında (Sezgin, 2016; Can, 2018; Toçuoğlu, 2020; Eryılmaz, 2012; Oktan ve ark., 2014; Atarbay, 2017) mevcut araştırma bulgularına paralel olarak öğrencilerin öğrenim gördüğü bölüm değişkeni ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmeyen çalışmalar yer almaktadır. Öte yandan mevcut araştırma sonuçlarına paralel olmayan (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018) ve öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkeni ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edildiğini belirten çalışmalar literatürde yer almaktadır.

Psikolojik sağlık ile hedef bağlılığı arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Tablo 6). Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde psikolojik unsurların hedef bağlılık ve hedefe ulaşmada kullanılan stratejileri etkilediğini gösteren çalışmalar yer almaktadır (Yazıcı, 2021). Diğer yandan temel psikolojik temel ihtiyaçların sporcuların mental sağlık durumunu olumlu yönde etkilediğini belirten çalışmalar yer almaktadır (Acun, 2018). Öte yandan farklı spor dallarında sporcuların psikolojik ihtiyaçların hedef bağlılıkları üzerinde belirleyici olduğunu belirten araştırmalar mevcuttur (Kim, 2015; Matsumoto ve Takenaka, 2021; Martinez ve ark., 2013).

Hedef bağlılığının toplam değişiminin %75.7'si psikolojik sağlamlık ile açıklanmaktadır (Tablo 7). Özkul (2022) yaptığı çalışmada spor yapan üniversiteli öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının hedef bağlılıklarının %18'ini açıkladığını ve negatif yönlü yordadığını hedef bağılıkları arttıkça sosyal medya bağımlılıklarının azaldığını belirtmiştir. Kara (2022) Bilek güreşi sporcularının hedef bağılıklarının %13'ünün yeterli ve ilişkili olma durumu açıklandığını belirtmiştir. Ilıkkan (2021) yeterli düzeyinin hedef yönelimi ve hedef bağılığını olumlu yönde etkilediğini ifade etmiştir.

Sonuç olarak erkek sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve hedef bağıllık düzeyleri kadın sporcu öğrencilere göre daha yüksektir. Yine takım sporları ile ilgilenen sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve hedef bağıllık düzeyleri bireysel sporlar ile ilgilenen sporcu öğrencilere göre daha yüksektir. Bölüm değişkenine göre bakıldığında spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve hedef bağıllık düzeyleri antrenörlük eğitimi ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinden daha yüksektir. Psikolojik sağlamlık ölçeği ile hedef bağıllığı ölçeği arasında yapılan korelasyon analizinde ise psikolojik sağlamlık ve hedef bağıllığı arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Hedef bağıllığının toplam değişiminin %75.7'si psikolojik sağlamlık ile açıklanmaktadır. Kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır. Psikolojik sağlamlık hedef bağıllığında önemli ve anlamlı bir yordayıcıdır.

Yazar Katkıları

Bu çalışmaya yazarlar eşit derecede katkı sağlamıştır.

Etik Beyan

Bu çalışma Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu izni alınarak yapılmıştır.

Tarih: 12.07.2023

Oturum no: 11

Karar: 01-34

Çıkar Çatışması

Yazar(lar) çalışma ve yayımlanması konularında herhangi bir çıkar çatışması belirtmemişlerdir.

KAYNAKÇA

- Akdeniz, H., Savtekin, G., & Köylü, K. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52. <https://doi.org/10.52272/srad.927472>
- Atarbay, S. (2017). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Process and content. *Psychological Bulletin*, 120, 338-375. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.120.3.338>
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Burton, D., & Weiss, C. (2008). The fundamental goal concept: The path to process and performance success. İçinde T. Horn (Ed.). *Advances in sport psychology* (pp: 339-375). Human Kinetics.
- Campion, M. A., & Lord, R. G. (1982). A control systems conceptualization of the goal setting and changing process. *Organizational Behavior and Human Performance*, 30, 265-287. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(82\)90221-5](https://doi.org/10.1016/0030-5073(82)90221-5)
- Can, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

- Çelik, O. B., Tekkurşun Demir, G., İlhan, E. L., Cicioğlu, İ., & Esentürk, O. K. (2019). Sporcu ergenlerde psikolojik sağlamlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 296-303. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.614548>
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479-495. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.003>
- De Clercq, D., Menzies, T. V., Diochon, M., & Gasse, Y. (2009). Explaining nascent entrepreneurs goal commitment: An exploratory study. *Journal of Small Business and Entrepreneurship*, 22(2), 123-140. <https://doi.org/10.1080/08276331.2009.10593446>
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5(4), 517-528. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006131>
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordama, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi Eğitim Bilimleri Üniversitesi, Muğla.
- Fishbach, A., & Dhar, R. (2005). Goals as excuses or guides: The liberating effect of perceived goal progress on choice. *Journal of Consumer Research*, 32(3), 370-377. <https://doi.org/10.1086/497548>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill.
- Gençoğlu, C., & Namlı, S. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve empati düzeyleri/Erzurum Teknik Üniversitesi örneği. *Sport Sciences*, 15(3), 33-43.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. Boston: Pearson
- Gillham, A., & Weiler, D. (2013). Goal setting with a college soccer team: What went right, and less-than-right. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(2), 97-108. <https://doi.org/10.1080/21520704.2013.764560>
- Hollenbeck, J. R., & Klein, H. J. (1987). Goal commitment and the goal-setting process: Problems, prospects, and proposals for future research. *Journal of Applied Psychology*, 72(2), 212. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.72.2.212>
- Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. İçinde Horn, T. S. (Ed.). *Advances in sport psychology* (pp: 239-267). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>
- İlkkın, D. (2021). *Eskrim sporu yapan lise ve üniversite öğrencilerinin sosyal yapı özelliklerinin kolektif yeterlik ve hedef yönelimine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kim, D. W. (2015). Wheelchair tennis has ever fusion of classroom participation of the physically disabled basic psychological needs and exercise emotional and exercise commitment. *Journal of the Korea Convergence Society*, 6(4), 15-23.
- Kingston, K. M., & Wilson, K. M. (2009). The application of goal setting in sport. İçinde S. Mellalieu & S. Hanton (Eds.). *Advances in applied sport psychology: A review*. Routledge.
- Koçak, M., Özbas, A. A., & Gürhan, N. (2017). Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyinin belirlenmesi. *Nigde University Journal of Physical Education and Sports Science*, 11(2), 129-135.

- Kyllo, L. B., & Landers, D. M. (1995). Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 117-137. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.2.11724Y>
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A. R., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2013). Resilience: A meta-analytic approach. *Journal of Counseling & Development*, 91(3), 269-279. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1984). *Goal-setting: A motivational technique that works*. Englewood Cliffs, NJ: PrenticeHall.
- Locke, E. A., Shaw, K. R., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1968-1980. *Psychological Bulletin*, 90, 125-152. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.1.125>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Maitland, A., & Gervis, M. (2010). Goal-setting in youth football. Are coaches missing an opportunity? *Physical Education & Sport Pedagogy*, 15(4), 323-343. <https://doi.org/10.1080/17408980903413461>
- Martinez, J. V., Oberle, C. D., & Nagurney, A. J. (2013). Basic psychological needs in predicting exercise participation. *Advances in Physical Education*, 3(01), 20.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Matsumoto, H., & Takenaka, K. (2021). Relationship between basic psychological needs and exercise motivation in Japanese adults: An application of self-determination theory. *Japanese Psychological Research*, 1-12.
- Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, (4), 549-559. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.004>
- Nezhad, M. A. S., & Besharat, M. A. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 757-763. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.180>
- Oettingen, G., Mayer, D., Timur Sevincer, A., Stephens, E. J., Pak, H. J., & Hagenah, M. (2009). Mental contrasting and goal commitment: The mediating role of energization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(5), 608-622. <https://doi.org/10.1177/0146167208330856>
- Oktan, V., Odacı, H., & Berber-Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.
- Özkara, A. B., & Özbay, S. (2019). Lise düzeyindeki sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(221), 207-214.
- Özkul, K. (2020). *Spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve hedef bağlılığı düzeylerinin, sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.
- Pedro, S. D., & Veloso, S. (2018). Explorando la resiliencia en deporte. Apoyo del entrenador a la autonomía y compromiso del Atleta-Una contribución a la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 151-160.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>

- Rutter, M. (2006). Families count: Effects on child and adolescent development. İçinde Clarke-Stewart, A., & Dunn, J. (Eds.). *The Jacobs Foundation series on adolescence*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Salim, E. (2018). *Oryantiring sporcularında problem çözme becerisi ve hedef bağlılığının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Sandler, M. E. (2002). *A structural examination of academic integration, perceived stress, academic performance, and goal commitment from an elaborated model of adult student persistence*. The Annual Meeting of the American Educational Research Association. New Orleans: LA
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Süleymanoğulları, M., Doğar, A., & Bayraktar, G. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin hedef bağlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6 (1), 173-183. <https://doi.org/10.25307/jssr.911346>
- Şenel, E., & Yıldız, M. (2016). Hedef bağlılığı ölçeği: Türkçe uyarlaması, Beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerde geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 58-65.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86
- Toçoğlu, S. (2020). *Spor bilimleri öğrencilerinin öz yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumları üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Ulukan, H., & Esenkaya, A. (2020). Üsüper lig güreş takımı öğrencilerinin olumlu duygu düzenleme güçlüğü ve hedef bağlılığının incelenmesi. İçinde Uzun, H. (Ed.). *Recent advances in education and sport resarches*. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Wagstaff, C. R. D., Sarkar, M., Davidson, C. L., & Fletcher, D. (2016). Resilience in sport: A critical review of psychological processes, sociocultural influences, and organizational dynamics. İçinde *The organizational psychology of sport*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315666532>
- Weinberg, R. (1994). Goal setting and performance in sport and exercise settings: A synthesis and critique. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(4), 469-477. <https://doi.org/10.1249/00005768-199404000-00012>
- Williams, K. J. (2013). Goal setting in sports. In E. A. Locke & G. P. Latham (Eds.). *New developments in goal setting and task performance* (pp. 375-396). Routledge.
- Yazıcı, E. (2021). *Okçuluk sporcularının sporda imgeleme becerilerinin hedef yönelimi düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Yazıcı, Ö. F., Mergan, B., & Kargün, M. (2022). Mental toughness in athlete students: The predictive role of psychological skills and the investigation of the relationship between them according to some variables. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 41(2), 639-658.
- Yazıcı, Ö. F., Mergan, B., & Kargün, M. (2023). The predictive role of athletic mental energy on psychological resilience. *Acta Gymnica*, 53, 1-7. <https://doi.org/10.5507/ag.2023.008>

Makale Geliş : 29.10.2023

Makale Kabul : 21.12.2023

Açık Erişim Politikası

Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>