



T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

**TEAKWONDO SPORCULARININ DUYGU DURUMLARI VE
ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARININ ÖLÇÜLMESİ
(YOZGAT İLİ)**

Adem GÖLGE
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ŞAHİN

Burdur, 2019

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

TEAKWONDO SPORCULARININ DUYGU DURUMLARI VE
ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARININ ÖLÇÜLMESİ
(YOZGAT İLİ)

Adem GÖLGE
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ŞAHİN

Burdur, 2019



**MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 18.07.2019 tarih ve 2019-295\26 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 29/08/2019 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Adem GÖLGE 'nin Teakwondo Sporcularının Duygu Durumları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının Ölçülmesi (Yozgat İli) konulu tez çalışması Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE : Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ŞAHİN
(Tez Danışmanı)

ÜYE : Dr. Öğr. Üyesi Barbaros Serdar
ERDOĞAN

ÜYE : Dr. Öğr. Üyesi Serkan ZENGİN

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA/MÜHÜR

BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[] Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.



Adem GÖLGE

Tarih

İmza

Measurement of Emotional States and Mental Toughness of Teakwondo Athletes (Yüksek Lisans Tezi)

Adem GÖLGE

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, teakwando sporcularının duygu durumları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesidir. Araştırma amacı doğrultusunda cinsiyet, yaş ve deneyim değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Ayrıca sporcularda duygu durumunun zihinsel dayanıklılıkla ilişkisinin de incelenmesi araştırma amacı kapsamındadır. Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 sezonunda Yozgat ilinde aktif spor yaşamını sürdüren 277 sporcunun katılımıyla gerçekleşmiştir.

Araştırmanın verileri, “Kişisel Bilgi Formu”, Sporda Duygu Durum Ölçeği ve “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin yer aldığı form aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın temel amacı çerçevesinde cevapları aranan alt problemlere yönelik ölçek ile toplanan verilerin gerekli istatistiksel analizleri SPSS 22.0 (Statistical Packet for Social Sciences) programından yararlanılarak yapılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık değeri, .05 olarak alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet değişkenine göre istatistiksel bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Yaş ve deneyim değişkenleri açısından ise istatistiksel bazı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak duygu durum düzeyinin sporcularda zihinsel dayanıklılığın bir belirleyicisi olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Duygu Durum, Spor, Zihinsel Dayanıklılık.

Sayfa Adedi : 44

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ŞAHİN

**The Role of Social Support in Determining Mental Toughness in Athletes
(The city of Yozgat)**

(Master Thesis)

Adem GÖLGE

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the emotional states and mental endurance of teakwando athletes. The aim of the research is to determine whether there is a significant difference according to gender, age and experience variables. In addition, the relationship between emotion and mental endurance in athletes is within the scope of the research purpose. Descriptive scanning model was used in the research. The study group of the research was realized with the participation of 277 athletes active in Yozgat in 2018-2019 season. The data of the study were collected by using the "Personal Information Form", "Sport Emotional Questionnaire" and "Mental Endurance Scale" form. SPSS 22.0 (Statistical Packet for Social Sciences) was used for statistical analysis of the data collected with the scale for the sub-problems whose answers were sought. In the analyzes, the significance value was taken as ,05. According to the results of the study, it was observed that there was no statistical difference according to gender. There were some statistical differences in terms of age and experience variables. As a result, it can be said that mood level is a determinant of mental endurance in athletes

Key Words : Emotional state, Mental toughnes, Sport

Page Number : 44

Supervisor : Dr. Ahmet ŞAHİN

TEŞEKKÜR

Danışmanım sayın Dr. Öğretim Üyesi Sayın Ahmet ŞAHİN'e sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu çalışmada emeği geçen tüm sporcu kardeşlerime teşekkürü bir borç bilirim.

Adem GÖLGE



İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ÖZ	ii
ABSTRACT	iii
TEŞEKKÜR	iv
KISALTMALAR	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	2
1.2.1. Alt Problemler	2
1.3. Araştırmanın Amacı	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Sınırlılıklar.....	4
BÖLÜM II.....	5
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	5
2.1. Kuramsal Çerçeve.....	5
2.1.1. Zihinsel Dayanıklılık ve Esneklik	5
2.1.2. Özellik Olarak Dayanıklılık	6
2.1.3. Zihinsel Dayanıklılık	8
2.1.3.1. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı	8
2.1.3.2. Zihinsel Dayanıklılığın Öznitelikleri.....	10
2.1.2.3. CrossFit ve Zihinsel Dayanıklılık	12
2.1.2.4. Duygu Nedir?	13
2.1.2.5. Duygu Durum.....	14
2.2. Sporda Duygu Durumsal Sınıflama.....	15
2.2.1. Hoş olmayan Duygular	16
2.2.1.1. Öfke	16
2.2.1.2 Anksiyete.....	17
2.2.1.3 Keyifsizlik	17
2.2.2. Hoş Duygular.....	18
2.2.2.1. Mutluluk	18
2.2.2.2. Heyecan	18

BÖLÜM III	19
YÖNTEM.....	19
3.1. Araştırmanın Modeli	19
3.2. Çalışma Grubu	19
3.3. Veri Toplama Araçları	21
3.4. Verilerin Analizi.....	23
BÖLÜM IV	25
BULGULAR VE YORUM.....	25
4.1. Sporcuların Cinsiyet, Yaş ve Deneyim Düzeyine Göre Sporcu	25
4.1.1.Sporcuların Cinsiyetlerine Göre ZDÖ VE SDDÖ'ye İlişkin Bulgular.....	25
4.1.2. Sporcuların Yaş Kategorilerine Göre ZDÖ VE SDDÖ'ye İlişkin Bulgular. ...	26
4.1.3. Sporcuların Deneyim Kategorilerine Göre ZDÖ VE SDDÖ'ye İlişkin Bulgular.....	27
4.1.4. Sporcuların millilik düzeyi kategorilerine göre ZDÖ VE SDDÖ'ye İlişkin Bulgular.....	28
4.1.5. Sporcuların ZDÖ VE SDDÖ İlişkisine Ait Bulgular.....	29
4.1.6. Sporcuların ZDÖ VE SDDÖ İlişkisine Ait Bulgular.....	30
BÖLÜM V.....	31
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	31
5.1.Sonuç ve Tartışma.....	31
5.2. Öneriler	33
KAYNAKLAR.....	34
EKLER	40
EK-1	41
EK-2.....	42
EK-3.....	43
ÖZGEÇMİŞ	44

KISALTMALAR

MAKÜ : Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

PA : Psikolojik Antrenman

SD : Sosyal Destek

ZD : Zihinsel Dayanıklık



TABLolar DİZİNİ

<u>Tablolar</u>		<u>Sayfa</u>
Tablo 1	Araştırmaya Katılan Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	20
Tablo 2	<i>Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı</i>	20
Tablo 3	<i>Sporcuların Düzey Özelliğine Göre Dağılımı</i>	20
Tablo 4	<i>Sporcuların Deneyim Düzeyine Göre Dağılımı</i>	21
Tablo 5	ZDÖ ve SDÖ Güvenilirlik Analizi Sonuçları	22
Tablo 6	Ölçeğin Normallik Sonucu	24
Tablo 7	Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Duygu Durum ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	25
Tablo 8	Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Duygu Durum ve Zihinsel Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve T- Testi Sonuçları	26
Tablo 9	Sporcuların Deneyim Değişkenine Göre Duygu Durum ve Zihinsel Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve T- Testi Sonuçları	27
Tablo 10	Sporcuların Millilik Değişkenine Göre Duygu Durum ve Zihinsel Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve T- Testi Sonuçları	28
Tablo 11	Sporcularda ZDÖ ve SDÖ arasındaki ilişkiye ilişkin sonuçlar	29
Tablo 12	Sporcuların Duygu Durum Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları	30

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırma çerçevesini oluşturan problem durumu, problem cümlesi ve alt problemler ile araştırmanın amacı, önemi ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Günümüzde gelişen bilim ve teknolojiye paralel olarak Spor Bilimleri alanında da bilim insanlarının çabalarıyla bilimsel gelişime devam etmektedir. Antrenman bilimleri fizyoloji, hareket, motor kontrol, beceri öğrenimi ve spor psikolojisi gibi Spor Bilimlerinin alt alanlarında bilim insanlarınca elde edilen bilgi ve bulgular performans geliştirme eğitim veya öğretim alanında birçok açıdan sporculara fayda sağladığı söylenebilir.

Spor psikolojisi alanının da son yıllarda güncel olarak çalışılan konulardan birisi de zihinsel dayanıklılıktır. Temel anlamda zihinsel dayanıklılık, bireyin stres verici durumlar karşısında ortaya çıkan strese karşı koyma özelliği olarak tanımlanabilir. (Loehr,1982). Araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın çok bileşenli bir yapıyı (Bull ve ark. , 2005; Golby & Sheard, 2004) olduğu yoksa aksine tek boyutlu bir yapıyı olduğu konusunda farklı görüşlere sahiptirler. Aynı zamanda bazı araştırmacılara göre bir kişilik özelliği olan zihinsel dayanıklılık bir grup araştırmacı tarafından çevresel etkenlere bağlı psikolojik bir etken olarak tanımlanmaktadır (Crust, 2007).

Zihinsel dayanıklılık konusunda bir çok araştırmacının ortak görüşü doğrultusunda zihinsel dayanıklılığın engellerle başa çıkma, stresle baş etme stratejileri ve olumsuz psikolojik etkenlerle ilişkili olduğu ortak görüşü savunulmaktadır. Araştırmamıza konu olan bir başka değişken ise sosyal destektir. Zihinsel dayanıklılık kavramı ile teorik olarak ilişkili görünen sosyal desteğin incelenmesi bu araştırmanın temel problematiğini oluşturmaktadır. Sosyal destek kavramı hakkında ilgili alan yazında yer alan modeller incelendiğinde kuramsal bağlamda iki temel modelin var olduğu görülmektedir.(Cohen ve Wills, 1985; akt:Demirtaş, 2007)..

Sosyal desteğe ilişkin oluşturulan ilk model Temel Etki Modelidir. Bu model sosyal destek ve sağlık arasında doğrudan bir ilişki olduğunu ileri sürmektedir. Bu modele göre, sosyal destek fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde her koşulda, olumlu etkiye sahiptir. Aynı zamanda temel etki modeli, sosyal desteğin olmamasının birey üzerinde olumsuz etki yaratabilecek bir durum olduğu görüşünü savunulmaktadır.

Sosyal desteğe ilişkin oluşturulan ikinci model ise Tampon Modelidir. Tampon etki modelinde, sosyal desteğin en önemli fonksiyonu, stres verici yaşam olaylarının yarattığı zararı azaltarak ya da dengeleyerek ruh sağlığını korumaktadır. Stres yaratıcı durumlar söz konusu olmadığı sürece, sosyal desteğin bulunmamasının sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde olumsuz bir etkisi yoktur. Ancak, yüksek düzeylerde stres yaratıcı durumlarda sosyal destek bireyin uyum sağlamasını ve koşullarla başa çıkmasını kolaylaştırarak stresin zararlı etkilerini azaltan bir tampon görevi yapmakta olduğu belirtilmektedir.

Bu bilgiler doğrultusunda sosyal desteğe ilişkin oluşturulan tampon model görüşlerine uygun olarak sporcularda zihinsel dayanıklılık ile sosyal desteğin pozitif yönlü bir ilişki içerisinde olabileceği düşünölmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problemini; “Sporcularda sosyal desteğin zihinsel dayanıklılığı belirlemedeki rolü nedir?” sorusu oluşturmaktadır.

1.2.1. Alt problemler. Bu çalışmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Sporcuların cinsiyet değişkeni açısından duygu durum ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
2. Sporcuların yaş değişkeni açısından duygu durum ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

3. Sporcuların deneyim değişkeni açısından duygu durum ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
4. Sporcuların düzey değişkeni açısından duygu durum ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
5. Sporcuların duygu durum düzeyleri zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile ilişkili midir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Teakwando sporcularının duygu durumları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesidir. Araştırma amacı doğrultusunda cinsiyet, yaş ve deneyim değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Ayrıca sporcularda duygu durumun zihinsel dayanıklılıkla ilişkisinin de incelenmesi araştırma amacı kapsamındadır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Zihinsel dayanıklılık, kişilerin sahip oldukları hedefleri belirli bir çaba ve kararlılık ile takip etmesini, bu hedeflere ulaşmaya çalışırken karşılaştıkları güçlüklerin üstesinden gelmesini ve bu sırada olumlu ve uyumlu deneyimler yaşamasını sağlayan süreçler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Bell, Hardy, ve Beattie, 2013; Gucciardi,

Elit sporcular örnekleminde yapılan iki farklı nitel çalışmadan elde edilen kanıtlar incelendiğinde (Bull ve ark., 2005; Connaughton ve ark., 2008), zihinsel dayanıklılığın gelişiminde motivasyon ortamı, ebeveyn etkisi, yetiştirme ve zorlu ortamlara (rekabetçi) maruz kalma gibi çevresel etkilerin önemli rolünü göstermektedir. Bu doğrultuda sosyal desteğin zihinsel dayanıklılık gelişimi için ne kadar önemli olduğu görülmektedir.

Bu bağlamda nitel bir bakış açısının yanı sıra nicel bağlamda da bilgilerin elde edilmesi önemlidir. Özellikle ülkemizde henüz bu konuda yapılan araştırma sayısı ‘‘Dergi Park’’ veri tabanında yer alan ‘‘spor bilimleri dergileri’’ bağlamında incelenmiş ve ‘‘zihinsel dayanıklılık’’ ve ‘‘Sosyal Destek’’ ilişkisi konusunda hiçbir araştırmaya ulaşılamamıştır. Bu açıdan bakıldığında bu araştırma hem ülkemiz hem

de uluslararası literatür incelenerek, literatürde yer alan bilgiler ışığında ülkemiz örneklemindeki sonuçlarında değerlendirilerek ortaya konmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı; tekwando sporcularının duygu durumları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesidir. Araştırma amacı doğrultusunda cinsiyet, yaş ve deneyim değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Ayrıca sporcularda duygu durumun zihinsel dayanıklılıkla ilişkisinin de incelenmesi araştırma amacı kapsamındadır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma,

1. Araştırma örneklemini, ülkemizde farklı branşlardan spor takımlarında yer alan sporcular ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma araştırmacı tarafından belirlenmiş olan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, Sosyal Destek Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'nun verileri doğrultusunda elde edilecek bilgilerle sınırlanmıştır.
3. Bu çalışmada elde edilecek tüm bulgular, ölçeklere ve kişisel bilgi formuna verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde araştırma konusuna ilişkin alan yazın bilgisi taranarak araştırmanın kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur.

2.1.1. Zihinsel dayanıklılık ve esneklik. Zihinsel dayanıklılık ve diğer benzer yapılar - esneklik, sertlik ve cesaret - iş, askeri ve rekabetçi atletizm gibi yüksek performanslı alanlarda büyük dikkat çekmiştir (Casey, 2011; Maddi, Matthews, Kelly, Villarreal ve Beyaz, 2012; Maddi, Kahn ve Maddi, 1998; Reivich, Seligman ve McBride, 2011). Spor literatüründe birbirinin yerine kullanıldığında araştırmacılar zihinsel dayanıklılığı ve esnekliği çeşitli şekillerde tanımlarlar ancak henüz bir tanım üzerinde anlaşmaya varmazlar (Maddi, Matthews, Kelly, Villarreal ve White, 2012). Jones ve arkadaşları, (2002) “Zihinsel dayanıklılık” terimini çevreleyen genel açıklık ve hassasiyet eksikliği talihsizdir, çünkü tartışmasız performans mükemmelliğinin sağlanmasındaki en önemli psikolojik özelliklerden biridir”(s. 206).

Zihinsel dayanıklılık ve esneklik iki kavramsal bileşene ayrılmıştır: sertlik ve cesaret (Maddi, Mathews, Kelly, Villarreal ve White, 2012). Sertlik, uzun vadeli hedeflerin gerçekleştirilmesini destekleyen ve bireyin gecikmiş sonuç hedeflerinin izlenmesi sırasında değişen koşullara uyum sağlamasına izin veren davranışsal tepkileri ifade eder. Cesaret, uzun vadeli olabilir veya olmayabilir hedeflerine ulaşmak için derhal olumsuz koşullar altında devam etme kabiliyetini temsil eder.

Zihinsel dayanıklılık konusundaki araştırmalar konuya olan toplumsal ilgiyi göstermektedir ancak bazı sonuçlar belirsizdir (Clough & Earle, 2002; Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones, 2008; Creasy, 2005; Crust, 2011; Crust & Azadi, 2010; Crust & Clough, 2005; Durand Bush ve Salmela, 2002; Gucciardi, Gordon &

Dimmock, 2009; Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2008; Harmison, 2012). Zihinsel dayanıklılık ile ilgili ampirik olarak desteklenen bilgi, sporcuların rekabetin olduğu atletik ortamlarda kendilerini daha fazla itmek veya uygulanan sınırları daha kolay aşmak için güçlü bir ilgiye sahip olmaları istenmektedir.

Zihinsel dayanıklılık ve esneklik, ek deneysel dikkat edilmeye değer görünen psikolojik olayların örnekleridir. Bu özellikle başarılı seçkin sporcuların öne çıkan özellikleri olarak kabul edildikleri için geçerlidir. Tahmin edilen başarıyı elde etmekte başarısız olmaları için vaat ettikleri ve fiziksel yeteneklerinden dolayı seçilen sporcular için olağandır. Atletizm tarihi, yaşlılarına göre daha az fiziksel yetenek sergileyen ancak kayıtları ve başarıları ile not edilen bireylerin açıklamalarıyla da doludur. Psikolojik faktörler genellikle bu zaferler için hesaba katılmaktadır (Clough & Earle, 2002; Connaughton, Wadey, Hanton, Jones, 2008; Crust, 2011; Crust & Azadi, 2010; Crust & Clough, 2005; DurandBush & Salmela, 2002; Gucciardi, Gordon) & Dimmock, 2009; Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008).

Zihinsel dayanıklılık kavramı, diğer atletizm ve performans alanlarıyla aynı bilimsel titizlikle incelenmek için mücadele etmektedir (Jones, Hanton, Connaughton, 2002). Bu durum kısmen bilimsel tanımlamanın ilerlemesini sınırlayan yetersiz tanımlardan, tutarsızlıklardan ve zihinsel ve dualist kavramlardan kaynaklanmaktadır (Crust, 2011; Jones, Hanton, Connaughton, 2002).

2.1.2. Özellik olarak dayanıklılık. Zihinsel dayanıklılık, cesaret ve sertliğin kavramsal karşılığı, geleneksel olarak kişilik özellikleri olarak kabul edilir. Bu yaklaşımda “zor” atletik davranışların içsel eğilimsel süreçlerden kaynaklandığı düşünülmektedir (Middleton, Marsh, Martin, Richards, Savis, Perry ve Brown, 2003). “Zor” bireylerin “öz disiplin,” “motivasyon”, “sebat” ve “kararlılık” sahibi oldukları söylenir. Daha az “sert” bireylerin bu özelliklerden yoksun olduğu kabul edilir. Bu perspektiften inşa edilen psikometrik testler, en iyi sporcuların antrenman ve rekabet hakkındaki görüş ve inançlarının açıklamalarını vermiştir (Crust, 2011; Jones, Hanton, Connaughton, 2010; Nichollas, Polman, Levy ve Backhouse, 2008). Ancak buna bağlı olarak başarılı müdahale programları özellik tabanlı yaklaşımları azdır. Ön sonuç değerlendirmeleri bile tanımlamak zordur. Literatürün kapsamlı bir

araştırması, ön psikometrik değerlendirme araçlarına bağlı programları test eden sadece iki çalışma vermiştir (Clough & Earle, 2002; Crust & Clough, 2005). Bu değerlendirmeler, sporcuların psikometrik ölçekler üzerindeki puanlarını ve çok sayıda disipline ve performans seviyelerine göre atletizm sırasındaki performanslarını değerlendirmiştir.

Zihinsel dayanıklılık ve esnekliğe yönelik diğer bir araştırma yaklaşımı, bilgi ve beceri gelişimini teşvik etmek için düşünce baskılaması ve bilişsel yeniden yapılanma çeşitlerini kullanmaya çalışan psikolojik beceri eğitimidir (PBE) (Dugdale ve Eklund, 2002; Reivich ve Seligman ve McBride, 2011). Bu yaklaşım, sporcuyu kilit görevlere yönlendiren yeni bilişsel ifadelerle düşünce baskılaması kullanıldığında performansın artırılabilirliğini öne sürüyor: “Örneğin, düşünce baskılanması, görevle ilgili ipuçları için kişinin dikkatini yönlendirmeye yönelik bir strateji ile birlikte kullanıldığında etkili bir zihinsel kontrol stratejisi olabilir.” (Dugdale ve Eklund, 2002, s.317). Bu müdahalelerin bir özelliği, acil çevresel koşulların önüne geçerek etkili davranışı teşvik etmeyi amaçlayan ifadeler kullanmaktır. Örneğin, “sadece bir ayağımı diğerinin önüne koy” gibi ifadeler, bir sporcuyu performansla ilgili durumlara ve yorgunluk, kramp, diğer rakipler tarafından geçirilme gibi potansiyel olarak rekabet edebilecek durumlara aldırılmamak veya bitişe olan mesafeye odaklanmasını sağlamaktadır. PBE yaklaşımını kullanan kişiler, bireylere düşünceleri veya kendi ifadelerini kontrol etmeyi öğretmeyi ummaktadır (Ravizza ve Hanson, 1995). Geleneksel bilişsel davranış modellerinden çizilen teknikler, bireyin istenmeyen düşünceleri başarıyla kontrol edebildiği veya kaldırabildiği zaman, performanslarını artırabileceği varsayımı altında çalışır.

Bugüne kadar dekore edilmiş Olimpiyat sporcusu Michael Phelps, eylemler hakkında söyledikleriyle gerçekte ne yaptığı arasındaki ayrımı çizerek, eğitim ve yarışmada dilin önemine dair kanıtlar sunar. Performans ve eğitim yaklaşımı hakkında soru sorulduğunda, Phelps, “Hiçbir şeye sınır koyamazsınız; ne kadar uzaklaştıysanız o kadar çok hayal edersiniz” (2004) ve “Yapamazsınız” diyorsanız, yapabileceklerinizi veya yapabileceklerinizi kısıtlıyorsunuz” demiştir (2009). Dilin içeriği ile psikolojik esneklik araştırmasının kalbi olan ve zihinsel dayanıklılığa olası bir bağlantı sağlayan açık eylem arasındaki ilişki budur.

2.1.3. Zihinsel dayanıklılık. İlişkisel Çerçeve Kuramı ve karmaşık insan davranışı bilimindeki ilerlemeler dikkate alındığında, bağlamsal bilimler şimdi zihinsel dayanıklılık ve esneklik fenomenleri hakkında bir fikir verebilir. Zihinsel dayanıklılık, tek bir davranışın veya özelliğin tekrarlanan uygulaması değildir, bunun yerine, birçok yanıtın (ilişkisel yanıtlar dahil) belirtilen işlevleri yerine getirdiği şemsiye terimleri olarak daha iyi kavramsallaştırılmıştır. Zihinsel dayanıklılık ve kavramsal karşıtlıkları, acil ve acil davranışsal koşullara (cesaret) hitap ederken, uzun vadeli hedeflere (sertlik) ulaşan psikolojik eylemlere gönderme yapıyor gibi görünmektedir (Maddi, Matthews, Kelly, Villarreal, White, 2012). Zihinsel olarak zorlu sporcular, amaçlanan, sistematik ve sürekli olarak istenen sonuçların peşinde koşarlar. Bu sonuçlar performanslarını motive eder ve potansiyel olarak rahatsız edici davranışlara devam etmemeyi sağlar. Zihinsel olarak zorlu bireylerin duygusal veya fizyolojik deneyimlerinden ziyade değerleri tarafından yönlendirildikleri tartışılabilir (Gardner ve Moore, 2004).

Psikolojik esneklik bakış açısıyla, daha fazla duygusal ve deneyimsel istekliliği artırılarak zihinsel dayanıklılık teşvik edilebilir. Zor duyu ve duygulardan kaçınmaya duyulan ihtiyaç, yalnızca bu duyu ve duyguları derhal azaltan veya ortadan kaldıran davranışların yardımcı olacağı anlamında davranışsal repertuarları daraltır. Buna karşılık, zor özel olayları deneyimleme istekliliğini artıran yöntemler çok daha geniş bir yelpazede davranışsal tercihler sağlar. Örneğin, “Çok yorgun olduğumu düşündüm” diyen koşucu, çok yorgun olduğumu düşündüğünü ve istekli olduğunu söyleyerek zor duygular üreten eylemlere devam etmeyi içerebilir.

2.1.3.1. Zihinsel dayanıklılık kavramı. İçsel bir odak noktası ve sıkıntıyla karşı karşıya kalırken zorlukların üzerine çıkma taahhüdü olan zihinsel dayanıklılık, uzun zamandır sporda performans mükemmelliği elde etmek için en önemli psikolojik özellikler arasında olduğu kabul edilmiştir (Gould, Hodge, Peterson ve Petlichkoff, 1987). Spor topluluğu arasındaki genel varsayım, zihinsel dayanıklılığın performans üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ve antrenörlerin zihinsel dayanıklılık gelişiminde oynayabilecek kilit bir rol oynadığına inanılmaktadır. Gould ve diğ. (1987), üniversite güreş antrenörlerinin %82'sinin zihinsel dayanıklılığı güreş başarısını belirleyen en önemli psikolojik özellik olarak kabul ettiğini, ancak

antrenörlerin yalnızca %9'unun sporcularda zihinsel dayanıklılık geliştirmede başarılı olduklarını hissettiğini keşfetti. Ayrıca, araştırmalar birçok antrenörün zihinsel dayanıklılığın sporcuların işe alımında göz önünde bulundurulması gereken bir kalite olarak gördüğünü göstermiştir (Weinberg, Butt, & Culp, 2011).

Zihinsel dayanıklılık konusu, son yıllarda spor psikolojisi alanında önemli akademik araştırmalar elde etmesine rağmen, bu araştırmanın çoğu, zihinsel dayanıklılığı geniş bir şekilde tanımlamaya ve onu oluşturan ana yönleri belirlemeye odaklanmıştır (Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones, 2008). Bu araştırmaya rağmen, zihinsel dayanıklılığın spor, yaş ve koşullar arasında geçerli geniş çapta kabul gören bir ilkeler dizisine damıtılamadığını, bunun yerine belirli özelliklerin yalnızca belirli sporlar için anahtar olduğunu öne süren bazı görüşler vardır.

Fawcett (2011), ekstrem bir sporcunun (kaya tırmanışçısının) zihinsel dayanıklılık deneyimlerini fenomenolojik bir metodoloji kullanan yarı yapılandırılmış nitel görüşmelerle inceleyerek benzersiz bir araştırma yaklaşımı benimsemiştir. Fenomenoloji, kişinin bilincinin birinci şahıs bakış açısını inceleyen bir felsefe dalıdır. Fawcett (2011)'in çalışması, bütüncül bir zihinsel dayanıklılık anlayışı geliştirmeye yönelik bu metodolojiyi ve yaklaşımı tanıttı. Fawcett, geçmiş zihinsel dayanıklılık çalışmalarının ulaştığı "fikir birliği" ni eleştirdi, bu da zihinsel dayanıklılığın bir sporcunun ve sporun bireysel koşullarına göre tanımlandığını öne sürmüştür.

Son zamanlarda, teorik ve pratik arasındaki köprü, zihinsel dayanıklılığın rekabetçi spor ortamlarındaki gelişimi üzerine yapılan araştırmalarla kurulmuştur. Böyle bir örnekte, Gucciardi, Gordon ve Dimmock (2008), sahadaki önceki kavramsal çalışmalara dayanarak atlet merkezli bir psikolojik beceri zihinsel dayanıklılık müdahalesinin etkinliğini değerlendirdi. Gucciardi Gordon ve Dimmock (2008), sıkıntı ve diğer olumsuz etkileri ele almanın yanı sıra olumlu durumlarla karşılaşırken zihinsel dayanıklılığı önemli bir faktör olarak bulmuşlardır.

Çeşitli araştırmacılar zihinsel dayanıklılığı teniste analiz etmek ve hangi psikolojik becerilerin başarı için en kritik olduğunu belirlemek için girişimlerde bulunmuştur. Hedef belirleme, kendi kendine konuşma, hizmet öncesi / geri dönüş öncesi rutin, rahatlama ve imgeleme, profesyonel tenisçiler arasında en sık kullanılan "performans geliştirme stratejileri" dir (Defrancesco ve Burke, 1997). Mamassis ve Doganis

(2004), hedef belirleme, olumlu düşünme / kendi kendine konuşma, konsantrasyon, uyarılma düzenleme teknikleri ve görüntü konularına odaklanan bir sezonluk zihinsel eğitim programının etkisini incelemiştir. Bir zihinsel eğitim programsız aynı tenis pratiğini alan bir kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, deney grubu tenis performansında iyileşme, özgüvende artış ve fiziksel ve bilişsel kaygı semptomlarında azalma olduğunu göstermiştir. Bu araştırma, zihinsel dayanıklılığın tenis oyuncularları arasındaki başarı için gerekli olduğu inancını pekiştirmektedir.

Zihinsel dayanıklılık ile tenis gibi bireysel bir spor dalında zihinsel dayanıklılığın önemine ek olarak, atletik başarı arasında kurulan bağlantı göz önüne alındığında, tenis antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık kurmak ve geliştirmek için kullandıkları uygulamaları incelemek faydalı olacaktır. Tenis antrenörlerinin öz yeterlik inançlarını geliştirmek için kullandıkları stratejilerle ilgili araştırmalar tamamlanmıştır. Öz yeterlik, Albert Bandura tarafından kişinin belirli durumlarda başarılı ya da bir görevi başarma yeteneğine olan inancı olarak tanımlanmıştır (Bandura, 1997) ve dört faktörden oluşur: ustalık tecrübesi, vicdanlı deneyim, sözlü ikna ve somatik ve duygusal belirtmek, bildirmek. Olumlu kendi kendine konuşma, sporcu güveni ve sözlü ödüller / ikna etme ile sporcuları teşvik etme, öz yeterlik inançlarını geliştiren en belirgin stratejiler olarak bulunmuştur (Weinberg ve Jackson, 1990).

2.1.3.2. Zihinsel dayanıklılığın öz nitelikleri. Weinberg ve diğ. (2011), çeşitli spor dallarındaki NCAA antrenörlerini, zihinsel dayanıklılık özelliklerine ilişkin görüşleri ve nasıl geliştiklerini araştırdı. Sporçunun zihinsel dayanıklılık algılarına ve onu oluşturan faktörlere odaklanan araştırmaların çoğundan koparak, bu çalışmada temel zihinsel dayanıklılık niteliklerinin algılarına ve bu özelliklerin geliştirilmesine yönelik stratejilere odaklanılmıştır. Antrenörün verdiği yanıtlarla, zihinsel dayanıklılık özelliklerinin yedi alt sıra teması bulundu. Bunlar; odaklanma, güven, bilgi ve zihinsel planlama, çok çalışmak için motivasyon, ısrarcılık, başarısızlıktan geri tepme ve baskı altında performans. Zihinsel dayanıklılığın yapısını oyuncularından ziyade antrenörlerin bakış açısından incelemesine rağmen, oluşturulan nitelikler, zihinsel dayanıklılık ve onun temel niteliklerini tanımlayan mevcut araştırmalarda oldukça yer almaktadır.

Weinberg ve arkadaşlarının (2011) bulgularının birçoğu, Clough, Earle ve Sewell'den (2002) oluşturulan zihinsel dayanıklılığın dört sütununa (baskı, güçlü inanma, odaklanmış konsantrasyon ve sürekli motivasyonla başa çıkma) benzemektedir. Clough ve arkadaşlarının (2002) çalışması, üç temel sertlik bileşenini (yani kontrol, taahhüt, zorluk) ve ayrıca dördüncü unsuru içeren 6 dört direkli zihinsel dayanıklılığa (4 C Modeline) sahip bir model geliştirdi. Kobasa (1979) tarafından üç tutumun bir kombinasyonu olarak tanımlanmıştır: taahhüt (strese rağmen katılım), kontrol (sonucu etkilemek isteyen) ve meydan okuma (değişikliği fırsat olarak kucaklayan). Kobasa'nın modeli Clough ve arkadaşlarının zihinsel dayanıklılık modeli için bir başlangıç noktası olarak kullanılmasına rağmen, son zamanlarda yapılan bazı çalışmalar zihinsel dayanıklılık ile sertlik arasında güçlü bir ilişki göstermemiştir (ör. Sheard ve Golby, 2006). Kobasa, Maddi, Puccetti ve Zola (1985), zorluğun stresli olayların nasıl görüldüğünün yoğunluğunu azaltma yeteneğine sahip olduğunu bulmuştur. Bu, genellikle durumu yorumlamaktan ziyade geri dönme ve strese girme becerisiyle ilgili olan zihinsel dayanıklılık tanımlarıyla çelişmektedir.

4 C'lere olan güven direğine (kontrol, bağlılık, zorluk ve güven) yakından bağlı olan kendine inanma, zihinsel dayanıklılık alanyazınında (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2009) yapılan çalışmaların sayısı, zihinsel dayanıklılığın en önemli özelliğinin güven olarak görülmüştür (Jones ve diğerleri, 2007; Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008). Kontrol direği ayrıca zihinsel dayanıklılık araştırması, Clough ve ark. (2002) duygusal ve yaşam kontrolünü vurgularken, Loehr (1986) dikkat ve tutum kontrolünü kritik zihinsel dayanıklılık faktörleri olarak vurgulamıştır.

Weinberg ve arkadaşlarının (2011) çalışması, NCAA antrenörlerinin bakış açılarından alınmasına rağmen, seçkin sporcular arasında zihinsel dayanıklılık gelişimini araştırmaya devam etti ve zihinsel dayanıklılığın pratikte rekabet sırasında zorlu ve yorucu durumlarda sporcular koyarak kurulduğunu ve güçlendirildiğini buldu. Weinberg ve diğ. (2011) "antrenörlerin, uygulamaları zorlaştıran, oyun benzeri baskı durumlarını, zorlu koşullanmayı ve zorlu rekabeti vurgulayarak yoğun bir rekabet ortamı yaratacağını" belirtti.

Parkes ve Mallett (2011), rugby oyuncularını otomatik düşünceleri tanımlamak ve düşüncelerin doğruluğunu test etmek dahil olmak üzere Bilişsel Davranışçı Terapi

(BDT) tekniklerini kullanan bir iyimserlik temelli müdahale kullanarak değerlendirmiştir. Sonuçlar, katılımcıların sıkıntı sırasında artan esneklik gösterdiğini, sporlarına olan güveninin arttığını ve olumsuz olaylar sırasında iyimserliğini geliştirdiğini gösterdi. İlgili bir çalışmada, Coulter, Mallett ve Gucciardi (2010) iyimserliği zihinsel dayanıklılığın kilit bir mekanizması olarak bulmuşlardır. Her ne kadar araştırma zihinsel dayanıklılığı oluşturan çeşitli nitelikleri tanımlasa da bazı nitelikler spora özgü olabilir, bu nedenle belirli sportlardaki zihinsel dayanıklılık niteliklerini ve stratejilerini tanımlamak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Diğer bazı araştırmalar, zihinsel dayanıklılıkta (Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005) kriket ve futbol (Thelwell, Weston ve Greenlees, 2005) sporunda odaklanmıştır. Örneğin, Bull ve ark. (2005), baskı ile başa çıkma, inanma, bağlılık ve bağlılık ve zihinsel dayanıklılık için kritik öneme sahip kişisel sorumluluk gibi özellikler bulurken, Thelwell ve ark. (2005), kendine inanmayı, baskı altında sakin kalmayı ve zihinsel dayanıklılığın en temel bileşenleri olarak pozitif kalmayı buldular. Tanımlardaki büyük farklılıklara rağmen, araştırma temelinde tespit edilen en yaygın zihinsel dayanıklılık özellikleri, özgüven / güven, baskıyı ele alma, pozitiflik / iyimserlik, bağlılık, duygusal kontrol ve motivasyon olmuştur.

2.1.3.3. CrossFit ve zihinsel dayanıklılık. Mevcut bir araştırma çalışması CrossFit olarak bilinen bir eğitim ortamına odaklanmaktadır. Zihinsel dayanıklılığı ve sporda sözel davranışın çeşitli nedenlerle rolünü araştırmak için iyi bir alandır. CrossFit'i ve spora katılan sporcuları zihinsel dayanıklılık ve esneklik çalışmaları için elverişli kılan çevresel dinamikler çoktur.

CrossFit, sporcuları yüksek yoğunluklu, sıklıkla çeşitli ve kısa süreli egzersizlere maruz bırakmaya dayanan bir fitness modelidir. Bu eğitim, bir bireyin tanınmış 10 fiziksel beceri yeterliliğine uygunluğunu geliştirir: kardiyovasküler / solunum dayanıklılığı, dayanıklılık, güç, esneklik, güç, koordinasyon, çeviklik, denge ve doğruluk (Glassman, 2002; Glassman, 2007). Belirgin bir şekilde, CrossFit ayrıca kendisini “zindelik sporu” olarak tanımlayan sosyal bir spor bağlamı tarafından da desteklenir. Ayrıca, CrossFit tüm katılımcılara sporcu olarak davranmayı amaçlar. Antrenmanlar bireyin yeteneklerine göre değişmekle birlikte, “sporcu” tanımlama

yaklaşımı yaş, deneyim, beceri seviyesi veya fiziksel yetenek ayrımı yapılmadan alınır. Tüm katılımcılar sporcu olarak görülür.

“Zindelik sporu” olarak CrossFit yaratıcıları, eğitim prosedürlerine önem veren bir hiyerarşi kurmuşlardır. Bu hiyerarşi, sporcuların kişisel zindeliklerini geliştirmeleri için aşağıdaki bileşenleri desteklemektedir: diyet, metabolik koşullandırma, jimnastik eğitimi, halter ve atma ve rekabet. Bu fitness modelinin bileşenleri, bir eğitim tesisinin içinde ve dışında var olan karmaşık bir ortam yaratır. Bu nedenle, CrossFit genellikle bir yaşam tarzı olarak adlandırılır.

Bazı vaka çalışmaları, raporlar ve sertifikalı bağlı kuruluşların sayısındaki artış ve eğitmenler büyüyen ve geniş CrossFit nüfus demografisini göstermektedir. Bu nüfus, tarihsel olarak sporcu olmayandan diğer spor disiplinlerindeki en iyi sanatçılara kadar uzanmaktadır. Demografik yapıdaki büyük farklılıklar, bireysel sporcular arasında bilgi, beceri ve yeteneklere girme konusunda eşit derecede geniş bir spektrum üretmektedir. Ayrıca, CrossFit'teki en iyi rakipler, atletik rekabet konusunda çok deneyimli bireylerden, rekabetçi sporlar içinde sınırlı bir geçmişe sahip olanlara kadar değişir. CrossFit popülasyonundaki değişkenlik, sporcuya olduğu kadar spora da farklı psikolojik yaklaşımlar üretmektedir.

Bir bireyin atletik davranışı, mevcut ortamdan etkilenen farklı öğrenme geçmişlerinin bir işlevi olduğundan, çoklu değişkenler “dayanıklılık” CrossFit atletlerinin gösterimini etkiler ve geliştirir. Bu öğrenme ortamı, zihinsel olarak zorlu olarak tanımlanan durumlara psikolojik yaklaşımların gelişimini gözlemlemek için ideal bir bağlam sunar.

2.1.3.4. Duygu nedir? “Duygu nedir?” sorusu 1884'te William James'in bir makalesinin başlığıydı. Bu soruya en şaşırtıcı olanı, duygu araştırmacılarının hala bir cevap hazırladıklarıdır. Herhangi bir araştırma alanını ampirik inceleme için açmanın en azından kavramsal netlik ve araştırılan konunun kesin olarak tanımlanmasını gerektirdiği düşünülebilir. Bununla birlikte, bilim çağında, uygun tanımların ortaya çıkmasından önce belli bir süreci derinlemesine anlamak daha önemlidir (Oatley, Keltner ve Jenkins, 2006). Farklı teorik yaklaşımları yeterince açıklayan kesin bir duygu tanımını bulmak zor olmaktadır. James (1884), Arnold ve Gasson (1954), Tooby ve Cosmides, (1990), Lazarus (1991), Ekman (1992) ve Frijda ve Mesquita

(1994) gibi önde gelen teorisyenler tarafından önerilen duygu tanımlarının çoğu işaretçiler olarak tanımlanmışlardır (Oatley ve diğerleri, 2006). Çünkü diğerleri (Griffiths, 1997; Mandler, 1984) duyguların tanımlamak için fazla heterojen olduğunu savunmuştur. Bununla birlikte, belirgin olan şey, duyguların (yüz hareketlerinde, duruşta, jestte, dokunmada ve seste ifade edilen) birkaç bileşene sahip olması, beyinde ve bedeninde fizyolojik tepkileri içermesi ve belirli aksiyon eğilimlerine sahip olmasıdır. Duygusallığın en az üç bileşeni deneysel olarak incelenmiştir (Vallerand, 1983; Young, 1973): öznel bir duygu deneyimi (örneğin, bir tenis maçı sonrasında mutluluk yaşamak); duygu yaşarken otonom sinir sistemindeki fizyolojik değişiklikler (örneğin, tehdit edici bir rakiple karşı karşıya kaldığında artan kan basıncı); ve gözlemlenebilir duygusal davranış (örneğin, başarılı bir performanstan sonra gülümsemek). Deci (1980), bu üç bileşeni bir duygu tanımını türetmek için içeriyordu: Bir duygu, uyarıcı bir olaya verilen bir tepkidir (ya gerçek ya da hayal edilen). Kişinin iç organındaki ve kas yapısındaki değişimi içerir, karakteristik olarak deneyimlenir, yüz şansı ve aksiyon eğilimleri gibi araçlarla ifade edilir ve sonraki davranışlara aracılık edebilir ve enerji verebilir.

2.1.3.5. Duygu durum. Her ne kadar bir duygunun kesin tanımları araştırmacılar arasında değişebilse de Fredrickson (2001), bir düşüncenin öznel deneyim, yüz ifadesi, bilişsel işlem ve fizyolojik değişiklikler gibi sistemlere bilinçli ya da bilinçsiz bir olaya, bilişsel olarak bağlanmış bir bileşen üzerinde tezahürü eğilimlerini tetikleyen bir olaya, bilişsel olarak değerlendirilmiş bir cevap olduğu konusunda bir fikir birliği olduğunu öne sürmektedir. Bazı araştırmacılar ayrıca duygusal yanıtın (örneğin, Gross, 1998; Russell, 2003) davranışsal bir yönü (örneğin, hareket eğilimlerini) olduğunu vurgular. Bazı araştırmacılar, sadece iki boyutun, yoğunluğun ve hoşluğun duygusal deneyimin içeriğini güvenilir bir şekilde tanımladığını ortaya koymaktadır (Parrott, 2001). Fizyolojik veya davranışsal yönler en iyi ihtimalle, bu durumları yaşayan bireyin rapor edilen içgüdü ile onaylanmadan, duyguların korelasyonu olarak kalabilir.

Spor araştırmalarında kullanılan duygu ölçütlerinden olan duygu, etki ve ruh terimleri birbirinin yerine kullanılabilir. Ancak, bu yapılar arasında teorik ayrımlar vardır (bu konunun tartışılması için Ekman ve Davidson, 1994'e bakınız).

Ruh halinin, bireyin yaşadığı duyguların nedenlerini bilmediği kalıcı bir durum olduğu ileri sürülür (Parkinson, Totterdell, Briner ve Reynolds, 1996). Buna karşılık, duygular nispeten kısa bir süre için önerilmiş ve belirli bir öncül tarafından tetiklenmiştir (Lane ve Terry, 2000). Etki, tercihler, duygular ve ruh halleri gibi duygusal olan her şeye gönderme yapan geniş bir terim olarak kabul edilmektedir (Rosenberg, 1998).

Bu tanımlayıcı farklılıkları göz önünde bulundurarak, duyguyu ölçmek için tasarlanan bir ölçek, bir bireyin genel olarak nasıl hissettiğini sormak yerine, bireyin belirli bir olaya verdiği yanıtı (örneğin, bu rekabetle ilgili nasıl hissediyorsun, şu an nasıl hissediyorsun?) değerlendirmeyi amaçlamalıdır. Rekabetten önce kullanıldığında “şu anda nasıl hissediyorsun?” sorusunun yanıt süresi rekabete duygusal tepkileri değerlendirebilir, ancak diğer durumsal faktörlere (örneğin, rekabet yolundaki trafik gecikmesinden kaynaklanan öfke) çeşitli duygusal tepkiler içerebilmektedir. “Bu rekabetle ilgili olarak nasıl hissediyorsunuz?” sorusunun yanıt kökünü kullanarak, ortaya çıkan önlemin rekabete yönelik duygusal tepkileri değerlendireceği halen tartışılmaktadır.

2.2. Sporda Duygu Durumsal Sınıflama

Clark ve Watson (1995), bir ölçü geliştirirken hedef yapının aralığını netleştirmenin önemini vurgulamaktadır. Sporla ilgili duyguların kapsamını sınırlı bir listeye düşürme girişimi, tartışma oluşturmak için zorunludur. Herhangi bir yaklaşımın yaşanan tüm duyguları yakalaması pek mümkün değildir. Bununla birlikte, en az beş duygunun özellikle spor ortamlarıyla ilgili olduğunu öne sürecek yeterli ampirik kanıt olduğunu düşünülmektedir. Ayırık duygulara odaklanma kararı, aksi takdirde boyutsal bir perspektiften gizlenebilecek duygular arasında farklılıklar (örneğin, öncüller, değerlendirmeler, eylem eğilimleri) olduğu fikrine dayanmaktadır (Parrott, 2001). Bu farklılıkların, sporcuların performansları ve sporcuların duygularını nasıl kontrol ettiği üzerinde önemli etkileri olabilir (Jones, 2003; Lazarus, 2000).

Değerlendirmeler duygu kuramlarına dayanarak, ayrı duygular, sporcuların belirli nesnelere göre yaptıkları bilinçli veya bilinçsiz değerlendirmeler ile farklılaşmaktadır. Bu beş duygu, önerilen ölçeğin temelini oluşturan 5 faktörlü bir

modeldir. Bu beş duygu; öfke, endişe, kederi, heyecanı ve mutluluğu ifade etmektedir.

2.2.1. Hoş olmayan duygular.

2.2.1.1. Öfke. Öfke, “bana ve benim için aşağılayıcı bir suç” olarak algılanan bir olaydan kaynaklanan yüksek uyarılmayı (Kaufman, 1970) içeren bir duygu olarak kabul edilir (Lazarus, 2000, s. 234). Öfke, başka bir kişiye zarar verme düşünceleri veya niyetleri eşlik ettiğinde başka bir kişiye doğru ifade edilebilir (Kaufman, 1970) ve saldırgan spor davranışı ile ilişkilendirilmiştir (Isberg, 2000). Öfke dahili olarak kendi kendini suçlamaya yönlendirilebilir ve bu koşullar altında depresyon duyguları ortaya çıkabilir (Spielberger, 1991) ve düşük performansla ilişkili olma eğilimindedir (Lane ve Terry, 2000). Aksine, öfke dıştan öfkenin kaynağına yönlendirilebilir ve bu koşullar altında iyi performansla ilişkilendirilebilir (Beedie ve diğ., 2000; Lane ve Terry, 2000). Sporda öfkenin yaygınlığı, Hanin ve meslektaşları (örneğin, Hanin ve Syrjä, 1995) tarafından yapılan araştırmada belirtilmiş olup, öfkenin sporla ilgisi ile ilgisi Brunelle, Janelle ve Tennant (1999) tarafından “Öfke, atletizm yarışmasında birbirine zıt güçleri bir arada tutan bir ortamın kendine has bir ürünü gibi görünmektedir. Sadece sporun doğal bir parçası olarak kabul edilmekle kalmadı, aynı zamanda atletik performansı iyileştirmek için öfke de teşvik ediliyor.” şeklinde belirtilmiştir. Öfkenin sporcular tarafından yarışmada deneyimledikleri bir duygu olduğu ve performansı etkileyebileceği göz önüne alındığında, spordaki duyguyu değerlendirmek için tasarlanan herhangi bir ölçek öfkeyi değerlendirmelidir.

2.2.1.2. Anksiyete. Anksiyete, spor psikolojisinde büyük ilgi gösterilen bir duygudur (inceleme için, bakınız Jones, 1995). Raglin ve Hanin (2000), “Spor performansını etkilediği düşünülen tüm psikolojik faktörlerden olan kaygı çoğu zaman en önemli olarak kabul edilir.” diye belirtmiştir.

Spielberger ise (1966); otonom sinir sisteminin harekete geçmesi veya uyarılması ile birlikte yakalanma ve gerginlik duyguları şeklinde tanımlamıştır. Öfke ile benzer olarak, kaygının bazı çalışmalarda iyi performansla, bazı çalışmalarda düşük performansla ilişkili olduğu bulunmuştur (Jones, 1995). Sporda kaygı ve gerginlik gibi ilgili kavramlar üzerine yapılan çok fazla araştırma, kaygının spora özgü bir duygu ölçüsünde temsil edilen anahtar bir yapı olması gerektiğini düşündürmektedir.

2.2.1.3. Keyifsizlik. Spor performansını etkilemek için öne sürülen bir başka duygusal durum depresif ruh halidir (Lane ve Terry, 2000). Her ne kadar araştırma bulguları az sayıda katılımcının rekabetten önce depresyon duyguları olduğunu bildirmesine rağmen (Hanin, 2000; Terry ve Lane, 2000), depresif ruh hali ortaya çıktığında performans üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu öne sürülmüştür (Lane ve Terry, 2000). Ayrıca araştırmalar, düşük performansın, moral bozukluğu ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir (örneğin, Hassmén ve Blomstrand, 1995). Buna göre, 5 faktörlü modeldeki üçüncü duyguya keyifsizlik denmiştir. Keyifsizlik terimi, depresyon ruh halinin aksine kullanılmıştır, çünkü depresyon terimi klinik bağlantılarla doludur. Eksiklik ve üzüntü duygularıyla karakterize düşük yoğunluklu negatif bir duygu olduğu ileri sürülmektedir. Carver ve Scheier’in (1990) kontrol süreci etkisine bakış açısını kullanarak Frijda (1994), bireyin fiili ilerleme ile ilerleme oranına ilişkin beklentiler arasındaki ilişkiyi algılamasından kaynaklanan bir duygu olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca kişi anlamlı bir hedefe ulaşmak için yeterli ilerleme kaydettiğine inanmıyorsa veya anlamlı bir hedefe ulaşmak için gerçek veya algılanan başarısızlığı takip ederse ortaya çıkması muhtemel olduğunu öne sürmüştür.

2.2.2. Hoş duygular.

2.2.2.1. Mutluluk. Sporda yer almak birçok insan için olumlu bir deneyimdir, ancak araştırma ağırlıklı olarak spor katılımcılarının olumsuz duygulara ilişkin deneyimlerine odaklanmıştır (Jackson, 2000). Spora ilişkin olumlu duygular arasında mutluluk ve neşe vardır (Jackson, 2000; Lazarus, 2000). Hem Jackson hem de Lazarus, mutluluğu ve sevinci, bir kişinin kendisini bir hedefe doğru ilerlemekte olarak değerlendirdiğini gösteren değişken terimler olarak görmekte-dirler (Lazarus, 2000). Sevinç daha yüksek yoğunluklu bir hissi (ecstasy'e benzer), mutluluk ise daha düşük yoğunluklu bir hissi (memnuniyetine benzer) şeklinde ifade etmektedirler. Bu nedenle, 5 faktörlü modelin dördüncü bileşenine mutluluk denilmiştir. Mutluluk terimi alt ölçek için kullanılsa da yüksek bir puanın bireyin neşeye veya ekstaziye daha çok benzeyen bir şey yaşadığını gösterebileceği kabul edilmektedir.

2.2.2.2. Heyecan. Sporda heyecan konusunda çok az araştırma olmasına rağmen, sporcular performansla ilgili heyecan yaşadıklarını bildirmekte ve performansın kolaylaştığını algılamaktadırlar (Robazza, Bortoli ve Nougier, 2002). Burton ve Naylor (1997), endişe ile heyecan gibi yüksek yoğunluklu pozitif duyguları ayırt etmenin gerekliliğini tanımlamıştır. Buna göre, heyecan, bireylerin bildirdiği yüksek yoğunluklu olumlu duyguları yansıtacak şekilde seçilmiştir. Heyecan, tipik olarak, otonom sinir sisteminin uyarılması ve aktivasyonu ile ilişkili olan olumlu bir duygu olarak kabul edilir (Kerr, 1997) ve genellikle “kolaylaştırıcı kaygı” olarak adlandırılır (Burton ve Naylor, 1997; Jones, 1995). Bir kişinin zorlu bir duruma yerleştirildiğinde hedeflerle başa çıkma ve hedeflerine ulaşma konusunda olumlu bir beklentisi olduğunda ortaya çıkması önerilmektedir (Jones, 1995).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma deseni(modeli), çalışmanın araştırmanın grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi alt bölümleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Sporcuların Zihinsel dayanıklılıkları ve duygu durum düzeylerinin ilk olarak arasındaki ilişkinin ortaya konması ikinci olarak ise bazı değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeyi amaçlayan bu araştırma için tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, geçmişte ya da hâlen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan onu uygun bir biçimde belirleyebilmektir (Karasar, 2009). Bu tür çalışmalarda daha çok olayın veya problemin mevcut durumu nedir ve neredeyiz sorularına cevap aranmaktadır (Çepni, 2007).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 sezonunda Yozgat ilinde aktif spor yaşamını sürdüren 277 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan illerdeki tüm sporculara ulaşılabilirlik açısı düşünülerek çalışma grubunun seçimi, kolay ulaşılabilir örneklem tekniğine (Yıldırım ve Şimşek, 2011) göre belirlenmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.

Araştırmaya Katılan Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

	n	%
Kadın	145	52,3
Erkek	132	47,7
Toplam	277	100,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %47,7'si Erkek sporculardan oluşurken %52,3'ü kadın sporculardan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 2.

Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

	n	%
18 yaş altı	132	47,7
18 yaş ve üzeri	145	52,3
Toplam	277	100,0

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %47,7'si 18 yaş altı, %52,3'ü ise 18 yaş ve üzerinde olan sporculardan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 3.

Sporcuların Sporculuk Düzeyi Özelliğine Göre Dağılımı

	n	%
Amatör	156	56,3
Profesyonel	121	43,7
Toplam	277	100,0

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %56,3'i amatör olduğunu beyan ederken %43,7 profesyonel olduğunu beyan ettiği görülmektedir.

Tablo 4.

Sporcuların Deneyim Düzeyine Göre Dağılımı

	n	%
5 yıl altı	68	24,5
5 yıl ve üzeri	209	75,5
Toplam	277	100,0

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %24,5'inin deneyimi 5 yıl altı, %75,5'inin ise 5 yıl ve üzeri deneyime sahip olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, “Kişisel Bilgi Formu”, Sporda Duygu Durum Ölçeği ve “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin yer aldığı form aracılığıyla toplanmıştır.

3.3.1. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla Sheard ark,(2009) tarafından geliştirilen ölçek, Altıntaş (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, “Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanmayı ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünmeyi” ifade eden Güven; “belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme” anlamı taşıyan Devamlılık ve “baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma” kavramlarını içeren Kontrol alt boyutlarını içeren 14 sorudan oluşmaktadır. Ayrıca ölçek, bu kavramların yanı sıra toplam zihinsel dayanıklılık hakkında da bilgi sağlamaktadır (Altıntaş, 2015). Sporcular maddelerde yer alan ifadelere ne ölçüde katıldıklarını belirtmek için 4'lü likert tipi bir değerlendirme yapmaktadırlar. Ölçekte ters sorular yer almaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alfa Tekniği ile hesaplanmış ve Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için 0.71, toplamda ise 0.81 olarak tespit edilmiştir (Sheard ve ark., 2009; Altıntaş 2015:).

3.3.2. Sporda duygu durum ölçeği. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği Zimet ve Dahlem tarafından 1988 de geliştirilmiştir. Eker ve Arkan tarafından 1995 te Türk toplumuna uyarlaması yapılmıştır. Ölçek, her eğitim düzeyindeki insanın algılayabileceği on iki maddeden oluşmuştur. Yüksek puanlar, algılanan desteğin yüksek oluşuna, düşük puanlar ise desteğin algılanmadığına ya da destekten yoksun oluşu belirtmektedir (Eker ve Arkan, 1995).

3.3.3. Kişisel bilgi formu. Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından öğretmen adaylarının bazı kişisel bilgilerini (cinsiyet, yaş, deneyim vb.) belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

Bu araştırmadan elde edilen verilerle güvenilirlik analizleri tekrar yapılmış ve analizler sonucunda elde edilen bulgular Tablo 5'te verilmiştir

Tablo 5.

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Bu araştırmadan elde edilen verilerle güvenilirlik analizleri tekrar yapılmış ve analizler sonucunda elde edilen bulgular Tablo 2'de verilmiştir

Tablo 5.

ZDÖ ve SDDÖ Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Faktörler	Madde sayıları	Güvenilirlik katsayıları (α)
ZD ölçeği	8	.95
SDD (Coşku, mutluluk ve heyecan) ölçeği	7	.84
SDD (keyifsizlik) ölçeği	5	.81
SDD (Öfke) ölçeği	3	.72
SDD (Kaygı) ölçeği	3	.83

Tablo 5'deki güvenilirlik analizi sonuçlarına bakıldığında ölçeğin tüm alt boyutlarında güvenilirlik katsayısının (α) .70 üzeri olduğu görülmektedir. Bu değer Yüksel'in (2009) çalışmasında elde ettiği güvenilirlik katsayısı değerleri ile paraleldir. Bu sonuçlara göre ölçeğin genel olarak güvenilir olduğu söylenebilir.

Tablo 5'deki güvenilirlik analizi sonuçlarına bakıldığında ölçeğin tüm alt boyutlarında güvenilirlik katsayısının (α) .70 üzeri olduğu görülmektedir. Bu değer Yüksel'in (2009) çalışmasında elde ettiği güvenilirlik katsayısı değerleri ile paraleldir. Bu sonuçlara göre ölçeğin genel olarak güvenilir olduğu söylenebilir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın temel amacı çerçevesinde cevapları aranan alt problemlere yönelik ölçek ile toplanan verilerin gerekli istatistiksel analizleri SPSS 22.0 (Statistical Packet for Social Sciences) programından yararlanılarak yapılmıştır. Birinci alt problem kapsamında sporcuların sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla aritmetik ortalama ve standart sapma; cinsiyete, branşa göre ve deneyime göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-testi kullanılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık değeri, .05 olarak alınmıştır.

Araştırmanın problem cümlesi ve alt problemlerine yönelik cevap bulmak amacıyla "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği", ve "Sporda Duygu Durum Ölçeği" uygulama yapıldıktan sonra elde edilen veriler ışığında alt problemlere ışık tutan kişisel bilgi formunda yer alan demografik özelliklerle puanları arasındaki ilişkilere korelasyon analizi ile bakılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences, Chicago, Illinois, United States) bilgisayar programı kullanılmıştır. Verilerden elde edilen puanları ile verilerin araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı test edilmiştir. Uygulama sonucunda veri setleri tek tek incelenerek hatalı ve eksik doldurulan ölçekler, uç değer analizleri sonucunda da belirlenen veriler analiz dışı bırakılarak kalan veriler üzerinden analizler yapılmıştır.

Verilerin analizine geçmeden önce alt problemlerde yapılacak analiz yöntemlerini belirlemek amacıyla verilerin normal dağılıp dağılmadıklarını gösteren Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucu Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6.

Ölçeğin Normallik Sonucu

Ölçeğin sonucu	normallik	N	\bar{x}	Ss	K-S	p
ZD ölçeği		277	2.76	1.52	1.212	.113
SDD (Coşku, mutluluk ve heyecan) ölçeği		277	1.14	1.45	1.070	.189
SDD (keyifsizlik) ölçeği		277	2.72	.56	1.015	.202
SDD (Öfke) ölçeği		277	1.74	1.53	.876	.401
SDD (Kaygı) ölçeği		277	1.07	1.67	.678	.216

K-S:Kolmogorov-Smirnov Z

Tablo 6’da görüldüğü gibi K-S testi sonucunda $p > .05$ olması ölçekteki veri dağılımının normal dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir (Özdamar, 2004; Büyüköztürk, 2007). Bu nedenle araştırmanın alt problemleri için parametrik test teknikleri seçilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırma bulgularına ilişkin ve detaylara yer verilerek yorumlar bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular ve yorumlar, bu çalışmanın alt problemleri doğrultusunda sunulmuştur.

4.1. Sporcuların Cinsiyet, Yaş ve Deneyim Düzeyine Göre Sporcu

4.1.1. Sporcuların cinsiyetlerine göre ZDÖ VE SDDÖ'ye ilişkin bulgular

Tablo 7.

Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Duygu Durum ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

	Cinsiyet	N	Ort.	S.s	t	p
Zihinsel dayanıklılık	Kadın	145	5,5543	1,01292	-0,764	0,446
	Erkek	132	5,6420	,88735		
Coşku, mutluluk ve heyecan	Kadın	145	2,8266	,67347	-0,280	0,780
	Erkek	129	2,8505	,74120		
Keyifsizlik	Kadın	145	,8579	,76482	-0,275	0,783
	Erkek	132	,8833	,76927		
Öfke	Kadın	145	1,8851	,87346	-1,501	0,133
	Erkek	132	2,0480	,92751		
Kaygı	Kadın	145	1,6529	1,09211	1,389	0,166
	Erkek	132	1,4899	,85550		

Tablo 7 incelendiğinde kadın ve erkek sporcuların duygu durum alt boyutlarından olan coşku, mutluluk ve heyecan alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygu durum alt boyutlarından olan keyifsizlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygu durum alt boyutlarından olan öfke alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygu durum alt boyutlarından olan kaygı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Kadın ve erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

4.1.2. Sporcuların yaş kategorilerine göre ZDÖ VE SDDÖ'ye ilişkin bulgular. Sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ve duygu durum düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan t testine ilişkin bulgular Tablo 8'te verilmiştir.

Tablo 8.

Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Duygu Durum ve Zihinsel Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve T- Testi Sonuçları

	yaş	N	Ort.	S.s	t	p
Zihinsel dayanıklılık	18 yaş altı	132	5,8182	,86235	1,247	,224
	18 yaş ve üzeri	145	5,5770	,96111		
Coşku, mutluluk ve heyecan	18 yaş altı	132	2,7662	,78190	-,452	,656
	18 yaş ve üzeri	145	2,8441	,69921		
Keyifsizlik	18 yaş altı	132	,5818	,63218	-2,186	,038*
	18 yaş ve üzeri	145	,8949	,77211		
Öfke	18 yaş altı	132	1,6818	,66251	-2,001	,055
	18 yaş ve üzeri	145	1,9869	,91636		
Kaygı	18 yaş altı	132	1,3030	1,19483	-1,129	,179
	18 yaş ve üzeri	145	1,5987	,96740		

*p<.05

Tablo 8 incelendiğinde sporcuların 18 yaş altı ve 18 yaş ve üzeri yaş aralığı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygu durum alt boyutlarından olan coşku, mutluluk ve heyecan alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygu durum alt boyutlarından olan keyifsizlik alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Duygu durum alt boyutlarından olan öfke alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygu durum alt boyutlarından olan kaygı alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir.

4.1.3. Sporcuların deneyim kategorilerine göre ZDÖ VE SDDÖ'ye ilişkin bulgular. Sporcuların deneyim değişkenine göre duygu durum ve zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla yapılan t testine ilişkin bulgular Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9.

Sporcuların Deneyim Değişkenine Göre Duygu Durum ve Zihinsel Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve T- Testi Sonuçları

	Deneyim	N	Ort.	S.s	t	p
Zihinsel dayanıklılık	5 yıl altı	68	5,2702	1,00850	-3,299	,001
	5 yıl ve üzeri	209	5,7022	,91386		
Coşku mutluluk ve heyecan	5 yıl altı	68	2,8361	,69953	-,023	,982
	5 yıl ve üzeri	206	2,8384	,70844		
Keyifsizlik	5 yıl altı	68	,9765	,81444	1,321	,187
	5 yıl ve üzeri	209	,8354	,74788		
Öfke	5 yıl altı	68	1,8431	,90781	-1,260	,209
	5 yıl ve üzeri	209	2,0016	,89842		
Kaygı	5 yıl altı	68	1,7304	1,11266	1,494	,136
	5 yıl ve üzeri	209	1,5247	,94142		

*p<.05

Tablo 9 incelendiğinde 5 yıl altı ve 5 yıl ve üzeri deneyime sahip olan sporcuların duygu durum alt boyutlarından olan coşku mutluluk ve heyecan alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. 5 yıl altı ve 5 yıl ve üzeri deneyime sahip olan sporcuların duygu durum alt boyutlarından olan keyifsizlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. 5 yıl altı ve 5 yıl ve üzeri deneyime sahip olan sporcuların Duygu durum alt boyutlarından olan öfke alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. 5 yıl altı ve 5 yıl ve üzeri deneyime sahip olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmüştür.

4.1.4. Sporcuların millilik düzeyi kategorilerine göre ZDÖ VE SDDÖ'ye ilişkin bulgular.

Tablo 10.

Sporcuların Millilik Düzeyi Değişkenine Göre Duygu Durum ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

	Millilik	N	Ort.	S.s	t	p
Zihinsel dayanıklılık	Milli	87	5,7543	,96964	1,875	,062
	Milli	190	5,5237	,94111		
Coşku, mutluluk ve heyecan	Olmayan				-,690	,491
	Milli	87	2,7947	,71684		
Keyifsizlik	Milli	187	2,8579	,70040	,254	,799
	Olmayan					
Öfke	Milli	87	,8874	,77502	,896	,371
	Milli	190	,8621	,76327		
Kaygı	Olmayan				1,526	,128
	Milli	87	1,7088	,98149		
	Milli	190	1,5140	,98763		
	Olmayan					

Tablo 10 incelendiğinde milli ve milli olmayan sporcuların duygu durum alt boyutlarından olan coşku mutluluk ve heyecan alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. milli ve milli olmayan sporcuların sporcuların duygu durum alt boyutlarından olan keyifsizlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. milli ve milli olmayan sporcuların sporcuların Duygu durum alt boyutlarından olan öfke alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir milli ve milli olmayan sporcuların sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

4.1.5. Sporcuların ZDÖ VE SDDÖ ilişkisine ait bulgular. Sporcuların ZDÖ ve SDDÖ düzeyleri arasındaki ilişkiye ilişkin puan ortalamaların ve ilişki düzeyini belirlemeye yönelik araştırma amacı doğrultusunda pearson korelasyon analizi testi kullanılmıştır. Bulgular Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11.

Sporcularda ZDÖ ve SDDÖ Arasındaki İlişkiye İlişkin Sonuçlar

		Zihinsel dayanıklılık	Coşku mutluluk ve heyecan	keyifsizlik	öfke	kaygı
Zihinsel dayanıklılık	r	1	,264**	-,195**	,193**	-,273**
	p		,000	,001	,001	,000
	n	277	274	277	277	277
Coşku mutluluk ve heyecan	r	,264**	1	-,290**	,293**	-,149*
	p	,000		,000	,000	,013
	n	274	274	274	274	274
Keyifsizlik	r	-,195**	-,290**	1	,275**	,501**
	p	,001	,000		,000	,000
	n	277	274	277	277	277
Öfke	r	,193**	,293**	,275**	1	,210**
	p	,001	,000	,000		,000
	n	277	274	277	277	277
Kaygı	r	-,273**	-,149*	,501**	,210**	1
	p	,000	,013	,000	,000	
	n	277	274	277	277	277

* P<0.05

Tablo 11 incelendiğinde sporcularda ZDÖ ve SDDÖ arasındaki ilişkide sporda duygu durum alt boyutlarının tamamı zihinsel dayanıklılıkla istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu gözlemlenmiştir (p<0,05). Bu ilişkilerin sporda duygu durum alt boyutlarından keyifsizlik ve kaygı zihinsel dayanıklılık ile negatif yönlü bir ilişki içerisindeyken, Coşku mutluluk ve heyecan ile öfke alt boyutu ise pozitif yönlü bir ilişki içerisindedir.

4.1.6. Sporcuların ZDÖ VE SDDÖ ilişkisine ait bulgular. Sporcuların SDDÖ düzeylerinin ZDÖ düzeylerini belirlemedeki rolüne ilişkin araştırma amacı doğrultusunda Çoklu doğrusal regresyon analizi testi kullanılmıştır. Bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12.

Sporcuların Duygu Durum Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

	β	T	P
Coşku, mutluluk ve heyecan	,133	2,091	,037
Keyifsizlik	-,086	-1,236	,218
Öfke	,230	3,621	,000
Kaygı	-,261	-4,040	,000

R=0,410; R²=0,168; Adjusted R²=0.156; F=13.594; p=0.000

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele duygu durum alt boyutlarından sadece keyifsizlik alt boyutu girmemiştir (F=13,594; P>0,05). Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık puanları ile duygu durum alt boyutlarından Coşku, mutluluk ve heyecan, öfke ve kaygı alt boyutlarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına ve bu sonuçlar doğrultusunda önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

1) kadın ve erkek sporcuların duygu durum alt boyutlarından olan coşku, mutluluk ve heyecan alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygu durum alt boyutlarından olan keyifsizlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygu durum alt boyutlarından olan öfke alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygu durum alt boyutlarından olan kaygı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Kadın ve erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde Masum (2014) tarafından yapılan araştırmada sporcular örnekleminde cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılığın olduğu belirtilmiştir. Başka bir araştırmada ise Yazıcı (2016) cinsiyet değişkeni açısından erkek katılımcıların lehine istatistiksel bir fark olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda bakıldığında alan yazında yer alan bu araştırmaların araştırmaya sonuçlarımızla çeliştiği görülmektedir.

2) Sporcuların 18 yaş altı ve 18 yaş ve üzeri yaş aralığı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygu durum alt boyutlarından olan coşku, mutluluk ve heyecan alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygu durum alt boyutlarından olan keyifsizlik alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Duygu durum alt boyutlarından olan öfke alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygu durum alt boyutlarından olan kaygı alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde Connaughton ve ark.(2008), Yıldız ve Yılmaz (2017) ve Yardımcı ve ark. (2017) tarafından yapılan araştırmalarda yaş değişkenine göre yaşça büyük olan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda

araştırma sonucunda elde ettiğimiz bulguların ilgili alan yazında yer alan bu araştırmalarla çeliştiği söylenebilir.

3) 5 yıl altı ve 5 yıl ve üzeri deneyime sahip olan sporcuların duygu durum alt boyutlarından olan coşku mutluluk ve heyecan alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. 5 yıl altı ve 5 yıl ve üzeri deneyime sahip olan sporcuların duygu durum alt boyutlarından olan keyifsizlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. 5 yıl altı ve 5 yıl ve üzeri deneyime sahip olan sporcuların Duygu durum alt boyutlarından olan öfke alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. 5 yıl altı ve 5 yıl ve üzeri deneyime sahip olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık bağlamında ilgili alan yazın incelendiğinde Dede (2019) tarafından güreşçiler örnekleminde yapılan araştırma sonuçları araştırmamızı destekler niteliktedir.

4) Milli ve milli olmayan sporcuların duygu durum alt boyutlarından olan coşku mutluluk ve heyecan alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. milli ve milli olmayan sporcuların sporcuların duygu durum alt boyutlarından olan keyifsizlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. milli ve milli olmayan sporcuların sporcuların Duygu durum alt boyutlarından olan öfke alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir milli ve milli olmayan sporcuların sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde Dede (2019) tarafından güreşçiler örnekleminde yapılan araştırma bulguları araştırmamızı destekler niteliktedir.

5) ZDÖ ve SDDÖ arasındaki ilişkide sporda duygu durum alt boyutlarının tamamı zihinsel dayanıklılıkla istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu gözlemlenmiştir ($p < 0,05$). Bu ilişkilerin sporda duygu durum alt boyutlarından keyifsizlik ve kaygı zihinsel dayanıklılık ile negatif yönlü bir ilişki içerisindeyken, Coşku mutluluk ve heyecan ile öfke alt boyutu ise pozitif yönlü bir ilişki içerisindeyken. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele duygu durum alt boyutlarından sadece keyifsizlik alt boyutu girmemiştir. Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık puanları ile duygu durum alt boyutlarından Coşku, mutluluk ve heyecan, öfke ve kaygı alt boyutlarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

5.2. Öneriler

1) Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin artırılmasında duygu durumun rolüne ilişkin yapılan bu araştırma sonucunda gelecekte bu konu çerçevesinde tasarlanacak olan araştırmaların tasarımına bir öneri olarak gözlem ve görüşme yoluyla da bilgiler toplanarak bu konu derinlemesine incelenebilir.

2) Araştırma sonucunda; Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin artırılmasında duygu durum faktörünün özellikle olumlu duygu durumun zihinsel dayanıklılığı artırma anlamında önemli olduğu göz önünde bulundurulabilir.

2) Araştırma sonucunda; Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin azalmasında duygu durum faktörünün özellikle olumsuz duygu durumun zihinsel dayanıklılığı azaltma anlamında önemli bir faktör olduğu göz önünde bulundurulabilir.

KAYNAKLAR

- Arnold, M. B. & Gasson, J. A. (1954). Feelings and emotions as dynamic factors in personality integration. In M.B. Arnold & S.J. Gasson (Eds.), *The human person* (pp. 294-313). New York: Ronald.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Macmillan.
- Beedie, C. J., Terry, P. C. & Lane, A. M. (2000). The Profile of Mood States and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 49-68.
- Brunelle, J. P., Janelle, C. M. & Tennant, L. K. (1999). Controlling competitive anger among male soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 283-297.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227.
- Burton, D. & Naylor, S. (1997). Is anxiety really facilitative? Reaction to the myth that cognitive anxiety always impairs sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 295-302.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Casey, G. W. (2011). Comprehensive Soldier Fitness: A vision for psychological resilience in the U.S. army. *American Psychologist*. 66(1) 1-3.
- Clark, L. A. & Watson, D. (1995). Constructing validity: Basic issues in objective scale development. *Psychological Assessment*, 7, 309-319.
- Clough, P., Earle, K. & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology*, (pp. 32-45). London: Thomson.
- Clough, P. J. & Earle, K. (2002). When the going get's tough: a study of the impact on mental toughness on perceived demands. *Journal of Sports Sciences*, 20(1). 61.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*. 26(1) 83-95.

- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26: 83-95.
- 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 Sciences*, 28(7), 699-716.
- Crust, L. (2011). Mental toughness in sports: A review. *International Journal of Sports and Exercise Psychology*. 5(3) 270-290.
- Crust, L. & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1) 43-51.
- Crust, L., Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor Skills*. 100, 192-194.
- Çepni, S. (2007). Introduction to research and project studies. Trabzon: *Celepler Matbaacılık*.
- Deci, E. (1980). *The psychology of self-determination*. Lexington, MA: DD Heath
- Dede, Y. E. (2019) *Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Aydın.
- Defrancesco, C. & Burke, K. L. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 185-195.
- Dugdale, J. R. & Eklund, R. C. (2002). Do not pay any attention to the umpires: Thought suppression and task-relevant focusing strategies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 306-319.
- Durand-Bush, N. & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of World and Olympic Champions. *Journal of Applied Sports Psychology*. 14 154-171.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.
- Ekman, P. & Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Fawcett, T. (2011). Mental toughness: A phenomenological perspective. In *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. East Sussex, UK: Routledge. (pp. 69- 88).
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.

- Frijda, N. H. (1994). Emotions are functional, most of the time. In P. Ekman & R.J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion* (pp. 112-122). Oxford, England: Oxford Univ. Press.
- Frijda, N. H. & Mesquita, B. (1994). The social rules and functions of emotions. In S. Kitayama & H. R. Markus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* (pp. 5187). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2004). A Mindfulness-Acceptance-Commitment-Based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35, 707-723.
- Glassman, G. (2002). What is fitness and who is fit? *Crossfit Journal*, 1-11.
- Glassman, G. (2007). Understanding crossfit. *Crossfit Journal*, 56 1-2.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K. & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1, 293-308.
- Griffiths, P. E. (1997). *What emotions really are*. Chicago: University of Chicago Press.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281.
- 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 Sciences*, 27(13), 1483-1496.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A. (2008). Towards and understanding of Mental toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sports Psychology*, 20 261-281.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of mental toughness training program for youth-aged australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of Applied Sports Psychology*. 21 307-323.
- Hanin, Y. & Syrjä, P. (1995). Performance affect in junior ice hockey players: An application of the Individual Zones of Optimal Functioning model. *The Sport Psychologist*, 9, 169-187.
- Hanin, Y.L. (2000). Successful and poor performance emotions. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 157-187). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Harmison, J. R. (2012). A social-cognitive framework for understanding and developing mental toughness in sport. In Gucciardi, D. (Ed.) *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (47-68). Routledge: Hoboken.
- Hassmén, P. & Blomstrand, E. (1995). Mood state relationships and soccer team performance. *The Sport Psychologist*, 9, 297-308.
- Jackson, S. A. (2000). Joy, fun, and flow state in sport. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 135-155). Champaign, IL: Human Kinetics.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478.
- Jones, G. & Moorhouse, A. (2007). *Developing Mental Toughness: Gold Medal Strategies for Transforming Your Business Performance*. Oxford, United Kingdom: Spring.
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sports Psychology*, 14, 205-218.
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.
- Karasar, N. (2009). Research method. *Ankara: Nobel Yayıncılık*.
- Kaufman, H. (1970). *Aggression and altruism*. New York: Holt, Reinhart & Winston.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Kobasa, S. C. O., Maddi, S. R., Puccetti, M. C. & Zola, M. A. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(5), 525-533.
- Lane, A. M. & Terry, P. C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 16-33.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.

- Maddi, S., Kahn, S. & Maddi, K. (1998). The effectiveness of Hardiness Training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 50(2), 78-86.
- Maddi, S. R., Matthews, M. D., Kelly, D. R., Villarreal, B. & White, M. (2012). The role of hardiness and grit in predicting performance and retention of USMA cadets. *Military Psychology*, 24 19-28.
- Mamassis, G. & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors precompetitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118-137.
- Mandler, G. (1984). *Mind and body: Psychology of emotions and stress*. New York: Norton.
- Middleton, S.C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G.E., Savis, J., Perry, C. & Brown, R. (2003). Mental Toughness: Is the Mental Toughness Test Tough Enough? *International Journal of Sports Psychology*. 35(2) 91-108.
- Nichollas, A. R., Polman, R. C.J., Levy, A. R. & Backhouse, S. H. (2008). Mental Toughness optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*. 44(5) 1182-1192.
- Oatley, K., Keltner, D. & Jenkins, J. M. (2006). *Understanding emotions* (2nd ed.). Oxford: Blackwell Publishing.
- Parkes, J. F. & Mallett, C. J. (2011). Developing mental toughness: Attributional style retraining in rugby. *The Sport Psychologist*, 25(3), 269-287.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B. & Reynolds, S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood and mood regulation*. London: Longman.
- Parrott, G. (2001). *Emotions in social psychology*. East Sussex, England: Psychology Press.
- Phelps, M. (2004). *Michael Phelps: Beneath the Surface*. Sports Publishing LLC.
- Ravizza, K. & Hanson, T. (1995). *Playing the game on pitch at a time: Heads up Baseball*. Chicago Illinois: Master Press.
- Reivich, K. J., Seligman, M.E.P. & McBride, S. (2011). Master Resilience Training in the U.S. Army. *American Psychologist*. 66(1) 25-34.
- Reivich, K. J., Seligman, M.E.P. & McBride, S. (2011). Master Resilience Training in the U.S. Army. *American Psychologist*. 66(1) 25-34.
- Robazza, C., Bortoli, L. & Nougier, V. (2002). Monitoring of precompetition affect in elite Italian archers during the world championships. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 72-97.

- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and organization of affect. *Review of General Psychology*, 2, 247-270.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110, 145-172.
- Sheard, M. & Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149-169.
- Spielberger, C. D. (1991). *Manual for the State-Trait Anger-expression Inventory*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Şimşek, H. ve Yıldırım, A. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Thelwell, R., Weston, N. & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-332
- Tooby, J. & Cosmides, L. (1990). The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology and Sociobiology*, 11, 375-424.
- Vallerand, R. J. (1983). On emotion in sport: Theoretical and social psychology perspectives. *Journal of Sport Psychology*, 5, 197-215.
- Weinberg, R., Butt, J. & Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 156-172.
- Yardımcı, A, Sadık, R, ve Tezcan Kardeş, N. (2017). Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkisi *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.
- Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Yıldız, A. B. ve Yılmaz, B. (2017). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 15. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 15-18.



EKLER

EK-1

Sevgili Sporcu,

Ölçekteki yönergeleri dikkatle okuyarak lütfen her maddeyi yanıtlayınız. İlgı ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Adem GÖLGE
MAKÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü
TEZLİ YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİSİ

Yaş: **Cinsiyet:** Kadın () Erkek () **Branş:** **Kaç yıldır spor**
Yapıyorsunuz:

Milli sporcumusunuz: Evet () Hayır () **Sporculuk Düzeyi:** Amatör () Profesyonel ()



EK-2

Sporda Duygu Durum Ölçeği (Sport Emotional Questionnaire)

Müsabaka hakkında sahip olduğunuz duygularınızın derecelerini lütfen 0 ile 4 arasında puanlandırınız.

	Hiç	Biraz	Orta	Yüksek	Aşırı Yüksek
1. <i>Huzursuz</i>	0	1	2	3	4
2. <i>Keyfi</i>	0	1	2	3	4
3. <i>Çaşkulu</i>	0	1	2	3	4
4. <i>Tedirgin</i>	0	1	2	3	4
5. <i>Memnun</i>	0	1	2	3	4
6. <i>Gergin</i>	0	1	2	3	4
7. <i>Üzgün</i>	0	1	2	3	4
8. <i>Heyecanlı</i>	0	1	2	3	4
9. <i>Öfkeli</i>	0	1	2	3	4
10. <i>Sevinçli</i>	0	1	2	3	4
11. <i>Asabi</i>	0	1	2	3	4
12. <i>Mutsuz</i>	0	1	2	3	4
13. <i>Hevesli</i>	0	1	2	3	4
14. <i>Sinirli</i>	0	1	2	3	4
15. <i>Neşeli</i>	0	1	2	3	4
16. <i>Endişeli</i>	0	1	2	3	4
17. <i>Hayal Kırıklığına Uğramış</i>	0	1	2	3	4
18. <i>Kızgın</i>	0	1	2	3	4
19. <i>Enerjik</i>	0	1	2	3	4
20. <i>Mutlu</i>	0	1	2	3	4
21. <i>Kaygılı</i>	0	1	2	3	4
22. <i>Neşesiz</i>	0	1	2	3	4

EK-3
Zihinsel Dayanıklılık İndeksi (Mental Toughness Index)

Aşağıdaki ölçeği kullanarak, lütfen aşağıdaki ifadelerin her birini bir sporcu olarak genel anlamda nasıl düşündüğünüzü, hissettiğinizi ve davranış gösterdiğinizizi belirtin - doğru veya yanlış cevapların olmadığını unutmayın, mümkün olduğunca dürüst olun.

	1	2	3	4	5	6	7
<i>Tamamen Yanlış</i>							<i>Tamamen Doğru</i>
1 Hedeflerime ulaşma konusunda yeteneklerime güvenirim	1	2	3	4	5	6	7
2 Görevleri yerine getirirken odaklanmamı düzenleyebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
3 İstedğim şekilde performans sergilemek için duygularımı kullanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4 Devamlı başarı için çaba sarf ederim.	1	2	3	4	5	6	7
5 Hedeflerime ulaşmam için gerekenler hakkındaki bilgimi kullanırım.	1	2	3	4	5	6	7
6 Sürekli zorlukların üstesinden gelirim.	1	2	3	4	5	6	7
7 Zorlandığımda uygun beceri ya da bilgiyi uygulayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8 Birçok durumda olumlu olanı bulabilirim.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Adem GÖLGE

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Öğretmenliği

Yüksek Lisans Öğrenimi : Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri

Ana Bilim Dalı

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri :

İş Deneyimi

Stajlar : -

Projeler : -

Çalıştığı Kurumlar : -

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih :

