



T.C.

NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

TAKIM SPORLARI İLE BİREYSEL SPOR YAPANLARIN
PSİKOLOJİK KARAKTERİSTİKLERİNİN İNCELENMESİ VE
KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
İsa DEMİR

Niğde
Temmuz, 2019

**T.C.
NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**TAKIM SPORLARI İLE BİREYSEL SPOR YAPANLARIN
PSİKOLOJİK KARAKTERİSTİKLERİNİN İNCELENMESİ VE
KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
İsa DEMİR**

Danışman : Doç. Dr. Serkan İBİŞ

Üye : Doç. Dr. Zait Burak AKTUĞ

Üye : Doç. Dr. Bülent Okan MİÇOOĞULLARI

**Niğde
Temmuz, 2019**

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Takım sporları ile bireysel spor yapanların psikolojik karakteristiklerinin incelenmesi ve karşılaştırılması” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ve akademik kurallar çerçevesinde tez yazım kılavuzuna uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 23/07/2019


İsa DEMİR

ONAY SAYFASI

Doç. Dr. Serkan İBİŞ danışmanlığında İsa DEMİR tarafından hazırlanan "Takım Sporları İle Bireysel Spor Yapanların Psikolojik Karakteristiklerinin İncelenmesi Ve Karşılaştırılması " adlı bu çalışma jürimiz tarafından Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tarih: 23/07/2019

JÜRİ :

Danışman : Doç. Dr. Serkan İBİŞ

Üye : Doç. Dr. Zait Burak AKTUĞ

Üye : Doç. Dr. Bülent Okan MIÇOOĞULLARI



ONAY :

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun Tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Doç. Dr. Emin Hüseyin ÇETENAK
Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Spor psikolojisi dünya üzerinde çok geç tanınan fakat tanınmaya başladıktan sonra geçen her zaman zarfında değeri katlanan bir kavram olmayı başarmıştır. Spor psikolojisi içerisinde önemli bir yer tutan takım sporları ve bireysel sporlar ile uğraşan bireylerin sahip oldukları psikolojik parametrelerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek, kullanılan zihinsel becerileri ortaya koymak ve sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için anketler kullanılmıştır. Elde edilen verilerin sporcu kardeşlerimizin branşları ile ilgili karşılaştıkları problematik durumlara verecekleri doğru cevapların psikolojik anlamda hangi altyapılara dayanabileceği ile ilgili yeni bilgi kaynakları oluşturabileceği öngörülmektedir.

Başta bu araştırmanın tüm süreçlerinde yardımlarını esirgemeyen bana ışık tutan değerli danışman hocam Doç. Dr. Serkan İBİŞ'e, tez süreci içerisinde fikir ve önerilerine başvurduğum Doç. Dr. Bülent Okan MİÇOOĞULLARI'na ve maddi manevi desteklerini esirgemeyen eşim Nevin TURAN DEMİR, değerli kardeşim Sayın Uğur GÜLER ve değerli meslektaşım Sayın Aylin ÖZGEN FERALAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İsa DEMİR

ÖZET
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**TAKIM SPORLARI İLE BİREYSEL SPOR YAPANLARIN PSİKOLOJİK
KARAKTERİSTİKLERİNİN İNCELENMESİ VE KARŞILAŞTIRILMASI**

DEMİR, İSA

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Serkan İBİŞ
Temmuz 2019, 58 Sayfa

Bu çalışmanın amacı, takım sporcuları ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler ve psikolojik iyi oluş parametrelerinin incelenmesi ve değerlendirilmesidir.

Çalışmaya 16-28 yaş arasında 163 gönüllü takım ve bireysel sporlarla uğraşan sporcular katılmıştır. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek üzere Sheard ve ark., 2009 tasarladığı Zihinsel Dayanıklılık ölçeği; zihinsel becerilerini belirlemek üzere Bull ve ark., 1996'nın tasarladığı Bull Zihinsel Beceriler ölçeği ve Ryff (1992) tarafından dizayn edilen psikolojik iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Sporcuların sahip oldukları değerlerin belirlenmesi ve bazı değişkenlere göre karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Örneklem t testi kullanılmıştır. Bu analiz ve testler 22.0 SPSS programı kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda zihinsel beceriler arasında zihinsel hazırlık ve kendine güven becerilerinde anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Zihinsel dayanıklılık düzeyinde kendine güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Psikolojik iyi oluş düzeylerinde ise anlamlı bir farklılığa saptanmamıştır. Cinsiyet değişkenine göre farklılık olup olmadığı incelendiğinde ise zihinsel dayanıklılık düzeyinde kontrol alt boyutunda ve psikolojik iyi oluş düzeyinde çevre hakimiyeti ve diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutlarında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır ($p<0.05$). Diğer alt boyutlar ve zihinsel beceriler de ise anlamlı farklılık görülmemiştir. Sonuç olarak, seçilen psikolojik parametrelerin takım ve bireysel sporlarda ki psikolojik süreçleri geliştirmede önemli yer aldıkları ifade edilebilir.

Anahtar kelimeler: Takım Sporları, Bireysel Sporlar, Zihinsel Beceriler, Zihinsel Dayanıklılık, Psikolojik İyi Oluş

ABSTRACT
MASTER'S THESIS

**INVESTIGATION AND COMPARISON OF PSYCHOLOGICAL
CHARACTERISTICS OF TEAM SPORTS AND INDIVIDUAL SPORTS' ATHLETES**

DEMİR, İSA

The Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Serkan İbiş

July 2019, 58 Pages

The aim of this study is to examine and evaluation of team and individual sports athletes' mental toughness, mental skills and psychological well-being parameters. 66 individual sports member, 97 team sports member total 163 athletes voluntarily participated. Moreover, 101 female and 62 male amateur athletes between the ages of 15-26 participated in the study. The athletes mental toughness was measured with Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) designed by Sheard et al., (2009); mental skills levels were determined with Bull's Mental Skills Questionnaire (BMSQ) designed by Bull et al., (1996)and last variable Psychological Well-Being was measured by Psychological well-being questionnaire (PWBQ) designed by Ryff (1992). Independent Sample t test was employed to find out the intra-group differences. For those analysis and descriptive values SPSS 22.0 was used. For testing the hypotheses, the level of significance was set at 0.05. According to the obtained results, there were meaningful differences between sport types and mental skills and mental toughness skills but there were not meaningful differences between sport types and psychological well-being. Meanwhile, detail analysis between gender and psychological parameters showed that there were meaningful differences between gender and mental toughness and psychological well-being but there were not meaningful differences between gender and mental skills. Finally, it can be concluded that psychological parameters are crucial factors to develop performance within team and individual sports.

Key words: Team – Individual Sports, Mental Skills, Mental Toughness, Psychological Well-Being

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
JÜRİ ONAY.....	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR.....	ix
EKLER.....	x
BÖLÜM - I	1
1.GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.5. Varsayımlar	4
1.6. Tanımlar	4
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Spor Psikolojisi Nedir?.....	6
2.2. Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler	7
2.3.Spor ve Kişilik İlişkisi.....	8
2.4.Hareket Öğrenme Sürecini İyileştirici Antrenmanlar	13
2.4.1. Zihinsel Antrenman	14
2.4.2. Görsel Antrenman.....	17
2.5.Psikolojik Parametreler	17
3.YÖNTEM	25
3.1. Araştırma Modeli	25
3.2. Evren ve Örneklem Grubu	25
3.3. Veri toplama araçları.....	25
3.3.1. Zihinsel Dayanıklılık Anketi	25
3.4. Verilerin Analizi.....	27

BÖLÜM – IV	28
4.BULGULAR VE YORUM.....	28
BÖLÜM - V	36
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	36
6.KAYNAKÇA.....	40
EKLER.....	47



TABLolar LİSTESİ

Tablo1. Araştırmaya Katılan sporcuların cinsiyetlerine göre dağılımı.....	27
Tablo2. Zihinsel Beceri anketi alt boyutları değerlerinin tanımlayıcı istatistikleri.....	27
Tablo3. Zihinsel Dayanıklılık anketi alt boyutları değerlerinin tanımlayıcı istatistikleri.....	28
Tablo4. Psikolojik İyi Oluş anketi alt boyutları değerlerinin tanımlayıcı istatistikleri	29
Tablo 5. Takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanlar arasındaki zihinsel beceri değerleri ile ilgili t testi sonuçları	29
Tablo 6. Takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanlar arasındaki zihinsel dayanıklılık değerleri ile ilgili t testi sonuçları	30
Tablo 7. Takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanlar arasındaki psikolojik iyi oluş değerleri ile ilgili t testi sonuçları.....	31
Tablo 8. Zihinsel dayanıklılık, cinsiyet değişkeni arası istatistiksel analiz sonuçlarını gösteren t testi sonuçları.....	32
Tablo 9. Zihinsel becerilerin, cinsiyetler arası istatistiksel analiz sonuçlarını gösteren t testi sonuçları	32
Tablo 10. Psikolojik iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arası istatistiksel analiz sonuçlarını gösteren t testi sonuçları.....	33

KISALTMALAR

PBA : Psikolojik Beceri Antrenmanı

ZD : Zihinsel Dayanıklılık

ZB : Zihinsel Beceriler

PİO :Psikolojik İyi Oluş



EKLER

EK 1. Öz Geçmiş	46
-----------------------	----



BÖLÜM - I

1.GİRİŞ

İnsan doğası içerisinde doyurulması haz veren önemli duygular içerisinde başarıma isteği vardır. Bir başarı elde etmek ve/veya bir başarı hikâyesinde yer almak insan ruh ve karakterinin ayrılmaz bir parçasıdır. Bu durum spor müsabakalarında çok daha görülebilir ve anlaşılabilir bir hal almaktadır. Herhangi bir ödülün olmadığı sadece spor yapmış olmak için katılmış olan müsabakalarda bile galip gelerek bir şeyleri başarmış olma hissiyatını doyurma isteği, bize bu tezin doğruluğunu göstermektedir.

Günümüz dünyasında ister takım sporları olsun isterse de bireysel sporlar olsun tüm branşların antrenman programları bilimsel temelli ve sporcuların her alanda gelişimini amaçlar şeklindedir. Detaylı bir şekilde hazırlanan ve sadece fiziksel parametreleri değil de aynı zamanda psikolojik parametrelerin gelişimine de odaklanan antrenman programları sporcuların gelişimlerine ciddi katkılar sağlamaktadır. Bütün bu antrenman periyotlamaları içerisinde sporculardan beklenen bedenlerini kullandıkları derecede de psikolojik becerilerini de kullanmaları ve bu iki parametre arasındaki bağın da güçlü olmasını sağlamalarıdır.

Bu bağlamda çalışmanın temel çıkış noktası olan spor psikolojisinin irdelenmesi gerekmektedir. Spor psikolojisinin tanımı üzerinde görüş birliğine varmak, spor psikolojisinin doğasını tanımlamak bu alanda pek çok farklı bakış açısı olması nedeniyle oldukça zordur. Bu yüzden yazılı kaynaklarda spor tanımına göre ise spor psikolojisi "birey psikolojisi ile ilgili farklı tanımlar bulmak mümkündür. Spor psikolojisinin ilk tanımlarından biri 1972 yılında Morgan tarafından yapılmıştır. Morgan spor psikolojisinin fiziksel aktivitenin psikolojik temellerinin incelenmesi olarak tanımlamıştır. Spor psikolojinin diğer bir tanımı ise Singer'e aittir. Singer'e göre spor psikolojisi "uygulamaya dayanan psikoloji dalıdır, spora ve spora özgü ortamlarda uygulanan psikoloji bilimidir. Gill ise spor psikolojisini "spor ortamında insan davranışları ile ilgili sorulara yanıt bulmaya çalışan spor ve egzersiz biliminin bir boyutu olarak tanımlamıştır (Aşçı ve Kirazcı, 2011: 129-169).

Sporcunun antrenmanlarda veya müsabakalarda karşılaştığı psikolojik problemlere karşı yanıt bulmaya çalışan spor psikolojisi; sporcunun performans düzeyini yükseltici uygulamalar yani antrenmanlar içerisinde ve müsabakalara

hazırlanma evrelerinde sporcuya uygulanacak psikolojik stratejileri kapsamaktadır. Örneğin; motivasyonun artırılması için uygulamalar, konsantre olabilme becerisi ve dikkat odağı geliştirici driller gibi sporcunun performansını yükseltme ve orada kalmasını sağlama; yeni bir tekniğin öğretim süresini kısaltıcı pratikler yani genel anlamda bir sporcunun tüm motor öğrenme safhalarında antrenörlerin uyguladığı fiziksel ve psikolojik beceri tekniklerini içeren uygulamalar bulunabilir. Ayrıca, antrenörlerin sahip olduğu becerileri, sporcuların bilişsel düzeylerini ve becerileri uygulayabilme kapasiteleri; sportif performansın düşüşüne sebep olan tüm psikolojik ve ruhsal bariyerleri yok etmeye yönelik uygulamalar bulunmaktadır. Bunlara ek olarak, sporcuların içinde buldukları disiplinde yüksek düzeyde performans kriterleri sergilemesini engelleyebilecek bazı psikolojik ve duygusal faktörlerin belirlenmesi ve düzeylerinin incelenmesi ve sporcunun karşılaştığı bu olumsuz durumlarla baş edebilmesi için gerekli psikolojik stratejilerin öğretildiği bir alandır. Bir diğer bakış açısı içerisinde ise sportif tüm aktivitelerde karşılaşılabilecek sosyal-psikolojik faktörler,örneğin kişilik özellikleriyle bulunduğu çevreyi birlikte ele alarak sporcunun yaşadığı sorunları ve benzeri sorunları araştıran bir yönü de bulunmaktadır. Yukarıda ifade edilemeye çalışılan süreçler dışında birçok dış etkenin yani antrenman veya müsabaka yapılacak alanın sahip olduğu zeminin kalitesi, ortamın ısısı, aydınlık düzeyi gibi fiziksel koşulların sporcunun psikolojik performansı üzerindeki etkilerini inceleyen alanlar üzerinde yardımcı olur(Holland ve ark., 2010, Sorensen ve ark., 2016).

1.1.Problem Durumu

Geçmişten günümüzde spor, dünyada düzenli olarak takip edilen, meslek, hobi, ticari ve sosyal hayatı etkileyen bir olgu haline gelmiştir. Bu olgu ile ilgili başarılı performans kriterlerine ulaşmak için fiziksel parametrelere ek olarak sporcunun psikolojik becerilerinin de çalıştırılıp geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Hangi spor branşı olursa olsun kapsadığı tüm becerilerin istenilen ve arzu edilen şekilde uygulanabilmesi için üst düzey fiziksel hazırlık kadar da psikolojik hazırlık ve psikolojik becerilere ihtiyaç duyulmaktadır (Mori, Ohtni, &Imanaka, 2002).

Sporcuların müsabakaları kazanabilmeleri için teknik-taktik stratejileri,fiziksel dayanıklılığı veya psikolojik performans kalitesi önemli ve etkili parametrelerdir. Bütün bu parametreler bütünsel bir ilişki içerisinde. Ancak her müsabaka içinde bulunduğu

zaman dilimi ile ilgili ayrı senaryolara sahiptir. Sporcuların fiziksel dayanıklılık özellikleri veya düzeylerinin karşı taraftaki rakipleri ile benzer düzeylerde olması durumunda ise müsabakayı kazanan tarafı belirleyen en önemli etmen hangi tarafın daha üst düzeyde verimli ve etkili olduğu psikolojik becerileri kullanma kalitelerine bağlıdır (Weinberg ve Gould, 2015).

Araştırmaya konu olan psikolojik beceriler ile ilgili bilimsel sonuçlar incelendiğinde zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler ve psikolojik iyi oluş kavramlarının sporcuların istenilen ve arzu edilen sportif başarıyı elde edebilmeleri için önemli ve gerekli özellikler içerisinde olduğuna inanılmaktadır. Antrenörler kısa ve/veya uzun vadeli sezon planlamalarını hazırlar iken, sporcuların bu özelliklerini göz önünde bulundurarak fiziki ve teknik gelişimlerinin planlamasını yapmalıdırlar (Jones ve ark., 2007, Gucciardi ve ark., 2015, Miçooğulları ve Ekmekçi, 2017).

Yapılan çalışmada zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler ve psikolojik iyi oluş parametrelerinin takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcularda incelenmiş ve değerlendirilmiştir.

1.2.Araştırmanın Amacı

“Takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların sahip oldukları bazı psikolojik parametrelerin incelenmesi ve değerlendirilmesi” bu çalışmanın problem alanını oluşturmaktadır. Bu çalışmada takım sporcuları ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler ve psikolojik iyi oluş parametrelerinin incelenmesi ve değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

1.3.Araştırmanın Önemi

Bütün spor dallarında sporcunun performansını üst düzeye taşımak ve devamlı üst düzeyde kalmasını sağlamak oldukça önemlidir. Bu çalışmada takım sporcuları ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler ve psikolojik iyi oluş parametrelerinin incelenmesi ve değerlendirilmesi ile elde edilen sonuçların sunulması hedeflenmiştir. Yapılan çalışmanın sonuçları doğrultusunda sporcuların fiziksel dayanıklılıkların rakipleri ile denk olması durumunda ise müsabakanın sonucunu belirleyen süreçlerin psikolojik parametrelerden geçtiği aşikardır. Bu gerçeklikler, takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların bundan

sonraki spor kariyerleri üzerinde önemli değişikliklere rehber olacağı için önem taşımaktadır.

1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışmanın örneklem grubunu İç Anadolu bölgesinde bulunan takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcular oluşturmaktadır.

Araştırma 16-28 yaş arası amatör branşlarla uğraşan sporcular ile sınırlıdır.

1.5.Varsayımlar

Sporcuların, araştırma test uygulamalarını en doğru şekilde doldukları varsayılmıştır.

1.6.Tanımlar

Zihinsel Dayanıklılık;Müsabaka ve antrenman şartlarında, sporcuların zihinsel becerilerini etkili ve verimli icra etmelerinde rakiplerinden daha başarılı kararlar vermeleri; spesifik olarak ta, görevlerine rakiplerinden daha fazla odaklı,kendilerine güvenli ve tüm baskılara karşın kişisel kontrolünü kaybetmemeyi ve tüm bu süreçleri devam ettirebilmesini sağlayan doğal veya gelişmiş psikolojik dayanaktır" (Jones ve ark., 2007).

Zihinsel Beceriler; Sporda başarıya ulaşmak için gerekli olan temel zihinsel beceriler olan kişisel kaynaklardır (Vealey, 2007).

Psikolojik İyi Oluş;Yaşam boyunca karşılaşılan varoluşsal tehditleri (amaçlanan hedeflerin devamlılığı, kişisel gelişim ve yaşamımız içerisindeki diğer insanlar ile kaliteli ve başarılı ilişkiler sahibi olma gibi) karşılayabilme becerisi olarak ifade edilmiştir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Takım Sporları;Toplu oyunlar biçiminde yapılan, aynı amaca ulaşmak arzusuyla sporcuların mücadele verdiği, genellikle müsabaka içerisinde rekabete yol açan ve farklı branşlarda farklı kurallara göre gerçekleştirilen sportlardır.

Bireysel Sporlar;Bir gruba ihtiyaç duyulmadan, kişisel olarak uygulanan, genellikle rekabet süreçlerinin oluşmasına sebebiyet veren, belirli kurallara göre yönetilen spor disiplinleridir.



BÖLÜM -II

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Psikolojisi Nedir?

Spor psikolojisi, Amerikan Psikologlar Birliđi tarafından tüm fiziksel aktivitelere katılım ve performans ile bağlantılı psikolojik süreçlerin sistematik ve bilimsel olarak incelenmesi" olarak tanımlanmıştır. Uygulamalı Spor Psikolojisi Gelişim Topluluđuna göre ise "fiziksel etkinliklere(spor, egzersiz) katılım motivasyonunu etkileyen ve katılım sonucu bireylerde gelişen psikolojik ve zihinsel becerilerin değerlendirilmesi ile belirlenen bilgilerin günlük yaşam süreçlerine aktarılması" şeklinde ifade edilmiştir. Avrupa Spor Psikologları Federasyonun tanımına göre ise spor psikolojisi "birey veya grupların şahsi katılımlarından oluşan psikolojik temeller, süreç ve sporla ilişkili etkinliklerin psikolojik düzenlenmelerinin sonucunun incelenmesidir.

"Fiziksel etkinliklerin psikolojik temellerinin incelenmesi ile ilgilenen alana Spor psikolojisi adı verilmektedir" (Gill, 1986).

"Spor psikolojisi, spor ortamına ve disiplinlerine uygulanan bir psikoloji alt bilimidir." (Morgan, 1989).

"Sportif süreçlere katılan tüm paydaşların davranışlarının bilimsel olarak değerlendirilmesidir." (Dishman, 1983).

Sporcuların elit performansa ulaşabilmesi amacıyla sporcuya psikolojik antrenman programlarının hazırlanması, optimal canlılık düzeyinin kontrolünün sağlanabilmesi gibi konulara odaklanan alana spor psikolojisi adı verilir (Berger ve ark., 2006).

Spor psikolojisi ile ilgili yukarı verilen tanımlara, spor psikolojisi ile ilgili kitaplara, derlemeler ve bu konu ile ilgili yazılan makalelere bakıldığında spor psikolojisinin spor bilimlerinin ya da psikolojinin bir alt bilim dalı şeklinde iki farklı bakış açısından ele alındığını söylemek mümkündür. Spor psikoloji ile ilgili bu iki farklı bakış açısı kişinin çalışma alanı belirlemek açısından önemlidir. Spor psikolojisi psikolojinin bir alt dalı olarak ele alınırsa spor ve fiziksel aktivite, psikoloji biliminin teorilerinin idrak edilebilmesi ve psikoloji biliminin prensiplerinin değerlendirildiği çalışma alanı olarak kabul edilmektedir. Spor biliminin bir alt alanı şeklinde

incelendiğinde ise, çalışma alanının spor ortamındaki tüm paydaşların sahip oldukları davranışlarını tanımlama, sınıflandırma ve değerlendirme olarak ifade edilebilir (Aşçı & Kirazcı, 2011).

En basit şekli ile spor psikolojisi spor ve egzersiz ortamında bireyin ve davranışlarının bilimsel olarak ele alınması tanımlanabilir. Spor psikolojisi kavramı geniş kapsamlı kullanımı ile egzersiz ve sporla ilişkili bütün psikolojik konuları içine alır ve iki temel amacı vardır. Bunlar;

- Psikolojik becerilerin sporcunun motor performansını (fiziksel) nasıl yönlendirdiğini öğrenmek
- Fiziksel aktivitelere katılımın sporcunun psikolojik gelişimine ve sağlığına ne tür katkılar yaptığını anlamak

Burada sunulan tanımlar ve iki temel amaç çerçevesinde ele alındığında, spor psikolojisi sadece sporda insan davranışlarını yarışma boyutunda ya da üst düzey performans boyunda ele alınmakta; aynı zamanda sağlık amaçlı veya rekreatif fiziksel etkinliklere katılım boyutu ile bireyin davranışlarını incelemektedir. Bu temelde spor psikolojisi geniş yelpazede birçok bireye uygulanabilir (Aşçı & Kirazcı, 2011: 129-169).

Bazı spor psikologları elit sporculara üst düzey performansa ulaşmalarına yardım ederken; bazı spor psikologları fiziksel aktiviteye katılımdaki psikolojik faktörleri ele almakta, bireyleri fiziksel aktivite programlarına teşvik etmek için stratejiler geliştirmekte veya fiziksel aktivitenin depresyonun tedavisindeki etkinliğini değerlendirmektedirler(Altıntaş ve Bayar, 2016).

2.2. Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler

Fiziksel kondisyonumuzu ve becerimizi geliştirmemiz için oldukça sistematik bir yaklaşıma ihtiyaç duyduğumuz aşikârdır. Üst düzey sporcular performanslarını arttıracaklarına inandıkları için uygulamaya yönelik olarak çok uzun zaman harcamaktadır. Fakat spor performansı üzerine sahip oldukları bu karmaşık detaylarda, psikolojik hazırlığın ve zihinsel uygulamanın üstlendiği rol nedir? Başarılı ve başarısız sporcuların ayrıldığı önemli noktalardan biri fiziksel parametreleri ve fiziksel beceri düzeylerinin birbirine yakın olduğu durumlarda, psikolojik olarak

kimin daha güçlü olduğuna odaklanması olarak söylenebilir (Altıntaş ve Bayar, 2016).

Sportif başarı olgusu iki şekilde irdelenmektedir. Birincisinde, hedeflenen bir beceriyi sporcunun istenilen şekilde yerine getirmesi süreci, başarı olarak tanımlanır. İkincisinde ise spor faaliyetlerinin sonucuna odaklıdır. Şayet müsabaka kazanılmış ise bu bir başarı olarak tanımlanır. İcra edilen spor branşının hangi amaçla yapıldığına göre de, sportif başarı olgusu farklı şekillerde ifade edilir. Rekreatif veya sadece gelişim amacıyla yapılan sporlar ile bir performans sporundaki başarı algıları oldukça farklıdır.

Sportif başarı yordaması yapılırken, “kime veya neye göre başarılı olundu?” soruları ile karşı karşıya kalınır. Sporcunun elde ettiği skor veya derece, önceden gerçekleştirilmiş bir hedef skor veya dereceyle ilişkilendirilir. Bu ilişkilendirme süreci bazen uluslar arası düzeyde başarı sağlamış sporcularla, bazen de sporcunun kendi sahip olduğu psikolojik özellikleri ile ilişkilendirilir (Weinberg, Gould, 2015).

2.3.Spor ve Kişilik İlişkisi

Sürekli gelişmekte olan bilim dünyası spor kavramının salt fiziksel, teknik-taktik unsurlardan oluşmadığını kanıtlamıştır. Yapılan bilimsel araştırmalar spor psikolojisinin, spor ortamındaki tüm unsurlar üzerinde bütünleştirici düzeyde önemli bir faktör olduğunu ispatlamıştır. Çünkü sporcu sadece güçlü bir kas ve kemik yapısından ibaret değildir. Aksine ilgilendiği spor dalında psikolojik yeteneklerinin de çok güçlü ve etkili olması gerekmektedir. Dolayısıyla uluslar arası nitelikte başarılı olan sporcuların en önemli özelliklerinden biri psikolojik süreçlere hakim olmalarıdır. Psikolojik becerilerin bilinçli bir şekilde kullanılması için sistematik ve planlı bir program doğrultusunda uzman spor psikologları yönetiminde gerçekleştirilmesi gerekir. Sonuç olarak psikolojik beceriler ve süreçler ile ilgili etkili ve verimli bir destek almayan sporcuların sportif performans limitlerine ulaşmalarını beklemek zordur (Avcı, 2006).

Yapılan araştırmalarda dünyaya futbolun yayılması ve bu seviyede popüler olmasında İngilizlerin büyük katkısı vardır. İngilizler farklı sebeplerle dünyanın çeşitli bölgelerine yayılmışlardır. Bazı aileler ticaret için liman şehirlere yerleşmişlerdir. Liman şehirlere yerleşen bu aileler, askerler, gemiciler ve ticaret erbapları geldikleri

şehirlere sigara ve içki çeşitlerinin yanında futbolu da yanlarında getirmişlerdir (Atabeyoğlu,1991).

Spor psikolojisindeki bilimsel araştırma sayısının artış göstermesi, spora özgü kişilik araştırmalarıyla ilgili çalışmaların sayılarının da artması ile sonuçlanmıştır. Bilindiği üzere sporda kişilik araştırmalarının hedefi, bir bireyi kendi tipik tepkileri boyutundan, bir tasvir etme sürecini ve yordamısını mümkün kılacak şekilde tanımlamaktadır. Spordaki kişilik çalışmalarında spora farklı kategorilerde katılım gösteren ve farklı kategorilerde başarılı olan sporcular araştırılırken, diğer yandan da, çeşitli branşlarda spor yapan bireyler arasındaki kişilik özelliklerinin farklılıkları araştırılır (Mollazadeh, 2019).

Spor olgusu ve kişilik kavramı arasındaki ilişkiyi doğru tanımlamak için “Bir spor faaliyetinde bulunan insanın kişiliğinde bir değişiklik olur mu? “ ve “ belirli kişilik özellikleri, belli bir spor türünü belli bir düzeyde icra etmek için bir gereklilik midir?” sorularına nitelikli cevaplar verilmelidir. Spor ve kişilik kavramları arasında bir etkileşimin varlığına inanan bilim adamları, yukarıda ifade edilen sorular toplumsallaşma ve seçicilik hipotezlerine vurgu yapmışlardır. Toplumsallaşma süreci, sporun kişiliği etkilediğini savunur. Bu ilişkide spor olgusu, bağımsız değişken yani sebeptir. Kişilik ise, bağımlı değişken yani etkilenen sonuç olarak ifade edilir. Seçicilik hipotezi ise, kişiliğin sadece spor türünün seçimini etkileyen bir parametre değil aynı zamanda da sportif başarıyı da etkileyen bir parametre olduğu savunulur. Burada kişilik bağımsız değişkeni yani sebebi, sportif başarı da etkilenen sonucu yani bağımlı değişkeni tanımlamaktadır (Küçük ve Koç, 2015).

Spor faaliyetinin kişilik üzerine yaptığı etkiyi araştıran çalışmaların bir süre sonra tekrarlanması gerekir. Kişilik özelliklerinin spor faaliyetine yönelik seçime ve sporda başarılı olmaya yaptığı etkiyi araştıran çalışmalarda ise, böyle bir tekrara gerek yoktur. Fakat bu arada, sporun kişiliğe bir etkisinin olup olmadığı kontrol edilmelidir (Hasırcı, 2013). Örneğin, sporun kişiliği ne şekilde etkilediği konusuyla yakından ilgilenen Gabler, 1977 yılındaki araştırmasında 170 elit düzeydeki genç yüzücü kullanmıştır. Boylamsal şekilde planlanan bu araştırma beş yıl, aynı örneklemden 102 sporcu ile tekrar araştırılmıştır. “16-Kişilik Faktörü” testi her iki araştırmada da sporculara uygulanmıştır. Bu test sayesinde sporcuların nevrozizm ve içe-dışadönüklük skorları belirlenmiştir. İlk araştırma sonucu, yüzücülerin kişiliklerinin çok az bir sapma gösterdiği şeklinde saptanmıştır. İkinci araştırmanın sonuçları da, ilk araştırmaya benzer nitelikte ölçülen kişilik özelliklerinde anlamlı bir farklılığın gerçekleşmediğini

ortaya koymuştur (Guszkowska, 2004). Toplumsallaşma hipotezini doğrulamayan bu çalışma ve benzer sonuçların alındığı başka çalışmalar, kişilik ve spor ilişkisine yönelik “kötümser” bir yaklaşımın doğmasına yol açmıştır. Bu yaklaşımı benimseyenlerin meydana getirdiği kötümserler grubu, eleştirilerini, araştırmaların yönetimi ve çıkan sonuçların yorumlaması konularında yoğunlaştırılmışlardır.

Yönteme ait eleştirilerin başında, spora özgü konular için tasarlanmamış kişilik testlerinin sporculara uygulanması sonucu elde edilen bulguların geçerliliğinin kısıtlı olduğu görüşü yer alır. Ayrıca, sporcuların kişiliklerini belirlerken kullanılan yöntemler arasında da farklılıklar bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar, kişilik tespitinde psikometrik test yöntemlerini kullanırken, bazıları da, ya gözleme dayanmış ya da projeksiyon yönteminden faydalanmıştır. Sporculardan elde edilen verilerin, bazen seçilmiş kontrol gruplarından, bazen de normal popülasyondan edinilen değerlerle karşılaştırılması bir takım çelişkili sonuçların ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Böyle bir araştırmaya başlarken, yöntemle ilgili bir probleme meydan vermemek için, bazı noktalara çok net bir şekilde ortaya koymak gerekir: “Hangi kişilik özellikleri, hangi yaş grubunda hangi spor faaliyetleri yoluyla ve hangi şartlar altında bir süreklilik gösterecek şekilde etkilenmektedir?” (Shariati ve Bakhtiari, 2011).

Farklı spor dallarında faal olan sporcular arasındaki kişilik farklarının tespitine yönelik çalışmalar da kötümserler grubunun yönteme ait eleştirilerinden kurtulamamıştır. Birçok araştırmada takım sporcuları, ferdi olarak spor yapanlarla karşılaştırılmış ve takım sporlarından birini yapan bir sporcunun, ferdi sporculara oranla daha yüksek dışadönüklük değeri göstereceği düşünülmüştür. Fakat, ilgili araştırmalarda, her defasında başka ve kısmen de farklı spor dalları “ferdi” veya “takım sporu” olarak tanımlanmıştır. Ayrıca, bu spor dallarıyla ilgili başarı seviyeleri de oldukça farklıdır. Yönteme ait bu tür hatalar sebebiyle bu araştırmalar, sürekli olarak eleştirilere konu olmuş ve bir takım sporcusuyla ferdi olarak spor yapan birinin kişiliklerini karşılaştırmak mümkün olmamıştır (Bond, 2002).

Her araştırmanın sonucu dikkatli bir şekilde yorumlanmalıdır. En sık yapılan yorumlama hatası, elde edilen bulguların abartılması ve aşırı genelleştirilmesidir. Birçok araştırmacı, yaptığı araştırmanın bulgularından çok şeyler elde etmeye uğraşır. Genel kanaatler çoğunlukla, ortalamadan bariz farklılıklar gösteren zirve sporcularının gözlenmesine dayanır. Bu da, farkların abartılması eğilimini artırır. Ayrıca, belli bir sporcu grubu üzerinde yapılmış bir çalışma sonuçları farklı dallardaki sporcular için

de geçerli kabul edilir veya laboratuarlarda elde edilmiş vurgular, doğrudan spor faaliyetlerine uyarlanır.

Kişilik özelliklerini esas alan çalışmalardaki yöneme ve yorumlamaya ait bu tür hatalar, kötümserler grubunun yaklaşımlarını destekler şekilde, edinilen bulgular arasında birtakım tutarsızlıkların gözükmesi neticesini doğurmuştur. “Kötümserler, sonuçlardaki bütün tutarsızlıklara rağmen, spor yapanlarla yapmayanların kişilikleri arasında çok az farklılıklar bulunduğu kabul edilse bile, tek tek ele alınmaları halinde sporcuların, toplum ortalamasından uzaklaşmaktan çok, bu ortalamanın içerisinde yer aldıklarını iddia ederler (Shariati ve Bakhtiari, 2011).

Bu kötümserlerin yanında bir de, “iyimserler grubu” bulunmaktadır. Kötümserler ve iyimserler arasındaki tek ortak nokta, her ikisinin de özellik kuramlarını esas alan spora özgü kişilik araştırmalarında yöntemsel eksikliklerin bulunduğunu kabul etmeleridir. Fakat iyimserler, kötümserlerin aksine bu eksiklikleri çok büyütmezler ve bunların üstesinden gelinebileceğini düşünürler (Shariati ve Bakhtiari, 2011).

Sporcu kişiliklerinin araştırıldığı bilimsel araştırmalarda, odaklanılan bir diğer konu, sportif faaliyet sonucunda “ben neyim ve kimim?” veya “hayattan neler bekliyorum?” gibi sorulara verilen cevaplardan meydana gelen “benlik tasavvurunun” ne tür bir farklılığa maruz kalacağı ile ilgilidir. Bireyin kişiliğinin ayrılmaz bir parçası olan ve kişiliğin gelişimi sürecinde oluşan benlik tasavvuru; bireyin kendini tanımasının, kendi ile ilgili düşünme sürecinin başlamasının ve toplumsal kriterlerle bir karşılaştırma gerçekleştirmesinin bir ürünüdür. Başer yaptığı bilimsel çalışmalar sonucunda; yapılan spor branşının, antrenmanlar ve müsabakalar vasıtasıyla sporcunun kişiliğini etkilediğini ve sporcuyu istenilen performans düzeyine uygun bir konuma taşıdığını iddia etmektedir. Son yıllarda yapılan global düzeydeki araştırmalar ise dayanıklılık antrenmanına katılan bir sporcuda, yalnızca benlik tasavvuru kavramının pozitif anlamda değişiklikler gösterdiği sonucunu savunmaktadır (Şar, 2016).

Spor faaliyetlerinin benlik tasavvuru üzerindeki etkilerinin incelendiği son araştırmalardan biri de, Alfermann ve arkadaşlarına aittir. Bu çalışma iki grup arasında yapılmıştır. İlk grup içerisindeki katılımcılara altı aylık bir süre zarfında haftada iki defa olacak şekilde antrenman programı tasarlanmıştır. Bu antrenman programı içerisinde, ısınma hareketlerinin yanında kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarıyla çeşitli gevşeme teknikleri de yer almıştır. İkinci grupta ise, herhangi

bir antrenman programı olmamıştır. Araştırma süreci başlamadan önce, gruplara aynı kişilik testi uygulanarak sporcuların benlik tasavvurları düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır. İlk ölçümlerde gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Deney grubu için hazırlanan altı aylık antrenman programının uygulanması sonrasında planlanan testler tekrar uygulanmıştır. İkinci ölçüm sonrasında deney ve kontrol gruplarının arasında yapılan analizlerde, deney grubu katılımcılarının kendi bedenlerine yönelik pozitif bakış açılarında bir artış görülmüştür. Fakat Bakker ve arkadaşlarının da vurgulamış oldukları gibi, sporcunun benlik tasavvuruyla ilgili bu değişiklik, onun konun kondisyonunun ve beden sağlığının iyileştiğini düşünmesinin bir sonucu mu, yoksa gerçekten bedeni olarak iyileşmiş olmasının mı, bu değişime yol açmış olduğu konusu henüz tam olarak açıklık kazanmamıştır (Sevim 2002).

Spora özgü kişilik araştırmalarında erkek denekler daha çok kullanılmıştır. Kadın sporcuların kişiliği ile ilgili çalışmaların yetersiz olması, kişilik araştırmalarının önemli bir eksikliğidir. Bu konuda kapsamlı ilk çalışma Bierhoff-Alfermann tarafından yapılmıştır. 1976 yılında yapmış olduğu bu araştırmada Bierhoff-Alfermann, elit düzeydeki kadın sporcuların sahip olduğu kişilik parametrelerinin, toplumdaki kadınların ortalamalarına göre anlamlı farklılıklar göstermediği sonucunu saptamıştır.

Ogilvie ve Williams yaptıkları çalışmada, ciddi nitelikte başarılarla ulaşılmış kadın sporcuların sahip oldukları kişilik faktörlerinin, erkek sporcuların sahip olduğu faktörlere yakın özelliklere sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Kadın sporcuların kişilik yapılarıyla yaptıkları spor branşı arasındaki ilişkiyi belirleme amaçlı bilimsel çalışmalarda da biri negatif (kötümser) ve diğeri de pozitif (iyimser) olmak üzere iki zıt bakış açısı saptanmıştır (Davis ve ark., 1991).

Takım ve bireysel sporların dünyada kendilerine özgü beğenisi olan milyonlarca taraftarı vardır. Gelişimini tamamlamış ve geliştirmekte olan ülkelerde ve geliştirmekte olan ülkelere biri olan bizde, bu ilgi takım sporlarını ve bireysel sporları hem tüm kategorilerdeki okullarımıza ve kulüplerimize taşıyarak yaşamımızın bir parçası şekline sokmuştur. Takım sporları, (Basketbol, futbol, hentbol ve voleybol vb.) grup dinamiğinin (takım bütünlüğünün) gelişimini sağlayan spor dalları olarak, bireysel sporlar (judo, karate ve taekwondo) sporcunun kendisini koruma duygusunun dominant olduğu spor branşları olmaları sebebiyle; ayrıca sahip oldukları psikolojik, sosyal, fiziki ve pedagojik değerleriyle gençliğin en sevdiği branşlar haline gelmiştir (Şar, 2016).

Takım sporlarında ve bireysel sporlarda mücadelenin süresi, etkili bir düzeyde çabuk ve doğru oynama zorunluluğu göz önünde bulundurulduğunda, her iki spor dalında da temel motorik özelliklerin ve psikolojik parametrelerin varlığı göze çarpar. Takım ve bireysel sporlarda başarılı bir performans gerçekleştirmek için yapılan uygulamalarda birleşik motorik özellikler arasından çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık gibi özelliklerin yanı sıra zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler, psikolojik iyi oluş vb. gibi psikolojik parametrelerin ön planda olduğu görülmektedir. (Çingilhoğlu, 1995). Üst düzey bir teknik beceriye ve taktik anlayışa sahip olan sporcular ancak sahip oldukları tüm özellikleri sistemli ve planlı bir anlayış içinde geliştirdikleri takdirde başarıya ulaşırlar (Pehlivan 1997). Bahsedilen sistematik gelişimin en işlevsel yollarından biri ise psikolojik beceri antrenmanlarıdır. Psikolojik beceri antrenmanı (PBA), performansın artırılması, hazzın yükseltilmesi ya da spor ve fiziksel aktivite de daha fazla kişisel doyum amacıyla zihinsel ya da Psikolojik becerilerin tutarlı ve sistematik olarak çalışmasını ifade eder. PBA programlarının performansı arttırmada nasıl etkili olabileceğini öğrenmek için yarışma ortamında, iyi kontrol edilmiş, sonuç temelli müdahale çalışmalarına ihtiyaç vardır. PBA kendi içerisinde farklı uygulama türlerine sahip olmakla birlikte, her uygulama türünün temelinde bir öğrenme – öğretme süreci yatmaktadır.

Bugüne kadar yapılmış araştırmaların birbirleriyle çelişen sonuçlar vermiş olmasını, mevcut eleştirileri ve yaklaşımları göz önüne alarak, spor ve kişilik ilişkisi hakkında son söz olarak şunu söyleyebiliriz. Spor ve kişilik arasında mevcut olan ilişkinin yönü ve derecesiyle ilgili kesin bir hükme varmak henüz mümkün değildir. Sporunun içerisinde yaşadığı çevrenin onun kişiliğine yaptığı etkiyi ve dikkate aldıktan sonra, kişilik testlerinde yer alan soruların ve özelliklerini spor açısından daha anlamlı bir hale getirmek gerekmektedir.

2.4.Hareket Öğrenme Sürecini İyileştirici Antrenmanlar

Zihinsel yetenek ve beceriler arasında yer alan öğrenme konusunu açıklarken, sporda hareket öğrenmesini “hareketli becerilerin edinilmesi” süreci şeklinde tanımlamıştır. Bu sürecin üç aşamadan meydana gelmekte ve sırasıyla zihinsel, ara ve otomatikleşme devreleri olarak adlandırılmaktadır (Erhan ve ark., 2015). Birinci aşama olan zihinsel devre, yeni bir hareketi öğrenirken yapılan zihinsel hazırlıkları ifade eder. Zihinsel antrenman, bu birinci devreye etki ederek hareketi becerilerin öğrenilmesini hızlandırır ve kolaylaştırır. Hareketleri öğrenme sürecinin ikinci

aşamasını meydana getiren ara devre de, bir yandan hareketler icra edilmeye çalışılırken diğer yandan da, bu sırada ortaya çıkan hatalar, çeşitli rehberlik teknikleri kullanılarak azaltılmaya gayret edilir. Belirli bir hareketin hatasız olarak nasıl icra edileceğini göstermeyi amaçlayan rehberlik mekanik, görsel ve sözel olmak üzere üç şekilde yapılır.

2.4.1. Zihinsel Antrenman

İnsanlar dünyaya zihinsel beceriler ile donatılmış olarak gelmezler şampiyonların yaratılamayacağına onların öyle doğdukları da bir yanlış anlamadır. Serena Williams, Micheal Schumacher, Tiger Woods, Novak Djokovic, Michael Phelps, Roger Federer ve diğer benzer sporcuların kişiliklerinin bir parçası olarak, doğuştan zihinsel dayanıklılık ve yarışma dürtülerinin olduğuna ilişkin ortak bir varsayım olmasına karşın, işler bu şekilde yürümektedir. Evet, bizler belirli fiziksel ve psikolojik yatkınlıklar ile doğarız fakat beceriler, yaşadığımız deneyimlere göre öğrenilebilir ve geliştirilebilir (Weinberg, Gould, 2015).

Hiçbir mükemmel sporcu, fiziksel beceri ve teknikler için saatlerce bitmek tükenmek bilmeyen bir çalışma, düzeltme ve ince düzenlemeler yapmaksızın elit sporcu olamaz. Bazı sporcular ayrıcalıklı bir fiziksel beceri gösterebilir de şampiyon olmak adına yeteneklerini geliştirmek için sıkı çalışmak zorundadır. Örneğin, fiziksel olarak doğuştan yetenekli olan Michael Jordan için rakipleri, onun en etkileyici özelliği olarak mücadeleciliğini vurgulamıştır (Weinberg, Gould, 2015).

Herhangi bir eylemi araştırma yapmaksızın, sistematik ve düzenli bir çalışma şeklinde hayal ederek “zihinde canlandırarak” önceden uygulanmamış bir becerinin öğrenilmesi veya önceden bilinen ve uygulanan bir becerinin etkili bir şekilde otomatikleştirilmesi sürecine, imgeleme antrenmanı denir. Beceriye zihinde canlandırma sürecinin oluş şekline göre zihinsel antrenman, üçe boyutta incelenir. Bunlar; kendinle konuşma, gizli algı ve kendini imgeleme antrenmanlarıdır (Hall, 2001).

Kendinle konuşma çalışmasında sporcu, belli bir becerinin “nasıl yapılması gerektiği” hakkında kendi kendine komutlar verir, yani kendisiyle konuşarak becerinin yapılışını gözden geçirir ve bu noktadan sonra “daha alttan yumruk atmalyım”, “daha süratli koşmalıyım” gibi sonuçlar çıkarır. Gizli algı antrenmanında ise sporcu, aynı beceriyi başka bir sporcu yaparken kendisinin o kişiyi izlediğini imgeler (Hardy, 2006).

Gizli algı modelinde beceriyi sergilerken seyredilen sporcu genelde model alınan sporcudur. Bir başka sporcuyu model alarak öğrenme sürecinde etkili olan bilişsel özellikler, özellikle de dikkat ve hafıza süreçleri bu tür antrenmanların başarılı olmasında çok önemlidirler. Zihinsel antrenmanın üçüncü şeklinde ise sporcu yeni veya eski olsun herhangi bir beceriyi kendisinin nasıl yaptığını ve yapması gerektiğini zihninde canlandırmaya çalışır. Bu süreç içinde sporcu, kendisinin bu beceriyi yaparken edindiği bilgi ve deneyimleri de göz önünde bulundurmalıdır.

Zihinsel antrenmanın verimliliğini ve kalitesini belirleyen en önemli parametre, bu sürece dahil olan tüm paydaşların (antrenör ve sporcu vb.) bu süreç ile ilgili sahip oldukları inançları ve yaklaşımlarıdır. Zihinsel antrenmanın önemi ve faydaları ile ilgili olumlu etkilerine dair şüphesi olan bir antrenör, sporcusunu da bu sürece inandıramaz. Aynı şekilde, gerçekleştireceği psikolojik süreçlerin kendisine bir faydası olacağına inancı olmayan bir sporcu da zihinsel antrenmanın çok değerli bir safhası olan dikkat odağının fonksiyonel olarak kullanımını gerçekleştiremez. Bu tür antrenmanların istenilen düzeyde başarıya ulaşabilmesi için ortamında belirli niteliklere sahip olması gerekir. Antrenman uygulamaları gerçekleştirilirken öğrenme sürecini negatif yönde etkileyecek olan aşırı ses, parlak ışık, ani ısı değişimleri v.b. faktörlerden uzaklaştırılmış bir ortamda, zihinsel antrenman gerçekleştirilmelidir (Jackson ve ark., 2001).

Yapılan bilimsel çalışmalar göstermiştir ki zihinsel antrenmanın etkileri ile ilgili iki farklı bakış açısı gelişmiştir. Amerika' da yapılan çalışmalarda odak noktası, zihinsel antrenman esnasında görülen fizyolojik değişikliklerin belirlenmesi ve incelenmesi olmuştur. İlerleyen dönemlerde Avrupa'da yapılan araştırmalarda ise zihinsel antrenmanın sporcuya kattıkları ve bu katkıyı sağlayabilmek için gereken koşullar odak noktası olmuştur. Bir becerinin yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması vasıtasıyla, merkezi sinir sistemi içerisindeki hareket merkezine uyarılar iletilir ve beynimizin yönlendirmesi sonucu ilgili kaslara kasılmaları ile ilgili emirler gider ve kasılmalar oluşur. Zihinsel antrenmanın sinir sistemi boyutunda etkili olma şeklini tanımlayan bu sürece, "Carpenter" etkisi denir. Uyarılar sonucunda kas gruplarına giden kan hacminin artması, solunum sayısının ve nabız atışlarının sayısının artması, son olarak ta kan basıncının yükselmesi imgeleme sürecinin ürünleri olarak belirlenen fizyolojik tepkilerdir. Zihinsel antrenmanın etkinliğini tespit etmek amacıyla, bu antrenmanın uygulanmasına bağlı olarak ortaya çıkan fizyolojik

değişikliklerle, diğer antrenman çeşitlerinin uygulanmasından sonra gözükten fizyolojik tepkiler karşılaştırılır (İkizler ve Karagözoğlu, 1999).

İncelenen fizyolojik tepkilerin, hareketli becerilerin öğrenilmesi sürecini açıklamakta yetersiz kalacağını düşünen bilim adamları, fizyolojik faktörlerden ziyade uygulanacak olan antrenman programlarının sporcunun performansına olan katkılarını ve bu olumlu katkının gerçekleşmesi için gereken şartları incelemeyi yeğlemiştir (Konter, 2006a). Bu bakış açısına yönelik yapılmış olan 60'dan fazla çalışmanın sonuçlarını bir araya getiren meta analiz çalışması yapılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, zihinsel antrenmanın etkinliği açısından çok önemli tespitlere ulaşılmıştır. Bunlar içerisinde, yeni bir becerinin öğrenilmesini hızlandırmakta, hem de önceden deneyimlenen becerilerin de daha iyi bir şekilde yapabilmesine de destek olmaktadır. Ayrıca, ilgili hareketlerde zihinsel unsurların ağırlığı ne kadar çoksa, zihinsel antrenmanın öğrenme ve performansı artırıcı etkisinin de o derece güçlü olduğu görülmüştür. Zihinsel antrenmanın verimliliğini belirlemek için, becerilerin sahip olduğu zihinsel parametrelerin yoğunluğunun yanında, uygulanacak program içerisinde ki antrenmanların sıklığı yani sayısı da önemlidir. Zihinsel parametre düzeyi yüksek olmayan becerileri istenilen şekilde gerçekleştirmek için 5-6 tekrar yeterli olabilecek iken, daha fazla parametre içeren herhangi bir becerinin uygulanabilmesi için çok daha fazla sayıda antrenman uygulaması yapılması gerektiği bu tür araştırmalarda elde edilen sonuçlardan biridir (Konter, 2006b).

Zihinsel antrenmanın etkisinin araştırıldığı bir başka çalışmada da, bu antrenmanın en etkili olduğu yaş grubu tespit edilmeye çalışılmıştır. "Zihinsel antrenmanın ardından performansta meydana gelen artışın en belirgin şekilde gözüktüğü dönem; 11 ile 13 yaş grubu olarak belirlenmiştir. Daha yukarı yaşlardaki etkinlik artışı, çok düşük düzeyde gerçekleşmektedir". Bu açıklamadan öğrenme eğrilerinin bu yaş grubunda hızla yükseldiği ve yaşın ilerlemesiyle birlikte zihinsel antrenmanın etkinliğinde, çok az da olsa, sürekli bir artışın meydana geleceği anlaşılmaktadır. Fakat bu çalışmada, hemen hemen bütün öğrenme durumları ve eğrilerinde mevcut olan plato seviyesine hangi yaş grubunda ulaşılacağı hakkında bir bilgi bulunmamaktadır (Howland, 2007).

Önceden de belirtildiği üzere zihinsel antrenman, yeni bir becerinin teknik boyutunda anlaşılması ve uygulanması için gerekli öğrenme süresini kısaltır. Yapılan tekrarlı çalışmalar sayesinde de becerinin otomatikleştirilmesi sağlanabilir ve istenilen

seviyede başarılı uygulama sayısı da artar. Zihinsel antrenmanın bir diğer olumlu katkısı da sporcunun antrenman veya müsabaka öncesinde yaptığı ısınma hareketleri içerisine entegre edilerek, sporcunun ısınma süresi de kısalmıştır. Bu süreç tesislerin nitelik ve nicelik boyutunda istenilen düzeyde olmadığı ve antrenman süresinin sınırlı olduğu durumlarda da, zihinsel antrenman destek noktası olarak kullanılabilir (Syer John-Connolly, 1998).

2.4.2. Görsel Antrenman

Model alınan bir sporcu veya kulüpler tarafından uygulanan bir antrenman programının, planlı ve amaçlı olarak gözlenmesi yoluyla icra edilen antrenman şekline, görsel antrenman denir. Alıştırma amacıyla yapılmayan veya tesadüfen gerçekleştirilen bir izleme, görsel antrenman tanımının dışında yer alır. Zihinsel antrenman gibi, görsel antrenman da, hem hareket öğrenmesi sürecine, hem de hareki becerilerin iyileştirilmesine yardımcı olur. Yeni bir becerinin öğrenilmesi sürecinin ilk aşamalarında önemli bir rol oynayan görme duyusu, artan öğrenme düzeyiyle birlikte önemini kaybetmektedir. Bu sebeple görsel antrenmanın, özellikle, becerinin öğrenilmesi sürecinde sadece başlangıç aşamasında etkili olduğu belirlenmiştir.

Görsel antrenman; çeşitli materyal ya da yöntemler izlenerek (film, resim ve şekil) yapılabileceği gibi, model olarak seçilen birinin belli bir hareketi başkalarının gözü önünde fiili olarak icra etmesi şeklinde de gerçekleştirilebilir. Bir hareketin fiilen, film veya video yoluyla gösterilmesi sırasında, önemli noktaları izleme ve onlara dikkat etme süresi çok kısadır. Buna bağlı olarak, görsel antrenmanın etkisi de düşük olur. Bu sebeple, daha uzun izleme süresi ne imkan tanıyan resim ve slaytların kullanıldığı bir görsel antrenmanın, daha etkili olacağı aşikardır (Singer ve ark., 1993).

2.5.Psikolojik Parametreler

2.5.1. Zihinsel Dayanıklılık

Sporda teknolojik çalışmaların başladığı ilk günlerden bu yana elde edilen tüm sonuçları, spor kavramının birçok disiplin ile iç içe olduğudur. Bu disiplinlerden bir tanesi olan psikoloji ile ilgili yapılan tüm bilimsel çalışmalarda elde edilen en temel sonuç fizyolojik becerilerin gelişimine ayrılan zaman kadar psikolojik becerilerin gelişimine zaman ayrılması gerektiğidir.

En genel anlamda sporda kullanılan psikolojik becerilerin öğretilmesi işlemine psikolojik beceri antrenmanı adı verilmektedir. Daha detaylı bir tanım olarak ta; sporcuların psikolojik beceri ihtiyaçlarını sağlamak adına bazen bireysellik bazen de grup çalışmaları içeren uygulamalardan oluşan kombinasyonlardır. Bu kombinasyonları oluşturan beceriler genel anlamda araştırma ve antrenman amaçlı olup, antrenman programı için belirlenen tüm becerilerin birbirleriyle bağlantılıdır (Weinburg ve Gould, 2015).

Spor psikolojisinin içerisinde popülaritesi yüksek olan konularından bir diğeri de sporcunun psikolojik hazırlığıdır. Psikolojik hazırlık olgusu sporcunun yüksek performansa ulaşmasında etkili olan parametrelerden biridir. Elit düzeyde bulunan sporcuların sahip oldukları psikolojik özelliklerin ortaya konmasının amaçlandığı çalışma sonuçları psikolojik hazırlığın ne kadar değerli bir parametre olduğunu ifade etmektedir. Bu tür çalışmaları uygulayan ve alana çok değerli yeni bilgiler sunan Ravizza, elit düzeydeki sporcuları, içinde buldukları branşı her yönüyle kabullenen, hem fiziksel, hem de psikolojik olarak hazır olan, mutlu ve stresten uzak insanlar olarak tanımlamaktadır (Akt. Anshel, 1997). Benzer bir çalışma sürecinde, başarılı sporcunun performansının belirleyicileri arasında dikkatte odaklaşma ve kendine güven becerilerinin çok önemli oldukları vurgulanmıştır (Akt. Anshel, 1997).

Zihinsel dayanıklılığın, zihin yapısı mı (değişime açık) ya da insan genetiğinin bir ürünü mü olduğuna ya da farklı spor dalları için farklı zihinsel dayanıklılık yapıları olup olmadığına dair fikir ayrılıkları hala devam etmektedir (Crust ve Clough, 2011).

Yeni bilgilere göre zihinsel dayanıklılık, çok boyutlu olma ve başarılı spor performansı ile ilişkili önemli bir psikolojik temel olduğu düşünülmektedir. (Connaughton, ve ark., 2008; Jones et al., 2007). Jones ve arkadaşları, zihinsel dayanıklılığın anahtar unsurlarının bulunduğunu ve bunların özgüven, sorumluluk, öz motivasyon, müsabakalarda başarı ve meydan okuma, baskı altında psikolojik kontrolü koruma, toparlanma, sabır, ve odaklanma yada konsantrasyon yer almaktadır. Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların zor şartlara maruz kaldıklarında diğerlerine göre daha çok üstesinden geldiği kabul gören bir varsayımı ortaya koymuşlardır (Gucciardi et al. 2008).

2.5.2. Zihinsel Beceriler

Sahip olduğu zihinsel becerilerin ne tür özelliklere sahip olduğunu ve bu özelliklerin içinde bulunulan ortamlarda nasıl idare edileceğini düzenleyemeyen sporcu, istenilen ve arzulanan sportif performans düzeyini düzenli bir şekilde sergileyemez. Sporcunun zihinsel becerileri kendine has özelliklere sahiptir. Bu ortak becerilerin ortak olarak kullanılmadığı anlamına gelmez ama her sporcunun o beceriyi algılama ve sergileme becerisi bir diğerinden farklıdır. Örneğin özellikle genç sporcularda düşük kendine güven düzeyi ile beğenilme ve kabul görme arzusu arasındaki dalgalanma, hiçte istenilmeyen bir düşük performansın ortaya konmasına neden olabilmektedir. Burada sporcu o gün istediklerini yapamadığını ya da tüm beklentilerinin ters yönde gerçekleştiği ifadelerle olası hatalarına bahaneler bulmaya çalışabilir. Başka bir anlatımla sporcu hissiyatını dışsal sebeplere yani etrafındaki insanlara ve durumlara yönlendirir. Sporcu bu tür durumlarda kendisi dışındaki tüm etkenleri kendi başarısızlığının sebepleri şeklinde tanımlayabilir. Bireysel farklılıklar sebebiyle sporcuların zihinsel becerileri seçme ve yönelimleri, ayrıca bu becerilerin idare edilme şekilleri de farklı olacaktır. İşin ilgi çekici noktası ise bu süreçlerin yarışma sırasında belirlenip, çözüm üretme şansı mümkün değildir (Güler, 2015).

Zihinsel beceri ve zihinsel teknikler arasındaki ayrımı bilimsel anlamda doğru olarak yapmak çok önemlidir. Zihinsel bir beceri, belirli bir antrenman görevini (hedefini), dikkat odağını ya da stresle başa çıkmayı öğrenme becerisiyken; zihinsel teknik ise hedeflerini başarmak için kullanılan (zihinsel canlandırma, kendinle konuşma) özel bir süreçtir. Bu nedenle sporcular ve antrenörler hedefler belirlemeli ve bu hedeflere ulaşmak için etkili teknikler kullanmalıdırlar (Behnke ve ark., 2017).

Sporcunun belirli düzeylerde duygusal niteliklere sahip olması gerektiği ve bunların varlıklarının sporcu performansını olumsuz etkilemeyecek düzeyde olduğu görüşü savunulmaktadır bu niteliklere örnek olarak sporcunun neşesi, endişe veya kızgınlık düzeyi verilebilir (Anshel, 1990). Fakat bahsi geçen bu duyguların düzeylerinin istenilen noktada tutulamaması, alışkanlık haline getirilmesinin, sporcunun müsabakayı hafife alması ve önemsememesine yol açabileceği gerçeği unutulmamalıdır. Sahip olunan bu duygular olması gerekenden daha fazla veya daha düşük düzeyde ise sporcunun dikkat düzeyini, koordinasyonunu ve taktik stratejilerini negatif boyutta etkileyebilir. Çünkü bu duyguların istenmeyen şekilde icra edilmesi

sporunun müsabakaya yönelik belirlediği teknik ve taktik stratejilerin itibarsızlaştırılmasına yol açabilir. Bir sporunun başarılı performansı, fiziksel performansının, zihinsel performansının ve psikolojik performansının bütünlüğüyle ve olumlu ilişkisiyle açıklanır (Anshel, 1990).

Tüm branşlarda özellikle takım sporlarında derbi müsabakası veya önemli turnuva olarak adlandırılan ve elit düzeyde becerilere sahip olan en iyi sporcuların yer aldığı müsabakalar aslında “psikolojik” müsabakalardır. Bu tür müsabakaların psikolojik yapısını önceden deneyimlemiş ve iyi düzeyde bilen, aynı zamanda bildiklerini de uygulayabilen sporcu ile antrenörler istediklerini elde edebilmektedirler (Behnke ve ark, 2017).

2.5.3. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, insanların kendi potansiyellerini tanıyıp, anlayıp, gerçekleştirebildikleri oranda iyi olacaklarını savunmaktadır. Konu ile ilgili bilimsel çalışmalar yapanlar sadece iyi hissediyor olmakla mutluluğun ve iyi yaşamın gelmeyeceğini irdelenmişlerdir. Yaşamın iyi olarak nitelendirilebilmesi için sadece doyum ve hazzın tanımlarının yeterli olmayacağı ifade edilmiştir. Gerçek anlamda psikolojik iyi oluş kavramının, yapılması gereken ve yapılmaya değer şeylerin yapılmasını, kişisel boyutta erdemin tanımlanmasını ve uygulanmasını ve mutluluğun gerçek nitelikte yaşanmasını amaçladığı belirtilmiştir (Aydın, 2010).

Mutluluğun yaşam süreci için olmazsa olmaz bir parametre olması sebebiyle, bilim adamları ve karar koyucuların birçoğu bu konuyu çalışmaya değer bulmuşlardır (Rask, Astedt-Kurki ve Laippala, 2002). Çalışmaların detaylı analizlerinde insanların toplumsal yaşamın kriterlerini göz önüne olarak, kendilerini bir gruba ait olma hissetme çabasına girdiklerini ortaya koymuştur. Sosyal bir varlık olan insan, tek başına tüm yaşamını devam ettiremeyeceğini anladığı süreçten itibaren aidiyet duygusunu geliştirmeye önem vermiştir. Bu bağlamda psikolojik iyi oluş, bireyin kendini ve içinde bulunduğu hayatı nasıl tanımladığı ve değerlendirdiği ile ilgili bilgi veren bir kaynak olarak görülmektedir (Ryff ve ark., 1999). Ryff, psikolojik iyi oluş kavramının birçok psikolojik yapıdan oluşan bir bütünlük ifade ettiğini bildirmektedir. Bu yapılar arasında öz-kabul, başkaları ile pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişim kavramlarının olduğunu belirtmiştir. Herhangi bir insanın iyi oluşu veya iyi hissetmesinden ziyade iyi yaşama ve iyi şeylere odaklanma

özelliklerinin, psikolojik iyi oluş boyutunda incelenmesi gerekmektedir (Forgeard ve ark., 2011).

Yapılan bazı çalışmaların temelinde kendi sınırlarının ve özelliklerinin farkında olan, her zaman için kendini geliştirmeye odaklı, kapasitesinin yetmediği veya başaramadığı durumlarda bile mutlu olabilecek bir nokta bulabilen, kendi dışındaki insanlarla iyi ilişkilere sahip olan, kendi bağımsızlığına göre davranabilen, yaşama amacına sahip yani psikolojik iyi oluş seviyesini yakalayabilmiş insanların sıkıntılı dönemlerde kendi duygularını nasıl yönettikleri, başarısızlık yaşadıkları olayları veya durumları nasıl algıladıkları bulunmaktadır. Bu tür çalışmalarda insanların psikolojik anlamda iyi olma çabalarında fiziksel aktivitelerin yeri ve önemi ve hangi tür aktivitelerin psikolojik iyi oluşu geliştirdiği bilgileri önem taşımaktadır (Ryan & Deci, 2001). Bu bağlamda tartışılması gereken bir diğer bakış açısı da fiziksel aktivitelerin fizyolojik ve psikolojik etkileri olmaktadır. Fiziksel aktivitenin fiziksel sağlık üzerine etkileri ile ilgili olarak;

Kilo Kontrolü: Gelişen teknolojinin olumsuz sonucu olan hareketsizlik kavramı sonucu tüm dünyada insanların obez olma ihtimali artarken fiziksel aktivite yapma düzeyleri ciddi oranda düşüş göstermektedir. Bu tür bir süreç sonucunda, karşılaşılabilecek ölümcül hastalık sayısında ciddi oranda artış görülmektedir. Fiziksel aktivite oranının artırılması sonucu olarak ise hem fizyolojik hem de psikolojik anlamda daha sağlıklı bir yaşamın kapıları açılmaktadır. Ayrıca, kiloların azaltılması için düzenli ve planlı bir fiziksel aktivite programı çok önemli ve gerekli bir kriterdir.

Kan Basıncının Kontrolü: Yapılan bilimsel araştırmalar göstermiştir ki, özellikle orta düzeyde yapılan fiziksel aktiviteler; kalp krizi, böbrek yetmezliği, felç gibi yüksek kan basıncı sonucunda oluşan rahatsızlıkların riskini anlamlı düzeyde azaltmaktadır (Öztürk, 2005).

Kan Lipitlerinin Kontrolü: Sistematik, planlı ve düzen içinde yapılan fiziksel aktivite programları vücudun sahip olduğu yağ metabolizmasının daha verimli bir şekilde olması için çok faydalıdır. Düzenli spor ve egzersiz etkinliklerine katılan insanların yapılan ölçümlerinde HDL yani iyi kolesterol düzeylerinin yükseldiği; bununla birlikte LDL yani kötü kolesterol düzeyinin azaldığı saptanmıştır. Hatta LDL'nin düşmesi sonucu daha yüksek HDL/LDL oranına ulaşılması sonucu birçok hastalığın önlendiği ve yüksek plazma trigliserid düzeyinin de azaldığı görülmektedir.

Kan Şekerinin Kontrolü: Şeker hastalığına yakalanmama ve korunma anlamında önemli rol oynayan düzenli fiziksel etkinlikler insülin değerinin kontrolü ve kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olarak, insanları korumaktadır. Kan şekeri ile ilgili önerilen fiziksel aktivite düzeyi olarak da uzun süreli düşük şiddetli yürüyüşlerdir.

Damar ve Kas-İskelet Sistemi Hastalıklarını Önleme: Düzenli ve sistemli fiziksel etkinliklere katılım gösteren insanlarda kalp-dolaşım hastalık riskinin düşük düzeyde olduğu, yapmayanlarda ise bu oranın daha yüksek olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktivitelerin temel içeriklerinden olan kas ve kemik kuvveti, eklemlerin esnekliği kavramları için, denge, hareket çevikliği ve koordinasyon önemli özelliklerdir. Fiziksel aktivite düzeyinde bir azalma meydana gelir ise bahsedilen fizyolojik özelliklerde olumsuz anlamda etkilenecektir. Bu durum tüm insanları etkilemekte fakat özellikle bayanlarda osteoporoz dönemi sonrasında kemik kırılma oranlarında ciddi bir artışa sebep olmaktadır. Olumlu boyutta ise çocukluk ve gençlik döneminde yapılan fiziksel etkinliklerin kemik mineral yoğunluk düzeyini artırarak yaşamın geriye kalan döneminde sağlık kriterlerine katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte olgunluk döneminde yapılan orta düzeyde fiziksel egzersizlerin yaşlılıkta karşılaşılabilecek birçok sıkıntının giderilmesinde önemli roller aldığı aşikardır (Şanlı, 2008).

Yapılan fiziksel aktivitelerin fiziksel parametrelere ne düzeyde olumlu etkileri bulunuyor ise psikolojik parametrelere de o oranda katkısı bulunmaktadır. Psikolojik ve fizyolojik bağlamda bu kadar olumlu etkileri olan bu sürecin her geçen sene öneminin artması ve yaşamımızın en önemli parçalarından bir olması gerekmektedir. Yapılan spor veya egzersiz psikolojik anlamda çok büyük bir değer ifade etmektedir. Çünkü spor yapmak insanların huzurunu arttıran önemli bir kriterdir. Birçok ruhsal problemin ortadan kaldırılması veya düzenlenmesine yardımcı olur. Burada ifade edilmek istenen şey, hareket halinde olmamaya alışan bir vücuda sahip olursak zaman içerisinde beynimizde vücudumuz gibi tembelliğe alışacak ve birçok parametreyi kendisine stres olma malzemesi olarak algılayacaktır. Bu sürecin ilk aşamalarında beynimiz sahip olduğu enerjiyi farklı şekillerde dışarı vurmaya çalışacaktır. Bu yollar genelde öfke nöbetleri, kasılmalar, sinir krizleri şeklinde olacaktır. Daha ilerleyen süreçlerde ise hiç istenilmeseyse bile kısa ve/veya uzun süreli depresif süreçlerin oluşmasıyla sonuçlanacaktır. Özetle, bedenimizden atamadığımız

olumsuz enerji hem fiziksel hem de psikolojik olarak ciddi rahatsızlıklara yol verecektir.

Diğer bir önemli nokta ise güçlü bir fiziksel iradeye sahip olan her insan aynı zamanda güçlü bir ruhsal denge sahibi olma olasılığı yüksek olacaktır. Fiziksel şartların iyi oranda olması kişisel stres ile karşılaşma oranının o kadar geciktirilmesi anlamına gelir. Düzenli ve uzun süreli yapılan fiziksel aktivitelerin beyin sağlığını olumlu yönde geliştirmesi, kapasitenin artırılması ile doğrudan ilişkilidir. Bu demek oluyor ki spor yapanların, etkili ve dikkat çekici fiziki görünümleri dışında, birçok bilişsel ve psikolojik süreçlerini de üst seviyelere taşıma olasılığı yüksektir (Ersoy, 2004).

Bilimsel araştırmalar sonucu elde edilen bilgiler, düzenli spor yapan yetişkin insanların fiziksel uygunluk (FU) düzeylerinin, aynı yaşta ama spor yapmayan diğer insanlara göre daha iyi bir konumda olduğu, ayrıca fiziksel aktivite (FA) alışkanlığı ve fiziksel uygunluk düzeyleri düşük olan insanların ölüm riskinin diğerlerine göre yüksek olduğu saptanmıştır (Singh ve ark., 2001). Bu tür bilimsel saptamalar, insanların fiziksel aktiviteye katılım oranlarını yükseltip, serbest zamanlarında onları orta-yüksek düzeyde şiddetli egzersizlere yönlendirilmesini zorunlu kılmaktadır. Fakat şu da bilinmelidir ki herhangi bir insana fiziksel aktiviteye katılımı önerilecek ise öncelikle o kişinin sahip olduğu fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi gerekmektedir (Haskell, 1996; Kriska ve Caspersen, 1997). Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiş farklı yöntemler mevcuttur. Bu yöntemler içerisinde; direkt ve indirekt kalorimetri, çift etiketli su yöntemi, iş sınıflaması, FA anketleri, FA kaydı, fizyolojik parametreler, davranış gözlemi, mekanik ve elektronik izleme araçları ve diyet kaydı gibi yöntemlerdir (Kohl, Fulton ve Caspersen, 2000). Bu yöntemlerin birbirine göre olumlu ve olumsuz yönleri bulunmaktadır. Bireyin fiziksel aktivite düzeyi ölçülmek istendiğinde kullanılacak olan metodun güvenilirliği, geçerliği, katılımcılar tarafından kabul edilebilirliği, bir grup ölçümü ise sahip olunan grubun büyüklüğü, harcanacak zaman ve ölçüm işlemlerinin maliyeti belirlenerek hareket edilmelidir (Baumgartner ve ark., 2003; Kohl ve ark., 2000; Stel ve ark., 2004). Yüksek maliyetli, çok uzun ölçüm zamanları gerektiren, birçok araç-gereç kullanımını aynı zamanda gerektiren ölçüm yöntemleri büyük ölçekli araştırmalarda tercih edilmemelidir (Craig ve ark., 2003; Kohl ve ark. 2000; Kriska ve Caspersen, 1997; Prista, Marques ve Maia, 2000).

Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş tanımı ve çoklu psikolojik iyi oluş modeli bu araştırmanın amacına yönelik kabul ettiği anlayışlardır. Önceden de belirtildiği gibi, Ryff (1989), psikolojik iyi oluşun salt mutlu olmak ile tanımlanamayacağı, bireyin kendini geliştirme düşüncesi ve bu düşünceyi uygulamaya aktarması olarak tanımlanması gerektiğini belirtmiştir. Bu sebepten dolayı, Ryff; iyi oluşla, özellikle de psikolojik iyi oluşla ilgili yaptığı bilimsel araştırmalarda gelişim psikolojisinden, kendini gerçekleştirme, işlevsel olma ve olgunlaşma kavramlarından ve ruh sağlığını pozitif kriterlerle açıklama bakış açısından etkilenmiştir. Etkilendiği bu bakış açılarının bir ürünü sonucu olarak ta psikolojik iyi oluş kavramını olumlu psikolojik işlevsellik olarak tanımlamış ve altı alt boyut ile sınıflandırmıştır. Bu alt boyutlar, ***diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hâkimiyeti, kişisel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul***'dür.

Diğerleriyle olumlu ilişkiler, bu alt boyut, bireyin samimi olma, ilişkilerinde güven sahibi olma, empati becerisine sahip olabilme, doyuma ulaşmış olma, yakın ilişkilerde bulunmaktan kaçınmama ve diğer insanlara yardımcı olmaktan çekinmeme gibi özellikleri tanımlar. **Özerklik**, bireyin yaşadığı toplum içerisinde bireyselliğine sahip olabilmek amacıyla kişisel özerklik araması, toplumsal ve sosyal boyutta farklı beklentilere rağmen, kendi düşünce ve davranışlarını kendi kriterlerine göre düzenlemesi olarak açıklanmaktadır. **Çevre hâkimiyeti**, bireyin kendisine uygun gördüğü çevrede yaşama veya o çevreyi oluşturma isteğini, içinde bulunduğu ruh haline göre şekillendirebilmesidir. Akıl sağlığı ile ilgili çalışan bilim adamlarına göre bu özelliği gerçekleştirebilmiş insanlar akıl sağlıklarının en kilit özelliğini de gerçekleştirmişlerdir. **Kişisel gelişim**, bireyin kendini tanıması sınırlarını bilmesi ve sahip olduğu potansiyelini geliştirmesi, birey olarak büyüme ve olgunlaşma yeteneğini devam ettirebilmesidir. Birey yalnızca temel becerileri gerçekleştirerek değil, kendi potansiyelini daha ileriye taşımak için öğrenmek, çalışmak ve geliştirmeye devam etmelidir. **Yaşam amacı**, bireyin yaşamı adına sahip olduğu bir hedefi olmalı ve sahip olduğu bu yaşam hedefini kavrayıp gerçekleştirme becerisine sahip olmasını ifade eder. **Kendini kabul**, bireyin sergilediği davranışların, sahip olduğu motivasyon kaynaklarının ve duygularının farkında olmasıdır. Ayrıca bu süreçlere karşı olumlu bakış açıları içerisinde olmasıdır. Sadece güçlü olduğu noktaları değil güçsüz olduğu noktaları da fark etmeli, kabul etmeli bunları geliştirmek için mücadele etmesidir (Ryff, 1989; 1995; Ryff ve Singer, 2006).

BÖLÜM - III

3.YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, “çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek veya örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir” (Karasar, 2015).

3.2. Evren ve Örneklem Grubu

Araştırmanın evrenini İç Anadolu bölgesinde bulunan şehirlerde takım ve bireysel sporlarla uğraşan 16-25 yaş arası sporculardan bağımsız örneklem yoluyla seçilmiş sporculardan oluşturmaktadır.

Araştırmaya 16-25 yaşları arasında 163sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın örneklemini 66’sı (%40.2) bireysel spor, 97’si (%59.8) ise takım sporlarında olmak üzere toplam 163 sporcu oluşturmaktadır. Bu sporcuların, 101’i (%61.6) kadın sporculardan, 62’si (%39.4) ise erkek sporculardan oluşmaktadır.

Çalışmaya katılan sporcular branşları itibariyle haftada en az 3 gün antrenman yapan sporculardan seçilmiştir. Sporculara çalışmanın hedefleri ile ilgili bilgi verilmiş, soruları içtenlikle cevaplamaları için ilgi ve motivasyon düzeyleri artırılıp maksimum düzeyde katılımları sağlanmıştır.

3.3. Veri toplama araçları

3.3.1. Zihinsel Dayanıklılık Anketi

Sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (SportMentalToughnessQuestionnaire – SMTQ) 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol)oluşan ölçek 4’lu Likert tipindedir (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru). Asıl ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için ise

0.71 olarak tespit edilmiştir (Sheard ve diğ., 2009). Envanterin yaş ortalamaları 20 olan 509 sporcunun katılımcı olduğu çalışmada yapılan analizler sonucunda uyum indeks değerleri; İyilik uyum indeksi (GFI) =.95, Düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI) =.93, Ortalama hata karekök yaklaşımı (RMSEA) =.05, Artık temelli uyum indeksi(RMR) = 0.05, Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) =.92, Artırmalı uyum indeksi (IFI) = 93olarak bulunmuştur (Sheard ve diğ., 2009).

3.3.2. Zihinsel Beceriler Anketi

Sporcuların kendi branşlarında sıklıkla kullandıkları zihinsel becerilerin neler olduğunu ve ne kadar olduğunu tespit etmek amacıyla Bull ve ark. (1996) tarafından geliştirilen Bull Zihinsel Beceriler Envanteri 28 maddeden oluşmaktadır. Aynı zamanda envanterin alt boyutları olan bu beceriler; imgeleme becerisi (1. ve 4. madde arası), zihinsel hazırlık (5. ve 8. madde arası), kendine güven (9. ve 12. madde arası), kaygı ve endişe yönetimi (13. ve 16. madde arası), konsantrasyon (17. ve 20. madde arası), gevşeme/rahatlama becerisi (21. ve 24. madde arası) ve son alt boyut ise motivasyon (25. ve 28. madde arası) olarak belirlenmiştir (Bull ve ark., 1996). 6'lı likert tipinde hazırlanan ölçek cevaplayanların 1 (tamamen katılmıyorum) ile 6 (tamamen katılıyorum) arasında bir seçim yapmasını sağlamaktadır.

3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Anketi

Psikolojik iyi oluş anketi altı ayrı alt boyut ile açıklanmıştır. Ryff (1989), tarafından oluşturulan ölçeğin, orijinal formu toplam 84 maddeden oluşmaktadır. Diğer insanlarla olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel kontrol, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul boyutlarını ölçmek için oluşturulan psikolojik iyi olma ölçeğinin her biri 14 maddeden oluşan altı tane faktörü bulunmaktadır. 2005 yılında Dierendock tarafından yapılan geçerlik güvenirlik çalışmasında, kısaltılmış versiyonu oluşturulmuş ve bu versiyonunda 39 soruluk bir yapı bulunmuştur. Bu çalışma içerisinde Dierendock tarafından sadeleştirilen, kısa versiyonu kullanılmıştır. Her bir faktör için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) hesaplanmıştır; kendini kabul. 93; diğerleriyle olumlu ilişkiler 91; Özerklik 86; çevresel hakimiyet 90; yaşam amacı 90; kişisel gelişim 87 bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş ölçeğinin Türk popülasyonuna uyarlanma çalışması 2004 yılında Cenkseven tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenirlik çalışması

aşamasında 475 adet üniversite öğrencisi kullanılmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeğinde toplam puan ile korelasyonlarının 25 ile 57 arasında değiştiği saptanmıştır. Ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı ise 93 bulunmuştur. Toplam puan için test-tekrar test korelasyon katsayısının 84 olduğu belirlenmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Cronbach Alfa Güvenirlik katsayısı 88 olarak bulunmuştur. Bulunan güvenilirlik katsayısı ölçeğin yeterince güvenilir olduğunu ve amaca uygun olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik tekniklerinden Frekans - Yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Yorumlayıcı istatistik tekniklerinde ise sonuçlar arasındaki ilişkiyi analiz etmek için “ Bağımsız Örneklem t testi” kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırmada kullanılan istatistiki analizler ve bu analizler sonucu ulaşılan değerler aşağıda tablo halinde verilmiştir.

BÖLÜM - IV

4.BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın amacında yer alan soruya cevap aramak üzere toplanan bilgilerin analiz sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Bu araştırmanın temel problemini; “Takım sporcuları ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler ve psikolojik iyi oluş parametrelerinin incelenmesi ve değerlendirilmesi” oluşturmaktadır.

Araştırmada denek olarak 101 kadın, 62 erkek, toplam 163 öğrenci incelenmiştir. Araştırmanın veri toplama araçları ile elde edilen değerler, tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo1.Araştırmaya Katılan sporcuların cinsiyetlerine göre dağılımı

Cinsiyet		Takım	Bireysel	Toplam
Kadın	N	65	36	101
	%	58.42	60.12	
Erkek	N	40	22	62
	%	41.58	39.88	
Toplam	N	105	58	163
	%	67.32	32.68	100

Tablo 1’e göre araştırmaya katılan, bireysel spor yapan 36 (% 60.12) kadın, 22 (% 39.88) erkek öğrenci, takım sporu 65 (%58.42) kadın, 40 (%41.58) erkek öğrenci, toplamda ise 58 (% 32.68) bireysel spor yapan, 105 (% 67.32) takım sporu yapan öğrenci olduğu görülmektedir.

Tablo2.Zihinsel Beceri anketi alt boyutları değerlerinin tanımlayıcı istatistikleri

Alt Boyutlar	N	\bar{x}	Ss	Min.	Mak.
İmgeleme	163	4.18	.81	1.00	6.00
Zihinsel Hazırlık	163	4.57	1.01	1.50	6.00
Kendine Güven	163	3.54	.77	2.25	6.00
Kaygı Endişe Yönt.	163	2.50	1.15	1.00	6.00
Konsantrasyon	163	2.81	1.14	1.00	6.00
Gevşeme/Rahatlama	163	4.18	1.08	2.00	10.50
Motivasyon	163	4.71	1.08	2.00	6.00

Zihinsel beceriler ölçeği alt boyutlarının araştırma içerisinde kullanılan sporcuların tanımlayıcı istatistik değerlerinden, aritmetik ortalama ve standart sapma puanları incelendiğinde (Tablo2.), imgeleme alt boyutunda sporcuların puanlarının ortalamaları $x = 4.18 \pm .81$ olarak bulunmuştur. Zihinsel hazırlık alt boyutu puanlarının ortalaması $x = 4.57 \pm 1.01$ olarak bulunmuştur. Kendine güven alt boyutu puanlarının ortalaması $x = 3.54 \pm .77$ olarak saptanmıştır. Kaygı – Endişe yönetimi alt boyutu puanlarının ortalaması $x = 2.50 \pm 1.15$ olarak saptanmıştır. Konsantrasyon alt boyutu puanlarının ortalaması $x = 2.81 \pm 1.14$ olarak hesaplanmıştır. Gevşeme / rahatlama alt boyutu puanlarının ortalaması $x = 4.18 \pm 1.08$ olarak hesaplanmıştır. Yedinci ve son alt boyut olan motivasyon alt boyutu sonuçları incelendiğinde ise puanların ortalaması $x = 4.71 \pm 1.08$ şeklinde bulunmuştur.

Tablo 3.Zihinsel Dayanıklılık anketi alt boyutları değerlerinin tanımlayıcı istatistikleri

Alt Boyutlar	N	\bar{x}	Ss	Min.	Mak.
Kendine Güven	163	3.03	.53	1.33	4.00
Tutarlılık / Bağlılık	163	2.38	.57	1.00	4.00
Kontrol	163	2.81	1.14	1.50	4.00
Toplam Puan	163	38.10	4.30	22.00	56.00

Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarının araştırma içerisinde ki katılımcıların tanımlayıcı istatistik değerlerinden, aritmetik ortalama ve standart sapma puanları incelendiğinde (Tablo3.), kendine güven alt boyutu puanlarının ortalaması $x = 3.03 \pm .53$ olarak saptanmıştır. Tutarlılık / bağlılık alt boyutu puanlarının ortalaması $x = 2.38 \pm .57$ olarak hesaplanmıştır. Kontrol alt boyutu puanlarının ortalaması $x = 2.81 \pm 1.14$ olarak hesaplanmıştır. Zihinsel dayanıklılık anketi toplam puanı sonuçları incelendiğinde ise puanların ortalamaları $x = 38.10 \pm 4.30$ olarak alınan minimum puan 22.00 ve elde edilen maksimum puan ise 56.00 olarak bulunmuştur.

Tablo 4. Psikolojik İyi Oluş anketi alt boyutları değerlerinin tanımlayıcı istatistikleri

Alt Boyutlar	N	\bar{x}	Ss	Min.	Mak.
Çevresel Hakimiyet	163	2.84	.51	1.20	4.80
Yaşam Amacı	163	3.40	.64	1.83	5.00
Kendini Kabul	163	3.05	.49	1.67	4.50
Özerklik	163	2.83	.44	1.50	4.38
Kişisel Gelişim	163	2.96	.43	1.71	4.14
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	163	2.98	.42	1.67	4.33

Psikolojik iyi oluş ölçeği alt boyutlarının araştırma içerisinde ki katılımcıların tanımlayıcı istatistik değerlerinden, aritmetik ortalama ve standart sapma puanları incelendiğinde (Tablo 4.), Çevresel hâkimiyet alt boyutu puanlarının ortalaması $x = 2.84 \pm .51$ olarak saptanmıştır. Yaşam amacı alt boyutu puanlarının ortalaması $x = 3.40 \pm .64$ olarak hesaplanmıştır. Kendini kabul alt boyutu puanlarının ortalaması $x = 3.05 \pm .49$ olarak hesaplanmıştır. Özerklik alt boyutu puanlarının ortalaması $x = 2.83 \pm .44$ olarak saptanmıştır. Kişisel gelişim alt boyutu puanlarının ortalaması $x = 2.96 \pm .43$ olarak bulunmuştur. Diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu puanlarının ortalaması $x = 2.98 \pm .42$ olarak hesaplanmıştır.

Tablo 5. Takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanlar arasındaki zihinsel beceri değerleri ile ilgili t testi sonuçları

		Levene's Test				
Alt Boyutlar		F	Sig.	t	df	Sig.
İmgeleme	Varsayılan Eşit Var	.41	.51	.45	162	.65
Zihinsel Haz.	Varsayılan Eşit Var	.28	.59	-.95	162	.03
Kendine Güv.	Varsayılan Eşit Var	.11	.73	-1.83	162	.04
Kyg-EndYönt.	Varsayılan Eşit Var	1.23	.26	-.13	162	.90
Konsantrasyon	Varsayılan Eşit Var	.024	.87	.37	162	.71
Gvşm - Rhtlm	Varsayılan Eşit Var	.00	.95	.61	162	.54
Motivasyon	Varsayılan Eşit Var	.05	.82	-.16	162	.87

Takım sporu yapanlar ile bireysel sporlarla uğraşan sporcuların kullandıkları zihinsel beceriler ile ilgili farklılıklar olup olmadığının incelenmesi sonucu elde edilen

verilere göre (Tablo5.), spor branşları ve zihinsel beceriler arasında bazı boyutlarda anlamlı farklılıklara ulaşılırken bazılarında ise ulaşılamamıştır. Buna göre zihinsel beceriler içerisinde imgeleme alt boyutu ($t_{(162)}=.45$, $p=.65$); kaygı – endişe yönetimi alt boyutu ($t_{(162)}=.13$, $p=.90$); konsantrasyon ($t_{(162)}=.37$, $p=.71$); gevşeme – rahatlama alt boyutu ($t_{(162)}=.61$, $p=.54$) ve motivasyon alt boyutu ($t_{(162)}= -.16$, $p=.87$) ile uygulanan spor branşları arasında ki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bununla birlikte zihinsel hazırlık alt boyutu ($t_{(162)}=-.95$, $p=.03$) ve kendine güven ($t_{(162)}= 1.83$, $p=.04$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre, takım sporları yapan sporcuların zihinsel hazırlık değerleri ($\bar{x} = 4.71$) bireysel sporlarla uğraşan sporculardan daha yüksektir ($\bar{x} = 4.51$). Buna ek olarak takım sporları ile uğraşan sporcuların kendine güven düzeyleri ($\bar{x} = 3.70$) bireysel sporlar ile uğraşan sporculardan ($\bar{x} = 3.44$) daha fazla olarak saptanmıştır.

Tablo 6. Takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanlar arasındaki zihinsel dayanıklılık değerleri ile ilgili t testi sonuçları

		Levene's Test				
Alt Boyutlar		F	Sig.	t	df	Sig.
Kendine Güven	Varsayılan Eşit Var	.75	.39	-1.03	161	.03
Tutar./Bağlılık	Varsayılan Eşit Var	.32	.57	.35	161	.72
Kontrol	Varsayılan Eşit Var	3.15	.08	1.55	161	.02
Toplam Puan	Varsayılan Eşit Var	.25	.62	-.06	161	.95

Takım sporu yapanlar ile bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sahip oldukları zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile ilgili farklılıklar olup olmadığının incelenmesi sonucu elde edilen verilere göre (Tablo 6.), spor branşları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında bazı boyutlarda anlamlı farklılıklara ulaşılırken bazılarında ise anlamlı farklılıklara ulaşılamamıştır. Buna göre zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasından tutarlılık / bağlılık alt boyutu ($t_{(161)}=.57$, $p=.72$) ve elde edilen toplam puan değerleri ($t_{(161)}=-.06$, $p=.95$) ile uygulanan spor branşları arasında ki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bunun yanı sıra kendine güven alt boyutu ($t_{(161)}=-1.03$, $p=.03$) ve kontrol ($t_{(161)}= 1.55$, $p=.02$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre takım sporları yapan sporcuların kendine güven

değerleri ($\bar{x} = 3.16$) bireysel sporlarla uğraşan sporculardan daha yüksektir ($\bar{x} = 2.79$). Buna karşın bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların kontrol düzeyleri ($\bar{x} = 2.62$) takım sporları ile uğraşan sporculardan ($\bar{x} = 2.37$) daha fazla olarak saptanmıştır.

Tablo 7. Takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanlar arasındaki psikolojik iyi oluş değerleri ile ilgili t testi sonuçları

		Levene's Test				
Alt Boyutlar		F	Sig.	t	df	Sig.
Çevre Hakimiyeti	Varsayılan Eşit Var	.35	.56	-.45	162	.65
Yaşam Amacı	Varsayılan Eşit Var	.02	.89	.99	162	.32
Kendini Kontrol	Varsayılan Eşit Var	.09	.77	-1.20	162	.23
Özerklik	Varsayılan Eşit Var	1.93	.17	-.45	162	.65
Kişisel Gelişim	Varsayılan Eşit Var	.12	.73	-1.03	162	.31
Diğerleriyle Olumlu İlişki	Varsayılan Eşit Var	2.54	.11	.03	162	.98

Takım sporu yapanlar ile bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sahip oldukları psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilgili farklılıklar olup olmadığının incelenmesi hesaplanmıştır. Elde edilen verilere göre (Tablo 7.), spor branşları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında tüm alt boyutlar ile ilgili anlamlı farklılıklara ulaşılamamıştır. Buna göre psikolojik iyi oluş alt boyutları arasından çevreye hakimiyet alt boyutu ($t_{(162)}=-.45$, $p=.65$); yaşama amacı alt boyutu ($t_{(162)}=.99$, $p=.32$); kendini kontrol alt boyutu için ($t_{(162)}=-1.20$, $p=.23$); özerklik alt boyutu için ($t_{(162)}=-.45$, $p=.65$); kişisel gelişim alt boyutu için ($t_{(162)}=-1.03$, $p=.31$) ve son olarak ta diğerleriyle olumlu ilişki alt boyutu ($t_{(162)}=.03$, $p=.98$) ile uygulanan spor branşları arasında ki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 8.Zihinsel dayanıklılık, cinsiyet değişkeni arası istatistiksel analiz sonuçlarını gösteren t testi sonuçları

		Levene's Test				
Alt Boyutlar		F	Sig.	t	df	Sig.
Kendine Güven	Varsayılan Eşit Var	.75	.39	-1.03	161	.30
Tutar./Bağlılık	Varsayılan Eşit Var	.32	.57	.35	161	.73
Kontrol	Varsayılan Eşit Var	3.20	.08	1.55	161	.01
Toplam Puan	Varsayılan Eşit Var	.25	.62	-.06	161	.96

Takım sporu yapanlar ile bireysel sporlarla uğraşan sporcuların cinsiyet değişkenine göre sahip oldukları zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile ilgili farklılıklar olup olmadığının incelenmesi sonucu elde edilen verilere göre (Tablo 8.), cinsiyet değişkeni ve zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında bazı boyutlarda anlamlı farklılıklara ulaşılrken bazılarında ise ulaşılamamıştır. Buna göre kendine güven alt boyutu ($t_{(161)}=-1.03$, $p=.30$); tutarlılık / bağlılık alt boyutu ($t_{(161)}=.35$, $p=.73$) ve elde edilen toplam puan ($t_{(161)}=-.06$ $p=.96$) arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bunların yanı sıra cinsiyet değişkeni ile kontrol alt boyutu ($t_{(161)}=1.55$, $p=.01$) arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Buna göre kadın sporcuların kontrol düzeyleri ($\bar{x} = 2.64$) erkek sporculardan ($\bar{x} = 2.39$) daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 9. Zihinsel becerilerin, cinsiyetler arası istatistiksel analiz sonuçlarını gösteren t testi sonuçları

		Levene's Test				
Alt Boyutlar		F	Sig.	t	df	Sig.
İmgeleme	Varsayılan Eşit Var	.65	.80	-.41	162	.68
Zihinsel Haz.	Varsayılan Eşit Var	.74	.39	-.26	162	.79
Kendine Güv.	Varsayılan Eşit Var	.55	.46	-1.59	162	.11
Kyg-EndYönt.	Varsayılan Eşit Var	.04	.85	1.53	162	.13
Konsantrasyon	Varsayılan Eşit Var	.20	.66	.60	162	.55

Gvşm - Rhtlm	Varsayılan Eşit Var	.57	.45	.23	162	.82
Motivasyon	Varsayılan Eşit Var	.13	.72	-1.01	162	.32

Araştırmaya katılan bireysel spor ve takım sporu yapan kadın ve erkek sporcuların kullandıkları zihinsel becerilerin karşılaştırıldığı t testi sonuçları Tablo 9'da, verilmiştir. Buna göre cinsiyet değişkeni ile takım ve bireysel sporlarda kullanılan zihinsel becerilerin herhangi bir boyutu arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Buna göre zihinsel beceriler içerisinde imgeleme alt boyutu ($t_{(162)}=-.41$, $p=.68$); zihinsel hazırlık alt boyutu ($t_{(162)}=-.26$, $p=.79$); kendine güven alt boyutu ($t_{(162)}=-1.59$, $p=.11$); kaygı – endişe yönetimi alt boyutu ($t_{(162)}=1.53$, $p=.13$); konsantrasyon($t_{(162)}=.60$, $p=.55$); gevşeme – rahatlama alt boyutu ($t_{(162)}=.23$, $p=.82$) ve motivasyon alt boyutu ($t_{(162)}= -1.01$, $p=.32$) ile cinsiyet değişkeni arasında ki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 10.Psikolojik iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arası istatistiksel analiz sonuçlarını gösteren t testi sonuçları

Levene's Test						
Alt Boyutlar		F	Sig.	t	df	Sig.
Çevre Hakimiyeti	Varsayılan Eşit Var	3.32	.07	2.33	162	.02
Yaşam Amacı	Varsayılan Eşit Var	.49	.49	.64	162	.52
Kendini Kontrol	Varsayılan Eşit Var	1.44	.23	.78	162	.44
Özerklik	Varsayılan Eşit Var	.59	.45	-1.01	162	.32
Kişisel Gelişim	Varsayılan Eşit Var	.91	.34	-.02	162	.99
Diğerleriyle Olumlu İlişki	Varsayılan Eşit Var	1.39	.71	1.05	162	.03

Bireysel spor ve takım sporu yapan kadın ve erkek sporcuların sahip oldukları psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırıldığı t testi sonuçları Tablo 10'da, sunulmuştur. Buna göre cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş ölçeği alt boyutları arasında bazı boyutlarda anlamlı farklılıklara ulaşılamamış iken bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Psikolojik iyi oluş alt boyutları arasından yaşama amacı alt boyutu ($t_{(162)}=.64$, $p=.52$); kendini kontrol alt boyutu için ($t_{(162)}=.78$, $p=.44$);

Özerklik alt boyutu için ($t_{(162)}=-1.01$, $p=.32$) ve son olarak ta kişisel gelişim alt boyutu için ($t_{(162)}=-.02$, $p=.99$) ile cinsiyet değişkeni arasında ki fark, istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bunlara ek olarak çevresel hakimiyet alt boyutu ($t_{(162)}= 2.33$, $p=.02$) ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu ($t_{(162)}= 1.05$, $p=.03$) ile cinsiyet değişkeni arasında ki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre, kadın sporcuların çevresel hâkimiyet düzeyleri ($\bar{x} = 2.91$) erkek sporculardan ($\bar{x} = 2.72$) daha yüksek olarak saptanmıştır.



BÖLÜM - V

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışmanın amacı takım sporu ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların seçilen psikolojik parametrelerinin incelenmesi ve karşılaştırılmasıdır. Bunun yanı sıra takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanlar arasında farkın olup olmadığı, takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanların seçilen psikolojik parametreler üzerinden cinsiyete göre fark olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır.

İçinde bulunduğumuz çağda sportif anlamda başarı anlayışı, sadece fiziksel özelliklerin üst düzey olması ile değil, aynı zamanda psikolojik süreçler ile ilgili özelliklerin de üst düzey olması gerekliliği olarak beklenmektedir. Bu psikolojik özellikler tüm sportif uygulamalarda ön plana çıkmaktadır. Seçilen psikolojik parametrelerden zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler ve psikolojik iyi oluş da bu psikolojik yeteneklerden bazıları olarak karşımıza çıkmaktadır.

Zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalarda Rathore, 2018 yılında 30 sporcu takım sporlarından ve 30 sporcu bireysel sporlar ile uğraşan sporcular üzerine yaptıkları çalışmada sporcular arasında anlamlı farklılığa ulaşmıştır. Takım sporları ile uğraşan sporcuların bireysel sporlarla uğraşanlara göre daha zihinsel anlamda dayanıklı olduklarını ifade etmiştir.

Benzer bir çalışmada Sajjan 19 -24 yaş arası 40 farklı spor branşlarından sporcu ile yaptığı çalışmada takım sporcuları ve bireysel sporlarla uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu saptamıştır. Takım sporları (Futbol) ile uğraşan sporcuların bireysel sporlarla (Jimnastik) uğraşanlara göre daha zihinsel anlamda dayanıklı olduklarını ifade etmiştir.

Pinto (2018) 60 takım ve 60 bireysel spor ile toplam 120 sporcuyla yaptığı çalışmada takım sporları ile uğraşan sporcuların bireysel sporlar ile uğraşanlara göre zihinsel olarak daha dayanıklı olduklarını ortaya koymuştur. Ayrıca zihinsel dayanıklılık alt boyutlarının hepsinde takım ve bireysel sporlarla uğraşanlar arasında anlamlı farklılıklara ulaştığını bildirmiştir.

Kumar, 2017 yılında 50'si takım sporlarıyla uğraşan erkek sporcu 50'si de bireysel sporlarla uğraşan erkek sporcular, toplam 100 erkek sporcu üzerinde yaptığı çalışmada takım sporları ile uğraşan erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyinde daha güçlü olduklarını ifade etmiştir.

Yadav (2014), 12 Voleybol ve 12 Kabaddi (geleneksel Hint oyunu) kadın oyuncusu toplamda 24 kadın sporcu arasında yaptığı çalışmada zihinsel dayanıklılık düzeylerini karşılaştırmayı amaçlamıştır. Sonuçlar incelendiğinde kadın voleybolcuların diğer branşa göre daha dayanıklı olduklarını gözlemlemiştir.

Bal ve Singh, 2014 yılında 125 adet farklı branştan sporcu üzerinde yaptıkları çalışmada zihinsel dayanıklılığın performansa olan etkilerini bulmayı amaçlamışlardır. Çalışma sonuçları incelendiğinde takım sporları ile uğraşan sporcuların (Futbol - Hentbol) zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bireysel sporlarla (Judo - Güreş) uğraşan sporculardan daha yüksek değerlerde olduğunu saptamışlardır.

Singh ve Ark., (2016) 19-25 yaşları arasında toplamda 120 sporcu ile yaptıkları çalışmada zihinsel dayanıklılığın salon dışı takım sporları ve salon içi bireysel sporlarda farklılık gösterip göstermediğini araştırdıkları çalışmada, salon dışı takım sporları zihinsel dayanıklılık ortalamalarının salon içi bireysel sporlara göre daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

Çalışmanın bu bölümünde zihinsel beceriler ölçeği kullanılarak yapılan bilimsel araştırmaların, çalışmamız ile ilişkili bölümlerinin ifade edilmesi planlanmaktadır. Fakat ölçeğin dünya ve ülkemizdeki kullanım süreci çok yeni ve kısıtlı olması sebebiyle farklı ölçeklerle araştırılan fakat ortak alt boyutların irdelendiği çalışmalar incelenmiştir.

Kruger, ve ark., (2015) Afrika popülasyonu üzerinde çalışmamızda kullanmış olduğumuz zihinsel becerileri belirleme ve kullanım düzeylerini belirleyen ölçeği kullanmışlardır. Amaçları kendi popülasyonları üzerinde ki geçerlik ve güvenilirlik düzeylerini belirlemek olmuştur. Çalışmanın sonunda belirlenen zihinsel becerilerin Afrika popülasyonu tarafından da kullanıldığı ve konsantrasyon, endişe-kaygı yönetimi ve motivasyon becerilerinin en çok kullanılan beceriler oldukları saptanmıştır.

Kruger ve arkadaşları 2013 yılında, 6 farklı branştan (Rugby, Kriket, Hokey, Netball, Futbol ve Atletizm) 121 sporcu ile yaptıkları çalışmada futbol branşı ile ilgilenen sporcuların zihinsel becerilerin kullanımında en yüksek düzeyde olduklarını, Hokey branşı ile ilgilenen sporcuların ise zihinsel becerileri kullanma düzeyinde en düşük düzeyde kaldıklarını saptamışlardır. Ölçeğin alt boyutlarından en çok kullanılan zihinsel becerinin motivasyon olduğunu, en az düzeyde kullanılan becerinin ise konsantrasyon becerisi olduğunu belirlemişlerdir (Kruger ve ark., 2013).

Toplamda 5 ayrı parçadan oluşan çalışmaları ve 2015 kişilik örneklem grubu ile çalışan Behnke ve arkadaşları kendi popülasyonlarında zihinsel becerileri incelemiş ve en çok kullanılan becerilerin imgeleme, kendinle konuşma, kişisel beceriler, performans becerileri ve temel beceriler olduğunu saptamışlardır (Behnke ve ark., 2017).

Yapılan bir diğer çalışmada farklı kategorilerdeki kriket sporcularının sahip oldukları hangi zihinsel becerilerin onların başarılı olup olmadıkları ile ilişkili olduğunu saptamayı amaçlamıştır. Sonuçlar incelendiğinde başarılı kriket oyuncularının motivasyon, kendine güven, imgeleme becerisi, konsantrasyon becerisi ve baskı altında başarılı kararlar verme becerilerine diğerlerinden daha yüksek düzeyde sahip oldukları görülmüştür (Jooste, 2012).

Davidson ve Edwards 2014 yılında yaptıkları çalışmada 38 Ragbi oyuncusunun sahip oldukları zihinsel becerileri belirleme ve hangi becerileri hangi düzeyde kullandıklarını belirlemeyi amaçlamışlardır. Elde edilen sonuçlar göstermiştir ki motive olabilmeye becerisi en yüksek düzeyde kullanılan beceri, endişe – kaygı yönetimi ise en düşük düzeyde kullanılabilen beceri olarak görülmüştür.

İki farklı spor okulundan toplamda 152 erkek Ragbi sporcusunun sahip oldukları zihinsel becerilerin belirlenmeye çalışıldığı bilimsel araştırmada, zihinsel hazırlık ve konsantrasyon alt boyutları haricinde diğer tüm alt boyutlarda olması gereken standartların altında kalmıştır (Edwards ve Edwards, 2012).

Farklı kıtalardan 10 farklı ülkenin katılım gösterdiği bir futbol turnuvasında, toplamda 152 sporcu üzerinde yapılan çalışmada 14-18 yaş grubu futbol sporcularında performans ve başarı kavramları ile pozitif ilişki gösteren tek zihinsel becerinin konsantrasyon becerisi olduğu saptanmıştır (Jooste ve ark., 2014).

Çalışmanın bir diğer değişkeni olan Psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalar incelendiğinde; Kusan (2017) 13 – 15 yaş arası 30 obez çocuk üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Obez çocuklara 12 haftalık egzersiz uygulanarak beden kitle endeksi, beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerini görmek amacıyla yapılan çalışma sonucunda katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı saptanmıştır.

Amacı beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygının yordayıcılıklarını incelemek olan çalışmada, Ankara ili merkez ilçelerinden 374 beden eğitimi öğretmeni katılım göstermiştir. Çalışmanın sonunda beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik,

psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerinin pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki içerisinde oldukları bulunmuştur (Karaçam, 2016).

Savrun 2016 yılında yaptığı çalışmada Türkiye Tenis Federasyonu (TFF)' na bağlı tenis antrenörlerinin iyi oluş (well-being) durumlarının iş bağlılıkları üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Tenis antrenörlerinin 308'i gönüllü olarak çalışmaya katılmışlar ve sonuçlar göstermiştir ki psikolojik iyi oluş derecelerinde artış gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak takım sporları ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler ve psikolojik iyi oluş derecelerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması amaçlanan çalışmada zihinsel dayanıklılık ve zihinsel becerilerin bazı alt boyutlarında anlamlı değişikliklere ulaşılmıştır. Psikolojik iyi oluş düzeylerinde ise takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcular arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Cinsiyet değişkeni üzerinden yapılan incelemede ise zihinsel dayanıklılık ile ilgili kontrol alt boyutunda kadın sporcular lehinde anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş düzeylerinde ise erkekler yönünde çevreye hakimiyet alt boyutunda ve kadınlar yönünde diğerleriyle olumlu ilişki alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Çalışmamız gerek takım gerekse de bireysel sporlar anlamında birkaç branş üzerinden katılımcıya ulaşmış olup, alan ile ilgili bilimsel çalışmalar yapacak insanlar için daha geniş bir yelpaze ile çalışmalarını önerilebilir. Çalışmamızda amatör olarak sporla uğraşan sporcular tercih edilmiş olup gelecekte ki çalışmalarda elit düzeyde spor yapan sporcularında psikometrik özellikleri belirlenip karşılaştırılmaları yapılabilir.

6.KAYNAKÇA

1. Anshel, Mark H. (1997). *Sport Psychology from Theory to Practice*. (Third ed). Arizona: Gorsuch Scarlsbrick.
2. Altıntaş A, Bayar P. (2016). The Relationship between Coach and Athlete with Regard to Coaches? Leadership Styles. *International Journal of Sport Studies*, 6(2):62-69.
3. Aşçı, H., Doğu, G., Yaman, H., Mirzeoğlu, N., Çelebi, M., Kirazcı, S., Mirzeoğlu, D., Özbey, S., Bağırhan, T. (2011). (Editör: Nevzat Mirzeoğlu). *Spor Bilimlerine Giriş*. (3.Baskı). Ankara: Spor Yayınevi.
4. Atabeyoğlu C (1991) Türkiye’de Spor Yazarlığı’nın 100. Yılı: 1891-1991, *Türkiye Spor Yazarları Derneği Yayını*, İstanbul.
5. Avcı M. (2006). "Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları", Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7(1): 39- 64.
6. Aydın B. (2010). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
7. Baumgartner, T.A., Jackson, A.S., Mahar, M.T. & Rowe, D.A. (2003). *Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science*. Boston: McGraw Hill.
8. Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S. (2006). *Foundations of exercise psychology* (2nded.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
9. Behnke, M. Tomczak, M. Kaczmarak, L. Komar, M. Gracz, Z. (2017). The sport mental training questionnaire: development and validation. *Current Psychology*, 37, 1-13
10. Bond, J., (2002). *Applied Sport Psychology: Philosophy, Reflections and Experience*. *International Journal of Sport Psychology*, 33; 19-37.
11. Bull, S., Albinson, J. & Shambrook, C., (1996). *The Mental Game Plan. Getting Psyched for Sport*. Eastbourne, East Sussex: Sports Dynamics.
12. Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi [Examining the predictors of subjective and psychological well-being of university students]*. Unpublished doctoral dissertation, Çukurova University, Adana.
13. Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). “The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences*”, Vol: 26, 83–95.

14. Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöstörn, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., Pratt, M., Ekelund, U. & Yngve, A. (2003). International physical activity questionnaire (IPAQ): a comprehensive reliability and validity study in twelve countries. *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 35(8), 1381-1395.
15. Crust L., Clough P. (2011) “Developing Mental Toughness: From Research to Practice”, *Journal of Sport Psychology in Action*, Vol: 2:1, 21-32
16. Çingilloğlu, F.Ç., (1995). Çabuk Kuvvet İstasyon Çalışmasının 16-18 Yaş Grubu (E) Hentbolcularda Bazı Motorik Özellikler Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
17. Davidson, D.L. & Edwards, S.D. (2014). Evaluation of a mental skills training programme for high school rugby players. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 20(2:1), 511-529.
18. Davis, C., Elliott, S., Dionne, M., & Mitchell, I. (1991). The relationship of personality factors and physical activity to body satisfaction in men. *Personality and Individual Differences*, 12(7), 689- 694.
19. Dierendonck, D. (2005). The construct validity of Ryff’s Scales of Psychological Well-Being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36, 629-643.
20. Dishman, R.K. (1983). Identity crisis in North American sport psychology: Academics in professional issues. *Journal of Sport Psychology*, 5(2), 123-134.
21. Edwards, D.J. & Edwards, S.D. (2012). Mental skills of South African male high school rugby players. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 18(1), 166-172.
22. Erhan, S., E., Bedir, D., Güler, M., Ş. & Ağduman, F. (2015). Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.
23. Ersoy, E. (2004). *Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
24. Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1).
25. Gill, DL. (1986). *Psychological dynamics of sport*, Champaign: IL, Human Kinetics Publishers.

26. Gucciardi, D.F., Gordon, D.F., & Dimmock, J.A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261–281.
27. Gucciardi, D. F., Jackson, B., Hodge, K., Anthony, D. R., & Brooke, L. E. (2015). Implicit Theories of Mental Toughness: Relations with Cognitive, Motivational, and Behavioral Correlates. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 4, 100- 112. <http://dx.doi.org/10.1037/spy0000024>
28. Guszowska, M. (2004). Physical Activity And Gender as Factors Differentiating Personality Traits of Adolescents. *Physical Education and Sport*, 48(3), 29-41.
29. Güler, M. Ş., (2015). Farklı Branşlarda Spor Yapan Bireylerin Mental yeteneklerinin Değerlendirilmesi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, 5 - 27, Erzurum.
30. Hall, C.R. (2001) Imagery in sport and exercise. In *Handbook of research on sport psychology*, 2nd ed., New York:Wiley, 529-549.
31. Hardy, J. (2006). Speaking Clearly: A Critical Review of the Self-Talk Literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>.
32. Hasırcı, S. (2013). Spor ve Kişilik Die Gaste, (27), Almanya.
33. Haskell, W.L. (1996). Physical activity, sport, and health:Toward the next century *Research Quarterly For Exercise and Sport*. 67(3), 37-47
34. Holland MJ, Woodcock C, Cumming J, Duda JL. (2010). *Mental Qualities and Employed Mental Techniques of Young Elite Team Sport Athletes*. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 19-38. Doi: <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.4.1.19>.
35. Howland JM. Mental skills training for coaches to help athletes focus their attention, manage arousal, and improve performance in sport. *The journal of Education*. 2007; 187(1): 49–64.
36. İvizler C. Karagözoglu C. (1999). *Sporda Başarının Psikolojisi*, 4. Baskı, Alfa Basın Yayınları; 63, İstanbul.
37. Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. S. (2001). Relationships between Flow, Self-Concept, Psychological Skills, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129–153. <https://doi.org/10.1080/104132001753149865>.

38. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). "What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers." *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol: 14, 205-218.
39. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243–264.
40. Jooste, J., (2012). *The Relationship Between Mental Skills and Level of Cricket Participation*, Unpublished doctoral dissertation, Pretoria University, Güney Afrika.
41. Jooste, J., Steyn, B.J.M., Van Den Berg, K., (2014). *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(1):85-100.
42. Karaçam, A., (2016). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algılarında Yordayıcı olarak Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Kaygı*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 85-95, Ankara.
43. Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82, 6, 1007- 1023.
44. Kohl, H.W., Fulton, J.E. & Caspersen, C.J. (2000). Assessment of physical activity among children and adolescents: A review and synthesis. *Preventive Medicine*. 31, 54-S76.
45. Konter E. (2006a). *Sporda Karşılaşma Psikolojisi*. 1. Basım, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım. 3, 59–87
46. Konter E. (2006b). *Spor Psikolojisi El Kitabı* 6. Basım, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 83–92.
- Mori, S., Ohtni, Y., & Imanaka, K. (2002). Reaction times and anticipatory skills of karate athletes. *Human Movement Science*, 213-230.
47. Kriska, A.M. & Caspersen, C.J. (1997). A collection of physical activity questionnaires for health-related research. *Medicine and Science in Sport and Exercise*. Suppl.29(6), 1-205.
48. Kruger, A., Edwards, D.J. & Edwards, S.D. (2013). Research report on South African university mental skills norms for six sports. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 19(4:2), 1060-1067.
49. Kruger, A., Edwards, D.J. & Edwards, S.D. (2015) . Bull's Mental Skills Questionnaire validation in an Afrikaans speaking population. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 21(2), 612-618.

50. Kusan, O., (2017). 13-15 yaş obez erkek çocukların 12 haftalık fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora tezi, 95-105, Kütahya.
51. Küçük, V. & Koç, H. (2015). Psiko- Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişisi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10 (10), S. 1-20
52. Miçooğulları, B.O., Ekmekçi, R. (2017). Evaluation of a Psychological Skill Training Program on Mental Toughness and Psychological Wellbeing for Professional Soccer Players, Universal Journal of Educational Research; 5 (12): 2312-2319.
53. Morgan, W.P, (1989), Sport psychology in its own context: A recommendation for the future. In J. Skinner, C. Corbin, D, Landers, P. Martin, & C. Wells (Eds.), Future directions in exercise and sport science research (pp. 97-110), Champaign, IL: Human Kinetic
54. Mori, S.,Ohtni, Y., &Imanaka, K. (2002). Reaction times and anticipatory skills of karate athletes. *Human Movement Science*, 213-230.
55. Öztürk M. (2005). Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirlik ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 22-68, Ankara.
56. Pehlivan, Z., (1997). 1995-1996 Sezonunda, Türkiye 1.Deplasmanlı Bayanlar Basketbol, Hentbol ve Voleybol Liglerinde Şampiyon Olan Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
57. Prista, A., Marques, A.T. & Maia, J.A.R. (2000). Empirical validation of an instrument to measure habitual physical activity in youth from Maputo, Mozambique. *American Journal of Human Biology*. 12, 437-446.
58. Rask, K., Astedt-Kurki, P., & Laippala, P. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *Journal of Advanced Nursing*, 38, 254-263.
59. Rathore, M.S.; Singh, Y.P.; Dubey, A. A. (2009).Comparative Study of Mental Toughness of Team and Individual Players of Different C.B.S.E. Schools of Rajasthan. I.I.C.S.P., p.448-449.
60. Rathore M. S., (2018). A comparative study of mental toughness of team and individual players of different schools of Gwalior. *International Journal of Yogic*, 3(2), 357-358.

61. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
62. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
63. Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). Forging Macro-Micro Linkages in The Study Of Psychological Well-Being. In C. D. Ryff, V. W. Marshall (Eds.), *The Self And Society in Aging Processes* (Pp. 247–278). New York: Springer.
64. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.
65. Savrun M.D., (2016). *Tenis Antrenörlerinin Psikolojik İyi Oluş Durumlarının İş Bağlılığına Etkisinin İncelenmesi*, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 80-87, Eskişehir.
66. Sevim, Y. (2002). *Antrenman Bilgisi*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
67. Shariati, M. & Bakhtiari, S. (2011). Comparison of Personality Characteristics Athlete And Non-Athlete Student, Islamic Azad University Of Ahvaz. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 30, 2312-2315.
68. Sheard M, Golby J, Van Wersch A (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal Psychological Assessment*; 25:186-193.
69. Sheard M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
70. Singer RN, Murphey M and Tennant L (1993) *Handbook of Research on Sport Psychology*, McMillian Publishing Company, New York.
71. Smith, R.E., & Christensen, D.S. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 399-415.
72. Snauwaert, E. (2001, June). *A psychometric evaluation of Bull's mental skills questionnaire: A study on Flemish athletes*. Presented at the 10th World Congress of Sport Psychology, Skiathos, Greece.
73. Sorensen S, Jarden A, Schofield G. (2016). *Lay Perceptions of Mental Toughness: Understanding Conceptual Similarities and Differences between Lay and Sporting Contexts*. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 71-95. Doi: 10.5502/ijw.v6i3.551.

74. Stel, V.S., Smit, J.H., Pluijm, M.F., Visser, M., Deeg, D.J.H. & Lips, P. (2004). Comparison of the LASA Physical Activity Questionnaire with a 7-day diary and pedometer. *Journal of Clinical Epidemiology*. 57, 252-258.
75. Syer John-Connolly, C. (1998) Sporcular İçin Zihinsel Antrenman Rehberi, (Çev. Erkan F. Umr), Bağırğan Yayınevi, Ankara.
76. Şanlı E. (2008). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi. Gazi Üniversitesi; Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi,4-36, Ankara.
77. Şar, N. Ş. (2016). Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
78. Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In Editors (eds.), *Handbook of Sport Psychology* (Third Edition).
79. Weinberg RS, Gould D. (2015). *Introduction to Psychological Skills Training*. Ed.,Gould D, Weinberg RS, *Foundations of SportandExercisePsychology* (ss. 247-271). Human Kinetics, Champaign.

EKLER

Ek 1.ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER



Adı ve Soyadı : İsa DEMİR
Doğum Yeri ve Tarihi : ORTAKÖY 13.10.1981
Medeni Hali : EVLİ
İletişim Bilgileri : isademir50@hotmail.com
0536 4303300

EĞİTİM

1995-1998 Nevşehir Lisesi
2005-2009 Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü
2010-2019 Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı

İŞ DENEYİMİ

2011-.... GSB- Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü- Atletizm Antrenörü /NEVŞEHİR

YABANCI DİL

İngilizce

YAYINLARI

Makaleler

1.

Kitap

1.

