



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**14-20 YAŞ ARASI ERKEK FUTBOLCULARDA ZİHİNSEL
DAYANIKLILIĞIN, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİYLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

YAŞAR ÇEVİKEL
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
Prof. Dr. TURGAY BİÇER

2019 - İSTANBUL



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**14-20 YAŞ ARASI ERKEK FUTBOLCULARDA ZİHİNSEL
DAYANIKLILIĞIN, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİYLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

YAŞAR ÇEVİKEL
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
Prof. Dr. TURGAY BİÇER

2019 - İSTANBUL

TEZ ONAYI

Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Programın seviyesi : Yüksek Lisans
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Tez Sahibi : Yaşar Çevikel
Tez Başlığı : 14-20 Yaş Arası Erkek Futbolcularda Zihinsel Dayanıklılığın Kişilik Özellikleriyle İlişkisinin İncelenmesi
Sınav Yeri :
Sınav Tarihi : 27/06/2019

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

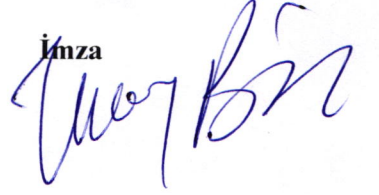
Danışman (Unvan, Adı, Soyadı)

Prof.Dr. Turgay Biçer

Kurumu

Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana
Bilim Dalı

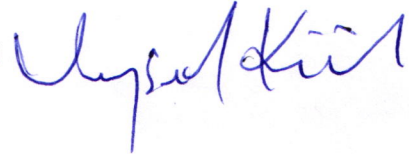
İmza



Sınav Jüri Üyeleri (Unvan, Adı, Soyadı)

Doç.Dr. Veysel Küçük

Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana
Bilim Dalı



Dr.Öğr. Üyesi Çiğdem Öner

İstanbul Gelişim Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu Spor Yöneticiliği
Bölümü



Yukarıdaki jüri kararı Enstitü Yönetim Kurulu'nun 17/07/2019 tarih ve 23 sayılı kararı ile onaylanmıştır.



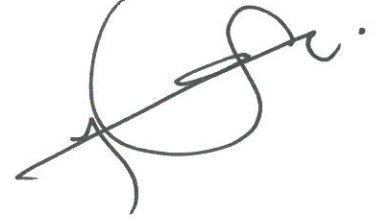
Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

- Sınav evrakları 3 iş günü içinde ıslak imzalı tek kopya halinde Enstitüye teslim edilmelidir.
- Bu form bilgisayar ortamında doldurulacaktır.

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, çalışmanın tasarlanmasından yazımına kadar bütün basamaklarda etik çerçevede davrandığımı, bu tezde bulunan bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bilgilerin tamamına kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesinde belirttiğimi, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Yaşar ÇEVİKEL



TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleőtirilmesinde değerli bilgilerini benimle paylaőan danışman hocam; Prof. Dr. Turgay BİÇER'e, desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen Dr.Öğr.Görevlisi Ertan GÖRGÜ ile Spor Bilimleri Uzmanları Taner KARAMAN ve Tayfur ÖZKAN'a sonsuz teőekkürlerimi sunarım. Akademik anlamda gelişmeyi önemseyen ve buna değer veren Teknik Direktör Abdullah AVCI'ya da desteklerinden dolayı ayrıca teşekkür ederim. Yapmış olduğum bu çalıőmayı kızım Öykü evikel'e ithaf ediyorum.



İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	1
TEŞEKKÜR.....	2
KISALTMALAR	6
ŞEKİLLER LİSTESİ	7
TABLolar LİSTESİ.....	8
EKLER LİSTESİ	9
ÖZET.....	10
ABSTRACT.....	11
GİRİŞ VE AMAÇ.....	12
BİRİNCİ BÖLÜM	15
GENEL BİLGİLER	15
1.1. DAYANIKLILIK KAVRAMI.....	15
1.2. SPOR KAVRAMI.....	16
1.3. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK.....	17
1.3.1. ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN KURAMSAL YAPISI	21
1.3.2. SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK.....	22
1.3.3. ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ	27
1.3.4. ZİHİNSEL ANTRENMAN	31
1.4. KİŞİLİK KAVRAMI	32
1.4.1. KİŞİLİĞİN OLUŞUMUNU ETKİLEYEN ETMENLER.....	35
1.4.2. KİŞİLİK OLUŞUMUNUN TARİHSEL GELİŞİMİ.....	38
1.4.3. KİŞİLİK KURAMLARI	40
1.4.3.1. Psikanalitik Yaklaşım	40
1.4.3.2. Sosyo - Psikolojik Kuramlar	41
1.4.3.3. Özellik (Treyt) Kuramı	45
1.4.4. KİŞİLİK ÜZERİNE YÜRÜTÜLEN ÇALIŞMALAR	48

1.4.5. KİŞİLİK TESTLERİ.....	49
1.4.5.1. Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri – MMPI.....	49
1.4.5.2. Rorschach Kişilik Testi.....	50
1.4.5.3. Tematik Algı Testi.....	50
1.4.5.4. Kişilik Envanteri (Personalities Factor).....	51
1.4.5.6. Kişilik Patolojisinin Çok Kaynaklı Değerlendirilmesi (Multi-source Assessment of Personality Pathology; MAPP).....	52
1.4.5.7. Eysenck Kişilik Anketi (Eysenck Personality Questionnaire; EPQ)	52
1.4.5.8. Kişilik İnanç Anketi (Personality Belief Questionnaire; PBQ)	53
İKİNCİ BÖLÜM.....	54
GEREÇ VE YÖNTEM	54
2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	54
2.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	54
2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI:	54
2.5. VERİLERİN TOPLANMA SÜRECİ.....	55
2.6. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLME SÜRECİ.....	55
2.7. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	56
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	58
BULGULAR.....	58
3.1. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİNİN DEMOGRAFİK BULGULARINA İLİŞKİN BİLGİLER.....	58
3.2. DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI ALT BOYUTLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI BULGULARI.....	61
3.2.1. SPORCUNUN YAŞLARININ VERİ TOPLAMA ARAÇLARI ALT BOYUTLARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI	61
3.2.2. SPORCUNUN DENEYİMİNİN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI ALT BOYUTLARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI	61
3.2.3. SPORCUNUN MEVKİSİNİN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI ALT BOYUTLARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI	61

3.2.4. SPORCUNUN EĞİTİM SEVİYESİNİN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI ALT BOYUTLARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI.....	61
3.2.5. SPORCULARIN ANNELERİNİN EĞİTİM SEVİYESİNİNİN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI ALT BOYUTLARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI.....	62
3.2.6. SPORCULARIN BABALARININ EĞİTİM SEVİYESİNİNİN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI ALT BOYUTLARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI.....	63
3.2.7. SPORCULARIN AİLESİNİN GELİR SEVİYESİNİN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI ALT BOYUTLARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI.....	63
3.2.8. SPORCULARIN PSİKOLOJİK PERFORMANS DANIŞMAN HİZMETLERİNİN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI ALT BOYUTLARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI.....	63
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARININ ALT BOYUTLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI BULGULARI.....	63
TARTIŞMA VE SONUÇ	67
ÖNERİLER.....	72
KAYNAKÇA.....	73
EKLER.....	86
ÖZGEÇMİŞ	97

KISALTMALAR

%	: Yüzde
df	: Serbestlik Derecesi (Degree of Freedom)
f	: Sıklık, Frekans (Frequency)
Maks.	: En Fazla (Maksimum)
Min.	: En Az (Minimum)
N	: Birey (Gözlem) Sayısı
p = Sig.	: Olasılık (Probability); Anlamlılık Düzeyi (Significance Level)
r	: Korelasyon Katsayısı
ORT.	: Ortalama
SS	: Standart Sapma
U	: Mann-Whitney U Test Değeri
\bar{x}	: Aritmetik Ortalama
χ^2	: Kay-kare (Chi-Square)

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Özellikli Derecelendirme Ölçeğine Dayalı 5 Faktör İsimleri ve Betimlemeleri
..... 16



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Yaşlara Göre Sporcu Dağılımı.....	47
Tablo 2: Deneyime Göre Sporcu Dağılımı	47
Tablo 3: Sporcuların Görev Yaptıkları Mevki Dağılımları.....	47
Tablo:4 Sporcuların Eğitim Seviyesi Dağılımları.....	48
Tablo 5: Sporcuların Annelerinin Eğitim Seviyesi Dağılımları.....	48
Tablo 6: Sporcuların Babalarının Eğitim Seviyesi Dağılımları	48
Tablo 7: Sporcuların Ailelerinin Gelir Düzeylerinin Dağılımları.....	49
Tablo 8: Sporcuların Psikolojik Performans Danışman Hizmeti Dağılımı.....	50
Tablo 9: Sporcuların Yaşları-Veri Toplama Araçları Tablosu	50
Tablo 10: Sporcuların Eğitim Seviyesi -Veri Toplama Araçları Tablosu.....	51
Tablo 11: Sporcuların Annelerinin Eğitim Seviyesi- Veri Toplama Araçları Tablosu	52
Tablo 12: Dışa Dönüklük Alt Boyutunun Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarıyla İlişkisi.....	53
Tablo 13: Uyumluluk Alt Boyutunun Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarıyla İlişkisi.....	53
Tablo 14: Sorumluluk Alt Boyutunun Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarıyla İlişkisi.....	54
Tablo 15: Duygusal Dengelilik Alt Boyutunun Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarıyla İlişkisi.....	54
Tablo 16: Zeka/ Hayal Gücü Alt Boyutunun Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarıyla İlişkisi.....	55

EKLER LİSTESİ

EKLER	73
EK1. ETİK KURUL ONAYI	74
EK2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	75
EK3. SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ	76
EK4. BÜYÜK BEŞ-50 KİŞİLİK TESTİ TÜRKÇE FORMU	77
EK5. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ UYGULAMA İZİN YAZISI	78
EK6. KİŞİLİK ÖLÇEĞİ UYGULAMA İZİN YAZISI	79
EK7. ANKET ÇALIŞMASI UYGULAMA İZİN YAZILARI	80



14-20 Yaş Arası Erkek Futbolcularda Zihinsel Dayanıklılığın, Kişilik Özellikleriyle İlişkisinin İncelenmesi

Öğrencinin Adı: Yaşar ÇEVİKEL

Danışmanı: Prof. Dr. Turgay BİÇER

Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor/ Spor Yönetim Bilimleri

ÖZET

Sporcuların performanslarını etkileyen pek çok faktör vardır. Bu faktörlerden birisi de sporcunun psikolojik durumudur. Sporcuların psikolojik durumlarında son on yılda sık tartışılan kavramlardan birisi zihinsel dayanıklılık olmuştur. Baskı, stres ve olumsuzluklarla başa çıkma ya da üstesinden gelebilme yeteneği olarak tanımlanan zihinsel dayanıklılığın pek çok değişkenle ilişkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada 14-20 yaş arası futbolcuların zihinsel dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler çeşitli değişkenlere göre araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul Başakşehir, Ümraniye Spor, İstanbul Spor ve Kasımpaşa Spor futbol kulüplerinde halen akademi liglerinde futbol oynamaya devam etmekte olan 14-20 yaş arası 224 kişi oluşturmuştur. Araştırmada ölçüm aracı olarak Altıntaş ve Bayar (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Tatar (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği-Kısa Formu kullanılmıştır. Ayrıca katılımcılara ait değişkenleri belirlemek amacıyla demografik bilgi formu uygulanmıştır. Araştırmanın istatistik Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis testi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılarak yapılmıştır. Araştırma sonucunda; sporcuların eğitim durumları, anne eğitim durumu, daha önce psikolojik destek almak ve sporcunun yaşı değişkeni ile kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılık ölçekleri arasında anlamlı fark bulunurken; ailenin gelir durumu, babanın eğitim durumu, kaç yıldır spor yaptığı ve sporcunun oynadığı mevki ile anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Zihinsel Dayanıklılık ile Kişilik Faktörleri arasında ise; Zihinsel Dayanıklılığın “Kontrol” alt boyutu ile Kişilik Özelliklerinin “Zeka/hayal gücü” alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarda anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Dayanıklılık, Kişilik, Futbol, Stres

**A Study Of Exploring Mental Toughness İn 14-20 Years Old Male Soccer
Players And The Realted Relationship Of This To Their Personal
Characteristics**

Ph. D. Student: Yaşar ÇEVİKEL

Supervisor: Prof. Dr. Turgay BİÇER

Department: Physical Education and Sport / Sports Management Sciences

ABSTRACT

There are many factors affecting the performance of athletes. One of these factors is the psychological state of the athlete. One of the frequently discussed concepts during the last decade of the psycologicl conditions of athletes has been their mental toughness. The relationship between mental stress and many variables, which is also defined as the ability to deal with stress, stress and negativity, has been investigated. In this study, according to various tests, the reallationship between mental toughness andpersonalcharacteristics of soccerplayersbetween the ages of 14-20 were studied. The study group consisted of 224 peoplewhoarestillplayingfootball in the youth academy of İstanbul Basakşehir, İstanbulspor Ümraniyesporand Kasımpaşa soccer clubs. The measurement tools used in this research were “The mental toughness in sports scale” adapted to Turkish by Altıntaş and Bayer (2015) and the “Five Factor Personality Inventory Short Form adapted to Turkish by Tatar (2016). Thestatistics of the study were performed by using the tests of Mann Whitney-U, Kruskall-Wallis andPearson Product Moment Correlation Coefficient. The result of this research showed thatthe differences occured between each individual player were: the soccer players education, their mothers education, the psychological support they had taken before, the age of the athlete, their personal psychological state and mental resilience. The areas between the players were there was no significant difference was, the income level of the family the education level of the father, how many years the player played sports and the position of the athlete. A significant relationship was determined between mental toughness and personal characteristic factors in all sub-dimensions except the sub-dimension of the control of mental toughness and intelligence / imagination sub dimension of personality traits.

Keywords: Mental Strength, Personality, Football, Stress

GİRİŞ ve AMAÇ

Bireyin karşılaştığı zorlu, stresli durumlar karşısındaki tutumu ve zaman içerisinde bu koşullara uyum sağlayabilmesi psikolojik sağlamlık (resilience) kavramı ile açıklanmıştır (Garmezy, 1991; Masten, 2001). Ramirez (2007) ise bu kavramı hayattaki değişimlerden, hastalıklardan veya depresyon gibi olumsuz durumlardan kolaylıkla iyileşme becerisi, kendini toparlayabilme, eski haline çabucak dönebilme şeklinde tanımlamıştır. Masten (2014) sağlamlığı (resilience) genel anlamda dinamik bir sistemin işlevini, canlılığını veya gelişimini tehdit eden problemlere başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesi olarak ifade etmiştir.

Büyük bir hızla gelişmekte olan zihinsel dayanıklılık alanında yapılan çalışmalar ve elde edilen veriler doğrultusunda; sporcunun performansını etkileyen unsurlardan birinin sporcunun psikolojisi olduğu kabul gören bir gerçek halini almıştır. Bu doğrultuda sporcuların sosyal yaşamda, antrenmanda ve müsabaka sırasında sergilediği davranışların altında yatan nedenlerin tanımlanabilmesi hususunda yapılan çalışmalar her geçen gün artmaktadır. Bu çalışmalar neticesinde literatüre kazandırılmış ve tanımlanması yapılmış birçok kavram ortaya çıkmış (optimal performans, duygu durumu, güdülenme, kendinle konuşma, öz yeterlik, zihinsel dayanıklılık, imgeleme vb.) ve bu kavramların üzerinde araştırmalar yapılmaya devam edilmektedir.

Sporcuların fiziksel olarak hazır olmalarına rağmen müsabaka veya antrenman performanslarının düşük olması, zihinsel dayanıklılık konusuna önem verilme ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır. Fiziksel olarak hazır sporcunun beklenen performansı gösterememesi, sporcunun psikolojisi ile açıklanmaya çalışılmaktadır. Yapılan nitel çalışmalarda elde edilen verilerin değerlendirilmesiyle antrenörlerin çoğuna göre, sporcuların performansının en az %50'sini sporcunun zihinsel yapısı sağlamaktadır (Erkal, 1982).

Bu açıklama çabası içinde önem verilen kavramlardan birisi de zihinsel dayanıklılıktır. Bu doğrultuda son zamanlarda yapılan araştırmalara sıkça konu olan zihinsel dayanıklılık, sporcu ve antrenörler için önem kazanan bir kavram halini almaktadır. Son on yılda, araştırmacılar tarafından zihinsel dayanıklılığın tanımlanması ve

kavramsallaştırılması için önemli çabalar sarf edilmiş ve bu doğrultuda önemli gelişmeler kaydedilmiştir (Garmezy, 1991).

Kavram çalışmalara birçok kez konu olmuş ve birçok değişkenle ilişkisi araştırılmıştır. Verilen bu önem ve üzerine yapılan çalışmaların çeşitliliği doğrultusunda, zihinsel dayanıklılık kavramı üzerine literatürde birçok tanıma rastlanılmaktadır. Kavramla ilgili olarak sıklıkla baskı, stres ve olumsuzluklarla başa çıkma ya da üstesinden gelebilme yeteneği; başarısızlıkların üstesinden gelebilme ya da karşı koyabilme yeteneği, zorluklara kalıcı ya da geçici olarak karşı koyabilme, zorluklara karşı duyarsızlık ya da dayanıklılık ve üstün zihinsel yeteneklere sahip olmak tanımları kullanılmaktadır (Goldberg, 1998).

İnsanların, hayatlarının her alanında ihtiyacı olduğu bir psikolojik yapı olmasına rağmen zihinsel dayanıklılık kavramının spor bünyesinde ortaya çıkmasının ve bu çerçevede önemli çalışmalara konu olmasını; zihinsel dayanıklılığın güçlü gelişim deneyimleri ile bağlantılı (Jones ve Parker, 2013) olmasına bağlamak mümkündür. Spor aktiviteleri bünyesinde bireyin hedeflerine ulaşabilmesi için yaşadığı zorluklar, uzun vadede performans düzenleme ihtiyacı zihinsel dayanıklılığı geliştirir (Thelwell ve Ark., 2013).

Zihinsel dayanıklılık, genellikle yüksek performansın temeli olduğu düşünülen niteliklerin derlemesi olarak tanımlanan bir terimdir (Jones ve Ark., 2007).

Kişilik ise; kişinin doğum öncesi aldığı biyolojik etkenler ve doğumundan sonra şekillenmeye devam eden yapının bütündür. Kişilik hakkında günümüze kadar birçok fikir ve araştırmalar bulunmaktadır. Kişilik kavramına farklı bakış açıları mevcuttur. Kişiliğin yapıtaşları diyebileceğimiz mizaç ve karakter tanımları mevcuttur. Mizaç, yeni doğan bir çocuğun dünyayı algılayışı ve dünyaya olan yaklaşımını yapılandıran doğuştan gelen bir özelliğidir. Karakter ise, kişinin çevresi ve yetiştirilme biçimi ve bunların akabinde oluşan öğrenilmiş tutumlarını içermektedir (Gülçür, 1994).

Kişilik, kişinin kendine özgü davranış ve tutumlarının tamamıdır. Başka bir söyleyişle 24 saatlik hayatında etrafına gösterdiği reaksiyonlar ile davranış ve hareketlerinin meydana getirdiği bütündür. Dolayısı ile bu bütünlük içerisinde bir entegrasyon ve devamlılık olması icap ettiği kadar, doğal hareket ve fikirlerde vibrasyonlar da

görülmemesi, elastik olabilmesi, sosyal entegrasyon ve fonksiyonunu tahrip etmemesi gereklidir. Örüntü haline gelen bu davranışlar ve zihinsel tutumlar bir araya kişiliğin özünü oluşturur.

Bu noktalardan hareketle, sporcu performansında önemli etkilerinin olduğu düşünülen zihinsel dayanıklılık ve kişilik kavramlarının ele alındığı bu çalışmanın amacı; Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi'dir.

Çalışmanın hipotezi; Sporcularda Kişilik Özellikleri ile Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.



BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Dayanıklılık Kavramı

Dayanıklılık, organizmanın uzun süreli sportif çalışmalara ve yorgunluğa karşı koyabilme, yüksek düzeydeki yüklenmeyi tolere edebilme kapasitesidir. Genel itibariyle sporcunun yorgunluğa ve zorluğa dayanma gücü olarak ifade edilmektedir (Günay, 1998).

Dayanıklılık, sporda başarıyı getiren en kritik jnotorik özelliklerdendir. Mesafe koşularında sporcunun başarısına etkisi çok kıymetlidir. Krejçi ve Koch'a göre bireyin yüklenmeye karşı dayanabilme yeteneğidir.

Demir'e göre (1991), dayanıklılığın 4 alt kategorisi vardır. Bunlar:

- **Aerobik dayanıklılık:** hafif tempoda seyreden bir egzersizi uzun süre devam ettirebilme kabiliyetidir. Bunun sağlanması için çalışan dokulara oksijen salınımının olması gerekir. Bu da solunum sistemi aracılığı ile gerçekleştirilebilir. Aerobik kapasiteyi arttırmak için solunum ve dolaşım sistemlerindeki yüklenmeyi arttırmak ve bir ünite zamanda yapılan ısıyı arttırmaktır. Bu dayanıklılığın türünde yapılan iş ve enerji dengelidir.
- **Anaerobik dayanıklılık:** Efor saf edilen süre içinde alınan ve alınması gereken oksijen arasında dengenin olmaması durumudur. Anaerobik dayanıklılık canlının yüksek oksijen borçlanmasına rağmen harekete devam edebilmesidir. Bu aktivite sırasında 2 temel tepkime meydana gelir. Bunlar "kreatin fosfat" ve "glikoz" reaksiyonudur. Bu reaksiyonda laktik asitte artış meydana gelir.
- **Kısa süreli dayanıklılık:** 45 saniye ile 2 dakikalık süre arasında gerçekleşen dayanıklılık aktivitesidir.
- **Orta süreli dayanıklılık:** 2 ile 8 dakikalık aktivitelerde yorgunluğa karşı koyabilme gücüdür.
- **Uzun süreli dayanıklılık:** 8 dakikadan daha uzun süren performanslar sırasında gösterilen dayanıklılıktır.

Bu dayanıklılık çeşitleri sporcunun antrenman sırasında yorgunluğa tahammül edebilme kapasitesine göre sınıflandırılmıştır. Her sporcunun sportif aktivitesini devam ettirebilmek için belli oranda dayanıklılığa ihtiyacı vardır. Sportif müsabakalara hazırlanmak yüksek düzeyde antrenman yapmayı ve yorgunluğa dayanabilme kapasitesini gerektirir. Dayanıklılığın bu fizyolojik boyutundaki en önemli bileşenler solunum ve dolaşım sistemidir (Günay, 1998).

1.2. Spor Kavramı

Sporun katılım gösteren bireye, amacına ve hedeflerine, katıldığı branşa, uyguladığı sporun içeriğine ve biçimine göre farklılık göstermesinden kaynaklı olarak birçok tanımlamasıyla karşılaşmak mümkündür (Yetim ve Cengiz, 2010). Bu doğrultuda sporu net bir çerçeve içerisinde tanımlamanın zorluğundan kaynaklı olarak farklı tanımlar yapılmıştır.

Spor, içsel ve dışsal olarak güdülenmiş bireylerin, nispeten karmaşık fiziksel çaba, beceri ve rekabet gerektiren aktiviteleridir (Coakley, 1986).

Başka bir tanımlamada Erkal'a göre spor: "ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi ya da toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur" (Erkal, 1982).

"Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur" (Yetim ve Cengiz, 2010). Bu doğrultuda spor, insan ile bedensel ve ruhsal etkileşim halindedir. Kişinin fiziksel ve motorik becerilerini, zihinsel, ruhsal ve sosyal davranışlarını geliştiren ve belirlenmiş kurallar çerçevesinde yarıştırmasını hedefleyen sosyal bir uğraştır (İnal, 2000).

Genel bir tanımlama yapıldığında ise spor, bireylerin bedenini ve ruhunu geliştirmesini sağlayan etkinlikler ile sosyalleşmeyi sağlayan bir olgudur (Erkal, 1982).

1.3. Zihinsel Dayanıklılık

Alan yazında zihinsel dayanıklılık, psikolojik sağamlık ve psikolojik dayanıklılık benzer kavramlar olarak kullanılmıştır. Bu bölümde bu kavramlar ve bunların birbirleriyle olan ilişkileri açıklanmıştır.

Işık'ın (2016) birçok çalışmayı incelediği araştırmasında "resilience" kavramının Türkçe diline; psikolojik dayanıklılık, psikolojik sağamlık, yılmazlık, kendini toplama gücü ve psikolojik güçlendirme olarak çevrildiğini ortaya koymuştur. Bu evirilerden en çok kullanılan kavramın ise psikolojik sağamlık olduğu tespit edilmiştir.

İnsan yaşamı boyunca doğal afetler, terör olayları, yoksulluk, parçalanmış aile gibi olumsuz durumlarla karşılaşabilmektedir. Bireyin karşılaştığı bu zorlu, stresli durumlar karşısındaki tutumu ve zaman içerisinde bu koşullara uyum sağlayabilmesi psikolojik sağamlık (resilience) kavramı ile açıklanmıştır (Garmezy, 1991; Masten, 2001). Ramirez (2007) ise hayattaki değişimlerden, hastalıklardan veya depresyon gibi olumsuz durumlardan kolaylıkla iyileşme becerisi, kendini toparlayabilme, eski haline çabucak dönebilme şeklinde tanımlamıştır. Masten (2014) sağamlığı (resilience) genel anlamda dinamik bir sistemin işlevini, canlılığını veya gelişimini tehdit eden problemlere başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesi olarak ifade etmiştir.

Spor alanını incelediğimizde uluslararası düzeyde yarışan sporcular farklı kaynaklardan baskılarla karşılaşabilmektedirler. Stres faktörleri spor ve rekabet ortamından kaynaklandığı gibi kişisel yaşam olaylarıyla da ilişkilendirilebilir. Bu koşullarda fark yaratan sporcuların performansı psikolojik sağamlık kavramıyla açıklanmıştır. Fletcher ve Sarkar (2012) Olimpiyat şampiyonu (8 erkek, 4 kadın) sporcularla yaptıkları çalışma ile psikolojik sağamlığın teorik modelini ortaya koymuşlardır. Bu model ile psikolojik sağamlık; stres faktörlerini, bilişsel değerlendirmeyi, meta bilişleri ve psikolojik faktörleri (olumlu/pozitif kişilik, motivasyon, güven, odaklanma, algılanan sosyal destek) ve kolaylaştırıcı tepkileri içine alan bir kavramdır.

Dayanıklılık (Hardiness) kavramı ise ilk defa Kobasa (1979) tarafından araştırmalara konu olmuştur. Kobasa (1979) bireyin hastalık başlangıcı veya stresli yaşam olayları

ile karşılaştığında bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliğine “psikolojik dayanıklılık” (psychological hardiness) adını vermiştir. Dayanıklılık (hardiness); stresi ve stresin deneyimlerini büyüme ve gelişmeye yönelik fırsatlara dönüştürmek için cesaret sağlayan, stresin etkilerini tamponlayan tutum ve inançlardan oluşan kişiliğin bir yönü olarak açıklanmıştır (Kobasa, 1979).

Bonanno (2004) stres altındayken sağlamlık (resilience) için birçok yol olduğunu dayanıklı kişiliğin (personality hardiness) de bunlardan biri olduğunu ifade etmiştir. Hem sağlamlık hem dayanıklılık kavramı stresli durumlar karşısında olumlu sonuçların açıklanmasına yardımcı olan kavramlardır. Bu kavramlar, zihinsel dayanıklılık ile benzer ama özdeş olmayan yapılar olarak ifade edilmiştir (Middleton, 2007). Zihinsel dayanıklılığın yaygın olarak kullanılan 4C modeli (Clough ve ark., 2002) çerçevesini, büyük ölçüde psikolojik dayanıklılık modeline borçludur. Bununla birlikte zihinsel dayanıklılığı farklılaştıran teorik gerekçelerin yeterli olmadığı vurgulanmıştır. Zihinsel dayanıklılık ve sağlamlığın (resilience) ise benzer yapılar olarak kullanıldığı belirtilmiştir. Genel anlamda ortak noktaları stresli durumlara uyum sağlayan Zihinsel dayanıklılık ve sağlamlık, bazı noktalarda da farklılaşmaktadır. Bu farklılıklara bakıldığında; zihinsel dayanıklılık insanların psikolojik kaynaklarıyla ilgili tartışmalarla sınırlanırken sağlamlık ise bireyler, gruplar, ekosistemler, örgütler, ekonomiler gibi bir dizi sistem için kullanılmıştır. Bir diğer nokta ise sağlamlık kişinin bireysel (biyolojik faktörler), sosyal ve sağlık hizmetleri gibi koruyucu faktörler tarafından desteklenirken zihinsel dayanıklılık ise sadece bireyin psikolojik faktörleriyle ilgili olduğundan sağlamlığın çeşitli koruyucu faktörlerinden sadece birini temsil ettiği ifade edilmiştir. (Gucciardi 2017). Bu bağlamda zihinsel dayanıklılık (mental toughness) ile sağlamlık (resilience) kavramlarının net bir şekilde farklılaştığını söylemek güçken sağlamlığın zihinsel dayanıklılıktan daha kapsamlı, genel bir yapı olduğu söylenebilir.

Zihinsel dayanıklılık kavramı son 20 yıldır egzersiz ve spor psikolojisinin araştırma ve uygulama alanında popüler hale gelmiştir. Kişiliğin bir unsuru olarak ele alınan zihinsel dayanıklılık hakkındaki ilk araştırmalar profesyonel sporcuların ve antrenörlerin deneyimlerini ve gözlemlerini temel almıştır (Gucciardi ve Hanton, 2016). Zihinsel dayanıklılığın kavramsallaştırılması ve tanımı pozitif psikolojik nitelikler (özgüven, motivasyon gibi) ve başarı için önemli olan zihinsel beceriler

(imgeleme, uyarılmışlık düzeyi gibi) ile yapılmıştır (Connaughton, Hanton, Jones ve Wadey, 2008).

Zihinsel dayanıklılık birçok araştırmacı tarafından tanımlanmıştır. Bu kavramın tanımı ve sınıflandırılması üzerine araştırmacılar arasında bir uzlaşma olmasa da benzer noktaların varlığı ve çok boyutlu bir yapı olduğu kabul edilmektedir. Literatürde sıklıkla kullanılan tanımlara bakıldığında: zihinsel dayanıklılık, farklı stres kaynaklarının oluşturduğu baskı karşısında kişisel hedeflere ulaşabilme becerisi (Hardy, Bell ve Beattie, 2014); genel olarak, rakiplerden daha iyi başa çıkma, özel olarak, kararlı, odaklanmış, kendine güvenen ve baskı altında kontrollü kalmayı rakiplere göre daha istikrarlı ve iyi olmayı sağlayan, doğuştan ya da geliştirilmiş psikolojik üstünlük (Jones, Hanton ve Connaughton, 2002); baskı ve güçlüklerle rağmen bazı hedeflere karşı duyulan sarsılmaz azim ve inanç (Middleton, Martin ve Marsh, 2011); herhangi bir engel, güçlük ya da baskıya direnmek ve üstesinden gelmek için sizi güçlü kılan değerler, tutumlar, davranışlar ve duygular toplamı ve aynı zamanda işler yolunda gittiğinde de tutarlı bir şekilde hedeflerinizi gerçekleştirmek için konsantrasyonu ve motivasyonu sürdürebilme (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008); stres ve baskıyla baş edebilme, var olan koşulları kontrol edebilmeyi ve mücadele etmeyi sağlayan bir nitelik (Clough ve Strycharczyk, 2012); değişen derecelere ve durumsal taleplere rağmen tutarlı olarak yüksek düzeyde performans sergileme kapasitesi (Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett ve Temby, 2015) şeklinde benzer noktaların olduğu birçok tanımlama yapılmıştır.

İnsan yavrusu yaşamı boyunca çok kez stres verici ve mücadele etmeyi gerektirecek durumla karşılaşır. Doğumla beraber başlayan bu süreç son nefese kadar devam eder. Ancak yaşamı devam ettirebilmek için yaşanan olaylara uyum sağlayabilmek gerekir. Çok sevilen birinin kaybı, maddi problemler, iş, aile ve akademik hayat ile ilgili problemler her yaş grubundan insanın karşılaşabileceği sorunlardandır. Yaşanan olayın şiddeti ne kadar fazla olursa olsun kişi bununla baş edebilmeyi ve ‘‘uyum sağlamayı’’ öğrenebilir. Uyum sağlamak için sarf edilen bu çaba ve sürece ‘‘zihinsel dayanıklılık’’ denilmektedir (Garmezzy, 1991).

Bu bağlamda bakıldığında zihinsel dayanıklılık, yaşam içinde karşılaşılan çatışmalar, sorumluluklar ve baş etmesi güç durumlarda psikolojik olarak toparlanabilme becerisi

olarak ifade edilebilir. Bu beceri pozitif psikolojik bir kabiliyettir. Zihinsel dayanıklılık aynı zamanda karşı karşıya kalınan zor durumlar karşısında algı yönetimini sağlamak olarak da tanımlanabilir. Bu beceriye sahip kişi başarısızlık karşısında yeniden toparlanma, mücadele etme, vazgeçmeme, rekabet etme, esnek olabilme gibi özellikler taşır (Goldberg, 1998)

Sporcuların kondisyonları ve dayanıklılığı müsabakaların sonuçlarını önemli ölçüde etkileyebilir. Takım sporlarında ise sadece bir kişinin değil takımın kondisyonu önem kazanmaktadır. Her iki tarafında eş değer fiziksel güce sahip olduğu düşünülürse kazanan tarafın zihinsel dayanıklılığa sahip olan taraf olması muhtemel olacaktır. Bu bakış açısı ile bakıldığında zihinsel dayanıklılığın en az fiziksel dayanıklılık kadar önemli olduğu söylenebilir (Weinberg ve Gould, 2015)

Rekabet sırasında ideal performans seviyesini sürekli olarak koruyabilmek için gerekli olduğunu düşündüğü zihinsel dayanıklılık kavramından, spor psikoloğu James Loehr ilk olarak 1986 yılında bahsetmiştir (Loehr, 1986). Spor psikolojisi bünyesinde geliştirilen; doğuştan olarak sahip olunabileceği gibi sonradan da geliştirilebilen bir özellik olan zihinsel dayanıklılık üzerine, bu tarihten günümüze kadar; karmaşık yapısından dolayı farklı tanımlamalar yapılmıştır (Gucciardi ve Gordon, 2010). Ayrıca yaşa, cinsiyete, farklı kültür gruplarına ve yaşanan zorluklara (geçici-kalıcı sakatlık, yas, acı vb.) bağlı olarak da bireyler, zihinsel dayanıklılık kavramı üzerine farklı tanımlamalar yapmaktadır. Tanım olarak farklılıklara rastlanılmasına rağmen, zihinsel dayanıklılık kavramı üzerinde; “başarıya ulaşmada önemli bir psikolojik beceri” olduğu görüşü ortaktır (Loehr, 1994).

Zihinsel dayanıklılık, yaşanan bir takım olumsuzluklar karşısında toparlanma ve eski hale dönebilmek için “geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite” olarak ifade edilebilmektedir (Altıntaş, 2015). Zihinsel olarak dayanıklı bireyler, zayıf bireylere kıyasla; hayatlarında olup bitenleri kontrol edebilmekte, yapması gerekenlere odaklanmakta ve beklemedikleri olaylar karşısında sakin kalarak, yenilikleri avantaja çevirme düşüncesi içerisinde olabilmektedirler (Gucciardi ve Gordon, 2010).

Gucciardi ve arkadaşları, zihinsel dayanıklılığın; potansiyel zorluk ve olumsuzluk taşıyan, eylem ve performans gerektiren herhangi bir ortamda (iş, tıp, askeriye vb.)

gerekli olan önemli bir kavram olduğunu dile getirmektedir (Gucciardi ve Gordon, 2010).

İnsanların, hayatlarının her alanında ihtiyacı olduğu bir psikolojik yapı olmasına rağmen zihinsel dayanıklılık kavramının spor bünyesinde ortaya çıkmasının ve bu çerçevede önemli çalışmalara konu olmasını; zihinsel dayanıklılığın güçlü gelişim deneyimleri ile bağlantılı (Jones ve Parker, 2013) olmasına bağlamak mümkündür. Spor aktiviteleri bünyesinde bireyin hedeflerine ulaşabilmesi için yaşadığı zorluklar, uzun vadede performans düzenleme ihtiyacı zihinsel dayanıklılığı geliştirir (Thelwell ve Ark., 2013).

Zihinsel dayanıklılık, genellikle yüksek performansın temeli olduğu düşünülen niteliklerin derlemesi olarak tanımlanan bir terimdir (Jones ve Ark., 2007).

1.3.1. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Yapısı

Kuramsal modellerin gelişimine bakıldığında, başlangıç aşamasında doğrudan sporcuları konu edinen bir araştırma bulunmamaktadır. Spor alanında yapılan zihinsel dayanıklılık çalışmalarında, kişilik kuramları baz alınarak bir dayanak oluşturulmuştur. Bu kuramlardan biri Kelly (1955) tarafından geliştirilen ‘‘Kişilik Yapısı Kuramı’’dır. Kelly’nin yaklaşımı kişiliğin özgün olduğu görüşüyle başlamıştır. Kişiliğin benzersiz olması büyük oranda karşılaşılan olayları algılama, yorumlama ve ifade etmedeki farklılıklardan kaynaklandığını belirtmiştir. Spor alanında Gucciardi ve arkadaşları (2009) Kelly’nin kuramını model olarak elit antrenörlerle yaptıkları nitel çalışmayla Avustralya futbolu için bütüncül bir zihinsel dayanıklılık modeli geliştirmiştir. Jones ve arkadaşları (2002) ise zihinsel dayanıklılığı tanımlamak ve zihinsel olarak dayanıklı sporcuların özelliklerini belirlemek için Kelly’nin kuramı çerçevesinde nitel bir araştırma yapmıştır.

Zihinsel dayanıklılığın temelini oluşturduğu kabul edilen bir diğer kuram ise Raymond Cattell (1957) tarafından geliştirilen ‘‘Kişilik Faktörleri Teorisi’’dir. Kişiliği, bireyin belirli bir durumda ne yapacağını belirleyen faktörler bütünü olarak kabul eden Cattell’in, kişiliğin her türlü gözlenen ve gözlenmeyen davranışlar bütününe kapsadığını iddaa etmiştir. Zihinsel dayanıklılık Cattell’in tanımladığı 16 kişilik özelliğinden biridir.

Zihinsel dayanıklılık yapısının kişilik üzerine yapılan araştırmalardan ortaya çıktığını gösteren başka bir model ise ‘sağlam kişilik’ modelidir (Kobasa (1979). Bu modele göre dayanıklılığın aşırı stresli durumlara direnç gösterebilme, etkili başa çıkma becerisi olarak açıklanmıştır (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982). Kobasa (1979) insan hayatında stresli olayların hastalıkların başlangıcına olan etkisini inceleyip, dayanıklılık konusunun  unsurdan oluştuğunu açıklamıştır. Bu unsurlar;

Bağlılık: Bireyin yaşamına kendini adanması, aktif bir şekilde dahil olması ve hayattaki anlamı bulmaya iten amaç olarak belirtilmiştir.

Kontrol: Kişinin yaşadığı terslikler karşısında çaresiz olmaktan ziyade etkili olduğunu hissetme eğilimini, öz disiplini ve yaşamına etki edebilmeyi ifade eder.

Mücadele: Değişimin olağan bir durum olduğu ve kişinin güvenliğini tehdit etmekten ziyade büyümeyi, gelişmeyi teşvik edeceği inancına karşılık gelmektedir.

Kobasa ve arkadaşlarının (1981) yaptıkları çalışmada stresli olaylar ve hastalık ilişkisinde psikolojik dayanıklılık ve yapısal yatkınlığın (aile hastalıkları) etkisi incelenmiş; stresli olaylar ve yapısal yatkınlık artıp psikolojik dayanıklılık düzeyi azaldıkça hastalık semptomlarında artış olduğu grlmştr.

Kobasa’nın ortaya koyduğu bu model spor alanına uyarlanmıştır. Araştırmacılar sportif performansta güvenin önemli bir faktör olduğuna dikkat çekmiştir ve sporcularla yapılan araştırma sonucunda psikolojik dayanıklılık modeline dördüncü unsur olarak güven eklenmiştir. Bu model aynı zamanda 4C modeli olarak da bilinmektedir (Clough, Earle ve Sewell, 2002).

1.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Sporda mükemmeli yakalamak ancak; teknik, taktik, fiziksel ve zihinsel becerilerin bileşkesinde mümkün olabilmektedir. st düzey müsabakalarda teknik, taktik ve fiziksel becerilerinin eşit seviyede olduğu sporcular karşılaşabilir; işte böyle anlarda üstünlük sağlayacak olan zihinsel becerileri yeterli olan sporcular olacaktır (Gucciardi ve Gordon, 2010).

Zihinsel dayanıklılığın, performans mükemmelliğine ulaşmada önemli bir psikolojik özellik olduğu aktarılmıştır (Goldberg, 1998). Tanımlamalara göre zihinsel

dayanıklılık, sporcuların doğal bir zihinsel kabiliyetini, spor ortamında kullanmasıdır (Jones, 2002).

Sporda zihinsel dayanıklılık genellikle sporcunun birçok değişkene bağlı olarak (rekabet duygusu, eğitim seviyesi, yaşam tarzı vb.) rakiplerine göre zorluklarla daha iyi başa çıkabilmesi olarak tanımlanmıştır. Özellikle rakiplerine göre daha tutarlı, daha kararlı, kendine güvenen, hedefine odaklanmış ve baskı altında kontrolünü kaybetmeyen bir psikolojik durum olarak tanımlanabilir (Jones, 2002).

Yapılan çalışmalar ile “antrenörlerin ve sporcuların, gerekli zihinsel becerilere sahip olmadan sporda başarı elde edemeyeceği” görüşü ortaya çıkmıştır. Antrenörlerin çoğuna göre, sporcuların performansının en az %50'sini zihinsel yapısı sağlamaktadır. Tüm bu görüşler, yüksek rekabet durumlarında; elit sporcuların benzer fiziksel beceri gerektiren stresli koşullarda yarışması sırasında, zihinsel becerilerinin önemine dikkat çekmektedir (Cherry, 2005).

Yüksek seviyelerde yarışan başarılı sporcuları diğer sporculardan farklı kılan özellik, ayırt edici seviyede yüksek olan zihinsel yetenekleridir. Elit sporcular ve antrenörleri, başarılı sporcuların her zaman fiziksel olarak en yetenekli sporcular olmadığını fakat en güçlü zihinsel yapıya sahip sporcular olduklarını dile getirmektedirler (Cherry, 2005).

Zihinsel açıdan güçlü sporcu sürekli olumsuz koşullarda dahi potansiyel performansını gösterebilen sporcudur. Bazı sporcuların antrenmanda gösterdikleri performansı, müsabakalara aktaramadıkları tespit edilmiş ve gerekçesi üzerine araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar neticesinde sporcuların bu performans kayıplarının altında yatan nedenin artan bazı duygusal ve fizyolojik özellikleri tarafından uyarılması sonucunda, duygularını kontrol edememeleri olarak tespit edilmiştir. Bu artışın genellikle performansı olumsuz yönde etkilediği aktarılmıştır. Fakat zihinsel açıdan güçlü sporcular, duygularının kontrolünü sağlar ve olumlu tutum sergileyebilirler. Negatif duygular ve iyi performans hakkındaki belirsizliğin sporcuyu bunaltması yerine, kendinden emin ve kendini hedeflerine ulaşabilecek hissederler (Loehr, 1985).

Loehr, sporda zihinsel dayanıklılığı baskı altında performans gösterebilme yeteneği olarak tanımlamanın yanında zihinsel dayanıklılığı, rekabetçi sporcuların sahip olması gereken bir özellik olarak dile gelmektedir (Loehr, 1985).

Zihinsel dayanıklılık olarak, sporda en üst düzeydeki beklentiler ile ilgili olarak maruz kaldığı baskılara rağmen rakipleriyle daha iyi mücadele etmek için zihinsel açıdan güçlü bir performans sağlayan doğal ya da geliştirilmiş bir psikolojik yapı tanımlaması yapılmaktadır. Özellikle sporcuların rakiplerine göre daha tutarlı, üstün oldukları inancına bağlı olarak kendine güvenen, baskı altında kontrollü davranabilen sporcuların psikolojik bir özelliği olarak tanımlanmaktadır (Connaughton ve Ark.,2008). Bu doğrultuda zihinsel dayanıklılık, sporculara rakiplerine göre psikolojik avantaj sağlar (Jones, 2002).

Kişinin yaşamındaki olaylar karşısında kontrolünü kaybetmesi hissi çaresizliği ve umutsuzluğu beraberinde getirir. Stres verici durum karşısında kontrolün kendinde olduğunu hisseden birey kendiyle ilgili sorumluluk alarak olayları yönetebileceğine dair inanç geliştirir. Bu inan zihinsel dayanıklılık ile yakından ilişkilidir. Kontrolün kendinde olduğunu düşünen bir kişi için olumsuzluklar karşısında psikolojik olarak toparlanabilmek daha kolay olacaktır (Golby ve ark., 2003).

Literatürde birçok farklı kelime ile tanımlanan zihinsel dayanıklılık, stres ile etkili başa çıkabilme anlamını taşır. Psikolojik olarak güçlü olan kişi sağlam bir benlik duygusu, konsantrasyon ve kararlılık taşır (Sheard, 2013).

1970’li yıllardan sonra bilimde multidisipliner çalışmalar artmaya başlamıştır. Spor ve psikolojinin birleştiği noktada olan spor psikolojisi disiplini bazı kavramlar öne sürerek sporcuların başarılı olmalarında psikolojik faktörleri irdelemişlerdir. Zihinsel dayanıklılık bu kavramlardan en araştırılanlar arasında yer almaktadır. Spor antrenörleri bir sporcunun başarıyı yakalayabilmek için zihinsel dayanıklılığa sahip olması gerektiğini savunmaktadır (Goldberg, 1998).

Luszki’e (1982) göre, bir sporcunun başarılı performans sergileyebilmesi için 4 temel unsura ihtiyacı vardır:

- Fiziksel iyilik hali
- Yetenek

- Deneyim
- Zihinsel dayanıklılık.

Bu dört unsur sporcuyla başarıya götüren önemli bileşenlerdir. Ona göre bu becerilere sahip olmayan sporcular performans sergileyeceği esnada kontrolü kaybedebilir ve güçsüz hissedebilir. Performans esnasında kontrolünü kaybeden bir sporcu mücadele isteğine son verebilir ve başarıya giden yolda engellenme ile karşılaşabilir Goldberg (1992).

Cox'ın (2012) yaptığı çalışmada elit sporcularda bulunması gereken özellikler arasında zihinsel dayanıklılık oldukça önemli bir yere sahiptir. Ona göre sporcuda yeterli kondisyonun yanında zihinsel dayanıklılık da olması gereken bir faktördür.

Zihinsel dayanıklılığa ilişkin kuramsal araştırmalar yıllardır devam etmektedir. Bir çok kuramcı bu kavram üzerinde tartışmakta ve farklı bakış açılarını bir araya getirmektedir. Jones ve arkadaşlarına (2007) göre zihinsel dayanıklılık "genel olarak, yarışma, antrenman ve diğer bazı koşullarda, sporcuların zihinsel gereksinimlerinde rakiplerinden daha iyi başa-çıkmaları; özel olarak ta, rakiplerinden daha fazla görevine odaklı, kendine güvende ve baskı altında kontrollü olmayı ve bunları sürdürebilmelerini sağlayan doğal veya gelişmiş psikolojik güçtür"tür. Gould ve arkadaşlarına (2002) göre zihinsel dayanıklılık sabır, azim ve inatçılık gibi kavramları içeren geniş bir başlıktır. Clough'a (2002) göre ise "kaderini kontrol etmede sarsılmaz bir inanca sahip olma hissidir". Aynı zamanda bu hissi yaşayan bireylerin, rekabet ve olumsuzluklardan nispeten etkilenmeden kalabileceklerini söylemişlerdir.

Zamanla toplum içinde sporun yaygın olarak uygulanması, spor alanlarında zihinsel dayanıklılığın keşfedilmesine ve uygulanmasına zemin hazırlamıştır. Sporda zihinsel dayanıklılık çalışmalarına Loehr'in öncülük ettiği düşünülmektedir (Crust, 2007; Mack ve Ragan, 2008; Gucciardi, 2011; Drees ve Mack, 2012; Gucciardi ve ark., 2012; Diment, 2014; Amato-Henderson ve ark., 2014; Knust ve ark., 2014). Loehr sporcularda dayanıklılığı: fiziksel dayanıklılık, zihinsel dayanıklılık ve duygusal dayanıklılık olmak üzere 3 bölüme ayırmıştır. Loehr'in dayanıklılığı ayırmada kullandığı zihinsel dayanıklılık kavramıyla birlikte sporda bu kavram daha popüler hale gelmiştir. Loehr zihinsel dayanıklılığı, yarışma anında mücadele devam ederken

ideal performansı sürdürülebilirlik yeterliliği olarak ifade etmiştir (Mack ve Ragan, 2008).

Zihinsel dayanıklılık konusu yeni gelişen bir alan olması ve sporda oluşturacağı etkinin merak edilmesi sebebiyle sporcular ve antrenörler için önem taşıdığı yapılan çalışmalarda belirtilmiştir (Gould ve ark., 1987; Sheard ve Golby, 2006; Jones ve ark., 2007; Crust, 2008; Nicholls, ve ark., 2008; Crust ve Azadi, 2010; Thelwell ve ark., 2010; Jones ve Parker, 2013; Sheard, 2013). Yapılan çalışmalar sonucunda zihinsel dayanıklılığın spor ortamlarında performansın üst düzeyde olmasını sağlayan bir etken olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Jones ve ark., 2007; Crust, 2008; Sheard, 2013). Sportif karşılaşmalarda başarının elde edilebilmesi sadece fiziksel özelliklerin üst düzeyde olmasına değil aynı zamanda psikolojik özelliklerin durumuna da bağlı olduğu ifade edilmektedir (Jackson ve ark., 2001).

Zihinsel dayanıklılık kavramının ortaya çıktığı çalışmalarda bir kişilik özelliği (Cattell, 1957) olarak kabul edilen zihinsel dayanıklılık zamanla sporda başarıyı etkileyen bir etken olarak da görülmüştür (Jones ve ark., 2007; Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Sheard, 2013). Jones ve ark. (2002) sporcuların rakiplerinden daha iyi performans sergileyebilmeleri amacıyla baskı altında kontrollü davranışlar sergilemeleri gerektiğini, konsantre olmalarını gerektiğini belirtmiş ve bunu zihinsel dayanıklılık sayesinde olabileceğini ifade etmişlerdir. Sheard (2013) ise sportif başarının elde edilebilmesinin en önemli etkenlerinden biri olarak zihinsel dayanıklılığı görmektedir. Ayrıca Sheard gibi birçok araştırmacı zihinsel dayanıklılığın öğrenilebilir bir özellik olduğunu ifade ederek psikolojik antrenmanlarla zihinsel dayanıklılığın geliştirilebileceğini savunmuştur (Sheard ve Golby, 2006; Crust ve Azadi, 2010).

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek ve bu sayede zihinsel dayanıklılık düzeylerini geliştirecek çalışmaların yapılabilmesi için araştırmacılar birçok ölçek geliştirmiştir (Jones ve ark., 2001; Clough ve ark., 2002; Middleton ve ark., 2004; Thelwell ve ark., 2005; Gucciardi ve ark., 2008; Sheard ve ark., 2009).

1.3.3. Zihinsel Dayanıklılığın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Zihinsel dayanıklılık kavramının sportif başarılarında çok önemli bir değişken olduğu yapılan araştırmalarca ortaya koyulmuştur. Zihinsel dayanıklılığı bazı değişkenler açısından inceleyen çalışmaların bulguları ise şu şekildedir:

Zihinsel dayanıklılık kavramı spor psikolojisi alanında hem araştırmacıların hem uygulamacıların ilgisini çekmesiyle beraber bu kavram üzerine pek çok araştırma yapılmıştır. Bu bölümde zihinsel dayanıklılığın konu edinildiği ilk çalışmalardan başlayarak bu yapı ile ilişkilendirilen ve bu yapının gelişimine etki eden çalışmalar ele alınacaktır.

Felsefe ve psikoloji alanında araştırmaları bulunan William James tarafından ilk defa zihinsel dayanıklılık kavramı ‘‘tough-minded’’ olarak kullanılmıştır (James, 1907). Spor alanında ise zihinsel dayanıklılık ile ilgili ilk çalışmalarda (Loehr, 1982) bu yapı nispeten basit bir şekilde tarif edilmiş ve temel olarak sporcuların psikolojik becerilerine (hedef belirleme, görselleştirme, olumlu düşünme) odaklanılmıştır. Loehr (1986) sporcuların ve antrenörlerin başarımın en az %50'sinin zihinsel dayanıklılığı yansıtan psikolojik faktörlerden kaynaklandığını söylediklerini vurgulamıştır. Loehr (1986) zihinsel dayanıklılığın yapısını; kendine güven, negatif enerji, dikkat kontrolü, imgeleme kontrolü, motivasyon, pozitif enerji ve tutum kontrolü olmak üzere yedi özelliğinden meydana geldiğini belirtmiştir. Fourie ve Potgieter (2001) ise 131 uzman antrenör ve 160 elit sporcuyla yaptıkları nitel bir araştırma sonucunda zihinsel dayanıklılığın 12 bileşeni olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunlar; motivasyon düzeyi, başa çıkma becerileri, güveni koruma, bilişsel beceri, disiplin ve hedefe yönelim, rekabetçilik, fiziksel ve zihinsel gereklilikler, takım birlikteliği, hazırlık becerileri, psikolojik dayanıklılık, inanç ve etiktir. Ancak antrenörler için bu kavramın en önemli yapısı ‘‘konsantrasyon’’ olurken sporcular için ‘‘azim-çaba’’ cevapları elde edilmiştir. Sonuç olarak ortaya çıkan bu farklılık çalışmanın bulgularının ve yorumlarının eleştirilmesine neden olmuştur.

Zihinsel dayanıklılığın kavramsallaştırılmasını ve geliştirilmesini konu edinen birçok nitel araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar sonucunda bu yapının gelişimini etkileyen bazı temalar ortaya çıkmıştır. Bunlar; çevresel etki, sağlam karakter, gelişimsel faktörler, özveri ve bağlılık, baskıyla başa çıkma (Bull, Shambrook, James ve Brooks,

2005); zorlu fiziksel uygulama ortamı, zihinsel olarak olumlu çevre, uygun öğrenme fırsatı sağlama (Weinberg, Butt ve Culp, 2011); önemli kişiler, destekleyici sosyal süreçler, kritik olaylar ve ilgi (Mahoney, Gucciardi, Mallett ve Ntoumanis, 2014); zorlu ama destekleyici öğrenme ortamı,bağımsızlık ve beceriklilik (Cook, Crust, Littlewood, Nesti ve Allen-Collinson, 2014); antrenör felsefesi, antrenör-sporcu ilişkisi, eğitim ortamı (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2009) spor süreci (antrenman, yarışma, kulüp), spor personeli (antrenör, takım arkadaşı, rakip, spor psikoloğu), spor dışı kişiler (ebeveynler, kardeşler, diğerleri), psikolojik beceri antrenmanları ve çevresel faktörler (eğitim ve aile ortamı, ülke) olduğu tespit edilmiştir (Thelwell, Such, Weston, Such ve Greenlees, 2010). Bu çalışmalar ışığında zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu bir yapı olduğu görülmektedir.

Zihinsel dayanıklılığın gelişimi için psikolojik beceri antrenmanlarının kullanıldığı çalışmalar mevcuttur. Bunlardan biri de maraton koşucularıyla (n=20) yapılan 4 haftalık imgeleme antrenmanı ile zihinsel dayanıklılık, optimal performans duygu durumu incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre imgeleme antrenmanı yapıldıkça zihinsel dayanıklılığın geliştiği tespit edilmiştir (Carter, 2013). Başka bir araştırmada elit 32 masa tenisi (12-17 yaş) sporcusuyla psikolojik becerilerin zihinsel dayanıklılığa olan etkisini araştırdıkları çalışmada deney gruplarından birincisine gevşeme teknikleri, ikincisine imgeleme, üçüncüsüne ise hem gevşeme egzersizleri hem imgeleme antrenmanı yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre imgelemenin ve gevşeme egzersizlerinin zihinsel dayanıklılık puanlarını artırdığı bulunmuştur. Zihinsel dayanıklılık puanının en yüksek çıktığı grup ise hem gevşeme egzersizleri hem imgelemenin yapıldığı grup olduğu tespit edilmiştir (Bhambri, Dhillon ve Sahni, 2005). Bu araştırmalara benzer olarak Thelwell ve arkadaşları (2010), imgeleme antrenmanlarının ve hedef belirlemenin zihinsel dayanıklılığın gelişmesinde etkili olduğunu bulmuşlardır. Gucciardi ve arkadaşları (2009) da Avustralyalı genç 14-15 yaş grubu futbolcularla yaptıkları 6 haftalık psikolojik beceri antrenmanlarının zihinsel dayanıklılığı geliştirdiğini ortaya koymuştur. Elit kriket sporcularıyla yapılan araştırmada ise baskı ve tehditler karşısında baş etme stratejileri kullanmaları öğretilen deney grubunun zihinsel dayanıklılık puanının kontrol grubuna göre daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür (Hardy, Bell ve Beattie, 2014).

Alan yazını incelendiğinde bir başka çalışmada yerel ve ulusal düzeyde yarışan kadın kürek sporcularının (n=16, 18-31 yaş) zihinsel dayanıklılık düzeylerini ve psikolojik iyi oluşlarının gelişimini incelemek için 6 aylık psikolojik beceri (içsel konuşma, düşünceyi durdurma, düşünce kontrolü, konsantrasyon ve odaklanma, pozitif imgeleme) antrenmanlarının zihinsel dayanıklılık puanını anlamlı şekilde artırmıştır (Golby ve Wood, 2016). Bu çalışmaya benzer olarak 16 haftalık bilişsel davranışsal çerçevede yapılandırılan psikolojik beceri antrenmanlarının erkek (n=26, 18-33 yaş) futbolcuların zihinsel dayanıklılığı ve psikolojik iyi oluşu geliştirdiği ortaya konmuştur (Miçooğullari ve Ekmekçi, 2017). Deneysel başka bir çalışmada; haftada bir saat olmak üzere 6 haftalık psikolojik beceri (hedef belirleme, konsantrasyon, gevşeme, düşünce durdurma, imgeleme ve güven geliştirme) antrenmanının atıcılarda (6 kadın, 10 erkek) zihinsel dayanıklılığa ve durumluk kaygıya olan etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre durumluk kaygıda azalma ve zihinsel dayanıklılıkta belirgin şekilde gelişme tespit edilmiştir (Preet ve ark., 2017).

Araştırmacıların zihinsel dayanıklılık konusunda merak ettikleri noktalardan biri de genlerin ve/veya çevresel faktörlerin bu yapıyı etkileyip etkilemediği sorusudur. Literatürde bu yönünü konu edinen sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bunlardan biri Horsburgh ve arkadaşları tarafından (2009) 219 çift yetişkin monozigotik ve dizigotik ikizlerle yapılmış, zihinsel dayanıklılık ile beş faktörlü kişilik özelliklerinin birçok boyutu arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak bu yapıya hem genetik hem çevresel faktörlerin etki ettiğini ileri sürmüşlerdir. Veselka ve arkadaşlarının (2010) 201 çift (17-92 yaş) monozigotik ve dizigotik ikizlerle yaptığı çalışmada ise mizah tarzları ile zihinsel dayanıklılık arasındaki genetik ilişki incelenmiştir. Zihinsel dayanıklılık, olumlu mizah tarzları (katılımcı, kendini geliştirici) ile genetik yönden incelendiğinde anlamlı pozitif, olumsuz mizah tarzları (saldırgan, kendini yıkıcı) ile negatif ilişki göstermiştir. Bir başka çalışma incelendiğinde 219 çift (17-92 yaş) monozigotik ve dizigotik ikizlerle yapılan çalışmada zihinsel dayanıklılık ile karanlık üçlü (Narsisizm, Makyavelizm ve Psikopati) arasındaki genetik bağlantı araştırılmıştır. Sonuçlara göre aradaki ilişki hem genetik hem çevresel faktörlere dayandırılmıştır (Onley, Veselka, Schermer ve Vernon, 2013).

Alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde özetle zihinsel dayanıklılık; motivasyon, konsantrasyon, özgüven gibi pozitif psikolojik kavramlarla ilişkilendirilen, zihinde canlandırma, hedef belirleme, gevşeme teknikleri gibi psikolojik beceri antrenmanlarıyla gelişen hem kalıtsal hem çevresel faktörlerin etki ettiği, baskı ve zorluklarla baş etmeyi sağlayan ve her koşulda üst düzey performansı hedefleyen çok yönlü psikolojik bir yapıdır.

Ergenlerin fiziksel aktiviteleri ve zihinsel dayanıklılığını inceleyen Gerber (2012), erkek katılımcıların zihinsel dayanıklılıklarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Literatürde yapılan birçok araştırma erkek oyuncuların kadınlara nazaran zihinsel dayanıklılığa daha fazla sahip olduklarını göstermektedir (Nicholls ve ark., 2009; Newland ve ark., 2013).

Connaughton ve arkadaşları (2008) yapmış oldukları araştırmada yaşça daha büyük olan sporcuların, acemi veya daha az antrenman yapmış olan sporculara göre daha fazla zihinsel dayanıklılığa sahip olduklarını tespit etmiştir. Bu bağlamda antrenman ve müsabakalara katılım miktarı arttıkça örneklemdaki sporcuların bu süre boyunca kazandıkları deneyim onları bir sonraki yarışmada zihinsel açıdan pozitif katkı sağladığı, zihinsel olarak daha kuvvetli oldukları söylenebilir.

Jones ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen zihinsel dayanıklılık kavramı temelini Kelly'nin (1955) kişilik yapısı kuramından almaktadır. Onlara göre zihinsel dayanıklılığın çıkış noktası sporcuların zor durumlarda kararlı ve kontrollü davranarak rakiplerinden daha iyi performans sergilemeleridir. Cattell (1957) ise kavramı 16 Faktörlü Kişilik Ölçeği ile ölçümlenen kişiliğin bir özelliği olarak ele almıştır. Ona göre zihinsel dayanıklılıktan yüksek puan alan bireyler sorumluluk alabilen, dayanıklı, stresle baş edebilen, özgür bireylerdir. Bu ölçek psikolojik ölçümlerde çok fazla kullanılmasına rağmen spor psikolojisinde çok rağbet görmemiştir.

Kobasa (1979) tarafından öne sürülen "Sağlam Kişilik Modeli"nde de zihinsel dayanıklılık kavramına değinilmiştir. Ona göre sağlam bir kişilik yapılanması, kontrol, bağlılık, mücadele gibi unsurlardan oluşmaktadır. Kişilik ve zihinsel dayanıklılığın bir arada ele alındığı bu gibi çalışmaların artmasıyla zihinsel dayanıklılığı ölçmek için ölçekler geliştirilmeye başlanmıştır.

1.3.4. Zihinsel Antrenman

Spor psikolojisinde yeni yeni kullanılan bir diğer kavram ‘‘zihinsel antrenman’’dır. Araştırmacıların son yıllarda üzerinde durduğu bu kavram sporcuların performansını arttırmada psikolojik tekniklerin rolünü açıklayan önemli bir değişkendir. Zihinsel antrenman sporcunun müsabaka için gerçekleştirdiği antrenmanı zihinsel olarak gerçekleştirmesi, imajine etmesidir. Bazı kişiler zihinsel antrenman tekniği ile otonom sinir sistemi üzerinde değişiklik elde edilemeyeceğini öne sürmektedir. Ancak yapılan araştırmalar göstermektedir ki zihinsel antrenman tekniği sayesinde sporcular otonom sinir sistemi üzerinde büyük ölçüde kontrol sağlayabilmektedir. Yapılan çalışmalar bir sporcunun fiziksel ve zihinsel antrenman yaparken ki elektriksel ölçümlerinde benzer sonuçlar olduğunu ileri sürmektedir (Tiryaki, 2000).

Carpenter (1873) çalışmalarında bir insanın motorik hareketlerinin zihinsel olarak gerçekleşmesinde o kişinin kaslarında tıpkı fiziksel aktivitede olduğu gibi elektriksel akım olduğunu söylemektedir. Buna ‘‘Carpenter Etkisi’’ adı verilmiştir. Yine Jacobson (1930) yaptığı çalışmalarda zihinsel olarak kolunun büküldüğünü antrenman eden bir kişide küçük kol kasılmalarının meydana geldiğini tespit etmiştir.

İkai ve Steinhaus, ise hipnozun en yüksek kuvvete olan etkisini incelemişlerdir. Hipnozla telkin sırasında araştırmacılar tarafından sporculara kuvvetlerini sonuna kadar kullanmadıkları ve normalden daha fazla kuvvete sahip olduklarını söylemiştir. Hipnoz sırasında bu sporcuların normal zamandaki maksimal kuvvetlerinden %30 daha fazla ağırlık kaldırdıkları gözlenmiştir. Zihinsel olarak uygulanan bu yöntemin fiziksel anlamda sporcuya kazandırdığı kuvvet diğer araştırmacıların ve antrenörlerin dikkatini çekmiştir.

Başka bir çalışmada Suin, bir kayakçının bacaklarına bağladığı elektrotlar yardımıyla ilk önce kayak hareketini yaparken ölçüm almıştır. Daha sonra aynı kayma hareketini uygulamadan zihinsel olarak hayal etmesini istemiştir ve tekrar ölçüm yapmıştır. Çalışma sonucunda; sporcunun kendisini kayarken hayal ettiğinde elde edilen değerler ile gerçekten kayarken elde edilen değerler arasında benzerlikler bulunmuştur. Görüldüğu gibi yapılan çalışmalar zihinsel uygulamaların sporcularda fizyolojik değerlişiklere yol açabildiğini ortaya koymuştur.

Günümüzde sporculara fizyolojik durumlarını kontrol edebilmek için gerekli psikolojik beceriler kazandırılmaktadır. Bunun için yararlanılan ve zihinsel antrenman programları arasında yer verilen metotlardan birisi de biyolojik geribildirim (bio-feedback) yöntemidir. Biyolojik geri bildirim EMG (Elektromyograf); EEG (Elektro Encepholograf) ve GSR (Galvanic Skin Resistance) gibi elektronik cihazlar yardımıyla uygulanabilir. Biyolojik geribildirim de temel alınan genelde istem dışı çalışan otonom sinir sisteminin fonksiyonlarını kontrol altına alabilmektir. Sporcu bu cihazlar yardımıyla o anki fizyolojik durumu hakkında bilgi edinir ve farklı duygu durumları yaşayarak hangi durumlarda ne tür teknikleri kullanması gerektiğini öğrenir. Sporcu daha sonra cihaz olmadan fizyolojik durumunu kontrol etmeye başlar. Örneğin stresli bir müsabaka ortamını zihinsel olarak canlandıran bir sporcu, fizyolojik geri bildirim ile gerçek müsabaka ortamında o stresli durumla başa çıkabilmeyi öğrenebilmektedir. Bir gevşeme tekniği olmaktan çok gevşemeyi öğrenme yolu olarak karşımıza çıkan biyolojik geribildirim yarışma öncesi kaygı ve gerginliği azaltmak, sakatlık dönemi daha çabuk toparlanmayı sağlamak ve performansı olumlu yönde etkilemek gibi faydalar sağlamaktadır.

1.4. KİŞİLİK KAVRAMI

Kişilik, kendine göre bir ayrılığın, farklılığın belirgin özelliklerinin olması durumu ve kişinin kendine özgülüklerinin birleşimi olarak tanımlanabilir. Bu nitelikler bireyin kognatif değerlendirmelerine bağlı iç ve dış gerçeklikle uyumlu nitelikte davranış ve düşünce örüntülerini ihtiva etmektedir. Bu örüntüler, bazı durumlarda bazı duygusal tepki gösterebilme becerileri, engellenme ve başatma türleri (savunma düzenekleri) olmakla birlikte, bu örüntülerin tutarlı ve tahmin edilebilir bir de yönü bulunmaktadır.

Türk Dil Kurumuna göre kişilik;

- Bir kimseye özgü belirgin özellik, manevi ve ruhsal niteliklerinin bütünü, şahsiyet,
- İnsanlara yakışacak durum ve davranıştır.

Kişilik genel olarak, kişinin iç dünyasında yaşadığı davranışlarının ve duyguların sebeplerini öğrenmek olarak açıklansa da kişilikle ilgili yapılan çalışmalar bize

gösteriyor ki kişilikle alakalı çok farklı tanımlamalar mevcuttur. (Cloninger, 2000). Her farklı ekol, kendi çerçevesinde kişiliği açıklamaktadır.

Birçok araştırmacının kişiliğe yönelik farklı perspektifler geliştirerek çeşitli açıklamalarda bulunması, kişiliğin, kapsamlı belirli bir tanımının yapılmasını güçleştirmektedir (Mehmedoğlu, 2004). Adler'e göre, her ne kadar iki insan aynı şekilde düşündüğünü, davrandığını ve hissettiğini ifade etse de bu iki insanın söz konusu duygu düşünce ve davranışlarının her yönüyle aynı olduğunu söylemek mümkün değildir (Karakaya, 2008).

İnsanların birbirlerine karşı sergiledikleri tutum ve davranışlar, bir olay ya da durumu ele alış biçimleri, kişisel tercihleri, ilgi alanları bakımından farklılık göstermektedir (Uysal, 2006). Buber, her insanın kendine özgü niteliklere sahip olduğunu, bu yönüyle birey olmanın, farklı kişilik özelliklerine sahip olunmasıyla mümkün hale geleceğini dile getirmiştir. Bu yönüyle Buber'in kişiliğe yönelik değerlendirmeleri, Adler'le benzer özellikler taşımaktadır (Aydoğan, 2005).

Kişilik Psikolojisi alanında çalışmalarını sürdüren psikologlar, bazı yönlerden bireyler arasında bir takım benzerlikler olduğunu belirlemekle birlikte, benzerliklerden yola çıkarak, kişilik özelliklerindeki bir takım farklılıkları değerlendirmişlerdir. Bireyin iletişim şekilleri veya kişinin benlik tanımı ve toplumda üstlendiği roller göz önüne alınarak kişiliğe yönelik farklı tanımlamalar ortaya konabilir. Fakat yapılan tüm kişilik tanımlamalarında, davranış biçimleri arasındaki farklılıkların belirleyici rol üstlendiği görüşü ön plana çıkmaktadır (Uysal, 2006).

Kişilik, bireye özgü davranış biçimleri ile davranışsal eğilimlerinin oluşturduğu dinamik özellikler içeren yapıdır. Her bireyin belli durumlarda sergileme eğilimi, belli durumlarda ise kaçınma eğilimi göstereceği davranış biçimlerinden söz edilebilir (Güngör, 2000). Kişilik aynı zamanda bireyin iç dünyası ve dış çevresiyle kurduğu ilişkileri içeren, bireyi diğerlerinden ayıran özellikler bütünüdür (Cüceloğlu, 1998).

Alport'a göre kişilik, kişinin içsel çekirdiğinde bulunan, kişinin duygu ve düşüncelerini etkileyen bir durumdur. Rogers'a göre ise kişilik, kişinin geçmişinden getirdiği duygu, düşünce ve davranış ile harmanlanan teşkilatlanmış bir kendilik yanılmasıdır. Freud'a göre kişilik ise bilinçdışı, farkında olunmayan, keşfedilmemiş

bir bütündür. Davranışçılık ekolünün önemli temsilcilerinden olan Skinner'e göre kişiliğin yapı olarak tanımlanması gereksizdir. (Akt. Aiken, 1999).

Kişilik ve kimlik kavramlarının sıklıkla birbirine karıştırılan iki kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilik bireye özgü olan kalıcı özellikleri tanımlamakla birlikte bireyi betimlemektedir. Kimlik ise bireyin kişisel, mesleki ve toplumsal konumunu yani bireyin "kim" olduğunu açıklar. Kimlik duygusu bireyin kendiliğinde aynılık, süreklilik taşıyan "ben kimim" sorusu karşısında verilen yanıttır.

Kişilik gelişiminin oluşumunda etkili olan, antenatal, doğum sonrası ve çocuklukta fiziksel, ruhsal şartlar; olgunlaşma, deneyim, öğrenme, baş etme ve toplumsallaşma ile şekillenmektedir.

Kişilik, insanları birbirinden ayıran, her insanın kendine özgü bedensel ve ruhsal özellikleridir (Peker, 2003). Kişilik bireyin davranış biçimleri, ilgi ve yetenekleri, kültürel alt yapısının temelini oluşturduğu eğilimlerinin sonucunda ortaya çıkan bütünsel bir yapı olarak tanımlanabilir. Kişiliği aynı zamanda dıştan görünen biyolojik yapının ötesinde olmakla birlikte, biyolojik alt yapıyı da temel alan, yaşam sırasında elde edilen deneyimlerin etkisiyle şekillenen, yaşamsal süreçlere göre kısmen farklılıklar gösteren bir bütün olarak açıklamak ta mümkündür. Kişilik özelliği, bireyin ruhsal ve bedensel özelliklerinin birlikteliğini içeren kapsamlı ve karmaşık bir yapıya sahiptir (Karakaya, 2008).

Kişilik, kişinin kendine özgü davranış ve tutumlarının tamamıdır. Başka bir söyleyişle 24 saatlik hayatında etrafına gösterdiği reaksiyonlar ile davranış ve hareketlerinin meydana getirdiği bütündür. Dolayısı ile bu bütünlük içerisinde bir entegrasyon ve devamlılık olması icap ettiği kadar, doğal hareket ve fikirlerde vibrasyonlar da görülmemesi, elastik olabilmesi, sosyal entegrasyon ve fonksiyonunu tahrip etmemesi gereklidir. Örüntü haline gelen bu davranışlar ve zihinsel tutumlar bir araya kişiliğin özünü oluşturur.

Güleç ve Köroğlu (2007)'ye göre, kişilik; bir kişinin toplumsal tecrübeleri, büyüme ve yapısal özelliklerinin neticesi olarak meydana gelen ve o kişinin hayat biçimiyle uyum sağlayan temel hareket, fikir ve his durumlarıdır. Devamlılığa nail olmuş bu his, hareket, davranış ve fikirlerin tamamı, kişiye beka ve oranlayabilme özelliği

kazandırır. Kişilik, ruhsal reaksiyonların bağlantılı bir şekilde sürekli aynı zamanda ciddi yanlarını içermektedir; dolayısı ile kişinin aklında, hissi, fiziki ve toplumsal oluşumunu totaliter olarak barındırdığı aktarılabılır (Taymur ve Türkçapar 2012).

Kişilik aynı zamanda kişinin duygu, düşünce, davranış gibi tüm psikolojik tepkileri içine alan bir kavramdır. Her bireyin olaylar karşısındaki tutum ve davranışları farklıdır. Yaşanan olay sabit olsa bile olaya maruz kalan her bireyin kendi kişilik örüntüleri doğrultusunda algılayacak ve tepki geliştirecektir.

1.4.1. Kişiliğin Oluşumunu Etkileyen Etmenler

Kişiliğin belirlenmesi etkilenmesinde rol üstlenen pek çok faktör vardır. Bu nedenlerden biri kişiliğin genetik faktörlerden mi yoksa çevresel faktörlerden mi etkilendiği konusudur. Konuyla ilgili farklı düşünceler ileri sürülmektedir (Mehmedoğlu, 2004).

İnsanın kendisi ve iç dünyasıyla, aynı zamanda dış dünyasıyla olmak üzere iki kategoride ilişki düzeyi bulunmaktadır. Yaşam sırasında çeşitli düşünce, inanç, umut, tutum veya fikrin etkisiyle şekillenen kişilik özellikleri, insanın fiziksel özellikleri, ruhsal yapısı, bireyin sosyal ve kültürel çevresiyle ilişkisine göre şekillenmektedir (Mehmedoğlu, 2004).

Biyolojik kuramcılar ve ayırıcı özellik kuramcıları, kişilik konusunda kalıtımın önemini göz ardı edildiğini vurgulamışlardır. Biyolojik kuramcılar ve ayırıcı özellik kuramcılarına göre, diğer kuramcılar, kişilik üzerinde kalıtımın etkisini yeterince dikkate alınmamaktadır. Biyolojik kuramcılara göre, psikanalitik kuramcılar bilinçaltıyla beraber doğuştan gelen ihtiyaçların ve bu ihtiyaçlar doğrultusunda ortaya çıkan davranışların önemini kısmen değerlendirmektedirler (Burger, 2006).

Genel öğrenme yaklaşımı, insanın davranış biçimlerinin kaynağı, bireyin dünyaya geldiği andan, içinde bulunduğu ana kadar geçirdiği yaşam sürecidir (Cüceloğlu, 1998). Bir insan saldırgan davranışlar sergiliyorsa, bu davranış biçiminin kaynağını, bireyin geçmiş deneyimlerinde aramak gerekir (Cüceloğlu, 1998). Davranışın şekillendirilmesinde ödül ve ceza önemli role sahiptir. Skinner, kişiliğin parçası olan istendik davranışın yerine getirildiğinde ödüllendirilmesini, istenmeyen davranışın ise ceza yoluyla söndürülmesini sistematize ederek ele almaktadır. Bandura, kişilikte

öğrenmenin sosyal yönüne dikkat çekerek, bireyin çevresindekileri gözlemleyerek ve taklit ederek davranış biçimlerini kazandığını ifade etmektedir. Rotter, bireyin belirli durumlarda sergilenen belli davranışlardan beklediği sonuçları ve o sonuca dair düşüncelerinin, bireyin sahip olduğu davranış biçimleri üzerinde oldukça belirleyici rol üstlendiğini ifade etmektedir. Rotter'a göre kişilik, bireyin beklentileri ile beklentilerin yerine getirilmesi süreci sonrasında ortaya çıkan doğal bir sonuçtur(Karakaya, 2008).

Benlik kuramcılarında Rogers ve Maslow, kişiliğin doğuştan gelmediğini, çevre ile etkileşim sonucu şekillendiğini ifade etmektedir. Onlara göre kişilikteki farklılıkların temel sebebi, bireydeki sorumluluk duygusu ve kendini onaylama duygusudur. Kişilik oluşumunda doğuştan gelen özelliklere dikkat çeken psikanalitik yaklaşım, insanların davranış biçimlerindeki bir takım farklılıklardan bilinçaltının sorumlu olduğunu vurgulamaktadır. Ayırıcı özellik yaklaşımı, bireylerin ayırıcı özellikler yelpazesini oluşturan farklı kişilik özelliklerine farklı düzeylerde sahip olduklarını belirtmektedir (Karakaya, 2008). Kişilik oluşumunda kalıtımın önemli bir role sahip olduğu tezini savunan psikanalitik kuram dışındaki birçok kuram, kişilik oluşumunda çevresel faktörlerin belirleyici rol üstlendiğini kabul etmektedir (Karakaya, 2008).

Jung'a göre, kişilik özelliklerinin belirlenmesinde genetik faktörler belirleyici rol üstlenmektedir. Kişilik oluşumunu "aşağılık duygusu" ve "üstünlük duygusu" kavramlarıyla açıklayan Adler, insanın dünyaya kendi ihtiyaçlarını karşılayamayacak diğer bir ifadeyle muhtaç şekilde dünyaya geldiğini, bu nedenle insanda aşağılık duygusunun ortaya çıktığını belirtmiştir. Bu duyguyla baş etmek için birey üstünlük kurma çabası içindedir. Adler'e göre yetersizlik duygusu, belli anlamda bireyin yaşadığı sosyal çevre tarafından alt planda kazandırılmaktadır. Ona göre kişide oluşturulan yetersizlik duygusu, sonuçları bakımından, bireyin yaşam sürecinde sahip olduğu yetersizlik düzeyinden daha önemli bir yere sahiptir. Kişi kendini tüketen bu duygunun üstesinden gelebilmek için amansız bir çaba göstermektedir. Erikson, kişilik gelişiminin bireyin yaşamı boyunca devam eden bir süreç olduğunu belirtmektedir. Ona göre her birey yaşamı boyunca, sekiz gelişim aşamasından geçmektedir. Kişilik gelişim sürecinin her aşaması yaşamsal öneme sahiptir. Bu aşamaları Erikson, temel güvene karşı güvensizlik, utanç ve kuşkuya karşı özerklik, suçluluk duygusuna karşı girişkenlik, aşağılık duygusuna karşı iş yapıcılık, rol karmaşasına karşı kimlik, yalnız

kalmaya karşı yakınlık kurma, duraklamaya karşı üretkenlik ve umutsuzluğa karşı benlik bütünlüğü şeklinde isimlendirmiştir (Karakaya, 2008).

Kişilik, bireyin çevreyle ilişki kurması sonrasında sosyal yaşama uyum sağlamasını kolaylaştıran temel yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Birey, sosyal çevrede ortaya çıkan farklılıklara uyum sağlama sürecinde kişilik yapısında, bir takım farklılaşmalar yaşayacaktır (Aygün, 2000). Kişilik yapısını etkileyen faktörler, toplumsal evrim içerisinde bireyin göçebe bir hayat sürmesi ya da yerleşik hayata geçmesi, sanayileşmiş ya da kırsal bir yaşama sahip olması, gelişmişlik düzeyi ve toplum içerisindeki mesleki-sınıfsal konumudur (Köknel, 2005). Bazı araştırmacılar kişilik oluşumunda bireyin içinde doğup büyüdüğü çevrenin rol oynadığını düşünürken, bu yaklaşımı reddeden araştırmacılar, çevresel etkenlerin belirleyici nitelik taşımadığını ileri sürmektedir (Akto, 2011).

Toplum, bireyin kişilik özellikleri üzerinde önemli ölçüde etkiye sahipken, birey de toplumu etkilemektedir. İnsan, doğuştan getirdiği gizil güçlerle birlikte sosyal yaşantısı sırasında elde ettiği deneyimler kişilik oluşumuna katkı sağlamakta ve kişilik yapısında bir takım değişikliklere neden olmaktadır (Köknel, 2005). Kişiliğin şekillenmesine neden olan iki faktörden söz edilmektedir. Bunlar, kalıtımla birlikte fiziksel özellikler, diğeri ise çevresel etkenlerdir (Apaydın, 2001). Başka bir deyişle kişilik, doğuştan kazanılan ve çevreden öğrenilenler etkisiyle şekillenmektedir (Hökelekli, 2005).

Çalışmalar, kişilik özelliklerinin, yaş, cinsiyet rolleri, tarihsel ve sosyal şartların etkisi sonucunda değişim gösterebildiğini işaret etmektedir. Örneğin, yetişkinlik çağında, özsaygı ve sorumluluk duygusu çocukluk veya ergenlik döneminden daha yüksek olurken, olumsuz duygusallık azalmaktadır (Saroğlu, 2000). Bebek dünyaya geldiğinde kişilik özellikleri henüz şekillenmemiştir. Kişiliğin oluşumunda bebeğin ailesi ve içinde büyüdüğü sosyal çevresi kritik öneme sahiptir (Çamdibi, 1983). Kişiliğin bazı yönleri zamana, şartlara ve sosyo-kültürel faktörlere bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Konuyla ilgili tartışmalar bunlarla sınırlı kalmamıştır. Kişiliğin, hayatta karşılaşılan olay ya da durumları sonrasında, bireylerin yorumları sonucunda elde ettikleri benlik imajıyla şekillendirildiğini (Schopenhauer, 2005) düşünen araştırmacıların yanı sıra, kişiliğin genetik aktarımla kazanıldığını, sonradan

öğrenilenlerin kişilik üzerinde belirgin rolü olmadığını belirten araştırmacılar da vardır (Apaydın, 2001). Farklı sosyal çevrelerde yaşayan tek yumurta ikizlerinin kişilik özellikleri bakımından birbirlerinden oldukça farklı özelliklere sahip olduğu gözlemlenmektedir (Altınköprü, 2005). Özellikle tek yumurta ikizleri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar kişilik özellikleri ve genetik faktörlerin etkin rol üstlenmediğini, aksine bireyin çevresi ile etkileşimi sonucu şekillendiğini göstermektedir. Ancak literatür çalışmaları gözden geçirildiğinde kişiliğin yalnızca genetik faktörlerin veya yalnızca sosyal çevrenin etkisiyle şekillendiği yönünde kesin sonuçlara rastlanmamaktadır (Altınköprü, 2005).

1.4.2. Kişilik Oluşumunun Tarihsel Gelişimi

İnsan davranışlarını anlamaya yönelik çaba, yazılı kaynaklarda da görüldüğü şekliyle oldukça eskidir (Tatar, 2009). Kişilik konusunda bilinen ilk yazılı belge, Gılgamış Destanıdır. Destanda kahramanların “cesaretli”, “kibirli” gibi ifadelerle kişilik özelliklerinin tasvir edildiği görülmektedir (Taymur ve Türkçapar, 2012).

Kişilik terimi benlik, karakter, mizaç gibi tanımlamalarla eş anlamlı kullanılabiliyor ve bu sebeple kafa karışıklığına neden olabiliyor.(Köknel, 2005). Kişilikle ilgili tarihte ilk teoriyi Yunan filozofu olan Hipokrates ve Galen yapmıştır. Hipokrates ve Galen'in kişilikle ilgili 4 tiplmesi vardır.

Birinci karakter: İyimser karaktere sahip olan bireyler hayata bakış açısı olarak olumlu ve neşeli bireyler olmaktadır. Hayatlarıyla barışık olan kişiler iyi fiziksel özelliklere olmakla beraber sağlıklı zekaya sahip oldukları söylenmiştir.

İkinci karakter: Bu kişilerin ruh halleri değişkendir, genellikle sinirli ve agresif bireylerdir. Bu duruma "sarı safra"nın neden olduğu düşünülmektedir.

Üçüncü karakter: Bu kişiler yapı olarak duygusuz ve soğuk görünüme sahip kişilerdir. Etrafa karşı sakin ve rahat tavır sergilemeleri çevrelerindeki dikkatini çekmektedir. Bu anlamda duygusuz gözükebilmelerinin arkasında akciğer enfeksiyonu, grip tarzında enfeksiyonlar geçirdikleri için bu karakterde oldukları düşünülmüştür.

Dördüncü karakter: Bu kişiler genellikle melankoli tipidir. Genellikle üzgün, depresif mod hakimiyetinde, karamsar yapılı kişilerdir. Bu kişilerde ise durumlarını açıklamak üzere "arızalı organ" tabiri kullanılmıştır.

Mitolojik olması dâhilinde Eski Yunanların kişilik üzerinde çalışmaları modern çağa katkıda bulunmuştur. Yunan sınıflandırılmasından en çok etkilenen psikolog Eysenck'tir(Chamorro & Premusic,2000) . Eysenck(1960),temelde kişiliği biyolojik açıdan incelemek üzere çalışmaları vardır. Eysenck'in kişilik yapısı sınıflandırması Hipokrat ve Galen'in sınıflandırmasına oldukça benzerdir.

Kişilik kavramı, Yunanca “maske” anlamına gelen “persona” kelimesinden türetilmiştir (Akto, 2011). Kişiliği tanımlamaya yönelik yüzeysel olarak yapılan açıklamalar, yaklaşık olarak 17. yüzyıl'da kadar kabul görmüştür. Kretschmer kişiliğin, insanların vücut yapılarıyla ilişkili olabileceği yönünde bir açıklamada bulunmaktadır (Taymur ve Türkçapar, 2012). Hipokrat, kişilik özelliklerini belirlemede vücut sıvılarının belirleyici olduğunu ifade etmektedir. Munn ise, kişiliği “bireydeki yapıların, davranış tarzlarının, ilgilerinin, ruhsal davranışların, yeteneklerin ve eğilimlerin karakteristik bir bütünü olarak düşünmektedir (Akto, 2011).

Kişilik kavramı 20. yüzyılın başında bilimsel disiplinler tarafından araştırılmaya başlanmıştır (Yelboğa, 2006). İlk bilimsel değerlendirmelerden biri Sigmund Freud tarafından gerçekleştirilmiştir. Freud'a göre kişilik yapısının oluşumunda 0-5 yaş dönemi oldukça önemlidir (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Carl Jung kişiliği, birbiriyle etkileşim halinde olan çoklu sistemden oluşan bir yapı olarak tanımlamaktadır. Bu sistemlerin her biri kendi başına ayrı ayrı önem taşıdıkları gibi, sistemlerin birbirleri ile ilişkileri de oldukça önem taşımaktadır (Akto, 2011). Freud, kişiliğin insan yaşamında önemli bir yere sahip olduğunu belirtirken; Jung, insanın hedeflerine ulaşmaya yönelik dürtülerinin önemli olduğunu ifade etmektedir. Jung, kişiliği kavramsal olarak “içedönük ve dışadönük” şeklinde karakterize etmektedir (Cüceloğlu, 1998). Jung'un kişiliği açıklamada “bireysel psikoloji” kavramını kullanma nedeni kişilik yapısının bireye özgü olduğunu düşünmesidir (Adler, 2004).

Amerikalı psikologlar Miller ve Donald, kişilik oluşumunda öğrenme sürecinin önemini vurgulamışlardır. Kişiliğin öğrenme davranışı neticesinde oluştuğu ve şekillendiğini ifade eden Skinner, kişiliğin edimsel koşullama yoluyla kazanıldığını öne sürmektedir (Cüceloğlu, 1998). Skinner'a göre kişilik, süreklilik gösteren, yani davranışın pekiştirilmesi yoluyla öğrenilmiş davranışlardır (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Kişilik oluşumunda öğrenme sürecinin önemini vurgulayan bir başka kuramcı olan Bandura, kişiliğin gözlemsel, bilişsel, davranışsal ve çevresel etkenlerin birbiriyle etkileşimi sonucunda oluştuğunu söylemektedir (Köknel, Özügurlu ve Bahadır, 1989). Bandura, kişilik gelişiminde ana-baba tutumunun önemini vurgulamakta, ana-baba-çocuk iletişiminin, bireyin nasıl bir sosyal varlık olacağını belirleyicisi olduğunu ifade etmektedir (Köknel, 2005).

1.4.3. Kişilik Kuramları

Literatür taramaları sırasında Kişilik konusunda görüş bildiren pek çok kuramla karşılaşılmaktadır. Bu kuramlardan en çok kabul gören kuramlar, psikanalitik kuram, sosyo-psikolojik kuram ve özellik (treyt) kuramıdır.

1.4.3.1. Psikanalitik Yaklaşım

Kişilik konusunda ortaya konan görüşler, Sigmund Freud'un kurucusu olduğu "Psikanalitik Okul" tarafından gerçekleştirilmiştir (Tuncer, Arpacı, Ayhan, Böge ve Ünver, 1992). Freud, bireylerin yaşadıkları ruhsal sorunları değerlendirmeye alırken öncelikli olarak değerlendirilmesi gereken unsurun, bireydeki fizyolojik ve kalıtsal özellikler olması gerektiğini belirtmiştir. Bu konuda gerçekleştirilen değerlendirmelerin sonrasında, bireyin içinde yetiştiği sosyal ortam ve değer yargılarının göz önünde bulundurulması gerektiğini ifade etmektedir. Freud'a göre, kimyasal ve fizyolojik faktörler, yapısal ve kalıtsal etkenler, ruhsal dışavurumlar üzerinde etkilidir (Okтуğ, 2007). Psikanalitik teoriler ve Freud felsefesi sadece psikolojiyi değil, edebiyat, sosyal bilimler, tıp ve hatta pazarlama gibi alanları da etkisi altına almıştır (Kassarjian, 1971).

Freud kişiliğin yapılanmasını haz ilkesiyle açıklamaktadır. Kişiliğin yapılanmasında id(kendine sürekli doyum arayan, doğuştan gelen, bilinçdışı arzu ve istekler.) ego (çevresel talepler, vicdan ve libidinal arzular arasında uzlaşma arayan kişilik yapısı) süperegö (toplum ve ebeveynlerin standartlarının içselleşmesiyle oluşan çocuklukta bulunmayan bir yapı) bulunmaktadır. Kişiliğin yapısını bu üç id,ego ve süperegö arasındaki çatışma ya da ilişkiler belirlemektedir.

Freud, kişiliği açıklamada id, ego ve süper ego dan oluşan üç temel yapıdan hareket etmiştir. Freud'a göre id, kişiliğin bencil kısmıdır. İd haz ilkesine göre hareket etmekte

birlikte bireyin istek ve ihtiyaçlarını temele alarak bunların bir şekilde tedarik edilmesini sağlamak üzere bireyi yönlendiren ve davranışlarını belirleyen temel bir mekanizmadır (Solomon, Marshall ve Stuart, 2006). Süper ego, bireyin mensubu olduğu toplumun belirlediği genel geçer kuralları referans almaktadır. Bireyin kendini mahcup edecek tutum ve davranışlardan uzak durması bakımından, “id” in istek ve arzularını kontrol altında tutmak gibi bir görev üstlenmektir. Böylelikle birey toplumsal yapıda belirli kurallar çerçevesinde yaşantısını sürdürebilecektir. Ego ise “id” in istek ve arzuları elde etme konusunda amansızca mücadelesiyle birlikte, süper egonun bireyi durdurma eğilimi arasında uzlaştırma görevini üstlenen bir arabulucu görevi üstlendiği söylenebilir (Burger, 2006).

1.4.3.2. Sosyo - Psikolojik Kuramlar

Sosyo-Psikolojik kuramın temsilcileri Alfred Adler, Karen Horney, Eric Fromm ve Carl Jung’dur. Sosyo-Psikolojik kuramın kurucuları, Freud’un Psikodinamik yaklaşımını bazı yönleriyle kabul ederken sürece dair değerlendirmeleri dikkate alındığında bazı yönlerde Freud’la farklılık göstermektedir. Sosyo-psikolojik ekolün temsilcileri kişiliğin oluşmasında dışsal faktörlerin, psikodinamik yaklaşımda yeterince dikkate değer bulmadığını düşünmektedir. Kuramın temsilcileri, bireyin kişilik yapısının oluşumunda, bireyin içinde yaşadığı sosyal çevrenin, akranlarının, anne babanın çocuklarına karşı sergilediği tutum ve davranışlarının, bireydeki nörolojik ve fizyolojik süreçlerden daha etkin bir rol üstlendiği düşüncesini kabullenmektedir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

Jung insanın çok farklı süreçleri olan bir organizma olduğunu ve insan davranışlarında biyolojik, içsel ve çevresel mekanizmanın karmaşık bir bütününden oluştuğunu iddia eder. Birey yaşamının herhangi bir döneminden ötekine geçerken benliğinin yeni tarafları ortaya çıkartır.

Jung bireylerin yaşantısını iki ana kısma bölmüştür. Yaşamın ilk evresinde kişinin biyolojik yönüne ve çevresel boyuta ön plana çıkarır. İkinci evresinde ise bireyler için yaşam mücadelesi anlamını farklılaştırır. Tüm değer yargılarının farklılaştığı bu dönemde ruhsal bozukluklarda artış görülür.

Jung, içedönüklüğü ve dışadönüklüğü bireyin zihninin bir modülü olarak ifade etmiş ve farklı iki biçimde karşılık verdiğini açıklamıştır. Dışadönük bireyin enerjisinin çok büyük bir miktarı öteki durumlara, olaylara ve insanlara aktarır. Bu bireyler ötekinden çabuk etkilenir, sıcakkanlı, sokulgandır. İçedönük bireylerin enerjisi, kendine doğru yönelmiştir. Bu tür bir birey dışsal olaylara dayanıklı, kendine güveni daha az olan, çekingen ve utangaç bir yapıya sahiptirler.

Jung'un düşüncesine göre kişilik farklılıkları davranışlarla da çıkabilir. Kişiler davranışlarını benliklerini objektif dış gerçekliğe ve subjektif iç gerçekliğe ulaşmak için kullanır.

Jung 8 tane Psikolojik Kişilik yapıları tanımlamıştır.

- Dışadönük Düşünen Tip
- Dışadönük Duyumsal Tip.
- Dışadönük Sezgisel Tip:
- Dışadönük Hisseden Tip
- İçedönük Duyumsal Tip
- İçedönük Düşünen Tip
- İçedönük Sezgisel Tip
- İçedönük Hisseden Tip

Jung'un psikolojik tipler ile ilgili araştırmaları ve yazıları sayesinde, Myers-Briggs göstergesi geliştirilmiştir. Jung'un içedönüklük ve dışadönüklük davranışlarını ölçen bir başka ölçek de Maudsley kişilik envanteridir.

Sosyo-psikolojik yaklaşım, davranışın çevresel faktörlerle ilişkisini ve durumsal öneminin altını çizmektedir. Kurama göre davranışlarla ilgili öngöründe bulunabilmek için, kişilerin, durumlarla etkileşim tarzlarını tespit etmek gerekir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995). Kişiliği sosyo-psikolojik süreçlerle açıklayan kuramcılar, kişiliğin sosyal etkileşimlerden meydana geldiğini ileri sürmüştür. Kuramcılar bireyin diğer insanlara ihtiyacı olduğuna değinmiştir. İnsanların sosyal birliktelik için yaşadıklarını ve kişiliğin insanlardan gelen geri bildirimler ile oluşturulduğunu ileri sürmüşlerdir (Altuğ, 2004).

Alfred Adler, yaratıcı benlik anlayışına dayalı, amaca yönelik bir kişilik kuramı geliştirmiştir. Adler'e göre bireyin kişiliği davranışsal, duygusal ve bilişsel süreçlerden etkilenmektedir. Bilişsel süreçler, davranış ve duygudan daha etkilidir. Kendisine ve dünyaya ilişkin düşünceleri bilişsel olgunun kapsamındadır. Birey, toplumsal ilgi ve iş birliği ile karakterize edilen sosyal bir varlıktır. Bireyin sosyal varlık oluşu, bireyin tutum ve davranışları ile toplumdan farklılaşmasını engelleyecektir. Kişi kendi arzu ve isteklerini, parçası olduğu toplumun beklentileri ile uzlaştırdığı ölçüde kendisi ve sosyal çevresiyle uzlaşacak, sosyal çevresiyle uyum içerisinde olacaktır. Adler, insanların temel yönlendiricisinin cinsellik içgüdüleri olmadığını, aslında amacın üstünlük elde etmeye çabası olduğunu iddia etmiştir. O, yaşamın temel gayesinin, aşağılık duygularının üstesinden gelmek olduğunu belirtmiştir. Ona göre insanlar, kendini mükemmelleştirme ve aşağılık duygusu ile baş etme çabasıyla mesleklerini ve eşlerini seçmekte, evler ve otomobiller satın almaktadır (Akyıldız ve Kayalar, 2003).

Eric Fromm, toplumda kişinin yalnızlığına ve sevgi, güven, kardeşlik arayışına vurgu yapmaktadır (Kassarjian, 1971). Fromm kişiliğin tanımlanması sürecinde bireyin sahip olduğu sosyo ekonomik düzeyin, kültürel yapısının belirleyici rol üstlendiğini dile getirmiştir. Bu bağlamda Fromm kişiliği, bireyin mensubu olduğu sosyal sınıf, eğitim düzeyi, inanç değerleri ve felsefi düşünce temelleri, mesleği ve bunun gibi bir takım sosyal-kültürel özelliklerinin birer yansıması şeklinde tarif etmiştir. Ona göre kişilik, bireyin fiziki özellikleri ve kalıtsal özellikleri ile bireyin mensubu olduğu toplumdan ne şekilde etkilendiği ve toplumu ne düzeyde etkilediği ile yakından ilişkilidir (Şimşek, 2006).

Carl Jung, insanın kendi geleceğini belirleyebilen bir kişiliğe sahip olduğunu ifade etmiştir. Çünkü insan beyni aktif olduğu zaman içinde iki eylem gerçekleştirmektedir. Sergilenen iki eylem, algılamak (bilgi almak) ve yorumlamaktır. Jung, bireyin dış dünyasına anlam katma ve bilişsel süreçlerini anlamlandırma konusunda içe dönük ve dışa dönük olmak üzere iki davranış biçimi sergilediğini ifade etmiştir (Odabaşı, Barış, 2002). İçe dönük kişiler, içsel düşünürler ve dalgındırlar. Dışa dönük kişiler ise, içgüdüye tepki verirler, dışa açık ve hazcıdırlar (Chisnall, 1995). Jung'a göre bireyin kişilik yapısının şekillendirilmesi sırasında bilişsel algı düzeylerini temellendiren üç boyut vardır. Bu boyutlar, bireyin hayata bakış açısı, dünyayı kavrama şekli ve dünya hakkında çıkarım sağlama şeklidir (Kültür, 2006).

Erikson, araştırmalarının başında Freud'un çalışmalarından etkilenmiş olsa da kişilik gelişimi konusunda Freud'un inandığı psikanalitik kuramdan ve kişiye yaklaşımından daha farklı bir anlayışla hareket etmiştir. Freud, kişilik gelişiminde insanın biyolojik özelliklerini ne çıkartırken, Erikson kişilk gelişimde çevresel faktörlerin daha ön planda olduğunu iddia etmiştir. Freud'un bilindişi prosese verdiği değerden farklı olarak, Erikson, kişinin içinde bulunduğu çevrede farkında olarak yaptığı kararları ve uyum proseslerinin tesirini açıklamıştır. Erikson'un düşüncesine göre krizler düzgün bir biçimde zmlendiğinde, kişilik gelişmesine yardımcı olurlar. Her kriz veya her bir dönem, kişinin gelişmesini şekillendiren daha önceki kriz veya dönemlerin üstüne inşa edilmektedir.

E. Erikson'un geliştirdiği psikososyal gelişim evreleri;

- Temel güven / güvensizlik evresi
- Özerklik / kuşku ve utanç evresi
- Girişimcilik / suçluluk duygusu evresi
- Çalışkanlık(başarıya) / yetersizlik(aşağılık) duygusu evresi
- Kimlik kazanmak / kimlik karmaşası evresi
- Yakınlık / yalıtılmışlık (yalnızlık) evresi
- Üretkenlik / verimsizlik (durgunluk) evresi
- Benlik bütünlüğü / umutsuzluk evresi

Erikson, kişinin bu evrelerdeki çatışmalarla mücadele edebildiği düzeyde daha olumlu bir kişilik oluşturabileceğini düşünmektedir. Bu durumda kişi, bir sonraki aşamalarında zorluklarla da mücadele edebilmesi için gerekli olan yetkinliğe sahip olmaktadır. Fakat diğer aşamadaki problemlerle mücadele etmedeki yetersizlik, ileri aşamalarda karşılanabilmektedir. Müsait evre faktörleri oluştuğunda, meydana gelen olumsuzlukların kişilik gelişiminde rol oynayan zedeleyici belirtileri yok edilebilecektir (Erikson, 1984).

Horney de, Jung ve Adler gibi, sosyal ilişkilerin önemine dikkat çekmiştir. Horney'e göre, kişiliğin temel bileşenleri endişe ve korkudur. Bireyin amacı korku, tehdit ve endişe yaratacak uyaranlardan uzak, güvenli bir şekilde yaşantısını sürdürmektir (Eren, 2000).

1.4.3.3.Özellik (Treyt) Kuramı

Kişiliği ölçme ve değerlendirme bakımından en çok faydalanılan kuram Treyt (özellik) kuramıdır. Kuram temsilcileri kişiliği, bireyin sahip olduğu özelliklerin bir bütün olarak ortaya koyduğu yapı olarak açıklamaktadır. Bireyin sahip olduğu temel özellikleri konusunda bilgi sahibi olunursa, kişilik özellikleri konusunda veri elde etmek mümkün olacaktır. Kişilik özelliklerini tanımlamak bakımından sevimlilik, dürüstlük, çekingenlik gibi yapılar örnek olarak gösterilebilir. Kuramın temeli, kişilik özelliklerinin ölçümünün gerçekleştirilebilmesinin mümkün hale getirilmesi ve böylelikle tespit edilebilir nitelik kazandırılmasına dayanmaktadır (Morgan, 1999). Kişilik Özellikleri (trait) yaklaşımının temel ilkeleri açısından değerlendirildiğinde, davranış biçimleri tek başına değerlendirmeye tabi tutulduklarında, davranış biçimlerinin birbirleriyle anlamlı bir bütünlük ortaya koyamadıklarını ancak davranışların bir kaçının bir bütünlük oluşturması bakımından ele alındığında tutarlı ve anlamlı bir bütün oluşturacağı belirtilmektedir (Tatar, 2009). Bu yaklaşıma göre birey belli bir durum karşısında sergilenen tutum ve davranışlar yalnızca tek bir kişilik özelliği tarafından değil, sahip olduğu bir çok kişilik boyutunun bu noktada belirleyici nitelik taşıdığını ortaya koymaktadır (Tatar, 2009).

Allport ve Odbert, 1936 yılında kişilik özelliklerini belirlemeye yönelik ilk çalışmalarını yapmışlardır. Araştırmacılar Webster'ın Yeni Uluslararası Sözlüğü'nü (Webster's New International Dictionary) faydalanarak bireysel farklılık gösterdiklerini düşündükleri 18000 kelimedenden oluşan bir grupta gerçekleştirilmişlerdir (Collins ve Gleaves, 1998; Dunsmore, 2005). Raymond Cattell, bu listeye yönelik gerçekleştirdikleri faktör analizi sonucunda 18000 kelime içeren bu listeyi 16 temel kişilik özelliğinden oluşan bir liste ortaya koymuştur. Yürütülen çalışmalar sonrasında Beş Faktör Kişilik Modelinin gelişimi konusunda ilk alt yapının temelleri ortaya konmuştur. Cattell'in gerçekleştirdiği çalışma sonrasında diğer araştırmacılar, kişilik özellikleri konusunda çalışmalarını derinleştirme gerekliliği duymuşlardır. Fiske, Cattell'in gerçekleştirdiği çalışmalarda ve elde ettiği sonuçların hatalı olabileceğini belirterek, Cattell'in, kişilik özelliklerini belirtmede ortaya koymuş olduğu 16 faktörün temelde beş temel faktöre indirgenebileceği tezini ortaya atmıştır. Tupes ve Christal, Cattell'in ve Fiske'in bulgularından hareket ederek gerçekleştirdikleri araştırmalarda elde ettikleri sonuçlar neticesinde, beş faktör

yaklaşımını savunmuş ve teyit etmişlerdir (Dunsmore, 2005). Eysenk, kişiliği değerlendirmede iki ve üç faktöre dayalı olarak değerlendirilebileceği düşüncesini ortaya atmıştır. Eysenk kişilik yapısını değerlendirmede aynı zamanda iki boyut temelinde ele alınabileceği tezini de ortaya koymuştur. İki temel boyutu yatay ve dikey iki temel boyut şeklinde tarif etmiştir. Ona göre kişiliğin iki temel boyutu, biri birinden bağımsızdır. Eysenk'in iki uçlu kişilik boyutunun yatay boyutunun bir ucu, içe dönüklük, diğer ucu ise dışa dönüklüktür. Dikey boyutun bir ucu nevrotiklik, diğer boyutu ise duygusal dengeliliktir. İçe dönük bireyler dış dünyaya karşı kapalı, insanlarla iletişim ve etkileşim kurma konusunda ilgisi kısıtlı bireylerdir. İçe dönük bireyler sosyal ilişkilerinin kısıtlı olması sebebiyle genellikle yalnız kalma eğilimindedirler. Buna karşın kişiliğin dışa dönüklük boyutunda yüksek puan alan bireyler, iletişim ve kendini ifade etme becerisi bakımından yetenekli oldukları için sosyal ilişkiler geliştirme bakımından daha istekli ve cana yakın tutum ve davranış sergilemektedirler (Burger, 2006).

Nevrotik özelliklere sahip bireylerin sergiledikleri tutum ve davranışlarda normal standartların üzerinde değişkenlik göstermektedir. Bununla birlikte nevrotik bireylerde kaygı, tedirginlik, duyarlılık, alınganlık ve çabuk tepki verme gibi özellikler bulunmaktadır. Duygusal dengeli bireyler ise, dengeli ve düzenli duygular, güvenli, düşünceli özellikleri ile karakterize edilmektedir (Rogers, 2005).

Beş Faktör Kişilik modelini güncel formuna en uygun şekilde kullanan Norman, yürütmekte olduğu çalışmada belirlemiş olduğu yirmi kişilik boyutuna faktör analizi uygulayarak, ortaya koymuş olduğu yirmi özellikli derecelendirme ölçeğini beş faktöre indirgemıştır (Morgan, 1999). Bu faktörler ve ölçek boyutları Şekil 1'de gösterilmiştir.

Şekil 1: Özellikli Derecelendirme Ölçeğine Dayalı 5 Faktör İsimleri ve Betimlemeleri

Faktörler	Ölçek Boyutları
Dışa-Dönüklük	Cana yakın, neşeli, heyecan arayan, baskın/mesafeli, sakin, içedönük, yalnızlığı tercih eden
Uyumluluk	Alçak gönüllü, iş birliğine inanan, samimi, anlayışlı/şüpheli, dik başlı, inatçı, ihtiyatlı
Sorumluluk	Sistemli, azimli, hırslı, titiz/plansız, düzensiz, erteleyen, dikkati kolay dağılan
Duygusal Denge	Rahat, özgüvenli, sabırlı, eleştiriye açık/endişeli, gergin, çekingen, hassas
Deneyime Açıklık	Yaratıcı, analitik düşünen, yeniliğe açık, duyarlı/geleneksel, tutucu, gerçekleri savunan, ilgisiz

Kaynak: (Morgan,1999)

Kişiliği beş faktör yaklaşımından yararlanması, 1980 ve 1900'li yıllarda yaygınlaşmaya başlamıştır. Gerçekleştirilen çalışmalarda yer alan literatürlerinde yer alan bilgilerin ölçülebilir ve değerlendirilebilir niteliğinin tatmin edici olması, araştırmacıların beş faktör düzeyin daha fazla tercih etmelerine imkan sağlamıştır. Bu durum uzmanların, kişilik üzerine yürütülen araştırmalarda en çok başvurulan modelin beş faktör modeli olduğu konusunda hem fikir olmalarını sağlamıştır (Deniz ve Erciş, 2008). Kişiliği açıklama ve değerlendirmek üzere gerçekleştirilen çalışmalarda bugün yaygın olarak kullanılan özellik yaklaşımına ismini, görgül araştırmacıların kişilik özelliklerini sınıflandırma çalışmaları sonucunda, beş ayrı gruplanma/sınıflama ya da beş ayrı faktör elde etmelerinden dolayı literatürde sıkça rastlandığı biçimiyle “Beş Faktör” (Five Factor) ya da “Büyük Beş” (Big Five), bu beş faktörle temsil edilen kişilik özellikleri sınıflandırma modeli “Beş Faktör Modeli- BFM / 5FM” (Five Factor Model - FFM / 5FM) şeklinde isimlendirilmiştir (Tatar, 2009).

Bu model, geniş bir şemsiyede bulunan kişilik yapılarının birleştirilmesi ve kişilik nitelikleriyle tutumlar arasındaki ilişkilerin sistemli bir şekilde incelenebilmesine ve kişiliği 5 alt faktöre temellendirerek kişilik hakkında genelleme sağlanması açısından günümüzde kullanılan birçok kişilik testi bu kurama dayanmaktadır. En son geliştirilen ve hala daha kabul gören bir kuramdır. 5 faktörlü kişilik modelinde yer alan her bir grup karşısında tam zıttından oluşmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar incelendiğinde; dışadönüklük, gelişime açıklık, uyumluluk ve özdisiplin boyutları yüksek; nörotiklik boyutu düşük kişilerin genel psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğu ortaya çıkarılmıştır (Campbell-Sills, Cohan ve Stein, 2006).

Daha geniş çerçeveden psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarıyla yapılan temel bileşenler analizinde; sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar boyutlarının uyumluluk kişilik özelliği ile; yapısal stil ve gelecek algısının özdisiplin kişilik özelliği ile; kendilik algısının nevroitiklik kişilik özelliği ile; aile uyumunun ise uyumluluk ile nevroitiklik kişilik özelliği ile ilişkili olduğu ortaya çıkarılmış ve psikolojik dayanıklılık yapısının kişilik özelliklerinden bağımsız olamayacağı öne sürülmüştür (Friborg ve ark., 2005).

Her ne kadar yapılan çalışmalar psikolojik dayanıklılık yapısı ile kişiliğin birbiriyle etkileşim içinde olduğunu ve sabit kişilik özelliklerinin bu süreçte önemli varyans açıkladığını ortaya çıkarsa da araştırmalarda benimsenen bakış açısı tek taraflı bir neden-sonuç çerçevesinde kalmıştır. Temelde psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerin sahip oldukları kişilik özelliklerinin neler olduğuna odaklanan bu çalışmalar, psikolojik dayanıklılığın hangi alt boyutlarının bireysel süreçlerde temel rol oynadığını göz ardı etmişlerdir. Diğer yandan ulusal yazında bu etkileşime ilişkin bir araştırmanın bulunmaması, uluslararası çalışmalarda elde edilen sonuçlar ile ulusal sonuçları kıyaslama bağlamında bir eksiklik olarak görülmektedir.

1.4.4. Kişilik Üzerine Yürütülen Çalışmalar

Beş Faktör Kişilik Modeline dayalı olarak sporcu kadın ve erkeklerin kişilik profillerinin karşılaştırıldığı çalışmada veri toplama aracı olarak Beş Faktör Kişilik Envanteri (5FKE) kullanılmıştır. Yapılan çalışmada elde edilen veriler değerlendirildiğinde, kadınların canlılık, girişkenlik, duygusal değişkenlik, endişeye yatkınlık, analitik düşünme, duyarlık ve yeniliğe açıklık alt boyut toplam puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu, erkeklerin ise sakinlik ve uzlaşma alt boyutlarında kadınlardan daha yüksek puan ortalaması elde ettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Tatar, 2009).

Ergenlikte öznel iyi oluş ve kişilik karşılaştırma çalışması, 14-18 yaş arasında 270 kız ve 271 erkek, toplam 541 ergen bireylerle gerçekleştirilmiştir. Yürütülen çalışmada, Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi kullanıldığı yönünde bilgi verilmiştir. Kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşunu açıklama düzeyini belirlemek amacıyla, aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Yürütülen çalışmada kişiliğin, dışadönüklük, duygusal dengesizlik ve sorumluluk özelliklerinin ergenin iyi oluş düzeyini belirleyen önemli kişilik özellikleri olduğu yönünde bir sonuca ulaşılmıştır (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

1980-2004 yılları arasında Duygudurum bozuklukları ile kişilik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar incelenmiştir. Elde edilen bilgiler ışığında, kişilik özelliklerinin duygu durum bozukluklarıyla ilişkisi tedavi süreci açısından öneminin, kanıta dayalı belirgin sonuçlarının tespiti konusunun, tartışmaya açık olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma sonucunda, duygu durumuyla kişilik örüntülerinin birbirinden bağımsız

olmadığı, kişilik özellikleri ile duygu durumu arasında ilişki olduğunu savunan akademik kuramların desteklendiği ortaya çıkmıştır (Sayın ve Aslan, 2005).

Gordon Allport ve Walter Lippmann'ın görüşleri çerçevesinde yapılan bir değerlendirmede, kişilik kuramlarının bazı kişilerin diğerlerine göre daha ön yargılı olmalarının ve kişilerin farklı siyasi eğilimlere sahip olmalarının altında yatan nedenleri açıklamada faydalı olduğu aktarılmıştır. Bu alanlarda oluşturulan kavramların siyasal iletişim, propaganda ve kitle iletişim araçları ile ilişkisinin yol gösterici bir nitelik taşıdığı belirtilmiştir (Gürel, 2011). Kişilik üzerine gerçekleştirilen çalışmaların temel amacının, kişiler arası farklılıkları, kişiliğin gözlemlenebilen ve ölçülebilen davranışlara yansıyan özelliklerini tanımlamak ve sınıflandırmak olduğu bildirilmektedir (Tatar, 2009).

1.4.5. Kişilik Testleri

Günümüzde kişilik testlerinin düzeyi, hala zeka testlerinin (geçerliliği güvenilirliği ve objektifliği) eriştiği noktaya erişmemektedir. Bunun nedenlerinden bazıları; kişilik kavramının çok karmaşık olması ve ölçülebilecek kadar az boyutunun olmamasıdır. Kişilik testlerin pek çok çeşidi ve sınıflandırılması bulunmaktadır. Bu testlerden bazıları:

1.4.5.1. Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri – MMPI

Genel kişilik yapısının organizasyonu; rahat-sıkıntılı, aktif-pasif ve kendi diğeri biçiminde üç polaritede değerlendirilmiştir. Ölçeğin ilk formu olan MCMI-I 1977'de geliştirilmiştir. Sonraki versiyon MCMI-II ise 1987'de geliştirilmiştir. Bu ölçekteki kişilik yapısı DSM-III-R ile bağlantı taşımaktadır. Ölçek doğru-yanlış biçiminde işaretlenen 175 sorudan oluşmaktadır. Bunlar dirençli kişilik özellikleri, mevcut belirti durumu ve patolojinin düzeyidir. Son olarak 1994'te geliştirilen MCMI-III, DSM-IV'deki şemalarla uyumludur. Kişinin kendisinin doldurduğu bu ölçek, kişilik bozukluklarının değerlendirildiği klinik pratikte yaygın kullanıma sahiptir. Geçerliği ampirik olarak sağlanmış 550 sorudan oluşan 10 alt test alanına sahip bir testtir. Alt testler psikiyatrik tanı sınıfına göre ayrılmış ve sorular normal bireylerle psikiyatrik tanı grubuna giren kişileri ayırt etmek için alt testlere bölünmüştür.

- Alt Test 1 Hipokondriasis (Hs)

- Alt Test 2 Depresyon (D)
- Alt Test 3 Histeri (H)
- Alt Test 4 Psikopatik Sapma(S)
- Alt Test 5 Erkeklik-Dişilik(M-F) –
- Alt Test 6 Paranoya (Pa)
- Alt Test 7 Psikasteni (Pt)
- Alt Test 8 şizofreni (Sc)
- Alt Test 9 Hipomani(Ma)
- Alt Test 10 Sosyal İedönüklük(Si)

MMPI testi günümüzde kişilik patolojilerini saptamak ve bireyi yakından tanımak için yaygın kullanılmaktadır. Testin çok sayıda soru içermesi uygulama süresinin uzun olmasına sebep olsa dahi birey hakkında detaylı veri toplamak için kullanışlı bir ölçektir.

1.4.5.2. Rorschach Kişilik Testi

Herman Rorschach tarafından geliştirilmiş olup projektif bir testtir. Mürekkep lekelerini algılamayı incelemek için kullanılırken birçok değişik tanıli hastaların farklı yanıtlar verdiğini görmüş ve lekeleri tanı ve kişilik dinamiklerini açıklamak için kullanmıştır. Simetrik mürekkep lekelerinden oluşan 10 kart bulunmaktadır. 1.,4.,5.,6.,7. Kartlar siyah-beyaz, 2. ve 3. kart siyah-kırmızı 8.,9.,10. Kartlar ise renkli kartlardır. Rorschach testi kişilik testleri içinde ayrı bir öneme sahiptir. Kişinin ruhsal aygıtı ve bilinçdışı arkaik malzemeleri hakkında en detaylı bilgiyi veren test olma özelliğine sahiptir. Testin yorumlanması psikanalitik bilgi gerektirdiği için uygulamacı olmak adına uzun süreli eğitimler almak gerekmektedir.

1.4.5.3. Tematik Algı Testi

H.A.Murry ve C.D.Morgan tarafından geliştirilen bu test 30 karttan meydana gelir. Kendisine gösterilen her bir kart için hikaye oluşturulması istenir. Kişi hikayeyi anlatırken hikayedeki kahramanla özdeşim yapacağı ve kahramana atfettiği duygu ve düşüncelerin kendi duygu ve düşüncesini yansıtacağı düşünölmektedir. Tematik algı testi yapılandırılmış kartlar sayesinde testi alan kişinin nesne ilişkileri hakkında derinlemesine bilgi toplanılmasını sağlar. Kartlarda görünen resimler üzerinden hikaye

tamamlayan kişi kendi içsel temsillerini ve nesne ilişkilerini kart üzerinden yansıtmaya başlar.

1.4.5.4. Kişilik Envanteri (Personalities Factor)

16 temel kişilik niteliğini ve 5 genel kişilik yönelimini ölçebilen ve dünyadaki en çok kullanılan kişilik envanterleri olarak karşımıza çıkmaktadır. 16PF Kişilik Envanteri, diğer kişilik envanterinin de yapısını oluşturmuş olup, kaynaklarda “büyük 5” olarak bilinen kişilik modelinin kurucularında Cattell tarafından oluşturulmuştur. Genel kişilik niteliklerinin güvenilir sonuç veren 16PF Kişilik Envanteri, karşılaştığımız farklı tutumların öngörülmesine ilişkin kapsamlı bilgiler veren bir ölçüm aracıdır.

Bu envanterin sıklıkla kullanıldığı alanlar ise; işe alım süreci, yönetim sistemi geliştirme, takım oyuncusu oluşturma, kariyer planı, gelişim danışmanlığı, aile danışmanlığı, psikolojik ruh sağlığı olarak detaylandırılabilir.

PF testi kişiliğin 16 temel özelliğini ölçmek için geliştirilmiştir;

1. Sıcaklık
2. Muhakeme
3. Duygusal İstikrar
4. Baskınlık
5. Canlılık
6. Kural Bilinci
7. Sosyal Cesaret
8. Hassaslık
9. İhtiyatlılık
10. Soyutluk
11. Mahremiyet
12. Şüphencilik
13. Değişime Açıklık
14. Özgüven
15. Mükemmeliyetçilik
16. Gerginlik

1.4.5.5. Kişilik Tanı Sorgulaması (Personality Diagnostic Questionnaire; PDQ-R)

Ölçek Hyler tarafından geliştirilmiştir. 189 sorudan oluşan ölçekte verilen ifadeler testin uygulandığı kişi tarafından doğru-yanlış ifadeleriyle işaretlenmektedir. Testin geliştirilmesinde yapılan çalışmaya göre kişilik patolojilerini tespit etmede hassas bir duyarlılık elde etmiştir.

1.4.5.6. Kişilik Patolojisinin Çok Kaynaklı Değerlendirilmesi (Multi-source Assessment of Personality Pathology; MAPP)

105 maddeden oluşan bu kişilik testi Oltmann ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. 4'lü likert tipi bir ölçek olarak geliştirilmiştir. Ölçekte var olan 81 soru DSM 4'teki kişilik bozukluğu tanı kategorileri baz alarak oluşturulmuştur. Bu ölçeğin SCID-II ve Personality Diagnostic Questionnaire (PDQ) ile karşılaştırılması sonrasında, MAPP'nin bu iki değerlendirme aracına göre daha konservatif olduğu saptanmıştır (Okada, 2009).

1.4.5.7. Eysenck Kişilik Anketi (Eysenck Personality Questionnaire; EPQ)

Eysenck kişiliği başlangıçta nörotisizm ve dışa dönüklük biçiminde iki geniş faktörde, sonrasında psikotizm faktörünü ekleyerek üç boyutlu bir yapıda değerlendirmiştir. Dışa dönüklük boyutu sosyalliği ve dürtüsellliği, nörotisizm boyutu duygusal tutarlılık ve aşırı tepkisel davranışları, psikotisizm boyutu ise soğukluğu temsil etmektedir. Ölçeğin uzun formu doğru-yanlış biçiminde cevaplanan 90 sorudan oluşmaktadır. Nörotizm, dışa dönüklük, psikotizm ve yalan olmak üzere dört faktörlü bir yapıya sahiptir. Yaklaşık olarak 15 dakika gibi kısa bir sürede tamamlanmaktadır. Ölçeğin kısa formu 48 soruluk benzer dört alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin kısa formunun da kısaltılarak 24 soruya indirildiği, gözden geçirilmiş kısa formu bulunmaktadır. Karancı ve arkadaşları (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu gösterilmiştir. EPQ'nun bir çok farklı dile çeviri bulunmakta olup 50 farklı toplumda uygulanmıştır.

1.4.5.8. Kişilik İnanç Anketi (Personality Belief Questionnaire; PBQ)

Türkçe'ye Kişilik İnanç Anketi (PBQ) olarak çevrilen anket, bilişsel kurama ve klinik gözlemlere dayanarak Beck ve arkadaşları tarafından eksen-II bozuklukları için geliştirilen, özel inanç ve varsayımlardan oluşmuş şemalar içermektedir. Bu şemalar DSM-IV'deki 9 kişilik bozukluğuna karşılık gelmektedir. Her bir kişilik bozukluğu için 14 sorudan oluşan toplamda 126 madde içermektedir. Kişilik inançları anketi klinikte; bilişsel bir profil çıkartmak ve tedavide kullanılabilir disfonksiyonel inançları tanımlamada kullanılabilir. PBQ geliştirildiği 1991 yılından bu yana hem normal popülasyonda hem de psikiyatrik hastalarda kullanılmıştır. PBQ'nun orijinal formunun Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Türkçapar ve arkadaşları (2007) tarafından yapılmış olup 0.67 ile 0.90 arasında iç tutarlılık elde edilmiştir. Ölçeğin orijinal formunu geliştiren çalışmacılar aynı değerlendirme özelliğine sahip ancak daha kısa ve pratik bir ölçek elde etmek amacıyla PBQ orijinal formunun ayırt edici özelliği yüksek olan maddelerini seçerek 65 maddeden oluşan PBQ-SF'i (KİA - kısa formu) geliştirmişlerdir.



İKİNCİ BÖLÜM

GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, kapsam ve sınırlılıkları, verilerin toplanma ve değerlendirilme süreçleri ile ilgili açıklamalar yer almaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2010) ilişkisel tarama modelini geçmişte ya da mevcut dönemde var olan bir durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan bir çalışma olarak tanımlamaktadır.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemini

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye futbol liglerinde mücadele eden Başakşehir, Beşiktaş, Kasımpaşa, Ümraniye ve İstanbulspor takımlarında yer alan altyapı sporcuları oluşturmuştur. Bu kapsamda ilgili takımlarda sezon içerisinde forma giymiş çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul etmiş 14-20 yaş arası 224 akademi sporcusu çalışmanın örneklemini oluşturmuştur.

2.3. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Çalışma, Türkiye'nin en üst seviye erkek futbol ligi olan Süper Lig'de mücadele eden Başakşehir, Beşiktaş, Kasımpaşa ve bir alt ligde mücadele eden İstanbulspor takımlarını kapsamaktadır. Araştırma, konu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklarla, literatür taraması sonucu elde edilen bilgilerle ve ölçüm araçlarının ölçtüğü bulgularla sınırlıdır.

2.4. Veri Toplama Araçları:

Büyük Beş-50 Kişilik Testi: Goldberg (1992) tarafından geliştirilen ölçeğin, Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Tatar (2017) tarafından gerçekleştirilmiş olup toplam madde sayısı 50'dir. Ölçek 5 dereceli Likert tipi hazırlanmış olup, ters yönlü maddeler içermekte ve Hiç Uygun Değil=1, Uygun Değil= 2, Orta/ Kararsız=3, Biraz Uygun=4, Çok Uygun=5 şeklinde sıralanmaktadır. Tatar (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin, 5 alt boyutu "dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik ve zeka/hayal gücü"dür. Faktörler için tüm grupta 0.68-0.85 arasında (Sİ,

0.52) hesaplanan iç tutarlılık katsayıları norm gruplarında da benzer düzeydedir. Test-tekrar test çalışmasında ise faktörler için tüm grupta 0.74-0.83 arası bağıntı katsayıları elde edilmiştir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Ölçeği: Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen 14 maddelik “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”, Güven, Devamlılık ve Kontrol alt boyutlarından oluşmakta ve 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. “Güven”, mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanmayı ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünmeyi ifade etmektedir. “Kontrol”, baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma kavramlarını içerirken, “Devamlılık”, belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme anlamı taşımaktadır (Sheard, 2013). Ölçek 4’lü Likert tipindedir (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru) ve 6 adet ters yönlü madde içermektedir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Altıntaş ve Bayar-Koruç (2016) tarafından yapılmış olup, tüm katılımcılar için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayı değerleri, Güven için 0.84, Kontrol için 0.79, Devamlılık için 0.51 olarak bulunmuştur.

2.5.Verilerin Toplanma Süreci

Örneklem içerisinde yer alan sporculara Goldberg, L.R. (1992)’nin Tatar, A. (2016) tarafından Türkçeleştirilen “Büyük Beş-50 Kişilik Tesi” ile Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek için Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen, Altıntaş ve Bayar-Koruç (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” uygulanmıştır.

Toplanan verilerin ardından, gerekli kontroller yapılmış ve eksik veriler araştırma kapsamına alınmamıştır.

2.6.Verilerin Değerlendirilme Süreci

Verilerin değerlendirilmesi aşamasında veriler Microsoft Excel 2003 programında düzenlenmiş olup, SPSS 20 for Windows paket program kullanılarak

çözömlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerini belirlemek için Shapiro-Wilk testi yapılmıştır. Normallik testinden sonra $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde normal olmayan dağılımlara eş değer olarak da Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Üç ve üzeri gruplarda normal dağılım göstermeyen (non-parametrik) veriler için Kruskal-Wallis testi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin (korelasyon) belirlenebilmesi için ise parametrik olmayan dağılımlar için olan Spearman sıra farkları korelasyon katsayısı (Spearman's Rho) testi uygulanmıştır. Korelasyon analizinde kesin sınırlamalar olmamakla birlikte, r yani korelasyon katsayısı 0,50'nin altında korelasyon zayıf; 0,50 ile 0,70 arasında korelasyon orta; 0,70 üzeri korelasyon da kuvvetli ilişki gösterecektir (Durmuş ve ark., 2013).

2.7. Araştırmanın hipotezleri

H1: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasında sporcuların yaşına göre anlamlı bir ilişki vardır.

H2: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasında sporcuların deneyimine göre anlamlı bir ilişki vardır

H3: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasında sporcuların oynadığı mevkiye göre anlamlı bir ilişki vardır.

H4: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasında sporcuların eğitim durumuna göre anlamlı bir ilişki vardır.

H5: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasında sporcuların annelerinin eğitim durumuna göre anlamlı bir ilişki vardır.

H6: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasında sporcuların babalarının eğitim durumuna göre anlamlı bir ilişki vardır.

H7: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasında sporcuların ailelerinin gelir düzeyine göre anlamlı bir ilişki vardır.

H8: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasında sporcuların psikolojik performans danışmanlığı hizmeti alıp-almadığına göre anlamlı bir ilişki vardır.

H9: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda kişilik ölçeği dışa dönüklük alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H10: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda kişilik ölçeği uyumluluk alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H11: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda kişilik ölçeği sorumluluk alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H12: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda kişilik ölçeği duygusal dengelilik alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H13: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda kişilik ölçeği zeka-hayal gücü alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Araştırmanın örnekleminin demografik bulgularına ilişkin bilgiler

Araştırmaya dört farklı futbol kulübü akademisinden 224 sporcu katılırken, normallik testinde Sig değeri 0,05'ten küçük olduğu için normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Bu sebeple nonparametrik testler uygulanmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların kişisel özelliklerinin frekans dağılımları aşağıda yer alan tablolarda belirtilmiştir.

Tablo 1: Yaşlara Göre Sporcu Dağılımı

Değişken	Yaş	Sayı	%
Yaş	14	51	22,8
	15	35	15,6
	16	27	12,1
	17	52	23,2
	18	35	15,6
	19	17	7,6
	20	7	3,1
Toplam		224	100,0

Tablo 1'de belirtildiği gibi 14 yaşında 51, 15 yaşında 35, 16 yaşında 27, 17 yaşında 52, 18 yaşında 35, 19 yaşında 17, 20 yaşında ise 7 sporcu bulunmaktadır. Yaşlar arası dağılım yeterli olmadığı için 14-15 yaşında olan 86, 16-17 yaşındaki 79 ve 18 yaş ve üstü 59 sporcu gruplandırılmıştır.

Tablo 2: Deneyime Göre Sporcu Dağılımı

Değişken	Deneyim	Sayı	%
Deneyim	3-4 yıl	18	8,0
	5-6 yıl	74	33,0
	7 ve üstü yıl	131	58,5
Toplam		223	99,6

Sporcuların deneyimleri incelendiğinde bir sporcu bu sorunun cevabını vermezken, 18 sporcu 3-4 yıl, 74 sporcu 5-6 yıl, 131 sporcu da 7 ve üstü yıl deneyime sahiptir. Sporcuların yaşlarında olduğu gibi deneyimler arasında nizami dağılım

olmadığı için 7 yıl altı deneyime sahip 92 sporcu ile 7 yıl ve üstü deneyime sahip 131 sporcu değerlendirmeye alınmıştır.

Tablo 3: Sporcuların Görev Yaptıkları Mevki Dağılımları

Değişken	Mevki	Sayı	%
Mevki	Kaleci	20	8,9
	Defans	78	34,8
	Ortasaha	68	30,4
	Hücum	48	25,9
Toplam		224	100,0

Tablo 3’de sporcuların mevkilerine yer verilmiştir. Buna göre 20 sporcu kaleci, 78 sporcu defans, 68 sporcu ortasaha, 48 sporcu ise hücum bölgesinde görev yapmaktadır.

Tablo:4 Sporcuların Eğitim Seviyesi Dağılımları

Değişken	Seviye	Sayı	%
Eğitim	İlkokul	1	,4
	Ortaokul	48	21,4
	Lise	171	76,3
	Üniversite	4	1,8
Toplam		224	100,0

Tablo 4’te sporcuların eğitim düzeylerine yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların %76,3’ünün lise mezunu olduğu, %21,4’ünün ortaokul mezunu ve %1,8’inin de üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 5: Sporcuların Annelerinin Eğitim Seviyesi Dağılımları

Değişken	Seviye	Sayı	%
Eğitim	İlkokul	57	25,4
	Ortaokul	58	25,9
	Lise	73	32,6
	Üniversite	31	13,8
Toplam		219	97,8

Tablo 5’de belirtilen sporcuların annelerinin eğitim düzeyleri incelendiğinde ise 57’sinin ilkokul, 58’inin ortaokul, 73’ünün lise, 31’inin ise üniversite mezunu olduğu görülmüştür. 5 adet de kayıp veri tespit edilmiştir.

Tablo 6: Sporcuların Babalarının Eğitim Seviyesi Dağılımları

Değişken	Seviye	Sayı	%
Eğitim	İlkokul	36	16,1
	Ortaokul	60	26,8
	Lise	81	36,2
	Üniversite	41	18,3
Toplam		218	97,3

Tablo 6’da belirtilen sporcuların babalarının eğitim düzeyleri incelendiğinde ise 36’sının ilkokul, 60’ının ortaokul, 81’inin lise, 41’inin ise üniversite mezunu olduğu görülmüştür. 6 adet de kayıp veri tespit edilmiştir.

Tablo 7: Sporcuların Ailelerinin Gelir Düzeylerinin Dağılımları

Değişken	Gelir	Sayı	%
Gelir	1000 TL – 3000 TL	70	31,3
	3001 TL – 5000 TL	99	44,2
	5001 TL ve üstü	50	22,3
Toplam		219	97,8

Tablo 7 ise sporcuların ailelerinin gelir düzeyleri frekans tablosu olarak belirtilmiştir. 70 sporcunun ailesi 1000 ila 3000 TL arasında gelire sahipken, 99 sporcunun ailesinin geliri 3001 TL ila 5000 TL arasında, 50 sporcunun ise 5001 TL ve üstü olmuştur. 5 adet de kayıp veri tespit edilmiştir.

Tablo 8: Sporcuların Psikolojik Performans Danışman Hizmeti Dağılımı

Değişken	Seviye	Sayı	%
Psikojik Destek	Evet aldım ama şu an almıyorum	19	8,5
	Evet aldım, almaya devam ediyorum	9	4,0
	Hayır, hiç almadım	166	74,1
	Hayır ama destek almak istiyorum	26	12,9
Toplam		223	99,6

Tablo 8 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların büyük bir çoğunluğunun psikolojik olarak destek almadıkları görülmüştür. katılımcıların %74,1’i hiç bu hizmetten yararlanmadığı ifade ederken, katılımcıların bu hizmetten faydalanma oranlarının %12,5 olduğu görülmektedir.

3.2. Demografik özelliklerin veri toplama araçları alt boyutları ile karşılaştırılması bulguları

3.2.1. Sporcunun yaşlarının veri toplama araçları alt boyutlarıyla karşılaştırılması

Sporcuların deneyimleriyle ilişki çıkmazken, yaş değişkeniyle anlamlı sonuç bulunmuştur. Tablo 9’da yapılmış olan Kruskal Wallis testi sonucuna yer verilmiş ve incelemesi gerçekleştirilmiştir.

Tablo 9: Sporcuların Yaşları-Veri Toplama Araçları Tablosu

Değişken	Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	df	x ²	P
Yaş	Sorumluluk	14-15 Yaş	86	98,10	2	7,948	0,019
		16-17 Yaş	79	116,73			
		18 Yaş ve Üstü	59	127,81			
		Toplam	224				

3.2.2. Sporcunun deneyiminin veri toplama araçları alt boyutlarıyla karşılaştırılması

Sporcuların futbol oynama deneyimleri ile yapılan incelemede ölçek altboyutlarıyla deneyim arasında bir ilişki çıkmadığı görülmüştür.

3.2.3. Sporcunun mevkisinin veri toplama araçları alt boyutlarıyla karşılaştırılması

Sporcularda kaleci, defans, ortasaha ve hücum gibi oynadıkları mevkiler altboyutlarla ilişkili çıkmamıştır. Bu noktada mevkilerin sporcuların zihinsel dayanıklılık ve kişilik değeri adına önemli bir sonuç ortaya konulmuştur.

3.2.4. Sporcunun eğitim seviyesinin veri toplama araçları alt boyutlarıyla karşılaştırılması

Tablo 10’da sporcuların eğitim seviyeleri Mann-Whitney U testi ile incelenmiş ve anlamlı üç sonuç bulunmuştur.

Tablo 10: Sporcuların Eğitim Seviyesi -Veri Toplama Araçları Tablosu

Alt Boyut	Eğitim	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	P
Sorumluluk	Lise altı	49	93,08	4561,00	3336,000	0,017
	Lise ve üstü	175	117,94	20639,00		
	Toplam	224				
Duygusal Dengelilik	Lise altı	49	94,58	4634,50	3409,500	0,028
	Lise ve üstü	175	117,52	20565,50		
	Toplam	224				
Devamlılık	Lise altı	49	94,12	4612,00	3387,000	0,019
	Lise ve üstü	175	117,65	20588,00		
	Toplam	224				

Sporcuların eğitim seviyeleri ile alt boyutlar incelendiğinde sorumluluk, duygusal dengelilik ve devamlılık arasında anlamlı bir ilişki çıkmıştır. (U= 3336,000; p= 0,017; p< 0,05), (U= 3409,500; p= 0,028; p< 0,05), (U= 3387,000; p= 0,019; p< 0,05).

3.2.5. Sporcuların annelerinin eğitim seviyesinin veri toplama araçları alt boyutlarıyla karşılaştırılması

Sporcuların annelerinin eğitim seviyelerinin altboyutlar üzerinde ilişkisi olup olmadığını incelemek için Kruskal Wallis testi uygulanmış ve ikiye bakılmıştır.

Anne eğitim seviyesi ilkökul, ortaokul, lise ve üniversite olarak dört parçalı olması nedeniyle nonparametrik test olan bu uygulama gerçekleştirilmiştir.

Tablo 11: Sporcuların Annelerinin Eğitim Seviyesi- Veri Toplama Araçları Tablosu

Değişken	Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	df	x ²	P
Eğitim	Duygusal Dengelilik	İlkokul	57	101,95	3	10,631	0,014
		Ortaokul	58	121,31			
		Lise	73	119,37			
		Üniversite	31	81,58			
		Toplam	219				
	Zeka Hayal Gücü	İlkokul	57	107,75	3	8,200	0,042
		Ortaokul	58	106,09			
		Lise	73	124,53			
		Üniversite	31	87,21			
		Toplam	219				
Kontrol	İlkokul	57	117,54	3	13,950	0,003	
	Ortaokul	58	106,73				
	Lise	73	122,03				
	Üniversite	31	73,92				
	Toplam	219					

Çıkan sonuçlar incelendiğinde, tablo 11’de gösterildiği gibi değişen eğitim seviyesi ve Duygusal Dengelilik, Zeka Hayal Gücü ve Kontrol alt boyutlarında anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır ($\chi^2(3) = 10,631$; $p = 0,014 < 0,05$), ($\chi^2(3) = 8,200$; $p = 0,042 < 0,05$), ($\chi^2(3) = 13,950$; $p = 0,003 < 0,05$).

3.2.6. Sporcuların babalarının eğitim seviyesinin veri toplama araçları alt boyutlarıyla karşılaştırılması

Sporcuların annelerinin eğitim seviyesi ile duygusal dengelik, zeka hayal gücü ve kontrol altboyutlarında anlamlı sonuçlar çıkarken, bu sonuçlar babaların eğitim seviyesinde anlamlı çıkmamaktadır.

3.2.7. Sporcuların ailesinin gelir seviyesinin veri toplama araçları alt boyutlarıyla karşılaştırılması

Baba eğitim seviyesinde olduğu gibi sporcunun ailesinin gelir seviyesiyle de altboyutlar arasında bir ilişki tespit edilememiştir.

3.2.8. Sporcuların Psikolojik Performans Danışman Hizmetlerinin veri toplama araçları alt boyutlarıyla karşılaştırılması

Örneklem dağılımları incelendiğinde 224 sporcu içerisinde sadece 28 tanesinin spor kariyerlerinde bir spor psikoloğundan psikolojik performans danışmanlık hizmeti aldığı görülmüş, bu bilgi tablo 8’de gösterilmiştir. Örnekler arasında karşılaştırmaya uygun olmayan bir sayı dağılımı olduğu için inceleme gerçekleştirilememiştir.

3.3. Veri toplama araçlarının alt boyutları ile karşılaştırılması bulguları

Tablo 12: Dışa Dönüklük Alt Boyutunun Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarıyla İlişkisi

Değişken	N	R	P
Dışa Dönüklük Güven	223	,164*	0,014
Dışa Dönüklük Devamlılık	223	,719**	0,004
Dışa Dönüklük Kontrol	223	,234**	0,000

** $p < 0,01$

* $p < 0,05$

Sporcuların alt boyutları korelasyon analizi ile birbirleriyle karşılaştırılmıştır. Buna göre Tablo 12’de görüldüğü gibi Dışa Dönüklük tüm alt boyutlarla doğru orantılı ilişkiye sahip olurken, en yüksek ilişki yüzde 71,9 ile devamlılık arasında çıkmıştır. Sporcuların dışa dönüklük değeri artarken, devamlılık ortalamaları da yüzde 71,9’luk artış göstermektedir. En düşük ilişki ise yüzde 16,4 ile güvenle arasında çıkmaktadır.

Tablo 13: Uyumluluk Alt Boyutunun Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarıyla İlişkisi

Değişken	N	R	P
Uyumluluk Güven	224	,236**	0,000
Uyumluluk Devamlılık	224	,191**	0,004
Uyumluluk Kontrol	224	,176**	0,008

**** p < 0,01**

*** p < 0,05**

Tablo 13’de sporcuların uyumluluk alt boyutunda çıkan değerleri diğer altboyutlarla karşılaştırılmıştır.

Çıkan sonuçlara göre uyumluluk tüm alt boyutlarla doğru orantılı bir ilişkide çıkmış ve istatistiksel olarak da bu sonuçların anlamlı olduğu görülmüştür.

Uyumluluk en yüksek ilişkiyi güven alt boyutunda göstermiştir ve bireyin uyumluluk puanı ile güven değeri arasında yüzde 23,6’lık doğru orantı tespit edilmiştir.

En düşük ilişki ise kontrol değerlerinde görülmüştür. Buna göre bireylerin uyumluluk ortalaması ile kontrol ortalaması arasında yüzde 17,6’lık doğru orantılı anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 14: Sorumluluk Alt Boyutunun Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarıyla İlişkisi

Değişken	N	R	P
Sorumluluk Güven	224	,214*	0,001
Sorumluluk Devamlılık	224	,173**	0,010
Sorumluluk Kontrol	224	,102	0,126

**** p < 0,01***** p < 0,05**

Tablo 14’de sporcuların sorumluluk alt boyutunda çıkan değerleri diğer alt boyutlarla karşılaştırılmıştır.

Sorumluluk en yüksek ilişkiyi güven alt boyutunda göstermiştir ve bireyin sorumluluk puanı ile güven değeri arasında yüzde 21,4’lük doğru orantı tespit edilmiştir. En düşük ilişki ise kontrol değerlerinde görülmüştür. Buna göre bireylerin uyumluluk ortalaması ile kontrol ortalaması arasında yüzde 10,2’lik doğru orantılı bulunurken, bu değer istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır.

Tablo 15: Duygusal Dengelilik Alt Boyutunun Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarıyla İlişkisi

Değişken	N	R	P
Duygusal Dengelilik Güven	224	-,174**	0,009
Duygusal Dengelilik Devamlılık	224	,239**	0,000
Duygusal Dengelilik Kontrol	224	,337**	0,000

**** p < 0,01***** p < 0,05**

Tablo 15’de sporcuların duygusal dengelilik alt boyutunda çıkan değerleri diğer alt boyutlarla karşılaştırılmıştır.

Duygusal dengelilik en yüksek ilişkiyi kontrol alt boyutunda göstermiştir ve bireyin duygusal dengelilik puanı ile kontrol değeri arasında yüzde 33,7’lik doğru

orantı tespit edilmiştir. En düşük ilişki ise güven değerlerinde görülmüştür. Buna göre bireylerin duygusal dengelilik ortalaması ile güven ortalaması arasında yüzde 17,4'lük ters orantılı anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 16: Zeka/ Hayal Gücü Alt Boyutunun Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarıyla İlişkisi

Değişken	N	R	P
Zeka/ Hayal Gücü Güven	224	,302 *	0,000
Zeka/ Hayal Gücü Devamlılık	224	,207**	0,002
Zeka/ Hayal Gücü Kontrol	224	,113	0,092

**** p < 0,01**

*** p < 0,05**

Tablo 16'da sporcuların zeka hayal gücü alt boyutunda çıkan değerleri diğer alt boyutlarla karşılaştırılmıştır.

Zeka Hayal Gücü en yüksek ilişkiyi güven alt boyutunda göstermiştir ve bireyin zeka/hayal gücü puanı ile güven değeri arasında yüzde 30,2'lik doğru orantı tespit edilmiştir. En düşük ilişki ise kontrol değerlerinde görülmüştür. Buna göre bireylerin zeka hayal gücü ortalaması ile kontrol ortalaması arasında yüzde 11,3'lük doğru orantılı bulunurken, bu değer istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

H1: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasında sporcuların yaşına göre anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 9'da belirtildiği gibi sporcuların yaşları yükseldikçe kişilik özellikleri alt boyutundan olan sorumluluk duygularında anlamlı bir artış yaşandığı görülmüştür.

Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenen çalışmada ise sporcuların yaşları artıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığı sonucu çıkarılmıştır (Yarayan ve ark.).

Yaptığımız çalışma sonucunda bizim bulgularımızda zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında anlamlı sonuç bulunamamıştır. Crust (2009) yaptığı çalışmada benzer sonuçla zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında ilişki kuramamıştır.

H2: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasında sporcuların deneyimine göre anlamlı bir ilişki vardır.

Sporcuların futbol oynama deneyimleri ile yapılan incelemede ölçek altboyutlarıyla deneyim arasında bir ilişki çıkmadığı görülmüştür.

H3: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasında sporcuların oynadığı mevkiye göre anlamlı bir ilişki vardır.

Sporcularda kaleci, defans, ortasaha ve hücum gibi oynadıkları mevkiler altboyutlarla ilişkili çıkmamıştır. Bu noktada mevkilerin sporcuların zihinsel dayanıklılık ve kişilik değeri adına önemli bir sonuç ortaya konulmamıştır.

H4: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasında sporcuların eğitim durumuna göre anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 10'da sporcuların eğitim seviyeleri Mann-Whitney U testi ile incelenmiş ve anlamlı üç sonuç bulunmuştur.

Sporcuların eğitim seviyeleri ile alt boyutlar incelendiğinde sorumluluk, duygusal dengelilik ve devamlılık arasında anlamlı bir ilişki çıkmıştır. (U= 3336,000; p= 0,017; p< 0,05), (U= 3409,500; p= 0,028; p< 0,05), (U= 3387,000; p= 0,019; p< 0,05). Bu üç

değer de lise ve üstü eğitim seviyesine sahip sporcularda lise altı olanlara göre daha yüksektir.

Zihinsel tokluk, öz-yeterlilikle başa çıkma incelenmesi çalışmasında zihinsel dayanıklılık ile eğitim seviyesi paralellik göstermiştir (Nicholls vd. 2011).

H5: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasında sporcuların annelerinin eğitim durumuna göre anlamlı bir ilişki vardır.

Çıkan sonuçlar incelendiğinde, tablo 11’de gösterildiği gibi değişen eğitim seviyesi ve Duygusal Dengelilik, Zeka Hayal Gücü ve Kontrol alt boyutlarında anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır ($\chi^2(3) = 10,631$; $p = 0,014 < 0,05$), ($\chi^2(3) = 8,200$; $p = 0,042 < 0,05$), ($\chi^2(3) = 13,950$; $p = 0,003 < 0,05$). Buna göre sporcunun annesinin eğitim seviyesi üniversite olması bu üç alt boyutta en düşük puanlamaya sebep olduğu görülmektedir. Eğitim seviyesinin üniversite altında olması sporcunun kontrol, zeka hayal gücü ve duygusal dengelilik değerlerinde yükselmeye neden olabileceği ortaya konulmuştur.

Sporcularda psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme becerilerine etkisini ölçen Şahin ve Güçlü’nün 2018 yılında gerçekleştirdikleri çalışmasında; zihinsel dayanıklılık gelişiminin erken çocukluk döneminde başladığı; anne ve babanın çocuğa karşı tutumunun zihinsel dayanıklılığın gelişiminde önemli etkenler oluşturduğu söylenmektedir.

Bizim çalışmamızda özellikle annenin eğitim seviyesinin yüksekliğinin çocuğun zihinsel dayanıklılığına olumlu etkilediğini gösterebilecek bir sonuç ortaya çıkartılamamıştır.

H6: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasında sporcuların babalarının eğitim durumuna göre anlamlı bir ilişki vardır.

Sporcuların annelerinin eğitim seviyesi ile duygusal dengelik, zeka hayal gücü ve kontrol altboyutlarında anlamlı sonuçlar çıkarken, bu sonuçlar babaların eğitim seviyesinde anlamlı çıkmamaktadır.

H7: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasında sporcuların ailelerinin gelir düzeyine göre anlamlı bir ilişki vardır.

Baba eğitim seviyesinde olduğu gibi sporcunun ailesinin gelir seviyesiyle de altboyutlar arasında bir ilişki tespit edilememiştir.

H8: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasında sporcuların psikolojik performans danışmanlığı hizmeti alıp-almadığına göre anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 8 örneklem dağılımlarında olan tutarsızlık sebebiyle incelenememiştir. Araştırmaya katılan 224 sporcunun sadece 28'i psikolojik destek aldığını belirten, 195 sporcu almadığını göstermiştir. Bu sebeple de karşılaştırma yapılmamıştır.

H9: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda kişilik ölçeği dışa dönüklük alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Sporcuların alt boyutları korelasyon analizi ile birbirleriyle karşılaştırılmıştır. Buna göre Tablo 12'de görüldüğü gibi Dışa Dönüklük tüm alt boyutlarla doğru orantılı ilişkiye sahip olurken, en yüksek ilişki yüzde 71,9 ile devamlılık arasında çıkmıştır. Sporcuların dışa dönüklük değeri artarken, devamlılık ortalamaları da yüzde 71,9'luk artış göstermektedir. En düşük ilişki ise yüzde 16,4 ile güvenle arasında çıkmaktadır.

H10: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda kişilik ölçeği uyumluluk alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 13'de çıkan sonuçlara göre uyumluluk tüm alt boyutlarla doğru orantılı bir ilişkide çıkmış ve istatistiksel olarak da bu sonuçların anlamlı olduğu görülmüştür.

Uyumluluk en yüksek ilişkiyi güven alt boyutunda göstermiştir ve bireyin uyumluluk puanı ile güven değeri arasında yüzde 23,6'lık doğru orantı tespit edilmiştir.

En düşük ilişki ise kontrol değerlerinde görülmüştür. Buna göre bireylerin uyumluluk ortalaması ile kontrol ortalaması arasında yüzde 17,6'lık doğru orantılı anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çıkan tüm sonuçlar istatistiksel olarak yüksek anlamlılık içermektedir.

H11: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda kişilik ölçeği sorumluluk alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 14’de sporcuların sorumluluk alt boyutunda çıkan değerleri diğer alt boyutlarla karşılaştırılmıştır.

Çıkan sonuçlara göre sorumluluk kontrol dışında kalan tüm alt boyutlarla doğru orantılı bir ilişkide çıkmış ve istatistiksel olarak da bu sonuçların anlamlı olduğu görölmüştür.

Sorumluluk en yüksek ilişkiyi güven alt boyutunda göstermiştir ve bireyin sorumluluk puanı ile güven değeri arasında yüzde 21,4’lük doğru orantı tespit edilmiştir. En düşük ilişki ise kontrol değerlerinde görölmüştür. Buna göre bireylerin uyumluluk ortalaması ile kontrol ortalaması arasında yüzde 10,2’lik doğru orantılı bulunurken, bu değer istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır.

H12: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda kişilik ölçeği duygusal dengelilik alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 15’de sporcuların duygusal dengelilik alt boyutunda çıkan değerleri diğer alt boyutlarla karşılaştırılmıştır.

Çıkan sonuçlara göre duygusal dengelilik güven dışında kalan tüm alt boyutlarla doğru orantılı bir ilişkide çıkmış ve istatistiksel olarak da bu sonuçların anlamlı olduğu görölmüştür.

Duygusal dengelilik en yüksek ilişkiyi kontrol alt boyutunda göstermiştir ve bireyin duygusal dengelilik puanı ile kontrol değeri arasında yüzde 33,7’lik doğru orantı tespit edilmiştir. En düşük ilişki ise güven değerlerinde görölmüştür. Buna göre bireylerin duygusal dengelilik ortalaması ile güven ortalaması arasında yüzde 17,4’lük ters orantılı anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çıkan tüm sonuçların istatistiksel olarak yüksek anlamlılık içerdii görölmüştür.

H13: 14-20 yaş arası erkek futbolcularda kişilik ölçeği zeka-hayal gücü alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 16’da sporcuların zeka hayal gücü alt boyutunda çıkan değerleri diğer alt boyutlarla karşılaştırılmıştır.

Çıkan sonuçlara göre zeka hayal gücü, kontrol dışında kalan tüm alt boyutlarla doğru orantılı bir ilişkide çıkmış ve istatistiksel olarak da bu sonuçların anlamlı olduğu görülmüştür.

Zeka Hayal Gücü en yüksek ilişkiyi güven alt boyutunda göstermiştir ve bireyin zeka/hayal gücü puanı ile güven değeri arasında yüzde 30,2'lik doğru orantı tespit edilmiştir. En düşük ilişki ise kontrol değerlerinde görülmüştür. Buna göre bireylerin zeka hayal gücü ortalaması ile kontrol ortalaması arasında yüzde 11,3'lük doğru orantılı bulunurken, bu değer istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır.



ÖNERİLER

Çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda zihinsel dayanıklılıkta kişilik özelliklerinin önemli rolü olduğu görülmektedir. Çalışma futbol sporuyla ilgilenene sporcularla yapılmıştır. Farklı branşlarda performans sergileyen katılımcılarla benzer araştırmalar yapılarak zihinsel dayanıklılık kavramının derinlemesine incelenmesi önerilmektedir.

Farklı spor branşlarında oynayan katılımcılarla çalışılması cinsiyet değişkenini incelemek açısından faydalı olacaktır. Erkek oyuncuların ağırlıkta olduğu futbol sporu kadın katılımcıların incelenmesini engellemektedir. Kadın ve erkek cinsiyetlerden toplanan verilerle zihinsel dayanıklılık üzerine daha geniş bilgiler elde edilebilir.

Bu araştırmanın evreni 224 kişiden oluşmaktadır. Daha fazla katılımcıyı içeren örneklem üzerinde çalışılarak veri zenginliğinin artırılması önerilmektedir.

Çalışmanın katılımcıları 14-20 yaş arası sporculardan oluşmaktadır. Bu sebeple yaş değişkeni kısıtlı bir aralıkta incelenmiştir. Daha sonra yapılacak çalışmalarda yaş ranjının daha geniş tutulup geniş bilgiler elde edilmesi önerilmektedir.

Profesyonel düzeyde futbol hayatlarını sürdüren başta süper ligde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri ile kişilik özellikleri ile ilgili çalışma yapılmalıdır.

Sadece futbol alanında olmamak şartıyla diğer birçok spor branşlarında zihinsel dayanıklılık ile ilgili benzer çalışmaların sayısının artırılması yararlı olacaktır.

Kulüplerde çalışan Psikolojik Performans Danışmanlarının sayısının az olması beraberinde bir takım eksiklikleri ortaya koymaktadır. Kulüplerde Psikolojik Performans Danışmanlarının artırılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (2004). İnsan tanıma sanatı. (K. Şipal Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Aiken, L. R. (1999). Assessment of personality. London: Allyn and Bacon.
- Aktaş, Y. (1993). Baba yoksunluğunun çocuğun gelişimi üzerindeki etkileri, 9. YA-PA okul öncesi eğitimi ve yaygınlaştırılması semineri. (Ankara, 17 - 18 Haziran). İstanbul: YA - PA Yayınları.
- Akto, A. (2011). Kişilik oluşumunda dinin rolü. Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 52(2), 191-217.
- Akyıldız, H. ve Kayalar, M. (2003). İşletmelerin ruhsal tasarımında psikoteknik yöntemin transaksyonel analiz ile boyutlandırılması. Uludağ Üniversitesi İİBF Dergisi, 22(2), 75-92.
- Altınköprü, T. (2005). Şahsiyet analizi. İstanbul: Haya Yayınıncılık.
- Altıntaş, A., (2015). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Altuğ, D. (2004). Çocukluktan yaşlılığa kendilik değeri. Ankara: Haberal Eğitim Vakfı.
- Apaydın, H. (2001). Kişilik özelliklerinin dini tutum ve davranışlara etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Atkinson, R. L., Atkinson R. C. Ve Hilgard, E. (1995). Psikolojiye giriş. (Atakay K, Atakay M, Yavuz A. Çev). İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Aydın, A. (2003). Baba katılım eğitiminin babaların katılım düzeylerine ve babalık rollerini algılayışlarına etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Enstitüsü, Ankara.

- Aydoğan, A. (2005). Ferdiyet ve şahsiyet. Kişilik oluşumu ve sorunları içinde. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Aygün, A. (2000). Kişilik psikolojisi ve dindarlık, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Biçer, T., (1998). Yaşamda ve Sporda Doruk Performans. Beyaz Yayınları. İstanbul.
- Blankenhorn, D. (1995). Fatherless America: Confronting our most urgent social problem. Pennsylvania: Harper Collins Publishers.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Boroujeni, S. T., Mirheydari, S. B., Kaviri, Z. and Shahhosseini, S. (2012). Thesurvey ofnrelationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxietyand mental toughness female super league basketball players. *Social and Behavioral Science*, 46, 1440-1444.
- Botterill, C. And Brown, M. (2002). Emotions and perspective in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 38-60.
- Bull, S. J., Albinson, J. G. And Shambrook, C. J. (1996). The mental gameplan: Getting psyched for sport. *Sports Dynamics*.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. And Brooks, J. E. (2005). Towards and understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17,209-227.
- Burger, M. J. (2006). Kişilik. (İ. E. Sarıoğlu ev). İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. ve Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599.
- Caruso, D. R. And Salovey, P. (2004). Thenemotionally intelligent manager: how to develop and nuse the four key emotional skills of leadership. San Francisco: Jossey-Bass, 62-64.

- Cattell, R. B. (1957). Personality and motivation structure and measurement. New York: Harcourt, Brace and World.
- Chisnall, P. M. (1995). Consumer Behaviour, Berkshire: McGraw - Hill Book Company.
- Cloninger, S. (2000). Theory of personality. New Jersey, Prentice Hall.
- Clough, P. J., Earle, K. And Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), Solutions in Sport Psychology, 32-43.
- Clough P, Earle K., Sewell D (2002). Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. In Cockerill I, Solutions in Sport Psychology. 1st ed. (p. 32-45). London: Thomson.
- Clough, P., ve Strycharczyk, D. (2012). Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behavior in Others. London: Kogan Page.
- Coakley, J. J. (1986). Socialization and youth sports. Sport and social theory, 135-143.
- Cherry, B., (2005). Contemporary nursing: Issues, trends, & management. St. Louis, Mo: Elsevier Mosby.
- Cohen, L., Manion, L. And Morrison, K. (2000). Research methods in education. 5th ed. London & New York: Routledge Falmer.
- Connaughton, D., Hanton, S. (2009). Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues. In S.D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), Advances in Applied Sport Psychology: A Review (pp. 317-346). London: Routledge.
- Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. The Sport Psychologist, 24: 168-193.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. Journal of Sports Sciences, 26: 83-95.

- Costa PT, McCrae RR., (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI): Professional Manual. Odessa, Psychological Assessment Resources.
- Cotterill, S. (2013). Team psychology in sport theory and practice. New York: Routledge.
- Cox RH (2012). Sport Psychology. Concepts and Applications. 7th ed. (p. 297-298). New York: McGraw-Hill.
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
- Crust L, Swann C. (2011). Comparing Two Measures of Mental Toughness. *Personality and Individual Differences*, 50, 217-1.
- Cüceloğlu, D. (1998). İnsan ve davranışı, Psikolojinin temel kavramları. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Clough, P. J., Earle, K., Sewell, D. (2002) Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-43). London: Thomson Publishing.
- Çamdibi, H. M. (1983). Şahsiyet terbiyesi ve gazali. İstanbul: Han Neşriyat.
- Demir, M, (1991). Atletizm-Koşular, Ankara.
- Deniz A. ve Erciş A. (2008). Kişilik özellikleri ile algılanan risk arasındaki ilişkilerin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(2), 301-330.
- Digman JM., (1997). Higher-order factors of the Big Five. *J Pers Soc Psychol*; 73:12461256.
- Dunsmore, A. J. (2005). An Investigation of the predictive validity of broad and narrow personality traits in relation to academic achievement. Doctoral Dissertation, The University of Tennessee, Knoxville, UMI.
- Eren, E. (2000). Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi. İstanbul: Beta Yayınevi, İstanbul.

- Erikson, E.H. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı* (Çevirenler:T.B. Üstün ve V. Şar). Ankara: Birey ve Toplum Yayıncılık.
- Erkal, M., (1982), *Sosyolojik Açından Spor*, Filiz Kitapevi, İstanbul.
- Eryılmaz, A. ve Ögülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A Grounded Theory of Psychological Resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. ve Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42.
- Garnezy N. (1991). Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty, *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
- Gerber M, Kalak N, Lemola S, Clough PJ, Pühse U, Elliot C, Brand S. (2012). Adolescents' Exercise and Physical Activity are Associated with Mental Toughness. *Mental Health*.
- Golby J, Sheard M, Lavalley D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league teams. *Perceptual and Motor Skills*, 96, 455-462.
- Goldberg AS. (1998). *Sports Slump Busting: 10 Steps to Mental Toughness and Peak Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould D, Dieffenbach K., Moffett A (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3): 172-204.
- Golby, J., Sheard, M., Lavalley, D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league teams. *Perceptual and Motor Skills*, 96: 455-462.

- Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal Applied Sport Psychology*, 20(3): 261-281.
- Gucciardi, D. F. (2010). Mental toughness profiles and their relations with achievement goals and sport motivation in adolescent Australian footballers. *Journal of Sports Sciences*, 28(6): 615-625.
- Gucciardi, D. F. (2012). Measuring Mental Toughness in Sport: A Psychometric Examination of the Psychological Performance Inventory–A and Its Predecessor, *Journal of Personality Assessment*, 94(4): 393–403.
- Gould, D., Dieffenbach, K., Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development of Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14: 172-204.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1: 293-308.
- Gülçür, K., (1994). Kur'ân'da Karakter Eğitimi, Işık Yay., İzmir.
- Güleç, C., Köroğlu, E. (2007). *Psikiyatri Temel Kitabı*. HYB Yayıncılık, Ankara.
- Günay, M. (1998). *Egzersiz Fizyolojisi*. Bağırğan Yayınevi, Kültür Ofset, Ankara.
- Gürel, N. (2011). Anadolu üniversitesi iktisadi ve idaribilimler fakültesi kamu yönetimi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 101-134.
- Hardy, L., Bell, J. J., & Beattie, S. (2014). Enhancing Mental Toughness and Performance under Pressure in Elite Young Cricketers: A 2-Year Longitudinal Intervention. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2, 281-297.
- Hökelekli, H. (2005). *Din psikolojisi*. Ankara: Türk Diyanet Vakfı Yayınları.

- Işık, Ş., (2016). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2), 165-182.
- Ikai, M., Steinhaus, A. H., (1961). "Some factors modifying the expression of human strength", *Journal of Applied Physiology*, 16: pp. 157163.
- İnal, A. N. (2000). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*. Konya: Deren Ofset ve Matbaacılık.
- İnanç, Y. B. ve Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Jacobson, E., (1930). "Electrical measurements of neuromuscular state during mental activities", *American Journal of Physiology*, 96: pp. 115-121, Jackson, S.,
- Thomas, P., Marsh, H., Smethurst, C. (2001). Relationships Between Flow, Self-Concept Psychological Skills, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13: 129-153.
- Jones, C., (2002). "Measuring the Social Return to R&D." *Quarterly Journal of Economics*, November, 113(4), pp. 1119–35.
- Jones G, Hanton S, Connaughton (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2): 243–264.
- Jones, M. I., Parker, J. K. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences? *Personality and Individual Differences*, 54:519-523.
- Karanci AN, Dirik G, Yorulmaz O., (2007). [Reliability and validity studies of Turkish translation of Eysenck Personality Questionnaire Revised-Abbreviated]. *Turk Psikiyatri Derg*; 18:254-261.
- Kobasa SC. (1979). Stressful life events, personality and health: An enquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.

- Konter, E., (2003). Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler, Dokuz Eylül Yayınları, s. 7, 31, 32, 37, Ankara.
- Köknel, Ö. (2005). Kaygıdan mutluluğa kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köknel, Ö., Özüğurlu, G. ve Bahadır, A. (1989). Davranış bilimleri. İstanbul: Bayrak Matbaacılık, İstanbul.
- Krejci, V., Koch, P. (2000). Sporcularda kas Yaralanmaları ve Tendon Hastalıkları, Çeviren, Sarpyener, İstanbul.
- Kuzucu, Y. (2011) Değişen babalık rolü ve çocuk gelişimine etkisi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (35), 79-91.
- Lamb, M. E. (1997). Fathers and child development: An introductory overview and guide. In M. E. Lamb (Ed.), The role of the father in child development (3rd ed., pp. 1-18). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Lamb, M. E., Nash, A., Teti, D. M., & Bornstein, M. H. (1996). Infancy. In M. Lewis (Ed.), Child and adolescent psychiatry: A comprehensive textbook (Second Edition). Baltimore: Williams and Wilkins.
- Livesley, W. J. (2001). A framework for an integrated approach to treatment. In W. J. Livesley (Ed.), Handbook of personality disorders: Theory, research, and treatment (pp. 570-600). New York, NY, US: Guilford Press.
- Loehr JE. (1982). Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sports. Plume, New York.
- Loehr, J. E. (1994). The New Mental Toughness Training for Sports. New York: Plume.
- Loehr, J. E. (1985). The new toughness training for sports. New York: Plume.
- Luski, A. B. (1982). Short forms of individual intelligence tests. Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2(1), 3-11.

- Markon KE, Krueger RF, Watson D., (2005). Delineating the structure of normal and abnormal personality: an integrative hierarchical approach. *J Pers Soc Psychol*; 88:139-157.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York, NY, US: Guilford Press.
- McCrae, R. ve Costa, P. (1997). Personality trait structures as a human universal. *American Psychologist*, 52, 509-516.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., Perry, C. (2004). Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes. *Self Research Centre Biannual Conference, Berlin*.
- Mehmedoğlu, A. U. (2004). *Kişilik ve din*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Morgan, C. T. (1999). *Psikolojiye giriş*, Ankara: Hacettepe Enstitüsü Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Nicholls AR, Levy AR, Polman RC, Crust L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport psychology*, 42(6), 513-524.
- Nicholls AR, Polman RC, Levy AR, Backhouse SH. (2009). Mental Toughness in Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience, and Sport Type Differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-5.
- Odabaşı, Y. ve Barış G. (2002). *Tüketici davranışı*. İstanbul. Mediacat Yayınları.
- Okada M, Oltmanns TF., (2009). Comparison of three self-report measures of personality pathology. *J Psychopathol Behav Assess*; 31: 358-367.
- Oktuğ, Z. (2007). Freud'un kişilik birimleri ile reklam iletisinin izleyici üstünde yarattığı etkiler arasındaki bağlantı magnum, kalbim benecol ve lösev reklamları üzerine bir araştırma. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kültür Enstitüsü, İstanbul*.
- Özkalp, E. (2003). *Psikolojiye Giriş Dersleri*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Basımevi.

- Pehlivan H. (2014). Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Manisa.
- Ramirez, G. R., (2007). Effect of urea treatment on chemical composition and digestion of *Cenchrus ciliaris* and *Cynodon dactylon* Hays and *Zea mays* residues. *J. Anim. Vet. Adv.*, 6 (8): 1036-1041.
- Preet C, Shourie S, Tamminen KA., (2017). The effects of psychological skills training on mental toughness and state anxiety among youth national level shooters. *Journal Of Exercise, Movement, And Sport.* 49(1),120.
- Robbins, S.Judge, T. (2007). *Organizational Behaviour*, Prentice Hall, New Jersey.
- Rogers, C. L. (2005). An investigation of the big five and narrow personality traits in relation to academic performance, Doctoral Dissertation, The University of Tennessee, Knoxville, UMI.
- Russell, G. (1982). Shared caregiving families. An parenting Australian study. In N. E. Lamb (ed), *Nontraditional families parenting and child development.* New Jersey: Hillsade Families Baum.
- Sayın A. ve Aslan S. (2005). Duygudurum bozuklukları ile huy, karakterve kişilikvilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16 (4), 276-283.
- Schopenhauer, A. (2005). “Düşünür gözüyle yaratılış yahut mizaç üzerine. (M. S. Erer, Yay. Haz. A. Aydoğan Çev.), *Kişilik oluşumu ve sorunları içinde.* İstanbul: İz Yayıncılık.
- Sheard, M. (2010). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement.* London: Routledge.
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement.* Second Edition. nHove, EastnSussex: nRoutledge.

- Sheard M, Golby J, Van Wersch A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
- Sheard M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Solomon, M. R., Marshall, G. W. ve Stuart E. W. (2006). *Marketing* (fourth edition). New Jersey: Prentice Hall.
- Stough, C., Clements, M., Wallish, L. And Downey, L. (2009). Emotional intelligencenin sport: ntheoretical linkagesnand preliminarynemprical relationship fromnbasketball. C. Stough, D. H. Saklofske, ve J. D. Parkerniçinde. NewnYork: Springer. Assessingnemotionalnintelligence: nthery, nresearch andnapplications, 291-307.
- Suin, R., (1972).“Removing emotional obstacles to learning and performance by visuomotor behavioral rehearsal”, *Behavior Therapy*, 3: pp. 308-310.
- Şahin T, ve Güçlü M., (2018). Sporcularda Psikolojik Dayanıklılığın Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisi: Türkiye Korumalı Futbol 1. Ligi Oyuncuları Örneği *Sporometre*, 16(3), 204-216 doi: 10.1501 Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Rekreasyon Bölümü, Bartın(sf 213)
- Şimşek, Ö. (2006). *İnsan dinamiği kişilik özelliklerinin incelenmesine yönelik ölçek geliştirme çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Tatar, A., Tok, S. ve Saltukoğlu, G. (2011). Gözden geçirilmiş Schutte duygusal zeka ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmoloji Bülteni*, 21,4,325-338.

- Tatar, A. (2009) Beş faktör kişilik modeline dayalı olarak sporcu kadın ve erkeklerin kişilik profillerinin karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal. of Sport Sciences, 20(2), 70-79.
- Taylor, J. (1989). Mental toughness (part 2): a simple reminder you may be all you need. Sport Talk, 2-3.
- Taymur, İ. ve Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4 (2), 154-177.
- Thelwell, R. C., Such, B. A., Weston, N. J., Such, J. D., ve Greenlees, I. A. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 8(2), 170-188.
- Tiryaki, Ş., (2000). Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama, Eylül Kitap ve yayınevi, s. 59-64, Ankara.
- Tuncer, N.D., Arpacı, T., Ayhan, Y., Böge, E. ve Üner M. (1992). Pazarlama. Ankara: Gazi Yayınları.
- Tutko, T. A. And Richards, J. W. (1976). Psychological of coaching. Boston: Allyn & Bacon.
- Türkçapar MH, Örsel S, Uğurlu M, Sargın E, Turhan M, ve Akkoyunlu S., (2007) Kişilik inanç ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. Klinik Psikiyatri Dergisi; 10:177-191.
- Urartu, Ü. (2006). Basketbol Teknik, Taktik, Kondisyon. İstanbul: İnkilap Kitabevi.
- Weinberg R, Butt J, Culp B. (2011). Coaches' Views of Mental Toughness and how it is Built. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 9, 156-72.
- Yarayan YE, Yıldız AB, Gülşen DBA., (2018). Elit Düzeyde Bireysel Ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi Uluslararası Sosyal

Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research Cilt:
11 Sayı: 57 Haziran 2018 Volume: 11 Issue: 57
June 2018 www.sosyalanrastnirmalnar.com Issn: 1307-9581
<http://dxn.ndoi.org/10.176719/jisr.2018.2509>.

Yetim A, ve Cengiz R. (2010). İletişim ve Spor. Berikan Yayınevi Ankara, 13.

Zuckerman M, Kuhlman DM, Camac C., (1998). What lies beyond E and N?
Factor analyses of scales believed to measure basic dimensions
of personality. J Pers Soc Psychol; 54:96-107.





EKLER

Ek1.

ETİK KURUL ONAYI



T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Etik Kurulu

PROJENİN ADI : 14-20 Yaş Arası Erkek Futbolcularda Zihinsel Dayanıklılığın, Kişilik Özellikleriyle İlişkisinin incelenmesi
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ: Prof. Dr. Turgay BİÇER
PROJEDEKİ ARAŞTIRICILAR : Yaşar ÇEVİKEL
ONAY TARİHİ VE ONAY SAYISI: 05.02.2018-43

Sayın ; Prof. Dr. Turgay BİÇER

43 protokol nolu "14-20 Yaş Arası Erkek Futbolcularda Zihinsel Dayanıklılığın, Kişilik Özellikleriyle İlişkisinin incelenmesi" isimli projeniz Enstitümüz Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.


Doç.Dr. Pınar MEGA TİBER


Prof. Dr. Göksele ŞENER
Komisyon Başkanı

Prof.Dr. Hülya AŞÇI


Prof.Dr. Nermin BAHÇECİK

Prof.Dr. Tuğba TUNALI AKBAY


Doç.Dr. Oya ORUN

Doç.Dr. İlksen DEMİRBÜKEN


Prof.Dr. Hakkı ARIKAN
Doç.Dr. Gürkan SERT


Doç.Dr. Betül OKUYAN


Doç.Dr. M. Ümit UĞURLU
Av. Funda IŞIK ÖZCAN



Marmara Üniversitesi Güzel
Sanatlar Fakültesi
Edebiyat Bölümü
İSTANBUL

0 (216) 414 44 2312 (Faks)
0 (216) 414 44 23

etik@mmu.edu.tr
<http://etik.mmu.edu.tr>

Ayrıntılı bilgi için
8442222
TÜRKMENÖZÜ

Ek2.

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcılar;

Bu anket çalışması "14-20 yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılığın, kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi" konulu araştırma amacıyla gerçekleştirilmektedir. Aşağıda verilen ifadelere cevap verirken zihinsel dayanıklılık ve kişilik ile ilgili durumunuza odaklanın. Derecelendirmeyi lütfen her sorunun özelliğini göz önüne alarak yapınız. Soruların cevapları bilimsel araştırma için veri olarak kullanılacak olup; hiçbir kişi veya kuruma verilmeyecek, gizli tutulacaktır. Sorulara içtenlikle cevap verdiğiniz için çok teşekkür ederiz.

1. Yaşınız:.....
2. Kaç yıldır futbol oynuyorsunuz?
 1-2 3-4 5-6 7 ve üstü
3. Oynadığınız mevki nedir?
 Kaleci Defans Orta saha Hücum
4. Eğitim durumunuz?
 İlkokul Ortaokul Lise Üniversite
5. Annenizin eğitim durumu (Hayatta ise)?
 İlkokul Ortaokul Lise Üniversite
6. Babanızın eğitim durumu (Hayatta ise)?
 İlkokul Ortaokul Lise Üniversite
7. Aile gelir durumu
 1000 tl - 3000 tl arası
 3001 tl - 5000 tl arası
 5001 tl ve üstü
8. Bireysel olarak psikolojik performans danışmanından destek aldınız mı?
 Evet, aldım ama şu an almıyorum. Evet, almaya devam ediyorum.
 Hayır, hiç almadım. Hiç almadım, ama destek almak istiyorum.

Ek3.**SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ**

Sayın Katılımcı;

Yaptığımız spor branşı hakkındaki genel hisselerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

	Tamamen Yanlış			Tamamen Doğru
1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim				
2. Kötü performans göstermekten endişelenirim				
3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım				
4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim				
5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir				
6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim				
7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim				
8. Zor durumlarda vazgeçerim				
9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım				
10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim				
11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim				
12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım				
13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım				
14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim				

Ek4.**BÜYÜK BEŞ-50 KİŞİLİK TESTİ TÜRKÇE FORMU**

Kendinizi nasıl tanımlarsınız?

Her bir ifadenin size ne kadar uygun olduğunu ifadenin yanındaki cevaplardan uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Kendinizi, gelecekte, olmak istediğiniz gibi değil, şu an nasıl görüyorsanız o şekilde tanımlayın.

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Orta / Kararsız	Biraz Uygun	Çok Uygun
1. Toplantıların gözdesiyimdir.					
2. Başkalarına pek ilgi duymam.					
3. Her zaman hazırlıklıyım.					
4. Kolayca kendimi baskı altında hissederim.					
5. Kelime hazinem zengindir.					
6. Çok konuşmam.					
7. İnsanlarla ilgilenirim.					
8. Kişisel eşyalarımı etrafta bırakırım.					
9. Genelde rahatımdır.					
10.Soyut fikirleri kavramakta zorlanırım.					
11.İnsanların arasında kendimi rahat hissederim.					
12.İnsanlara hakaret ederim.					
13.Detaylara dikkat ederim.					
14.Her şeye endişelenirim.					
15.Olayları zihnimde canlandırırım.					
16.Arka planda kalmayı tercih ederim.					
17.Başkalarının duygularını anlayıp paylaşıyorum.					
18.İşleri karmakarışık yaparım.					
19.Nadiren kendimi keyifsiz hissederim.					
20.Soyut fikirlerle ilgilenmem.					
21.Konuşmayı genelde ben başlatırım.					
22.Başka insanların problemleriyle ilgilenmem.					

23.İşleri hemen hallederim.					
24.Kolayca huzursuz olurum.					
25.Mükemmel fikirlerim vardır.					
26.Söyleyecek çok şeyim yoktur.					
27.Yumuşak kalpliyim.					
28.Genellikle eşyaları yerlerine koymayı unuturum.					
29.Moralim çabuk bozulur.					
30.Hayal gücüm kuvvetli değildir.					
31.Toplantılarda değişik insanlarla konuşabilirim.					
32.Aslında başkalarıyla pek ilgilenmem.					
33.Düzeni severim.					
34.Ruh halim çok sık değişir.					
35.Olayları anlamada hızlıyım.					
36.Dikkat kendi üzerime çekmekten hoşlanmam.					
37.Başkalarına zaman ayırırım.					
38.Görevlerimden kaçırım.					
39.Ruhsal dengem sık değişir.					
40.Zor kelimeler kullanırım.					
41.İlgi odağı olmaktan rahatsızlık duymam.					
42.Başkalarının duygularını hissederim.					
43.Bir plan takip ederim.					
44.Çabuk rahatsız olurum.					
45.Olaylar üzerinde düşünerek vakit geçiririm.					
46.Yabancıların arasında genelde sessizimdir.					
47.İnsanları rahatlatırım.					
48.İşimde titizimdir.					
49.Çoğu zaman kendimi keyifsiz hissederim.					
50.Fikirlerle doluyumdur.					

Ek5.

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ UYGULAMA İZİN YAZISI

12.12.2017

Sayın Yaşar Çevikel;

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek için Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen, Altıntaş ve Bayar (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri"ni tez çalışmanız kapsamında kullanabilirsiniz.

Saygılarımla

Yrd. Doç. Dr. Atahan Altıntaş



Ek6.

KİŞİLİK ÖLÇEĞİ UYGULAMA İZİN YAZISI

Sayın Arkun Tatar Hocam;

Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi master öğrencisiyim.

Genç futbolcuların kişilik özelliklerinin durumunu incelemek amacıyla, Goldberg, L. R. (1992) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2017 yılında tarafınızdan yapılan "Büyük Beş-50 Kişilik Testi'ni" tezimde kullanmak istiyorum.

Ölçeğinizin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapıldığından benim tezim için uygun olduğunu düşünüyorum.

Ölçeği tezimde kullanmam için izninizi rica ediyorum.

Yaşar Çevikel

(Marmara Üniversitesi Spor Bil. Fak.)

İzin Onayı: Arkun Tatar

İzin Tarihi: 02.01.2018

İmza:



Ek7.

ANKET ÇALIŞMASI UYGULAMA İZİN YAZILARI

ÜMRANİYE SPOR KULÜBÜ

Tarih: 21.2.2018

Sn. Yaşar ÇEVİKEL

14-20 Yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılığın kişilik özellikleriyle incelenmesi” adlı tez hazırlığınıza ilişkin anket çalışmalarınızın, kulübümüz bünyesinde bulunan 14-20 yaş arası futbolcular ile gerçekleştirilmesi hususunda kulübümüz açısından herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

ÜMRANİYESPOR ALTYAPU SORUMLUSU
NUR TUKENMEZ

Küçüksu Cd. Hekimbaşı Mah. Ümraniye Belediyesi
Hekimbaşı Sosyal ve Spor Tesisleri
No: 275/1 Hekimbaşı - Ümraniye / İSTANBUL

Tel : 0216 630 20 08
Fax : 0216 630 20 09
E-Mail : info@umraniyespor.com.tr



19.02.2018

Konu: Tez hazırlığı ilişkin anket çalışması hk.

Sn.Yaşar ÇEVİKEL

"14-20 yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılığın kişilik özellikleriyle incelenmesi" adlı tez hazırlığınıza ilişkin anket çalışmalarınızın, kulübümüz bünyesinde bulunan 14-20 yaş arası futbolcular ile gerçekleştirilmesi hususunda kulübümüz açısından herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

Saygılarımla,
Mustafa ERÖĞÜT
İdari Direktör


İSTANBUL BAŞAKŞEHİR
FUTBOL KULÜBÜ
ANONİM ŞİRKETİ



KASIMPAŞA
SPORTİF FAALİYETLER
ANONİM ŞİRKETİ

KONU: Tez Hazırlığı İlişkin Anket Çalışması İh.

Sn. Yaşar Çevikel

"14-20 yaş arası erkek futbolculara zihinsel dayanıklılığın kişilik özelliklerin incelenmesi" adlı tez hazırlığınıza ilişkin anket çalışmalarınızın, kulübümüzün bünyesinde bulunan 14-20 yaş arası futbolcular ile gerçekleştirilmesi hususunda kulübümüz açısından herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

**Genel Müdür
Özdemir ERKAN**

KURULUŞUÇUR

KASIMPAŞA SPORTİF
FAALİYETLER
ANONİM ŞİRKETİ

Merkez: Paşalimanı Cad
No 41 34470 Paşalimanı
Üsküdar/İstanbul

Adresi: Tepebaşı
Caddesi
Spor Tesisleri No.11
Beyoğlu / İstanbul

TEL : +90 216 531 24 00
FAX: +90 216 531 24 44

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

ADI	Yaşar	SOYADI	ÇEVİKEL
DOĞUM YERİ	SAMSUN	DOĞUM TARİHİ	01.02.1966
UYRUĞU	TC	TEL	05309611955
E-mail	ys.cevikel@gmail.com		

Eğitim Bilgileri

	Mezun Olduğu – Devam Ettiği Kurum Adı	Mezuniyet/Devam Yılı
Yüksek Lisans	Marmara Üniversitesi - Devam	2016-
Lisans	İstanbul Üni. Ekonometri Bölümü	1994
Lise	Bakırköy Çavuşoğlu Lisesi	1983

İş Deneyimleri

2019 - Beşiktaş Futbol kulübünde Psikolojik Performans Antrenörlüğü yapıyorum
2015-2019 Başakşehir futbol kulübünde Psikolojik Performans Danışmanlığı yaptım.
Vefa, Kasımpaşa, Eyüp ve İstanbulspor da profesyonel futbol oynadım.
UEFA B Antrenör Lisansı na sahibim

Yabancı Dil Bilgisi

Dil	Okuma	Yazma	Konuşma
İngilizce	İyi	İyi	İyi

14-20 YAŞ ARASI ERKEK FUTBOLCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİYLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ORIJINALLIK RAPORU

% **18**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **10**

İNTERNET KAYNAKLARI

% **9**

YAYINLAR

% **13**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

- | | | |
|---|--|----|
| 1 | Submitted to Marmara University
Öğrenci Ödevi | %2 |
| 2 | icimdekikaos.blogspot.com
İnternet Kaynağı | %2 |
| 3 | dergiler.ankara.edu.tr
İnternet Kaynağı | %1 |
| 4 | Submitted to European University of Lefke
Öğrenci Ödevi | %1 |
| 5 | Submitted to Baskent University
Öğrenci Ödevi | %1 |
| 6 | www.turkpsikolojidergisi.com
İnternet Kaynağı | %1 |
| 7 | library.cu.edu.tr
İnternet Kaynağı | %1 |
| 8 | ALTINTAŞ, Atahan and KORUÇ, Perican BAYAR. "Sporda Zihinsel Dayanıklılık | %1 |