



T.C.

**TOROS ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

SPOR ORTAMINDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Mehmet Ali CAN

DANIŞMAN

Prof. Dr. Kamuran ELBEYOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MART 2019

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Mehmet Ali CAN tarafından hazırlanan “Spor Ortamında Zihinsel Dayanıklılık” başlıklı bu çalışma 02/05/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonunda oybirliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Psikoloji Ana Bilim Dalı’nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.



Jüri Başkanı
Doç. Dr. Turhan TOROS
(Mersin Üniversitesi)



Jüri Üyesi
(Danışman)
Prof. Dr. Kamuran ELBEYOĞLU



Jüri Üyesi
Dr. Öğr. Üyesi Ayhan DEMİRCİ

Savunma Sınav Jürisi Tarafından Tezin İmzalı Nüshasının Teslim Tarihi : 30.05.2019

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.



Prof. Dr. Haluk KORKMAZYÜREK
Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmada;

- Sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
 - Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
 - Sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

02/05/2019

Mehmet Ali CAN



SPOR ORTAMINDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

(Yüksek Lisans Tezi)

Mehmet Ali CAN

TOROS ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

2019

ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı, spor ortamında zihinsel dayanıklılığın ne olduğunu, tanımları ve yapılan araştırmaları dünya perspektifi açısından sunmaktır. Ayrıca bu araştırma ile psikoloji ve spor alanında çalışanlara katkı sağlamak hedeflenmektedir.

Bu araştırma nitel bir araştırmadır. Araştırmanın konusu ve kapsamı gereği “yayınlanmış” veri kaynaklarında yararlanılmıştır. Araştırmanın durum çalışması saptamasına yönelik nitel boyutunda döküman analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

Sonuçlar göstermiştir ki, spor ortamında zihinsel dayanıklılık spor psikolojisinin en önemli araştırma konularından biridir. Bu alandaki araştırma sayılarının yeterli sayıda olması, araştırma yapan bilim insanlarına yol göstermesi açısından önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Spor, spor psikolojisi, zihinsel dayanıklılık, psikoloji, spor ortamı,

MENTAL DURABILITY IN SPORTS ENVIRONMENT

(M. Sc. Thesis)

Mehmet Ali CAN

TOROS UNIVERSITY SOCIAL SCIENCE INSTITUTE

2019

ABSTRACT

The main purpose of this study is to present the concept of mental durability in the sport environment, definitions and researches in the perspective of world. In addition, this research aims to contribute to in the workers of psychology and sports field. This research is a qualitative research. "Published" data sources have been used due to the subject and scope of the research. Document analysis technique was used in qualitative dimension of the study to determine case study. The results show that mental durability in sports environment is one of the most important research topics of sports psychology. Sufficient number of research in this field is important in terms of guiding scientists who conduct research.

Key Words: Sport, Sport Psychology, mental durability, psychology, sport environment

TEŞEKKÜR

Tez sürecinin ilk günlerinden itibaren her zaman yanımda olan tez danışmanım Sn. Prof. Dr. Kamuran ELBEYOĞLU'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmalarında hiçbir zaman benden desteğini esirgememiş olan sevgili eşime sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak Toros Üniversitesi psikoloji bölümü öğretim elemanlarına teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
SİMGELER ve KISALTMALAR	ix
GİRİŞ.....	1

➤ Araştırma Probleminin Tanımı	2
➤ Araştırmanın Amacı	2
➤ Araştırmanın Önemi	3
➤ Araştırmanın Yöntemi	5
➤ Araştırma Modeli	5
➤ Veri Kaynakları, Verilerin Toplanması ve Analizi	7
➤ Sınırlılıklar	8
➤ Tanımlar	8

BİRİNCİ BÖLÜM

ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

1. GENEL TANIMLAR.....	9
1.1. Zihinsel Dayanıklılık	9
1.2. Zihinsel Dayanıklılığın Tanımları	10
1.3. Zihinsel Dayanıklılık Özellikleri	16
1.4. Kendine İnanma	19
1.5. Baskıyla Başa Çıkma / İdare Etme	20
1.6. Dikkat Kontrolü (Konsantrasyon ve Odaklanma)	21
1.7. Motivasyon/ Kontrol	23
1.8. Sportif Zeka / Bilgi	24
1.9. Dayanıklı / Esnek Tutum	25
1.10. Kişisel Değerler	26
1.11. Fiziksel Dayanıklılık	27
1.12. Zihinsel Dayanıklılıkta Farklılıklar	28

İKİNCİ BÖLÜM

ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN ÖLÇÜLMESİ

2. Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi	31
2.1. Psikolojik Performans Envanteri (PPE)	31
2.2. Psikolojik Performans Envanteri -Alternatif (PPE-A)	32
2.3. Zihinsel Dayanıklılık Anketi 48 (ZDA 48)	33
2.4. Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (ZDE)	34
2.5. Spor Zihinsel Dayanıklılık Anketi (SZDA)	35
2.6. Kriket Zihinsel Dayanıklılık Anketi (KZDA)	36
2.7. Avustralya Futbol Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (AfZDE)	37

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ ve DEĞERLENDİRME

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME.....	38
Öneriler	39
KAYNAKÇA	41
ÖZGEÇMİŞ	50

SİMGELER ve KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılan bazı simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	Açıklama
AFZDE	Avustralya Futbol Zihinsel Dayanıklılık Envanteri
AYDM	Açımlayıcı Yapısal Denklem Modellemesi
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
KZDA	Kriket Zihinsel Dayanıklılık Anketi
PPE	Psikolojik Performans Envanteri
PPE-A	Psikolojik Performans Envanteri – Alternatif
SAS	Sporda Kaygı Ölçeği
SZDA	Spor Zihinsel Dayanıklılık Anketi
ZD	Zihinsel Dayanıklılık
ZDA 48	Zihinsel Dayanıklılık Anketi 48

GİRİŞ

Zihinsel dayanıklılık (ZD) terimi, sporcunun en zorlu şartlarda her olayın üstesinden gelmesi anlamında kullanılır. Çoğu araştırmacı zihinsel dayanıklılığa yönelik araştırmalar yapmışlardır ve spor ortamında başarı elde etmişlerdir: Kelly (1955) tarafından ortaya atılan “Kişilik Yapısı Teorisi” (Personality-Construct Theory) zihinsel dayanıklılığı, sporcuların baskı altında ya da zor durumlarda kontrollü, kararlı ve konsantre bir şekilde rakiplerinden daha iyi performans göstermeleri olarak yorumlamıştır. Bir diğer teori ise Raymond Cattell (1957) zihinsel dayanıklılığı 16 Faktörlü Kişilik Ölçeği ile değerlendirilen kişilik yapısının bir parçası olarak ele almıştır. Cattell (1957) yüksek zihinsel dayanıklılık skoruna sahip bireyleri gerçekçi, bağımsız, sorumluluk sahibi, dayanıklı, zorluklarla başa çıkabilen bireyler olarak tanımlamıştır. Cattell’in zihinsel dayanıklılığı kişiliğin önemli bir parçası olarak görmesiyle birlikte araştırmacılar da çalışmalarını zihinsel dayanıklılık kavramı üzerinde yoğunlaştırmaya başlamışlardır (Werner ve Gottheil, 1966; Kroll, 1967). Daha sonraki yıllarda Kobasa (1979) tarafından ileri sürülen Sağlam Kişilik Modeli’ni (Hardy Personality Model) temel alan Clough ve diğ. (2002) zihinsel dayanıklılık kavramını geliştirmişlerdir. Kobasa’ya (1979) göre, sağlam kişilik, kontrol (çeşitli yaşam koşullarında kontrole sahip olma), bağlılık (yaptığı işe kişinin kendini adanması) ve mücadele (her ne koşulda olursa olsun mücadeleyi ve çabayı bırakmama) yapılarından oluşmaktadır. Clough ve diğ. (2002) ise, sporculardan topladıkları veriler ışığında zihinsel dayanıklılığın Kobasa’nın (1979) modelinden farklı olarak kontrol, bağlılık, mücadele ve güven kavramlarından oluştuğunu ileri sürmüşlerdir. (Clough ve diğ., 2002).

İnsan, hoş gitmeyen durumlar ile karşılaşırken, başlangıçta olumsuz duygu durumları yaşasa bile, hayatını değiştirebilen bu durumlara zaman içerisinde çoğunlukla uyum sağlayabilmektedirler. Bu uyumun sağlanmasında en temel faktör, kişilerin bir takım adımlar atmasını gerekli kılan, çaba ve zaman gerektiren aynı zamanda da devamlı bir süreç olan zihinsel dayanıklılık olgusudur (Garmezy, 1991; Luthar, ve diğ., 2000; Masten, 2001; Werner, 1995). Başka bir ifadeyle, zihinsel dayanıklılık; çatışma, başarısızlık, sorumluluk alma ve kötü giden bir takım olumsuz durumlarda zihnin kendini toparlama gücü, eski haline getirebilme ve geliştirebilmesidir.

Günümüz incelendiğinde spor ortamında ortak olarak kabul edilen bir zihinsel dayanıklılık tanımı bulunmamasıyla birlikte araştırmalarında çok sayıda tanımla karşılaşmıştır. Düşünce ve duygu olarak başarılı olma koşulu, zihinsel olarak da bu

duygu ve düşünceyi spor ortamında başarıya çevirmek zihinsel dayanıklılığın en doğru tanımı olarak kabul edilebilir.

Bu çalışmada zihinsel dayanıklılıkla ilgili genel kavram ve genel tanımlar, zihinsel dayanıklılığın ölçülmesi araştırma yöntemi ve metod üzerinde durularak değerlendirme yapılmıştır.

Araştırma Probleminin Tanımı

Sürekli gelişen ve değişim gösteren spor, dünyaya da ayak uydurmaya çalışır. Bu nedenle bazı sporcular diğer sporculara göre daha başarılı olmak, kendilerine ve yaşadıkları ortamlara birşeyler ıspatlamak için hem çok çalışırlar hem de zaman harcarlar. Bu zaman harcama çocukluktan itibaren ölüme kadar devam eden bir süreçtir.

Zihinsel dayanıklılık spor ortamındaki antrenör davranışları, anne-baba tutumu ve çevrenin etkisi ile netleşir. Zihinsel dayanıklılığı mükemmele götürmeyi hedeflemek ve herşeyin en iyisini sağlamak sporcular için içsel motivasyonun da olmasını sağlar. Spor yapan birey daha başarılı ve aktif olması için sürekli olarak antrenörü tarafından uyarılır. Bu uyarma sonucu başarı ve başarısızlık ortaya çıkar. Antrenmanla birlikte daha iyi olmak, mükemmele ulaşmak ve çaba sarfetmek sporcu için tecrübe sağlar.

Bir sporcunun başarısızlık korkusu yaşamamak için zihinsel dayanıklılığı en üste çıkartması gerekmektedir. Burada önemli olan sporcunun neyi ne kadar istediğidir. Zihinsel dayanıklılık başarılı bir şekilde yönetilirse hem antrenör hem sporcu elit olma yolunda önemli bir mesafe kat eder.

Son yıllarda zihinsel dayanıklılığın kavramsal çerçevesini belirlemek için araştırmacılar çok mesafe kat etmişlerdir. Zihinsel dayanıklılık antrenmanları sadece elit sporcular için değil, elit olmayan sporcular için de kullanışlıdır. Ülkemizde bu araştırmaların çok fazla olmaması ciddi bir eksiklik olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum zihinsel dayanıklılık alanındaki çalışmaların bir ihtiyaç olduğunu hissettirmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, spor ortamında zihinsel dayanıklılığın ne olduğunu, tanımları ve yapılan araştırmaları dünya perspektifi açısından sunmaktır. Spor ortamındaki

önemi giderek artan zihinsel dayanıklılığın, spor ortamında üst düzeyde performans elde etme hedefine önemli bir katkı sunduğu gerçeğini anlatmaktır. Sportif başarıda sporcunun fiziksel yeterliliğinin yanında zihinsel dayanıklılığın, sporcunun psikolojik performansının bir göstergesi olduğuna vurgu yapmaktır. Sonuç itibarıyla bu çalışma, spor ortamında zihinsel dayanıklılığın spora ve sporcuya katkısının ne denli bir öneme sahip olduğunu anlatmayı amaçlamaktadır. Ayrıca bu araştırma ile psikoloji ve spor alanında çalışanlara katkı sağlamak hedeflenmektedir. Böylelikle bu çalışma, spor ortamında zihinsel dayanıklılığın sportif başarıyı önemli oranda etkilediği düşüncesinden hareketle yola çıkarak atılmış olduğumuz adımı daha belirgin kılacaktır.

Ayrıca, spor ortamında zihinsel dayanıklılığın etkisinin olup olmadığının spor psikolojisi literatürünün taranarak incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma sonrası elde edilen bakış açısı ile sporculara ve spor psikolojisi ile uğraşanlara bilimsel dayanaklı bilgiler sunulacaktır. Bu sayede toplumda geniş bir sayıya ulaşan spor yapan gruplara yardımcı olunması hedeflenmektedir. Bu çalışma bizi bu yola çıkaran adımı atmaktan açısından önemli olacaktır.

Araştırmanın Önemi

Sporcuların spordaki beklentilere göre yaşamamaları ya da spor kültüründeki değerleri paylaşmamaları halinde, spor normlarına uyma, sportif başarıyı yakalama, spor kültür ideallerine ulaşma ve buna uymak adına daha da fazla antrenman yapabilecekleri görülmektedir. Hughes ve Coakley (1991); spordaki normlara uymanın bir takıma kabul edilmenin tek yolu haline gelebileceğini ileri sürmüşlerdir. Hughes ve Coakley; antrenörlerin, eleştirmenlerin ve spor yayıncılarının kültürün ZD'ye benzer boyutları kapsayan (örneğin; hedeflere ulaşılan kadar kararlılık gösterme, zorluğu bir fırsat olarak görme, fedakarlıklarda bulunma ve genellikle büyüme ile bağlantılı diğer deneyimleri zaptetmek, yalnızca sporda var olma, acı ile oynama) normları desteklediği bir spor görüşünü açıklamışlardır. ZD normlarına uyma; sporcuların sakatken oynamaları, acıyı görmezden gelmeleri, duyguları zayıflık olarak görmeleri ve koşullu sevgi görmek için fiziksel sınırların ötesine geçmeye çalışmaları ve böylece yatkınlıklarını yükseltmeleri anlamına gelebilir.

Bu açıdan önemli hale gelen zihinsel dayanıklılık kavramı bu araştırmada spor bilimciler için önemli bir yol haritası çizecektir.

Sosyo-kültürel normlar olarak tanımlanmış bazı risk faktörlerinin, zihinsel olarak dayanıklı sporcuların bazı karakteristiklerine benzer oldukları görülmektedir. Zihinsel olarak dayanıklı olma açısından sporcuların üzerindeki baskı; sporcuların ZD'lerini kanıtlamak için sakatlık, hastalık ve potansiyel SAS (Sporda Kaygı Ölçeği) Sport Anxiety Scale riski altına girmelerinden başka bir seçenekleri olmadığı anlamına gelebilir.

ZD; hiç kuşkusuz, günlük sporda antrenörler, sporcular, medya ve fanlar tarafından kullanılan bir olgudur. ZD'nin spor dünyasındaki yaygınlığı; ZD'nin çeşitli boyutlarının incelenmesi için başka araştırmaların da gerekli olduğunu göstermektedir. Araştırmalar bugüne kadar ZD'nin sporcuların ne elde etmelerini sağladığına yönelik anlayışı pekiştirmeye odaklanmıştır, fakat özellikle elit spor dallarının sosyo-kültürel kapsamı dahilinde ZD'nin performansı ve sağlığı nasıl etkilediğine yönelik sürece ilişkin bazı açıklamaların yapılması gerektiği görülmektedir.

Sporcuların ve antrenörlerin başarılı performansları zihinsel olarak dayanıklı olmaya yüklemeleriyle sporda zihinsel dayanıklılığın önemine ilişkin yaygın bir fikir birliği bulunmaktadır. Araştırmacılar günümüzde güçlendirilmiş performans amacıyla sporcuların zihinsel dayanıklılığını yükseltmeyi amaçlayan programlar geliştirmeye başlamışlardır

Sporcular; performansa yardımcı olabilecek ya da bunu engelleyebilecek çeşitli özelliklere sahip, kendilerine özgü zihinsel dayanıklılık profillerine sahiplerdir ve zorluklar karşısında duygularını azaltabilen sporcular karşılaştıkları zorluk ne olursa olsun, iyi bir performans sergileyebilirler. Bunun bilincinde olan sporcular, eğitim programlarını başlatarak, sporcuların zarar verici duygusal tepkiler olmaksızın ters durumları yönetmelerine ve dolayısıyla stres ve toparlanma arasında sağlıklı bir denge sağlamalarına yardımcı olabilirler.

Zihinsel dayanıklılığın istikrarını inceleyen araştırmalar henüz gelişiminin ilk aşamalarında, bununla birlikte zihinsel dayanıklılığın bazı boyutlarının sabit ve bazılarının da daha fazla değiştirilebilir olabileceği görülmektedir.

Araştırmacılar öncelikle zihinsel dayanıklılık olgusunu ve zihinsel dayanıklılık ile bağlantılı özellikleri anlamaya odaklanmışlardır. Zihinsel dayanıklılığın sağlığı ve iyiliği

nasıl etkilediğini anlamadaki önemli bir adım, hangi zihinsel dayanıklılık özelliklerinin sağlık ve performans açısından faydalı olabileceğini incelemektir. Bu anlamda, bu araştırmayla eksik kullanılan alanlar belirlenerek, öneriler getirilecektir.

Araştırmanın Yöntemi

Bu bölümde, araştırmanın modeli, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma nitel bir araştırmadır. Araştırmanın konusu ve kapsamı gereği “yayınlanmış” veri kaynaklarından yararlanılmıştır. Araştırmanın durum çalışması saptamasına yönelik nitel boyutunda doküman analizi tekniğinden, yararlanılmıştır. Konuyla ilgili olarak yararlanılan İngilizce yazılmış, İngilizceden Türkçeye çevrilmiş kaynaklardan yararlanılmış ve bu araştırmada doküman analizi modeli kullanılmıştır.

Doküman analizi, araştırmacının çalıştığı konuyla ilgili kişi veya kurumlara doğrudan ulaşamayacağı durumlarda önemli bir bilgi toplama yöntemi olarak karşımıza çıkar. Tarihsel olay, olgu, kültür veya geleneklere ilişkin dokümanlar kadar, yaşadığımız zamana ait dokümanlar, kaynağı belli olmayan anonim dokümanlar veya kaynağı belli olan ilgili dokümanlar bir veri kaynağı oluşturur (Baily, 1982).

Diğer nitel veri toplama yöntemleriyle karşılaştırıldığında doküman analizi, görüşme ve gözlem gibi çalışmalarda karşımıza çıkan denek veya ‘katılımcı tepkiselliği’ sorununa yol açmaz. Araştırmacı ve araştırmaya katılan bireyler arasında doğrudan fiziksel, davranışsal ve duygusal etkileşimler olmaz. Doküman analizi tıpkı gözlem yöntemi gibi, uzun süreli araştırmalarda etkili olarak kullanılabilir (Bogdan ve Biklen, 1982).

Gözlem yöntemine benzer olarak, doküman analizi bireye özgü davranış ve duyguların, araştırmacının belirlediği bir zamanda kaydedilmesi yerine, oluştuğu anda ve bireyin kendisi tarafından özgün bir şekilde kaydedilmesi temeline dayanır (Forster,1994).

Doküman incelemesi yaparken izlenebilecek bir dizi aşama vardır. Her araştırmacı bu aşamaları araştırma probleminin niteliğine, doküman incelemesi sonucunda elde etmeyi hedeflediği veriye veya dokümanları ne kadar kapsamlı ve derinlemesine incelemesine bağlı olarak yeniden yorumlayabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2011: 193; Forster, 1995).

Doküman incelemenin aşamaları şunlardır:

1. Dokümanlara ulaşma
2. Dokümanları sınıflandırma ve değerlendirme
3. Orijinallik
4. Güvenilirlik, inandırıcılık
5. Temsil edebilirlik
6. Dokümanları analiz etme ve sonuçları yorumlama

Doküman çeşitleri değişik etkenlere bağlı olarak farklılaşmaktadır. Bunlar ise temel olarak şu şekilde ayırt edilirler: (Sözbilir, 2010) ;

A. Kayıt Türüne Göre: Yazılı Dokümanlar

Sesli ve Görüntülü Dokümanlar

B. Erişilebilirliklerine Göre: Halka Açık Dokümanlar

1. Sınırlı Erişimli Dokümanlar
2. Gizli Dokümanlar

C. Kaynaklarına Göre:

C.1.Kurum İçi Dokümanlar

C.2.Kurum Dışı Dokümanlar, olarak gruplandırılırlar

Bu araştırmada kullanılan ve analiz edilen dokümanların türleri ise şöyledir: Kayıt türüne göre yazılı dokümanlar; erişilebilirliklerine göre halka açık dokümanlar ile sınırlı erişimli dokümanlar; kaynaklarına göre de kurum içi ve kurum dışı dokümanlardır. Araştırmada kullanılan dokümanların hangi tür yazılı dokümanlar olduğu da ayırt edilmiştir. Buna göre yazılı dokümanlar;

- Kitaplar ve Dergiler
- İnternet ve Web Siteleri
- Gazete ve Magazinler
- Arşivler
- Mektup ve Hatıralar
- Günlükler

D. Resmi Yayınlar ve İstatistikler (Sözbilir, 2010) şeklinde gruplandırılmaktadır. Bu araştırmada kullanılan dokümanlar ise kitaplar ve dergiler, gazete ve magazinler ile resmi yayınlar ve istatistiklerdir.

Bu araştırmada yerli ve yabancı olmak üzere 61 kitap, 12 yüksek lisans ve doktora tezi, 20 internet sitesi ile 42 dergi incelemesi yapılarak doküman analizi yapılmıştır.

Veri Kaynakları, Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın veri kaynakları; çeşitli Türk ve yabancı yazarların kitapları, daha önce bu konu başlıklarına yakın olarak yazılmış tez örnekleri, bir takım sağlık/psikoloji dergileri ve bilimsel makalelerdir. Bu kaynaklara Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Kütüphanesi, Gazi Üniversitesi Merkez Kütüphanesi, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Kütüphane ve internet aracılığıyla irtibat kurulabilen uluslararası sağlık/psikoloji siteleri ile ulaşılmıştır. Bu kaynaklar ayrıntılarıyla okunarak, tercüme edilerek, gerekli bilgiler elde edildikten sonra yorumlanarak yazılmıştır.

Verilerin çözümlenmesinde nitel veri analizi tekniklerinden biri olan içerik

analizinden yararlanılmıştır. İçerik analizinin temel amacı, toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır. İçerik analizi ile verileri tamamlamaya, verilerin içerisinde saklı olabilecek temaları ortaya çıkarmaya çalışılır. İçerik analizinde temel olarak yapılan işlem, birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bunları okuyucunun anlayabileceği bir biçimde organize ederek yorumlamaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

Sınırlılıklar

Araştırma sırasında yalnızca ikincil verilerin kullanılması öngörülmektedir. İkincil veriler araştırmanın konusuyla bağlantılı olarak daha önceki çalışmalar tarafından ortaya konmuş verilerdir (örn: kitap, makale vb). Diğer bir ifadeyle anket, odak grupları ve yüz-yüze görüşme benzeri birincil veri toplama yöntemleri söz konusu olmayacaktır. Bu bağlamda, bu çalışmanın sonuçlarının ikincil verilerle sınırlı olduğunu söylemek mümkündür.

Çalışmanın analiz bölümünde zihinsel dayanıklılığın dünyada incelenmesi yapılacaktır. Bahsi geçen incelemenin daha çok sözel verilerden oluşacağı öngörülmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmada istatistiksel verilerle analiz yapılmayacaktır.

Tanımlar

Zihinsel dayanıklılık (ZD): Sporcunun en zorlu şartlarda her olayın üstesinden gelmek anlamında kullanılır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

1. ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

1.1. Zihinsel Dayanıklılık

ZD; sporcuların sıkıntılarının üstesinden gelme ve başarı elde etmelerine ilişkin performanslarını açıklamak için sporcular, antrenörler ve basın tarafından artan bir şekilde kullanılan popüler bir terimdir, fakat ZD'ye ilişkin bilimsel anlayış oldukça karmaşıktır.

Araştırmacılar ZD'nin başarılı bir performans için önemli olduğunu ve genellikle bunun nedeni olarak nitelendirildiğini kabul etmişlerdir (Bull ve ark., 2005; Gould ve ark., 2002; Gould, Eklund, ve Jackson, 1993; Gould ve ark., 1987; Krane ve Williams, 2006; Loehr, 1986, 1995).

Loehr (1982); sporcuların ZD'lerinin rekabetteki başarılarının %50'sinden sorumlu olduğunu ileri sürmüştür, fakat Loehr'in bu sonuca nasıl vardığı bir tartışma konusudur.

Gould ve ark. (1987); antrenörlerin %82'sinin ZD'yi başarı için en önemli psikolojik nitelik olarak derecelendirdiklerini bildirmiştir ve 2002 yılında ZD'yi Olimpik şampiyonaların en önemli psikolojik karakteristiği olarak belirlemiş olan 10 seçkin Amerikan sporcuyla incelemiştir. Sporcuların ve antrenörlerin başarıyı zihinsel olarak dayanıklı olmaya bağladıkları görülmektedir.

Jones ve ark. (2002); "Zihinsel dayanıklılığın muhtemelen uygulamalı spor psikolojisinde en çok kullanılan fakat en az anlaşılan terimlerden biri olduğunu" ileri sürmüştür".

Clough, Earle ve Sewell (2002) tarafından yapılan araştırma, bu hususu kanıtlamıştır. Clough ve ark.; "oyuncu ve antrenörlerle yapılan ilk görüşmelerin yüzde 75'inden fazlasının olumlu bir şekilde gerçekleşerek zihinsel dayanıklılık geliştirmeye yönelik prosedürlere olan talebi kapsadığını" ileri sürmüştür. Clough ve ark.; katılımcılardan ZD geliştirme ile neyi kastettiklerini açıklamalarını istediğinde, gerçekten neyi pekiştirmek istediklerini açıklayamamışlardır.

Jones ve ark. "Tartışılabilir şekilde, performans mükemmelliğine ulaşmadaki en önemli psikolojik niteliklerden biri olması nedeniyle, zihinsel dayanıklılığı kuşatan genel

açıklık ve kesinlik yoksunluğu uygunsuzdur” diyerek özetlemiştir. Olguyu kuşatan kavramsal açıklığın olmayışı, ZD’yi kuşatan anlam karmaşasının hala var olduğunu göstermektedir.

1.2. Zihinsel Dayanıklılığın Tanımları

ZD’den ilk bahsedilmesinden bugünün araştırmalarına kadar, olgunun tanımını yapmayı amaçlayan çok sayıda katkı yapılmıştır. İlk önerilerin çoğunu, bilimsel kesinlikten yoksun görüşler, antrenörlük bilgileri ve anekdotal deneyimler oluşturmaktaydı. Gibson (1998), Goldberg (1998), Kuehl ve Tefertiller (2005), Loehr (1982, 1986) ve Tutko ve Richards (1971) gibi araştırmacılar ve uygulayıcılar ZD’yi tanımlamaya çalışmışlardır, fakat ortaya konulan tanımlar arasındaki çeşitlilik daha fazla kafa karışıklığına neden olmuştur.

Goldberg (1998) ZD’yi “yenilgi ve başarısızlıklar sonrasında tekrar tekrar ayağa kalkmanıza olanak sağlayan ruhsal bir esneklik, ne olursa olsun bir hayalden vazgeçmeyi reddetme” şeklinde açıklamıştır. *Ruhsal esneklik* gibi kelimelerin kullanılması, ZD’nin açıklanmasına çok az katkı sağlamıştır.

Kuehl ve ark. (2005) ZD’yi “engellerin üstesinden gelmek için inatçı bir azim ile ayarlamalar yapmak için değerlerin, tutumların ve duyguların toplamı, esnekliğin harmanlanması” şeklinde açıklamıştır. Bu ZD açıklaması antrenörlükteki uzun yıllık deneyimden, bilimsel araştırma olmaksızın gelişmiştir.

Loehr (1982); zihinsel olarak dayanıklı olan sporcuların iki önemli beceriyi öğrendiklerini ya da geliştirdiklerini öne süren bir tanım ortaya koymuştur: ilki; sıkıntı ya da bir krizle karşılaştıklarında pozitif enerji akışlarını yükseltebilme kabiliyeti ve ikincisi de sorunları çözmek ya da baskıyla, hatalarla ve rekabetle başa çıkmak için doğru tutumları teşvik eden şekilde düşünmek. Loehr bu tanımı için bilimsel bir açıklama getirmemiştir. Crust (2008); Loehr’in yorumunun “bilimsel tanım ya da kavramsallaştırma açısından zor bir gösterge olan pozitif enerjiye atıfta bulunmasıyla, kesinlikten yoksun” olduğunu ifade etmiştir.

Tutko ve Richards (1971) zihinsel olarak dayanıklı bir sporcuyu: “Diğerlerinin duygularına ve sorunlarına karşı duyarsızdır. Kaybediyorken, kötü oynuyorken ya da kendisiyle sert bir şekilde konuşulduğunda nadiren üzülür. Rencide edilmeden yapılan

güçlü eleştirilere dayanabilir ve verimli olmak için antrenörün aşırı derecede cesaretlendirmesine gerek duymaz” şeklinde tanımlamıştır. Yine, ZD’nin bu açıklaması için de ampirik kanıt bulunmamaktadır.

Yakın zamanda, araştırmacılar ZD’ye açıklık getirmeyi ve bu olguyu oluşturan bileşenleri açıklamayı amaçlayan çok sayıda bilimsel araştırma gerçekleştirmişlerdir. Fourie ve Potgieter (2001); çeşitli spor dallarından seçkin 291 Güney Afrikalı antrenör ve sporcularla yapılmış olan açık uçlu bir anketi kullanmıştır. Katılımcılar zihinsel olarak dayanıklı olan sporcuların karakteristiklerinin listesini oluşturarak, listelerinden en önemli üç ZD karakteristiği olan “Güven, Devamlılık ve Kontrol” olarak derecelendirmişlerdir.

Katılımcılar ardından bir antrenörün ve bir psikoloğun bu karakteristikleri bir sporcuda ne kadar güçlendirebileceğini düşündüklerini puanlamışlardır. Yanıtlar incelendikten sonra Fourie ve Potgieter 12 ZD karakteristiği belirlemişlerdir. Bu karakteristik özellikler, kendine güven, konsantrasyon ve odaklanma, motivasyon, rekabettin kendisinden güç alarak başarılı olmak, esneklik, baskıyla mücadele, olumlu tutum, nitelikli hazırlanma, hedef belirleme, kararlılık, sabır ve kendini adamadır. Bu çalışmanın kısıtlıkları bulunmaktadır, çünkü Fourie ve Potgieter posta ile gönderilen bir anket tasarımı kullanmışlardır, bilgi verenin yanıtları açısından başka bilgiler arayamamışlardır.

Jones ve ark. (2002); ZD niteliklerini tanımlamak ve belirlemek için üç aşamalı bir niteliksel yaklaşım kullanmışlardır. Bu araştırmacılar; çeşitli spor dallarından 10 seçkin İngiliz sporcu ile ZD’nin ne anlama geldiğine ve bir oyuncuyu hangi niteliklerin zihinsel olarak dayanıklı hale getirdiğine ilişkin soruların sorulduğu derinlemesine görüşmelerin yapıldığı küçük odak gruplarını kullanmışlardır. Jones ve ark. aşağıdaki tanımları ortaya koymuşlardır:

“Zihinsel dayanıklılık; genel olarak sporun bir oyuncuya yüklediği çok sayıda talepler (rekabet, idman, yaşam tarzı) ile rakiplerinizden daha iyi başa çıkmanıza olanak sağlayan doğal ya da geliştirilmiş psikolojik üstünlüğe sahip olmaktır. Özellikle, baskı altında azimli, odaklanmış, kendine güvenir ve kontrollü bir şekilde kalma açısından rakiplerinizden daha istikrarlı ve daha iyi olmaktır.”

Geçmişteki ZD tanımları; rekabet ve sportif durumlardaki talep ve performanslarla başa çıkmaya odaklanmıştır. Bu tanım; ZD’nin gerektirdiği yaşam tarzı talepleri ile başa çıkmayı da dahil eden ilk tanımdır.

Thelwell, Weston ve Greenlees (2005); altı futbolcu ile yapılan iki aşamalı bir süreci kullanarak ZD'yi incelemiştir ve Jones ve ark. (2002)'nininkine benzer bir tanım ileri sürmüştür, fakat bu altı futbolcunun zihinsel olarak dayanıklı olan sporcuların zorlayıcı faktörlerle daha iyi başa çıkmalarından ziyade, rakiplerinden baskıcı durumlarda her zaman daha iyi başa çıktıklarını” söyledikleri bir farklılık bulunmaktadır. Farklılığa bakmaksızın, Thelwell ve ark.; Jones ve ark. tarafından yapılmış olan tanımı çalışmalarının ikinci kısmı için kullanmışlardır.

Jones ve ark. (2002) tarafından yapılmış olan çalışma açısından bir kısıt; odak grubunun büyüklüğü ($n = 3$) idi, çalışmanın kalan kısmı odak grubunda oluşturulan içeriğe dayalı idi. Araştırmalar başarılı odak grupları için uygun katılımcı sayısı açısından aynı görüşte değildir, fakat prensipler üçten fazla katılımcının gerekli olduğunu göstermektedir.

Katılımcı sayısı açısından ortaya çıkan farklı görüşü değerlendirmeye, ve birbirleriyle tartışarak ortak bir görüş elde etmeye uygun olacak müzakere için yeterli sayıda kişi arasında bir denge sağlama fikrinde bulunmuşlardır. Bunun için Kitzinger ve Barbour (1999) 8 ile 12 kişi arasında gruplar, Lindlof (1995) 6 ile 12 kişi arasında gruplar ve Green ve Hart (1999) ise 5 ile 6 kişi arasında gruplar önermiştir. Jones ve ark.; yalnızca üç katılımcısı olan bir odak grubu ile çalışmanın potansiyel bir kısıt olduğunu vurgulamışlardır, fakat ortaya çıkan verilerin zenginliğinin bu eksiklikten daha ağır bastığını belirtmiştir.

Jones ve ark.; çalışmalarının ZD'nin daha fazla anlaşılmasına yönelik arayışta bir başlangıç noktası olduğu sonucuna varmışlardır. Thelwell ve ark. (2005) de çalışmalarının birinci kısmı için küçük örneklem sayılarını ($n = 6$) kabul etmişlerdir, fakat “araştırma ekibi tarafından, altı katılımcıdan elde edilen verilerin zenginlik ve içerik açısından yeterlinin üzerinde olduğunun kabul edildiğini” belirtmişlerdir.

Andersen (2011); Jones ve ark. (2002) tarafından yapılmış olan çalışmadaki soruların diline ilişkin kısıtı vurgulamıştır. Katılımcılardan “ideal zihinsel olarak dayanıklı oyuncuların profilini kendilerine, zihinsel olarak dayanıklı olduğuna inandıkları herhangi bir kişiye ya da zihinsel olarak dayanıklı olmanın belirli niteliklerine (muhtemelen tümüne değil) sahip olan birden fazla kişinin birleşimine dayandırmaları” istenmiştir. “İdeal” teriminin dahil edilmesi, katılımcıların mükemmel ZD açısından düşüncelerini teşvik etmiş olabilir. Andersen (2011); ideal zihinsel dayanıklı olan bir

sporunun *ideal* olduğunu ve ideal olmayan gerçek hayat sporcularının irade zayıflıklarına mahkum olmadıklarını ileri sürmüştür.

Andersen (2011); Jones ve ark. (2002)'nin önermesinde kontrollü olmama durumu gibi başka bir kısıtlık daha belirlemiştir, tanım rakiplerinize bağlı olmayı kapsamaktadır, bu da ZD'yi kişinin kontrolünden çıkarmaktadır. Kontrollü olmama, ZD görüşüne terstir. Ayrıca Middleton, vd.); Jones ve v d . nin tanımının ZD'yi tanımlamaktan ziyade, zihinsel olarak dayanıklı olan bir sporunun neleri yapabileceğini açıkladığını öne sürmüşlerdir. Jones ve vd.nin tanımının gelişimine ve diline yönelik çok sayıda husus gündeme getirilmiş olmasına rağmen, araştırmacılar onların çalışmalarının tanımlayıcı olmaktan ziyade, ZD'yi anlama sürecinin başlangıcı olduğunu ifade etmişlerdir. Günümüzde, Jones vd. tarafından önerilmiş olan tanım, en yaygın şekilde kabul edilmiş tanım gibi görünmektedir (Bull vd. 2005; Jones vd. 2007; Thelwell vd. 2005; Thelwell vd. 2010).

Clough ve ark. (2002); elit seviyedeki çeşitli spor dallarından 12 spor psikoloğu, sporcu ve antrenör için ZD'nin ne anlama geldiğini araştırmıştır. Clough ve ark.; sağlık psikolojisinde geliştirilmiş olan olguyu spor arenasına aktarmak için güveni de ekleyerek ZD'yi sertliğe benzer bir olgu olarak kavramsallaştırmışlardır. Mevcut ZD'yi, ilgili olgular ile ve görüşmelerden elde edilen delillerle birleştirerek, aşağıdaki tanımı ortaya koymuşlardır:

“Zihinsel olarak dayanıklı kişiler; sakin ve rahat kalabildikleri için sosyal ve dışa dönük olma eğilimindedirler, birçok durumda rekabetçidirler ve diğerlerinden daha düşük endişe seviyelerine sahiplerdir. Yüksek kendine inanma duygusu ve sarsılmaz inanç ile kendi kaderlerini kontrol ederler, bu kişiler rekabet ya da zorluklardan gerçekten etkilenmeden kalırlar.”

Crust (2008)'in Clough ve vd.nin teorik araştırma ile uygulama arasındaki boşluğu doldurduğunu, tanımın ve tanımın geliştirilmesindeki bilimsel sürecin eleştirildiğini ileri sürmüştür. Connaughton ve Hanton (2009); Clough ve vd.nin tanımını veri toplama ve analizine ilişkin bilgi olmaması nedeniyle bilimsel kesinlikten yoksun olmakla eleştirmiştir. Gucciardi, Hanton ve Mallett (2012); Clough ve ark.'nin önermesini ZD'nin holistik yapısından ziyade özellikle zihinsel olarak dayanıklı olma son durumuna odaklanan bir tanım örneği olarak eleştirmiştir.

Andersen (2011); dışadönüklülük özelliğinin Clough ve vd.nin tanımına dahil edilmesinin, yüksek derecede dışadönük kişilerin sahip olabileceği (örneğin; dürtüsellik,

dikkat dağınıklığı, yüksek duyarlılık arayışındaki dürtüler) karakteristiklerin varsayılan ZD kavramına aykırı olabileceği nedeniyle, garip ve belirsiz olduğunu ileri sürmüştür. Clough ve vd.nin tanımına yöneltilen eleştirilere bakmaksızın, çok sayıda araştırmacı bu tanımı çalışmaları için kullanmıştır (Crust ve Azadi, 2010; Crust ve Clough, 2005; Levy vd. 2007; Nicholls vd. 2008).

Middleton ve vd. (2004a); ZD'yi tanımlamaya çalışmak için çeşitli spor dallarından 25 seçkin Avustralyalı sporcu ve bilim adamları ve psikologlardan elit spor yöneticilerine kadar değişiklik gösteren sekiz elit spor personeli ile temellendirilmiş kuram teorisini kullanmıştır. Bunlarla yapılan görüşmelerden sonra, Middleton ve ark. şu tanımı ileri sürmüştür: "Zihinsel dayanıklılık; baskı ya da zorluğa karşın, bazı amaçlar doğrultusunda sarsılmaz azim ve inanç" olarak tanımlanmaktadır. Middleton ve ark.; ZD'nin özünde başarı elde etmek için zorluğun gerekli olduğunu ve zorluğa katlanma ve üstesinden gelme kapasitesinin ZD'yi tanımladığını ileri sürmüştür. Bu tanım; ZD'nin sporcular baskı altındayken ve zorlukların üstesinden gelirken gösterildiğini göstermektedir, dolayısıyla yukarıdaki tanım sporcuların zorluklarla karşılaşmadıklarında ZD gösteremediklerini belirtmektedir (Andersen, 2011). Sporcuların yalnızca zorluklara karşı değil, her durumda zihinsel olarak dayanıklı olmaları gerektiği anlaşılmaktadır. Örneğin; alt sıralardaki bir rakibe karşı oynayan üst sıralardaki bir tenis oyuncusu, oyun esnasında rakibi basit gördüğünden belki zorluğun üstesinden gelmemektedir, fakat yine de oynamak için motive olmak, uygun seviyede odaklanmak ve performans amaçlarına ulaşmak için yollar bulması gerekecektir. Bunların tümü de zihinsel olarak dayanıklı olmak gibi görünmektedir. Gucciardi ve ark. (2008); zorluğu temel alan ZD tanımlarının "esneklik ve sertlik gibi ilgili olguları açıklayan başka bir terim olabileceğini" belirlemiştir. Middleton ve ark.'nin tanımı ile ilgili potansiyel bir diğer konu da mutlak dilin kullanılmasıdır. Daha önce de ifade edildiği gibi, Andersen mutlak dilin gerçek hayat terimleri için kullanılmasına karşı çıkmaktadır. Middleton'ın yapmış olduğu tanım; "sarsılmaz azim ve inanç" gibi, ZD'yi insani olasılıkların gerçekliğine değil de, hayalperestlerin dünyasına yerleştirebilecek mutlak dili kapsamaktadır.

Gucciardi ve ark. (2008); ZD'yi "karşılaştığınız engellerin, sıkıntıların ya da baskının üstesinden gelmenizi ve bunlara karşı azimle devam etmenizi sağlayan değerler, nitelikler ve duyguların toplamıdır, fakat aynı zamanda işler iyi giderken de amaçlarınıza istikrarlı bir şekilde ulaşmanız için konsantrasyon ve motivasyonunuzu devam

ettirmenizdir” şeklinde tanımlayan 11 Avustralyalı erkek futbol ligi antrenörü ile görüşmüştür. Gucciardi ve ark.:

Zihinsel dayanıklılığı, “esnekliğin ve sertliğin, kişinin olumsuz etkilerle ilgilenmesi ve bunların üstesinden gelmesi gereken bazı yönlerini kapsarken, esneklik ve sertliğin aksine aynı zamanda kişinin olumlu etkilerin bulunduğu ve algılanan 'pozitif baskı'nın bulunduğu durumlarda da başarılı olmasına olanak sağlar.” şeklinde açıklamıştır.

Gucciardi ve ark.; geçmiş tanımlara diğer kategoriler hariç tutularak yalnızca bir kategori dahil edilmiş iken, kendi tanımlarının ZD'nin birden fazla kategorisini (örneğin; değerler, nitelikler, duygular ve davranışlar) kapsadığını ileri sürmüştür. Connaughton ve ark. (2011); Jones ve ark. (2002) ve Gucciardi ve ark. tarafından önerilen tanımların, her iki tanımın da ZD'nin üstün performansla sonuçlanan koruyucu ve olanak sağlayıcı bir olgu olduğuna yönelik çok-boyutlu bir bakış açısını kapsamaması nedeniyle benzerlikleri bulunduğunu ileri sürmüştür. Gucciardi ve ark. tarafından sunulan bu tanım; geçmiş tanımların sorunlarından biri olan kişinin ZD göstermesi için zorlukla karşılaşması gerektiğini ele almaktadır.

Andersen (2011) yine tanımda mutlak dilin kullanılmasını vurgulamıştır. Ayrıca Gucciardi ve ark. tarafından yapılmış “yalnızca bir süper adam ya da süper kadın her engelin üstesinden gelebilir” şeklindeki tanımın en iyilerden biri olduğunu ileri sürmüştür (2011).

Fawcett (2011); ZD'nin tanımlanmasındaki sınırlı kavramsal tutarlılığın, kişinin olguyu anlamasıyla ilgili olabileceğini ileri sürmüştür. Elit sporcular, antrenörler ve maceracılar / araştırmacılar ile yapılmış olan röportajlara dayalı olarak, Fawcett ZD tanımlarının kendine özgü olduğunu ifade etmiştir. Fawcett; ZD'nin diğer ileri sürülen tanımlar gibi azmetme değil de, başarısızlığı ve yenilgiyi kabul etme ile ilgili olabileceğini ileri sürmüştür. Bu araştırmada, Fawcett görüşme yapılmış olan bir kişiden alıntı yapmıştır: “Bazen doğru karar geri dönmektir ‘koşullar ne olursa olsun ilerleyeceğim’ diyen zihinsel dayanıklılığa sahip olma, kolayca felakete sebep olabilir” (s. 16). ZD'nin; hayatlarının farklı dönemlerinde olan farklı kişiler için değişen, geçmişte açıklanmış olandan daha geniş bir olgu olduğu anlaşılmaktadır. Fawcett; ZD için bireysel farklılık hususlarını incelemeksizin bir kavramsal tanım bulmaya çalışan araştırmacıların “yıllar içerisinde ortaya çıkacak akademisyenlerin ve uygulamacıların kafasını karıştırmaya devam edecekleri” konusunda uyarı yapmıştır. Andersen (2011); “diğer bağımsız tanımlar,

mutlak dil ve aşırı derecede genel ve muğlak kavramsallaştırma ile ilgili sorunlar dikkate alındığında, zihinsel dayanıklılığın ne olduğuna ilişkin geniş bir ortak görüşün zor anlaşılır olmaya devam ettiğini” ifade ederek tanım araştırmasını özetlemiştir.

Çok sayıda araştırma grubu, geniş ZD terimini anlamaya çalışmıştır, fakat metodolojik sorunlar sonuçları engellemiştir. ZD'nin karmaşık olgusunu tanımlayan araştırmalar, Jones ve ark. (2002) tarafından önerilen ilk ampirik öneriden geliştirilmiştir. Günümüzde, Jones ve ark. ve Gucciardi ve ark. tarafından ortaya konmuş olan ve çok sayıda araştırmacının kabul ettiği tanımlara yönelik bir kısım destek bulunmaktadır, fakat herkesin ya da neredeyse herkesin kabul ettiği bir tanım bulunmamaktadır.

1.3. Zihinsel Dayanıklılık Özellikleri

Daha önce de belirtilmiş olduğu üzere, ZD'ye ilişkin araştırmalar zihinsel olarak dayanıklı olan sporcuların karakteristiklerini açıklamaya yönelik bir terim fazlalığı üretmiştir. Jones ve ark. (2002); geçmiş araştırmaları inceleyerek, “esas itibariyle, sportif başarı ile bağlantılı arzu edilir pozitif psikolojik karakteristikler zaman zaman zihinsel dayanıklılık olarak sınıflandırılmıştır” demiştir. Andersen (2011); yayınlanmış olan araştırmalardan, önerilen karakteristiklerin niceliğini gösteren görünüşte sonu gelmez bir değişken listesi ortaya koymuştur.

Fourie ve Potgieter (2001) ZD karakteristiklerini incelemiş, kendine güven, konsantrasyon ve odaklanma, motivasyon, rekabetin kendisinden güç alarak başarılı olmak, esneklik, baskıyla mücadele, olumlu tutum, nitelikli hazırlanma, hedef belirleme, kararlılık, sabır ve kendini adanma olmak üzere 12 nitelik ortaya koymuştur, fakat sporcular ve antrenörler tarafından belirlenmiş olan bileşenlerin ifade tarzları ve anlamlarına ilişkin bazı kafa karışıklıkları bulunmaktadır (Connaughton ve Hanton, 2009). 12 bileşenin birtakım açıklamaları yerleşmiş ve kabul edilmiş tanımlarla eşleşmemektedir (örneğin; bilişsel becerilerin konsantre olma, odaklanma, düşünme, karar verme ve analiz etme kabiliyeti olarak tanımlanması).

Connaughton ve Hanton (2009); oyuncuların ortaya konmuş olan bilişsel becerilerin bazılarını gösterebileceklerini ve bunların zihinsel dayanıklılık olarak görülmemesi gerektiğini ileri sürmüştür. Connaughton ve Hanton ayrıca, örneklemin elit seviyesine de sorular sormuştur, çünkü katılımcıların dörtte birinden azı uluslararası

düzeyde oynamıştır.

Clough ve ark. (2002); stres – hastalık araştırmasından geliştirilmiş olan *sertliği* (Kobasa, 1979) *güven* ile birleştirerek ZD'nin dört C modelini tanımlamıştır. Sonuçta elde edilen model ZD karakteristikleri olarak kontrolü, bağlılığı, zorluğu ve güveni kapsamıştır. Middleton (2005); bir ZD modelinin sertlik artı güvenin basit bir birleşimi olamayacağını ileri sürmüştür.

Jones ve ark. (2002); niteliksel çalışmalarında zihinsel olarak dayanıklı ideal bir sporcunun 12 niteliğini belirlemiştir. Jones ve diğ.(2002) yaptığı nitel çalışma sonucu ortaya çıkan 12 özellik:

1. Yarış hedeflerine ulaşma yeteneğine dair sarsılmaz bir inanca sahiptirler.
2. Artmış başarıma kararlılığı sonucunda performans aksiliklerinin ardından kendini toparlayabilirler.
3. Kendini rakiplerinden daha iyi yapan eşsiz özellik ve yeteneklere sahip olduğuna dair sarsılmaz bir öz inanca sahiptirler.
4. Başarmaya dair doyumsuz bir istekle dolu olma ve içselleşmiş güdülere sahiptirler.
5. Yarışmaya özgü dikkat dağıtıcı şeyler karşısında tamamen odaklanmış kalabilirler.
6. Umulmadık, kontrol edilemez olayların arkasından psikolojik kontrolü yeniden elde edebilirler.
7. Antrenmanda ya da yarışmada stres altında fiziksel ve duygusal acının sınırlarına ulaşmasına rağmen tekniğini ve mücadelesini sürdürerek bu durumları geri itebilirler.
8. Yarışma kaygısının önüne geçilemez olduğunu bilirler ve bu durumla başa çıkabilirler.
9. Diğer sporcuların iyi ya da kötü performanslarından etkilenmezler.
10. Yarışmanın baskısından zevk alırlar.
11. Kişisel hayattaki dikkat dağıtıcı şeyler karşısında tamamen odaklanmış halde kalabilirler.
12. Gerektiğinde spor odağını açıp kapatabilirler. (Pehlivan, 2014).

33 elit sporcu ve antrenörle yapılan görüşmelerin ardından, Middleton ve ark. (2004a) ZD'nin 12 niteliğini bildirmiştir. Bu nitelikler, Envanter öz-yeterlilik, kapasite,

görev benzerliği, görev odağı, zihinsel benlik algısı, azim, değer, olumlu olma, hedef bağlılığı, stres azaltma, kişisel en iyi ve olumlu kıyaslamalar ile birlikte 12 alt boyuttan oluşmaktadır.

Ardından bir dizi çalışma gelmiştir (Bull ve ark., 2005, Coulter ve ark., 2010, Gucciardi ve ark., 2008; Thelwell ve ark., 2005, 2010) ve ZD karakteristiklerinin ve niteliklerinin çok sayıda listesi ortaya konmuştur. Tanımlanan değişkenlerin çoğunluğu ortak temeli kapsamıştır. Gucciardi ve ark. (2008):

“Bu çalışmaların büyük çoğunluğunda sürekli belirlenmiş olan ve tamamı kendine inanma ve güven; dikkat kontrolü (konsantrasyon ve odaklanma); motivasyon, bağlılık ve kararlılık; pozitif ve dayanıklı tutum; esneklik; baskıdan hoşlanma ve idare etme ve kaliteli hazırlık olmak üzere yedi ana kategori altında geniş bir şekilde sınıflandırılabilir çok sayıda nitelik ve karakteristik bulunmaktadır” şeklinde ifade ederek, geçmiş araştırmalardan dokuz makaleyi de dahil etmiştir (Bull ve ark., 2005; Fawcett, 2005; Fourie ve Potgieter, 2001; Gordon ve Sridhar, 2005; Gould ve ark., 2002; Jones ve ark., 2002; Loehr, 1986; Middleton ve ark., 2004a; Thelwell ve ark., 2005).

Connaughton ve ark. (2011); hem spora özgü hem de genel spor toplumundaki ZD tanımını ve yapısını inceleyen altı niteliksel çalışma belirlemiştir (Bull ve ark., 2005; Coulter ve ark., 2010; Gucciardi ve ark., 2008; Jones ve ark., 2002, 2007; Thelwell ve ark., 2005) ve altı çalışmadan belirlenmiş 118 karakteristiği inanç, baskıyla başa çıkma / idare etme, odaklanma / bağlılık, motivasyon, kontrol, sportif zeka / bilgi, dayanıklılık / esneklik tutumu, kişisel değerler ve fiziksel dayanıklılık olmak üzere dokuz ana ZD başlığı altında sınıflandırmıştır. Gucciardi ve ark. (2008) ve Connaughton ve ark. tarafından ortaya konmuş olan listelerde farklılıklardan çok benzerlikler olduğu görülmektedir, bu da araştırmada ZD'nin öz kavramlarında bir dereceye kadar tutarlılığın aşık olduğunu göstermektedir.

ZD araştırmasında kendine özgü karakteristiklerin belirlendiğini de kabul etmek önemlidir (örneğin; takım bütünlüğü, dini inançlar, Fourie ve Potgieter, 2001; göreve aşinalık, Middleton, 2005; güvenlik ve varlığını sürdürme, kişinin kendini tanıması, Fawcett, 2011). ZD özellikleri açısından kafa karışıklığını azaltmaya çalışmak adına, ZD'nin ortaklaşa belirlenmiş öz karakteristikleri ele alındığında: kendine inanma, baskıyla başa çıkma / idare etme, dikkat kontrolü (odaklanma ve konsantrasyon), motivasyon, kontrol, sportif zeka / bilgi, dayanıklılık / esneklik tutumu, kişisel değerler ve fiziksel

dayanıklılık.

1.4. Kendine İnanma

Gucciardi ve ark. (2008), Jones ve ark. (2002) ve Thelwell ve ark. (2005); her iki çalışmada en önemli karakteristiğın kendine inanma olduğu bir ZD karakteristikleri hiyerarşisi belirlemiştir. Gucciardi ve ark.:

“Bir kişinin başarıya ulaşabilme kabiliyetindeki yüksek öz güven ve kendine inanmanın dalgalı (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999) ve zirve performans (Krane ve Williams, 2006) gibi çok sayıda diğeri pozitif psikolojik durumlarla bağlantılı olduğu dikkate alındığında, bu eğilim şartıcı değildir” demiştir.

Kendine inanma karakteristiğinin açıklaması, birçok çalışmada karşılaştırılabilir. Gucciardi ve ark.; Avustralyalı futbol antrenörlerinin karakteristiği “baskı altında zihinsel ve fiziksel kapasitenize ve futbol kariyeriniz boyunca karşılaşılabileceğiniz engellere ve/veya zorluklara direnme ve üstesinden gelme kabiliyetinize olan kendine inanca” sahip olma olarak açıkladıklarını belirtmiştir.

Futbol oyuncularını kendine inanmayı benzer bir şekilde “tüm zorlu durumların üstesinden gelmek için baskı altında fiziksel ve zihinsel kapasite açısından kendine inanca sahip olma” olarak açıklamışlardır (Coulter ve ark., 2010, s. 705).

Jones ve ark.; sporcuların kendine inançları ile ilgili iki nitelik belirlemiştir: “Rekabet hedeflerinize ulaşmak için kapasitenize ilişkin sarsılmaz bir kendine inanca sahip olma” ve “sizi rakiplerinizden daha iyi yapan eşsiz niteliklere ve kapasitelere sahip olduğunuza ilişkin sarsılmaz bir kendine inanca sahip olma”.

Clough ve ark. (2002); kişilerarası özgüveni ve kişinin kendi kabiliyetlerine olan güvenini, kişinin başarıya ulaşma kabiliyeti ile ilgili yüksek kendine inanmaya ve sarsılmaz inanca sahip olma olarak tanımlamışlardır.

Jones ve ark.; çok sayıda inanma yönlerinin ZD açısından önemli olduğu ifade etmişlerdir ve tutum / zihniyet boyutunda dört karakteristik ve rekabet boyutunda da iki inanış karakteristiği tanımlamışlardır. Jones ve arkadaşları, zihinsel dayanıklılığı “tutum”, “antrenman”, “yarışma” ve “yarışma sonrası” olmak üzere dört boyutta ele almıştır.

Yayınlanmış araştırmalarda; kendine inanmanın ZD'nin önemli bir karakteristiği

olduğu konusunda bir mutabakat olduğu görülmektedir. Alıntı yapılmış olan çalışmalarda, sporcular ve antrenörler tarafından verilmiş olan açıklamalarda benzerlikler bulunmaktadır. Kendine inanma; zorlukların üstesinden gelme ve sporculara iyi bir performans sergileme ve amaçlarına ulaşmada yardımcı olma açısından önemli görülmektedir.

1.5. Baskıyla Başa Çıkma / İdare Etme

Lazarus ve Folkman (1984); başa çıkmayı “kişinin kaynaklarını aşan özel dış ve/veya içsel talepleri ya da anlaşmazlıkları yönetmeye yönelik sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar süreci” şeklinde tanımlamıştır.

Fourie ve Potgieter (2001); basitçe *başba çıkma becerileri* olarak adlandırılan bir ZD niteliği önermiştir ve bunu “sporçunun başba çıkma kabiliyetini ortaya çıkarmak için metanet gösterme, kabul etme, kontrolü etkinleştirme ve adapte olabilme kabiliyeti” olarak tanımlamıştır.

Jones ve ark. (2002); “rekabet endişesinin kaçınılmaz olduğunu kabul etme ve bununla başba çıkabileceğinizi bilme” şeklinde bir başba çıkma niteliği öne sürmüştür.

Middleton ve ark. (2004a); başba çıkmayı Lazarus ve Folkman (1984) tarafından belirlenmiş olduğu gibi iki ayrı başba çıkma tarzına ayırmıştır. Duygu odaklı başba çıkma; stresli durumlarda ortaya çıkan duygusal rahatsızlığı azaltır, örneğin durumdan kaçınarak ya da durumun duygusal zorluklar meydana getireceğini kabul ederek. Sorun odaklı başba çıkma; gerçek sorunu değiştirme çabaları ile karakterize edilmektedir (örneğin; problemle yüzleşmek için doğrudan stresli durumun kaynağına inme).

Middleton vd.; duygu odaklı başba çıkma açısından üç ZD niteliği (stresi en aza indirme, pozitiflik ve pozitif karşılaştırmalar) ve sorun odaklı başba çıkma açısından da iki ZD niteliği (direnme ve kişisel rekorları) belirlemiştir.

Gucciardi ve ark. (2008); bir diğer başba çıkma becerisi olan *baskıyı idare etmeyi* “baskı ve stres altında becerileri ve prosedürleri yerine getirebilme ve bu baskıları kendinizi test edebileceğiniz zorluklar olarak kabul etme” şeklinde tanımlamıştır.

Jones ve ark. (2007) tarafından yapılmış olan bir çalışmada sporcular, antrenörler ve spor psikologları baskı durumlarıyla karşılaştığında endişe ile başba çıkabilmeyi ve idare edebilmeyi açıklamışlardır. Gucciardi ve ark. (2008); baskının idare edilmesi

karakteristiğinin bir parçası olarak ağır basan olumsuz düşünceleri dahil etmiştir.

Nicholls (2011); mevcut araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, zihinsel olarak dayanıklı olan sporcuların spor esnasında karşılaştıkları stresle başa çıktıklarını ileri sürmüştür ve “zihinsel olarak dayanıklı sporcuların yoğunluğunun çaba sarf etme ve düşünce kontrolü gibi başa çıkma stratejilerini kullanmalarının olası olduğunun, fakat daha az kaçınma başa çıkma stratejileri kullandıklarının görülebileceğini” ifade etmiştir. ZD araştırmasında görüşme yapılan katılımcılar spor ve hayat ile bağlantılı olarak baskıyla başa çıkmayı genel olarak ZD karakteristiği olarak tanımlamaktadırlar.

1.6. Dikkat Kontrolü (Konsantrasyon ve Odaklanma)

Nitelik çalışmalarının çoğu, en az bir dikkat kontrolü boyutu belirlemiştir. Middleton ve ark. (2004a)'nin görüşme yaptığı katılımcılar; göreve özgü dikkati bir ZD niteliği olarak belirlemişlerdir.

Jones ve ark. (2002)'nin çalışmasında yer alan sporcular; rekabete özgü ve kişisel yaşam dikkat dağınıklıklarına rağmen göreve tamamen odaklanmış durumda kalmak ve “gerektiğinde spor odağını açma ve kapatma” da dahil olmak üzere bir dizi dikkat boyutunun zihinsel olarak dayanıklı sporcular açısından önemli olduğunu ileri sürmüştür.

Middleton ve ark.; “zihinsel olarak dayanıklı sporcuları belirlemede önemli bir hususun bunların zorluğun en üst noktasındaki dikkat kontrolü seviyesi” olduğunu ileri sürmüştür.

Fourie ve Potgieter (2001); kapasiteyi konsantre olma, odaklanma, düşünme, karar verme ve analiz etme bilişsel beceriler nitelik başlıkları altında gruplandırmıştır. Bu çalışmadaki antrenörler; göreve veya bir durumda çok önemli olan şey ne ise ona dikkatini verebilme kabiliyeti olarak açıklanan konsantrasyonu ZD'nin en önemli niteliği olarak derecelendirmişlerdir.

Odaklanma ve konsantrasyon olarak açıklanan karakteristikler; dikkatin önemini, dikkatin dağılmasından kaçınmayı ve odak noktasını duruma göre değiştirmeyi yansıtmaktadır. Nideffer (1989); sporcuların performansının sporcuların dikkat tarzı ile görevin dikkate yönelik talepleri arasındaki uygunluğun bir fonksiyonu olduğunu ileri sürmüştür.

Middleton ve ark. (2004a); dikkat esnekliğini ZD'de bir kilit faktör olarak ortaya koymuştur. Futbol oyuncularını, antrenörleri ve sporcuların aileleri ZD'nin konsantrasyon ve odaklanma karakteristiğini "iç ya da dış baskıların, engellerin veya sıkıntıların karşısında eldeki işe odaklanmaya yönelik tek bir amaca sahip olma" şeklinde açıklamışlardır (Coulter ve ark., 2010, s. 705).

Araştırmalar gözden geçirildiğinde, konsantrasyonun, odaklanmanın ve dikkatin zihinsel olarak dayanıklı sporcular için önemli olduğuna ilişkin bir fikir birliği olduğu görülmektedir.

Araştırmalar; zihinsel olarak dayanıklı sporcuların oyundaki ya da oyun dışındaki dikkat dağıtıcı şeylerden kaçınabildiklerini, odaklanmayı istedikleri şekilde açıp kapatabildiklerini ve koşullara bakılmaksızın ilgili bir odaklanma tarzı sağlayabildiklerini ya da bu niteliklerin ideal bir zihinsel olarak dayanıklı sporcunun yapabilecekleri şeyler olduğunu söylediği görülmektedir.

Bu karakteristikle ilgili araştırmalar, kontrolün zihinsel olarak dayanıklı sporcular için önemini farklı yönlerini belirlemiştir. Jones ve ark. (2007); kontrolün çevreyi kontrol etme ve düşünceleri ve duyguları kontrol etme anlamına geldiğini ileri sürmüştür ve "uygun olmayan düşüncelerin ve duyguların güçlü bir şekilde farkında olma ve bunları optimal şekilde performans göstermeye yardımcı olacak şekilde değiştirme" şeklinde tanımlamıştır.

Thelwell ve ark. (2005); ZD'nin önemli karakteristikleri olarak, duygular üzerinde kontrol ve performans ortamı üzerinde kontrol olmak üzere kontrolün iki boyutunu ortaya koymuştur.

Gucciardi ve ark. (2008); duygusal zeka karakteristiğinin bir parçası olarak, "baskı altında iken veya zorlukla karşılaşıldığında dürüst ve kesin bir şekilde kendinin farkında olma ve duygularınızı anlama ve her durumda performansı güçlendirmek için duygularınızı yönetilme kabiliyeti" şeklinde ifade etmiştir.

Gucciardi ve ark.'nin tanımlarında kontrol terimini kullanmamış olmalarına rağmen, kontrolün geçmişteki araştırmalarda açıklanmış olanlara benzer yönlerini açık bir şekilde belirlemektedirler.

Coulter ve ark. (2010); duygusal zekayı ve kontrolü birlikte gruplandırmış ve bunları "duygularınızı kontrol etmek ve yönetmek için, zorluklarla karşılaşıldığında öz-

farkındalığa sahip olma” şeklinde tanımlamışlardır.

Clough ve ark. (2002); kontrolün iki boyuta ayrıldığını ileri sürmüştür: duyguların kontrol edilmesi ve hayatın kontrol edilmesi. Clough ve ark. (2007); kontrol (duygusal) açısından yüksek seviyelerdeki kişileri “endişeleri kontrol altında tutabilen ve duygusal durumlarını diğer insanlara daha az yansıtan” kişiler olarak tanımlamıştır. Kontrolü (hayatın kontrolü); “Hayatlarını kontrol ettiklerine inanmaları daha olası olan kişilerdir. Planlarının engellenmeyeceğini ve bir fark yaratabileceklerini hissederler” şeklinde tanımlamışlardır.

Kontrolün iki ana alanı içine aldığı görülmektedir: kişinin duygularını, düşüncelerini ve hislerini kontrol edebilme kabiliyeti ve çevreyi kontrol edebildiklerini hissedebilmeleri.

1.7. Motivasyon / Kontrol

Öncül, içsel motivasyonu “bireyin içinde, davranışa yol açan, onu sürdüren ve bir amaca yönelten gerginlik durumu” diye tanımlamıştır. (Öncül, 2000) Vallerand, Losier, Deci ve Ryan’ın öz belirleme kuramını spor ortamına uyarlamışlardır. Kuramda, sırasıyla sosyal faktörler, psikolojik tatmin ihtiyacı, motivasyon ve sonu çar olmak üzere dört aşama vardır; içsel motivasyon da bu aşamalardan mot ivas boyutunun içinde yer almaktadır. (Vallerand RJ, Losier GF. 1999)

İçsel motivasyon, gönüllü olarak yapılan bir aktiviteden dışsal bir ödül beklemeksizin zevk alma ve tatmin olma durumudur. (Deci EL, Ryan RM. 1980). İçsel motivasyon, spor ortamında sporcunun kendi kendini motive etmesidir. İçsel motivasyonunsporcuların zorluk, başarısızlık ve olumsuz durumlarda performanslarını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. İçsel motivasyon, başarı duygusu ile birlikte sporcunun yarışma algısını ve başarı ihtiyacını arttırmaktadır.

Literatürdeki birçok araştırmada, içsel motivasyonu yüksek olan sporculara dışsal ödüller verildiğinde sporcuların içsel motivasyonlarında azalma olduğu ortaya çıkmıştır. Ancak diğer taraftan, dışsalödüllerin de kontrol yönü vardır ki sporcuların içsel motivasyonlarında azalma olduğu durumlarda, antrenörler tarafından kullanılması sporcuların performanslarını olumlu yönde etkilemektedir. (Vallerand RJ, Losier GF. 1999)

Bireylerin yaşamlarındaki olayları kontrol edebilmek için gerekli olan bilişsel, güdüsel ve davranışsal kaynaklara ve gerektiğinde bu kaynakları harekete geçirebilecek kapasiteye sahip olduklarına olan inançları olarak tanımlanır (Sheard, 2009). “Kontrol”, sporcunun baskı altında kaldığında, istenmedik ya da beklenmedik olaylarla karşı karşıya kaldığında, soğukkanlılığını koruma, kontrollü ve rahat olma durumlarını içerir. Sporcunun duygusal ve psikolojik uyarılmışlığını kontrol edebilmesi için öncelikle, uyarılmışlığı bilmesi ve kendi uyarılmışlığının farkında olması gerekmektedir. Sporcunun kendi uyarılmışlığını bazı testler ve “biofeedback” teknikleri ile öğrenebilmektedir. Uyarılmışlığın az ya da çok olması performansı etkileyebilmektedir. (Barnard KE, vd. 2011). Optimal uyarılmışlık seviyesi için sporcular, spor psikologları yardımı ile duygusal ve psikolojik uyarılmışlığını şu metotlarla kontrol edebilir:

- Somatik ve bilişsel kaygıyı tanımlayabilme,
- Ka ygıyı azaltıcı teknikler kullanma,
- Stresle başa çıkma stratejileri kullanma,
- Uyarılm ışığı azaltıcı teknikler kullanma,
- Uyarılmışlığı artırıcı teknikler kullan (Weinberg RS, Gould D. 2003)

1.8. Sportif Zeka / Bilgi

Gucciardi ve ark. (2008); sportif zeka karakteristiğinin bir parçası olarak *takım rol sorumluluğu ve oyunu anlama* olmak üzere iki karakteristik belirtmişlerdir. Gucciardi ve ark. sportif zekayı “hem antrenmanı hem de rekabetçi ortamı algılama ve anlama kabiliyetine sahip olma ve takım içerisindeki ve karşılaşılabileceğiniz olası sıkıntılardaki rolünüzü belirleme ve anlamaya yönelik öz-farkındalığa sahip olma” şeklinde tanımlamışlardır.

Coulter ve ark. (2010); sportif zekayı ZD'nin bir parçası olarak belirlemişlerdir ve karakteristiği “oyunu anlama kabiliyetine sahip olma, güçlü bir taktiksel farkındalığa sahip olma ve kritik anlarda kararları uygulamak için sahadaki rolünüzü anlama” şeklinde tanımlamışlardır.

Connaughton ve ark. (2011); Bull ve ark. (2005)'nin çalışmalarından üç husus

belirlemişlerdir ve bunların da ZD'nin sportif zeka / bilgi kategorisine dahil edilebileceklerini ileri sürmüşlerdir: öz-düşünüm, öğrenme fırsatlarını keşfedebilme kabiliyeti ve iyi karar alma. Bu belirlenmiş olan üç sportif zeka / bilgi niteliği; dayanıklı düşünme, çevresel etki ve dayanıklı karakter gibi bir dizi ZD gelişim kategorilerini kapsamaktadır ve bu karakteristiğin bir dizi idrak, duygu, davranış ve durumlar açısından önemli olabileceğini göstermektedir.

Sportif zekanın ZD karakteristikleri açısından biraz dikkat çektiği görülmektedir, fakat Jones ve ark. (2002, 2007) tarafından gerçekleştirilmiş olan çalışmalardan hiçbiri sportif zeka / bilgi ile bağlantılandırılacak bir karakteristik belirlememiştir. Bu karakteristik için birkaç destek olmasına rağmen, katılımcılar sportif zekayı karakteristik çalışmalarının çoğunda istikrarlı bir şekilde belirlememişlerdir.

1.9. Dayanıklı / Esnek Tutum

Connaughton ve ark. (2011); gözden geçirdikleri altı çalışmada dayanıklı / esnek bir tutuma sahip olmanın ZD'nin istikrarlı bir karakteristiği olduğunu belirtmişlerdir. Connaughton ve ark. (2011); Jones ve ark. (2002, 2007)'nin çalışmasında zorlukla mücadele, fiziksel ve duygusal acı ve başarısızlıkları ve başarıları idare etmenin dayanıklı / esnek bir tutuma sahip olmanın bir parçası olduğunu belirlemişlerdir.

Gucciardi ve ark. (2008); Avustralya futbolunda *esneklik* terimini açıklamak için şu tanımları ortaya koymuşlardır: "istisnai bir iş ahlakı ile zorlukların üstesinden gelebilme kabiliyeti ve zihinsel ve fiziksel kapasitenizi sergileyebilmek için kararlılığı sonuna kadar sürdürme". Gucciardi ve ark.; antrenörlerin dayanıklı bir tutuma sahip olmanın bir parçası olarak disiplini, bağlılığı, pozitifliği, profesyonelliği ve fedakarlığı belirlediklerini belirtmişlerdir.

Coulter ve ark.'nin çalışmasındaki katılımcılar; "Olabileceğinizin en iyisi olmaya odaklanmış sürekli bir zihniyete sahip olmayı", dayanıklı bir tutuma sahip olmanın bir parçası olarak açıklamışlardır. Bu karakteristiğin farklı çalışmalarda marjinal bir şekilde değişiklik göstermesine rağmen, istikrarlı bir şekilde belirlenmiş olan ZD boyutunun zorlukların üstesinden gelmeyi, acıyla başa çıkmayı ve yenilgilerden sonra toparlanmayı kapsadığı görülmektedir.

1.10. Kişisel Değerler

Gucciardi ve ark. (2008); dürüstlüğü, performansla gurur duymayı ve güvenilirliği

kapsayan bir *kişisel değerler* kategorisi belirlemişlerdir. Kişisel değerler kategorisini “daha iyi bir insan ve sporcu haline gelme ile ilgili kişisel değerlere oldukça fazla önem ve değer yükleme” şeklinde açıklamışlardır.

Connaughton ve ark. (2011); *iş ahlakının* (Gucciardi ve ark, 2008) kişisel değerler konusuna uyduğunu belirlemişlerdir. İş ahlakı; kişinin çok çalışma ve kendisini rekabete sokma, antrenman ve hedeflere ulaşmada hazırlığa zorlama kabiliyetine sahip olma ile karakterize edilmiştir. İş ahlakı; kararlılığı, azmi, hedefleri, titiz hazırlığı, zaman yönetimini ve ilham verici olmayı kapsamıştır.

Coulter ve ark. (2010) kişisel değerleri “kişisel değerlere anlam yükleme ve daha iyi bir kişi ve oyuncu olma açısından kişisel standartlara göre yaşama” şeklinde açıklamışlardır.

Yine, Connaughton ve ark. iş ahlakını (Coulter ve ark.,2010) kişisel değerlerin bir parçası olarak belirlemişlerdir. İş ahlakı Coulter ve ark. tarafından “oyunun her alanında (örneğin; hazırlık, antrenman, maçlar) hedeflerinize ulaşmak için çok çalışma ve kendinizi zorlama (fiziksel ve zihinsel olarak) şeklinde tanımlanmıştır.

ZD'nin bu karakteristik içerisinde açıklanan birkaç farklı boyutu bulunduğu görülmektedir. İş ahlakı; antrenman ve müsabakalarda fiziksel ve zihinsel olarak çok zorlayabilme kapasitesini kapsadığı görülürken, kişisel değerlerin zihinsel olarak dayanıklı sporcuların birçok prensibini kapsayan bir genel bir terim olduğu görülmektedir. Connaughton ve ark. (2011); iş ahlakını kişisel değerler karakteristiğinin bir parçası olduğunu ileri sürerlerken, Gucciardi ve ark. (2008) ve Coulter ve ark. (2010) kişisel değeri ve iş ahlakını iki ZD karakteristiği olarak ayırmışlardır.

1.11. Fiziksel Dayanıklılık

Connaughton ve ark. (2011); *performansı düzenleme ve kendinizi sınıra kadar zorlamayı* (Jones ve ark., 2007) fiziksel dayanıklılık karakteristiğinin bir parçası olarak belirlemişlerdir. ZD'nin performansı düzenleme karakteristiğini “Kazanabileceğinizi bildiğinizde andan yararlanmak için bir kazanma içgüdüsüne sahip olma” ve “en önemli olduğu anda performansınız açısından ‘tempoyu yükseltmek’” şeklinde açıklanmıştır (Jones ve ark., 2007). Kendinizi sınıra kadar zorlama “acı veren antrenmanları sevme” ve

antrenmanda diğerlerini yenmek için fırsatlar geliştirme"yi kapsamıştır.

Gucciardi ve ark. (2008) fiziksel dayanıklılığı "bir sakatlık yaşarken en iyi kapasitenizle oynamak, fiziksel açıdan tehlikeli bir durumda bilinçli olarak topa atak yapma kararı verme ve müsabaka ve antrenman esnasında yaşanan aşırı yorgunluğa rağmen vücudunuzu zorlama" şeklinde tanımlamışlardır.

Coulter ve ark. (2010); fiziksel dayanıklılığı oyuna odaklanmış olarak kalmak için acı sınırını zorlama ve bir sakatlık yaşarken, yorgunken ya da canınız acırken yüksek seviyede bir performansı devam ettirme" şeklinde tanımlamışlardır. Acıya ve yorgunluğa rağmen zorlama, sakatken oynama ve diğerlerini yenmeye çalışmanın ZD literatürüne dayalı olarak fiziksel dayanıklılığın ne anlama geldiği fikrini kapsadığı görülmektedir.

Karakteristik çalışmalarından, yalnızca üç çalışma ZD'nin bir karakteristiği olarak fiziksel dayanıklılığı belirtmiştir. Muhtemelen, fiziksel dayanıklılığın bir ZD niteliği olarak eklenmesi, üzerinde araştırma yapılan spor türüne bağlı olabilir. Gucciardi ve ark. (2008) Avustralyalı futbol antrenörlerini incelemiştir; Coulter ve ark.'nin (2010) katılımcıları Avustralya futbolu ile ilgilenmektedir ve Jones ve ark. (2007) boks, yüzme, atletizm, judo, triatlon, kürek çekme, pentatlon, duvar tenisi, kriket ve ragbi birliğini kapsayan geniş bir spor dalı karmasından katılımcılar ile görüşme yapmıştır. Bu karakteristiğe ilişkin sonraki çalışmalar, bir ZD karakteristiği olarak fiziksel dayanıklılığın dahil edilmesi açısından ilave açıklık sağlayacaktır.

ZD olarak tanımlanan esas karakteristikler; sporcuların başarı elde etmelerine yardımcı olabilecek bir değişkenler toplamını temsil etmektedir; yine de zihinsel olarak dayanıklı olmaya çalışma açısından hoş gitmeyen bir görev olarak görünmektedir, çünkü nitelikler bir kişinin ulaşabileceği görünüşte gerçekçi olmayan bir dizi kabiliyeti yansıtmaktadır.

Hiç kimsenin ZD karakteristiklerinin her birine sahip olması ve ayakta kalmayı yönetebilmesi olası görünmemektedir. Middleton (2005); sporcuların her ZD niteliğine sahip olmadıklarını, bunun yerine, belirli bir zamanda kendileri için verimli olan karakteristiklere sahip olabileceklerini ileri sürmüştür.

Fawcett (2011); ZD'nin farklı kişiler için farklı zamanlarda farklı şeyler olabileceği olasılığını artırmıştır.

Andersen (2011) ZD'nin incelenmesine ilişkin tercih edilebilir bir yöntemin

“geçici, dalgalı ve değişken olma durumu” olduğunu ileri sürmüştür. Sporcular; ZD’nin bu niteliklerinden birçoğunu elde etmeye çalışırken, çok büyük miktarda baskı hissedebilirler, fakat genel ZD görüşünün performansı ve sağlığı güçlendirmek için değiştirilebilecek değişken bir kalıp olması halinde, elit sporcular üzerindeki baskı azaltılabilir. Andersen; “bunları tanımlamaya veya kelimelerle ve olgularla kapsamaya çalışmaktan ziyade, bu (ZD) durumlarının meydana gelme olasılıklarını arttırmaya yönelik yollar aramanın” faydalı olabileceğini belirtmiştir.

1.12. Zihinsel Dayanıklılıkta Farklılıklar

ZD’nin genel olarak sporda başarı ile bağlantılandırılmış olmasına rağmen, çok sayıda araştırmacı ZD’nin muhtemelen farklı bir yana da sahip olabileceğini belirtmişlerdir (Andersen, 2011; Coulter ve ark., 2010; Crust, 2008, Gucciardi ve ark., 2008; Gucciardi ve Mallett, 2010; Levy ve ark., 2006, Richardson ve ark., 2008).

Levy ve ark. (2006); sakatlanmış eğlence ve müsabaka sporcularının rehabilitasyon davranışlarını incelemişlerdir ve yüksek seviyede ZD’ye sahip kişilerin, daha düşük ZD seviyelerine sahip kişilerle karşılaştırıldığında, daha yüksek acı toleransına sahip olduklarını, değerlendirmeyi daha pozitif yönden ele aldıklarını, sakatlığın ciddiyetini daha düşük algıladıklarını ve başka bir yaralanmaya daha az yatkın olduklarını belirtmişlerdir. Düşük ZD seviyeleri gösteren katılımcılar, daha yüksek puanlar alan kişilerden daha yapıcı rehabilitasyon davranışları sergilemişlerdir. Fizyoterapistler yapıcı rehabilitasyon davranışlarını, belirlenmiş egzersizler için uygun yoğunlukta çalışma, genellikle talimatlara uyma ve o günün görevlerindeki değişikliklerine açık olma şeklinde kabul etmişlerdir.

Levy ve ark (2006).; daha düşük ZD katılımcılar ile karşılaştırıldığında, yüksek ZD grubunda bulunan sporcuların sakatlıklarını daha az ciddi olarak değerlendirdiklerini ve kendilerini sakatlık tekrarına daha az yatkın olarak gördüklerini belirtmiştir; klinik ve ev temelli programlarına uymanın, zihinsel olarak daha dayanıklı olan katılımcılar açısından, daha düşük ZD’ye sahip kişiler için olduğundan daha az önemli görüldüğünü ileri sürmüşlerdir; düşük oranda zihinsel olarak dayanıklı olan kişilerin tipik olarak daha yüksek ZD puanlarına sahip kişilerden daha düşük seviyede güven ve kontrol sergilemeleri nedeniyle, düşük ZD grubunun fizyoterapistlerden daha büyük destek almalarının olası olduğunu ileri sürmüşlerdir; “fizyoterapistlerin ve spor psikologlarının sakatlanmış sporcularla ilgilenirken zihinsel dayanıklılığı iyileştirmek için müdahalede bulunmadan önce, zihinsel olarak dayanıklı olmanın sonuçlarının ve bunun rehabilitasyon davranışı

üzerindeki etkilerinin farkına varmaya ihtiyaçları olabileceği” konusunda uyarılmışlardır.

Bir ZD araştırması incelemesinde Crust (2008); zihinsel olarak dayanıklı olmaya çalışan sporcular açısından olası sorunlar yaratabilecek bir bölge tanımlamıştır:

“Zihinsel dayanıklılık sakatlanmışken oynamak, uzun süreli hasar riskini almak ve takım etkinliğini potansiyel olarak düşürmekle mi ilgilidir, yoksa antrenmanı ve müsabakayı durdurmaya yönelik zor kararı almak, tıbbi yardım almak, bir rehabilitasyon programına bağlı kalmaya odaklanmak ve mümkün olan en kısa sürede sahalara geri dönmek midir?”

Crust; zihinsel olarak dayanıklı sporcuların kendilerini ciddi sakatlanmalara karşı korunmasız duruma sokabilecekleri bir durumun altını çizmiştir.

Gucciardi ve ark.'nin (2008) görüştüğü Avustralyalı futbol antrenörleri ZD gerektiren bir dizi genel ve müsabakaya özgü durumu belirlemişlerdir; “burada belirlenmiş olan durumların bazıları geçmişte Avustralyalı futbolcular için tükenme nedenleri (Cresswell ve Eklund, 2006) ve stres kaynakları (Noblet ve Gifford, 2002) hakkındaki sporcu nitelikleri ile ilişkilendirilmiş olduğunu” ileri sürmüşlerdir.

Gucciardi ve Mallett (2010); ZD'nin potansiyel işlevsiz sonuçları olabileceğini önermişlerdir ve ortalama tutumu ve doyumсуuz iş ahlakını asla kabul etmeyerek başarı için özümсenmiş hırslar gösteren sporcuların korunmasız olabileceklerini ileri sürmüşlerdir.

Coulter ve ark. (2010); ZD'nin hem performans hem de sağlık açısından sporcular için zarar verici olup olamayacağını sormuştur ve niteliksel çalışmalarında belirlenmiş olan ve literatürde tekrarlanmış olan, sporda yaygın olabilecek fiziksel ıstırapları görmezden gelme açısından oyuncunun kapasitesi ile bağlantılı bir dizi karakteristiği ele almıştır; yüksek kendine inanışa ve kazanma zihniyetine ve hırsına sahip futbol oyuncularının kendine aşırı güvenir hale gelebileceklerini ve başarıya ulaşmaya motive olduklarını, uygun tıbbi önerileri dinlememeleri nedeniyle sakatlanmalara karşı yatkın hale geldiklerini ileri sürmüşlerdir. Andersen (2011); zihinsel olarak dayanıklı olmaya çabalayan bazı sporcuların psikolojik ıstırap hissetmeleriyle sonuçlanabileceğini belirlemiştir.

Bu özelliklere doğuştan sahip olmayan ya da öğrenmiş olan sporcular bu özelliklere sahipmiş gibi davranmaya çalışabilirler, fakat bunun bir bedeli olduğu görülmektedir. İnsanlar kendine özgüdür, fakat zihinsel olarak dayanıklı olmaya çalışmada sporcular kişisel özelliklerinden vazgeçebilirler ve zihinsel olarak dayanıklı olduklarını hissettikleri şekilde davranmaya çalışabilirler.

Richardson ve ark. (2008) ayrıca zihinsel olarak dayanıklı olmaya çalışmak açısından zarar verici boyutların da olabileceğini belirlemişlerdir. Görüşme yapılmış olan kişilerden biri, ZD'nin "asla şikayet etmeme, yüksek seviyelerde acıya tolerans gösterme, yüksek seviyelerde strese tolerans gösterme ve asla hiçbir duygusal tepki göstermeme ve temel olarak olumsuz şeylere katlanma" şeklinde tanımlanabileceğini ileri sürmüştür; sporcuların bir spor ortamına uyma çabasında antrenman ya da müsabakada acıya tolerans göstererek ve olası sakatlıkları dikkate almayarak ZDlarını kanıtlamaya çalışabileceklerini ileri süren bir katılımcı belirlemişlerdir.

Şu ana kadar, araştırma zihinsel olarak dayanıklı olmanın olası faydaları üzerine odaklanmıştır, fakat zihinsel olarak dayanıklı olmanın belki de bir sınırı olabileceği görülmektedir. ZD başarı ile bağlantılıdır, fakat belki de bir kişinin potansiyel olarak performans ve sağlık kaybına neden olabilecek şekilde zihinsel dayanıklı hale gelip gelemeyeceğini araştırılması gereklidir.

İKİNCİ BÖLÜM

ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN ÖLÇÜLMESİ

2. ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN ÖLÇÜLMESİ

ZD'ye ilişkin olarak gerçekleştirilmiş son çalışmalar araştırmada bazı önemli gelişmeler ortaya koymuştur, fakat ZD'ye açıklık getirmeye yönelik bilimsel çaba hala gelişiminin ilk aşamalarında. Son katkılar; spor psikologları arasında ZD gelişimi, ZD'nin çok boyutlu niteliği ve ZD eğitim programlarının başlatılması açısından düşünmeyi yaygınlaştırmıştır, fakat anlayışı sınırlı kılan az sayıda çalışma bulunmaktadır. Sheard (2010) "sporda ZD'nin güvenilir ve geçerli bir ölçümünün geliştirilmesine yetersiz çaba sarf edildiğini" ileri sürmüştür; çok sayıda araştırma ekibi çalışkanlıkla ZD'yi ölçmek için yollar geliştirmeye ilişkin olarak çalışmaktadır.

2.1. Psikolojik Performans Envanteri (PPE)

Loehr (1986); ilk ZD ölçüm aracı olan PPE'yi oluşturmuştur. Loehr'in en üst seviyede performansa neden olan ve bu performanslar esnasındaki deneyimlerini tanımlayan sporculardan geliştirilmiş olan ZD tanımı bu anketin temelini oluşturmuştur. Loehr; PPE'nin sporcuların zihinsel açıdan kuvvetli ve zayıf yanlarını değerlendirdiğini ileri sürmüştür. PPE; *kendine güven, negatif enerji, dikkat kontrolü, görsel ve betimleme kontrolü, motivasyon seviyesi, pozitif enerji ve tutum kontrolü* olmak üzere yedi Likert puanlı alt-skalası olan 42 maddelik kişisel tanım envaneridir. ZD'yi inceleyen çok sayıda çalışma PPE'yi kullanmıştır (Golby, Sheard, ve Lavalley, 2003; Golby ve Sheard, 2004; Kuan ve Roy, 2007; Lee, Shin, Han, ve Lee; 1994).

Golby, Sheard ve Van Wersch (2007) ve Middleton ve ark. (2004); PPE'nin yapısal geçerliliğini test etmişlerdir. Middleton ve ark.; PPE'yi 263 spor öğrencisine uygulamışlardır ve PPE'nin yetersiz psikometrik özelliklerini belirtmişlerdir. Middleton ve ark.; PPE'nin ZD'nin psikometrik açıdan sağlam bir ölçüt olmadığını ileri sürmüşlerdir. Yapısal geçerliliği test etmek için küçük bir örneklem boyutunun ($N = 263$) kullanılması ve örneklemin yaş aralığının (12 – 17 yaş aralığı) sınırlı olması dolayısıyla bazı eleştiriler yöneltilmiştir.

Golby ve ark.; PPE'nin psikometrik özelliklerini değerlendirmek için daha geniş bir yaş aralığı olan (12 – 63 yaş arası) daha büyük bir örneklem ($N = 408$) kullanmışlardır ve PPE'nin faktöriyel yapısı açısından Middleton ve ark.'ninkine benzer bir destek eksikliği belirtmişlerdir.

Gucciardi ve Gordon (2011); PPE'nin önerilen ölçüm modeli için psikometrik kanıtın gelecekteki kullanım açısından cesaretlendirici olmadığı sonucuna varmışlardır.

2.2. Psikolojik Performans Envanteri -Alternatif (PPE-A)

Golby ve ark. (2007) akabinde; *kararlılık, kendine inanma, pozitif bilişsellik ve görselleştirme* olmak üzere ZD'nin dört faktörünü temsil eden PPE – A'yı geliştirmişlerdir. Golby vd.; PPE – A'yı oluşturmak için asıl PPE çalışmalarından elde ettikleri yanıtları ($N = 408$) kullanmışlardır. Verilerindeki yapıyı bulgulamak için temel bileşenler analizini kullandıktan sonra, modelin psikometrik yapısını değerlendirmek için doğrulayıcı faktör analizini kullanmışlardır. Gucciardi ve Gordon (2011); bu uygulamanın “riskli bir iş” olduğunu ileri sürdüklerinde Thompson (2004)'ı referans göstermişlerdir. Yine de, Sheard (2009) PPE – A'yı Birleşik Krallık ve Avustralya'daki ragbi ligi oyuncularını arasındaki ulusal ZD farklılıklarını incelemek için kullanmıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, milli takımlar arasında önemli ZD farklılıklarının aşikar olduğunu göstermiştir.

Gucciardi (2012); 333 Avustralyalı futbolcudan elde edilmiş olan verilerin her iki envanterin de öncül ölçüm modellerine hangi kapsama kadar uyduğunu incelemek amacıyla, doğrulayıcı faktör analizini kullanarak PPE'nin ve PPE-A'nın psikometrik özelliklerini incelemiştir. Gucciardi'nin elde ettiği sonuçlar, hem modele uygunluk hem de içsel tutarlılık açısından PPE'nin psikometrik sağlamlığını desteklememiştir. Gucciardi; PPE-A'nın analizine referansta bulunarak “PPE-A'nın içsel güvenilirlik tahminleri, etkileyici olmaktan uzaktır, bu da bu hususun ele alınması için başka çalışmaların gerekli olduğunu göstermektedir” demiştir. PPE ve PPE-A için kavramsal desteğin eksikliği dikkate alındığında, Her iki envanterin de ZD'nin geniş çok boyutlu yapısını ölçmek için yeterli olup olmadığı açısından endişeler bulunmaktadır. Ayrıca, bu anketlerin neyi ölçmek üzere önerildiği açısından PPE ve PPE-A'nın kullanımı ile ilgili endişeler de bulunmaktadır. Bu araçlara ilişkin analizler psikometrik destek sağlamış olsalardı dahi, tüm sonuçlar PPE ve PPE-A'nın bir şeyleri tutarlı bir şekilde ölçtüğü anlamına gelebilirdi. Kriter kanıtına ve yapısal geçerliğe ilişkin kanıt olmaksızın, her iki

aracın ölçtüğü şeyin ZD olduğu saptanmamıştır.

2.3. Zihinsel Dayanıklılık Anketi 48 (ZDA 48)

Clough ve ark. (2002); zorluk, bağlılık, güven ve kontrol olmak üzere ZD'nin dört C modeline dayalı olarak ZDA'yı geliştirmişlerdir. Bu anket; araştırmalarda yaygın bir şekilde kullanılmıştır (örneğin; Clough ve ark., 2002; Crust ve Azadi, 2010; Crust ve Clough, 2005; Horsburgh ve ark., 2009; Nicholls ve ark., 2008).

ZDA 48; tüm ZD'yi ve zorluk, bağlılık, kişilerarası güven, kendi kabiliyetlerine güvenme, duygusal kontrol ve hayat kontrolü olmak üzere altı alt-bileşeni değerlendirmektedir. Ölçek; 1 (*hiç katılmıyorum*) ile 5 (*tamamen katılıyorum*) arasında değişiklik gösteren 5 puanlı Likert ölçeğinde puanlanan 48 maddeyi kapsamaktadır. Clough ve ark. (2002); asıl çalışmalarında ZDA 48'i geliştirmek için kullandıkları istatistiki prosedürler açısından psikometrik veri sağlamaması nedeniyle eleştiri almışlardır. Clough ve ark. sonrasında; ZDA 48'in yapısına ilişkin bilgileri kapsayan bir çevrimiçi kılavuz (2007) oluşturmuşlardır.

Clough ve ark.'nin (2002) orijinal çalışmalarındaki katılımcılar; öğrenci, sporcu, idareci / yönetici ve mühendisler gibi çeşitli altyapılardan gelen 963 katılımcı idi.

Clough ve ark.; .30'luk asgari bileşen yükleme kriterini kullanarak, varimaks döndürme ile bir temel bileşenler analizi gerçekleştirmişlerdir. Temel bileşenler analizi; bugün ZDA 48'e ilişkin altı alt-ölçeği temsil eden; "kendine güven, mücadele etme, bağlılık, duygusal kontrol, kişiler arası kendine güven ve yaşam kontrolü" olmak üzere altı bileşen ortaya koymuştur. Bu altı bileşen genel varyansın % 62.7'sini açıklamıştır. Bu bulgular; ZDA 48'in faktöryel ("bileşen"den ziyade) geçerliği açısından ön kanıt sağlamıştır. Nicholls ve ark. (2008); 677 sporcu kullanmıştır ve ölçek için alt-ölçeklerin içsel tutarlılığının .58 ile .71 arasında değiştiği, .87'lik bir genel katsayı alfası bildirmişlerdir.

Bununla birlikte Connaughton, Hanton, ve ark. (2008); Clough ve ark.'nin belirtmiş olduğu ZDA 48 bulgularının dikkatli bir şekilde yorumlanması gerektiğini, çünkü ZD kavramsallaştırmasına yönelik rasyonelin temel olarak zorluk ve güven olgularına dayalı olduğunu ve sağlam bir kavramsallaştırma belirgin olsa dahi geçerlik ispatı bulunmadığını ileri sürmüştür. Ölçeğin söylediği şeyi ölçmesi halinde geçerlilik aşıkardır ve dolayısıyla bunu ispatlamak için bir kriter ve yapı geçerliliğine ihtiyaç bulunmaktadır.

Gucciardi ve ark. (2012); iki geniş başarı bağlamındaki faktöryel geçerliği incelemek için, 17 – 47 yaş aralığında bulunan sporculardan ($N = 686$) ya da çeşitli kariyerlerden 20 -65 yaş aralığındaki tam zamanlı çalışanlardan ($N = 639$) oluşan 1.325 katılımcı kullanmıştır.

Gucciardi ve ark. (2012): “Hem DFA [doğrulayıcı faktör analizi] hem de AYDM [açımlayıcı yapısal denklem modellemesi] iki bağımsız örnekte varsayımda bulunan ilişkili dört faktörlü (yani; Kontrol, Bağlılık, Zorluk ve Güven) zihinsel dayanıklılık modelini desteklemede başarısız olmuş, dolayısıyla ZDA 48 ile bunun temelini oluşturan teorik modelin ölçümü arasındaki uyumsuzluğu ortaya çıkarmıştır” demiştir.

Connaughton, Hanton ve ark.’nin vurgulamış olduğu psikometrik ve kavramsal hususlar ve Gucciardi ve ark.’nin bulguladığı ZDA 48 modelinin dört faktörlü modeline ilişkin destek eksikliği, ZDA 48’in kullanılmasının yeniden düşünülmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar; Gucciardi ve ark.’nin de ileri sürdüğü gibi, ZDA 48 kullanılarak ulaşılmış olan geçmiş araştırma sonuçlarının tartışmaya açık olduğunu gösterebilir.

2.4. Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (ZDE)

Middleton, Marsh, Martin, Richards ve Perry (2004b); niteliksel çalışmalarından ortaya konulmuş olan konulardan geliştirilmiş olan bir ZD modeline dayalı olarak bu 36 maddeli envanteri oluşturmuşlardır. ZDE; *öz-yeterlik, geleceğe dönük potansiyel, zihinsel benlik kavramı, görev aşinalığı, değer, kişisel en iyi motivasyon, hedefe bağlılık, göreve özgü dikkat, azim, pozitiflik, pozitif karşılaştırmalar ve stresi en aza indirme* olmak üzere Middleton ve ark. (2004a) tarafından önerilmiş olan ve küresel bir ZD puanı ortaya koymak için toplanan 12 karakteristiği ölçmek üzere tasarlanmıştır. Öz-bildirim ZDE’si katılımcıların ifadeleri 1 (*benim gibi değil*) ile 8 (*benim gibi*) arasında derecelendirdikleri 8 puanlı bir yanıt ölçeğidir.

Middleton ve ark. (2004b); kendi modellerini bir temel olarak kullanarak, ZD’nin 12 karakteristiğini değerlendirmek için büyük bir konu havuzu geliştirmişlerdir; niteliksel olarak elde edilen maddeleri saflaştırmak için q-sort yöntemini ve düşüncelerini sesli söyleme yanıtlarını kullanmıştır. 108 maddeli pilot ZDE; geniş konu havuzunu artırmak amacıyla elit bir spor lisesinden yaş aralığı 12 – 19 olan sporculara ($N = 479$) uygulanmıştır.

Pilot çalışmanın ardından, ZDE; envanterin içsel tutarlılığını test etmek için spor enstitüsünden (yaş aralığı 11 – 38 arası, $n = 392$) ve lise temelindeki sporculardan (yaş aralığı 12 – 38 arası, $n = 438$) oluşan daha geniş bir örnekleme uygulanmış olan 60 maddelik bir envantere düşürülmüştür. İki katılımcı grubundan elde edilen sonuçlar; .83 ile .93 arasında değişiklik gösteren kabul edilebilir. Cronbach alfa katsayısı göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analizi; a priori modeli enstitüden ve okuldan sporcular ile test etmiştir. Bildirilmiş olan sonuçlar; a priori modelin her iki örneklem için de verilere uyduğunu ve dolayısıyla ZDE yapısı açısından güçlü bir destek sağladığını ortaya koymuştur. Middleton ve ark. (2011); ZDE'nin güçlü psikometrik özellikler ve yüksek güvenilirlik ile kavramsal temeller açısından güçlü olduğunu belirtmişlerdir.

Sheard (2010); envanter gelişiminin sağlam bir teorik temeli kullandığını, fakat ZDE'nin bağımsız test edilmesinin gerekli olduğunu ileri sürmüştür. ZDE'nin güçlü bir teorik temele sahip olduğu görülmesine rağmen, aracı doğrulamak amacıyla ortalama yaşı 14 olan liseli sporcuların kullanılması diğer araştırma evrenleri ile kullanılmasının tartışmaya açık olduğu anlamına gelebilir. Ayrıca, ZDE bağımsız araştırmacıların çok az dikkatini çekmiştir (Crust ve Swann, 2011; Sheard, 2010).

2.5. Spor Zihinsel Dayanıklılık Anketi (SZDA).

Sheard, Golby ve Van Wersch (2009); Sheard'ın (2010) “bir kontrol alt-ölçeğini kapsayan psikometrik açıdan ilk kabul edilebilir zihinsel dayanıklılık” olarak önerdiği bir ölçek olan SZDA'yı geliştirmişlerdir. SZDA; geçmişte yayınlanmış niteliksel ZD çalışmalarından geliştirilmiş olan 14 maddeli çok boyutlu bir ölçektir. SZDA; küresel ZD'yi ve güven, sebat ve kontrol olmak üzere üç alt-ölçeği ölçer. Sheard; güven alt-ölçeğindeki altı maddenin “sporcuların hedeflerine ulaşmak için kendi kapasitelerine olan inanca sahip olmalarının ve rakiplerinden farklı olduklarına ve önemli bir şekilde onlardan daha iyi olduklarına inanmalarının önemini vurguladığını” ileri sürmüştür. Sebat; azimli sporcuların “antrenman ve rekabetin taleplerini nasıl karşıladıklarını, antrenman ve rekabet hedefleri belirlemek için sorumluluk alma istekliliklerini, boyun eğmez bir nitelik iyeliğini ve konsantre olma kabiliyetini” yansıtmaktadır

(Sheard, 2010). Son olarak, kontrolün, bir kişinin özellikle duyguları kontrol etmeye ve baskı durumlarında sakin kalmaya istinaden istenen bir sonucu gerçekleştirmede etkili olduğu algısını ölçmeye yönelik olduğu görülmektedir.

Sheard ve ark. (2009); bir konu havuzu geliştirmek için SZDA'yı "geçmiş niteliksel çalışmalardan (örneğin; Bull ve ark., 2005; Clough ve ark., 2002; Fourie ve Potgieter, 2001; Gould ve ark., 2002; Jones ve ark., 2002; Loehr, 1986; Thelwell ve ark., 2005) elde edilen ham veri temalarını ve alıntılarını" kullanarak geliştirmiştir. Sheard ve ark. (2009); 53 maddelik havuzu her maddenin anlaşılabilirliğini ve uygulanabilirliğini değerlendirmek amacıyla 10 sporcuya ve 10 antrenöre uygulamıştır, bu da bir dizi spor dalında açıklığı ve uygunluğu iyileştirmek için birkaç maddenin tekrar yazılmasına neden olmuştur. ZD araştırmasına başka uzmanlar da dahil olmuştur, fakat bu çalışmada isimleri verilmemiştir, veriler incelenmiş ve 53 maddenin 18'ine ilişkin olarak fikir birliğine varmışlardır.

Çeşitli spor dallarında, uluslararası seviyelerden bölgesel seviyelere kadar rekabet eden, ortalama yaşları 22 olan ($N = 633$) sporcular 18 maddelik anketi doldurmuşlardır. Temel eksen faktör analizi; % 40.7'lik varyansı açıklayan 3-faktörlü 14 maddelik bir "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri"ni (SMTQ-14) meydana getirmiştir. Envanter 14 maddeden ve "güven, devamlılık, kontrol" olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Son aşamada Sheard vd. 14 maddeli ölçeği yine uluslararasından bölgesel rekabet seviyelerine kadar olan ve ortalama yaşları 20 olan 509 sporcuya uygulamışlardır. Anketin üç alt-ölçeği .72 ile .79 arasında alfa seviyelerine sahiptir, bu da iyi bir içsel tutarlılık olduğunu ortaya koymaktadır.

2.6. Kriket Zihinsel Dayanıklılık Anketi (KZDA)

Gucciardi ve Gordon (2009); kriket alanında bir ZD modeli geliştirmek amacıyla iki ülkeden 16 kriketçi ile görüşmeler yapmışlardır. Görüşmelerden altı faktörlü bir model ortaya çıkmıştır ve dokuz Avustralyalı kriketçiden oluşan bağımsız odak grubu ifadelerde küçük değişiklikler ve sekiz maddenin eklenmesi ile sonuçlanmıştır. Gucciardi ve Gordon; altı faktörlü envanteri uluslararası liglerden ($n = 570$) genel bir kriketçi örnekleme ve bir Avustralyalı kriketçi örnekleme ($n = 433$) uygulamıştır. Hem kalibrasyon hem de çapraz doğrulama analizi için toplam örneklemin eşit bölünmesi söz konusu idi. Bir faktör (yani; *kriket sanatları*); 15 maddeli, beş faktörlü model için destek sağlayan kalibrasyon örnekleme ile bir dizi doğrulayıcı faktör analizinin ardından çıkarılmıştır.

Gucciardi (2011); KZDA ölçüm modelinin geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi ve içsel güvenilirlik analizi vasıtasıyla destek bulmuştur. Gucciardi (2011) ve Gucciardi ve

Gordon (2009); KZDA'nın faktör yapısı, içsel güvenirliği ve yapı geçerliliği açısından ilk desteği sağlamışlardır; erkeklerden oluşan bir örneklemin kullanılmasının ölçüm aracının cinsiyet genelinde genellenebilirliğinde bazı uygulama sorunları meydana getirdiğini ifade etmiştir ve KZDA'nın ZD araştırmasında kullanılmasından önce başka kavramsal ve istatistiki çalışmaların faydalı olabileceğini ileri sürmüştür.

2.7. Avustralya Futbol Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (AFZDE)

Gucciardi, v d. (2009); 11 faktörlü modellerinden 60 maddelik bir havuz geliştirmek için geçmişteki çalışmalarından (Gucciardi ve ark., 2008) çok miktarda bilgi kullanmışlardır; 418 futbolcu ile bir doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirmiştir ve 11 faktörlü modelin verilere iyi bir şekilde uymadığını bulmuştur. Hem varimaks hem de de promaks döndürmeler kullanılarak, temel bileşen analizinden 24 maddeli dört faktörlü bir model meydana çıkmıştır (*zorluklara rağmen başarılı olmak, spor farkındalığı, dayanıklı nitelik, başarıyı isteme*). 24 maddeli AFZDE'nin 350 Avustralyalı futbolcudan oluşan bir örneklem ile verilere uymadığını bulmuştur. Ayrıca, 2008 tarihli orijinal araştırmadan elde edilmiş olan veriler 11 elit antrenörle yapılmış olan görüşmelerden Avustralya futbolundaki ZD karakteristiklerini belirlemiştir. Verilerin dört faktörlü bir modele indirgenmesi ile olgunun derinliği açısından endişeler yaratmıştır ve bu endişelerin ele alınması için başka çalışmaların gerekli olduğu sonucuna varmışlardır.

Geçmişteki araştırmacıların da ileri sürdükleri gibi belki de ZD kendine özgüdür ve ZD'nin sporcuları nasıl etkilediğini anlamak için; ZD'nin bunları hayatlarının farklı yönleri açısından ZD'nin nasıl etkileyebileceğini belirlemek amacıyla, kişilerle zaman geçirmeliyiz. ZD her insanın kendisine özgü ise, bu durumda genel ölçümlerin geliştirilmesi faydalı olmayacaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ ve DEĞERLENDİRME

SONUÇ ve DEĞERLENDİRME

Bu araştırmada zihinsel dayanıklılık tüm akademik anlayışla tanımlanmış ve yurtdışı örnekler verilerek farklı bakış açıları anlatılmıştır.

Bu araştırma nitel bir araştırma olduğu için, araştırmanın konusu ve kapsamı gereği “yayınlanmış” veri kaynakları önemli hale gelmiştir. Ayrıca doküman analizi yapılarak zihinsel dayanıklılık tüm evreleriyle anlatılmıştır. Tanımlar tarihsel bir süzgeçten geçerek, bu alandaki tüm spor bilimcilerin düşünceleri tarafsız bir şekilde verilmiştir.

Zihinsel dayanıklılık kavramı, araştırmayı okuyanlar tarafından kapsamlı ve derinlemesine bağlı olarak incelenebilir.

Buradan hareketle, zihinsel dayanıklılık çalışacak kişinin bu alana yoğunlaşması spor psikolojisi açısından da önemli hale gelecektir.

Ülkemizde zihinsel dayanıklılık araştırmaları çok yaygın değildir ve üzerinde yapılmış olan araştırma sayısı yok denecek kadar azdır. Ancak uygulamalar yoğun bir şekilde devam etmektedir. Özellikle spor psikolojisi üzerinde zihinsel dayanıklılık uygulamasının ciddi bir yoğunlukta devam etmesi bu alandaki sporcu başarısını artıracaktır. Ancak belirtmelidir ki, Türkiye’de zihinsel dayanıklılık uygulamaları dünyada yaşanan gelişmelerin oldukça gerisindedir.

Sporcuların ve antrenörlerin zihinsel dayanıklı olabilmesi için psikolojik beceri olarak kabul edilen,

- Kazanmayı çok istemesi,
- Müsabaka günü hazır olması,
- Yoğun baskıda soğukkanlı olması,
- Negatif duyguları ve düşünceleri yönetebilme becerisi,
- Dikkat ve Odaklanmak,
- Hızlı ve çabuk toparlanabilmek,
- Self Talk dediğimiz içsel konuşmalar,

- Özyeterlik, Özgüven ve özsaygıyı geliştirebilmek,
- İyimser ve gerçekçi bir tavır sergileyebilmek,
- Öğrenme ve araştırma odaklı olmak,
- Hem bireysel hem de takım çalışmalarına yatkın olabilmek,
- Başarı ve başarısızlığı yönetebilmek,
- Ölçülebilen, net ve gerçekçi hedefler belirleyebilmek,
- Yaşam doyumunun yüksek olması,
- İyi iletişim kurabilmek.

gibi özellikler geliştirilmelidir.

Öneriler

Ülkemizde zihinsel dayanıklılık araştırmalarının yeni ve yetersiz oluşunun en büyük nedeni, kullanılacak ölçeklerin hangilerinin olacağı ile ilgili net olmayan düşüncelerdir. Bu eksiklik nedeniyle birçok konuda zihinsel dayanıklılık araştırmalarına fırsat verilmemektedir. Bu anlamda makalelerin artırılması gerekliliği yeniden ortaya çıkmaktadır.

Benzer şekilde konu üzerinde yapılmış uygulamalı akademik çalışma eksikliği de aşıkârdır. Üniversiteleri ve akademisyenleri zihinsel dayanıklılık üzerine çalışmalar yapmak üzere teşvik etmenin gerekliliği açıktır.

Bunun için öncelikle,

Zihinsel dayanıklılık eğitiminin hangi kurum veya kurumlar tarafından verileceği, verilecek eğitimin standartlarına uygun eğitimcilerin hangi meslek grubundan veya gruplarından olacağı, meslek grubu/grupları belirlenmiş eğitimcilerin uygulama becerisinin hangi düzeyde olacağı, eğitim içeriği, gerekli materyaller, süresi, sertifikasyon süreçleri gibi konuların herhangi bir suistimale yer vermeyecek şekilde netleştirilmeli, eğitim sonunda teorik ve özellikle uygulamalı sınav sonucu ile sertifikalar verilmeli,

Bununla birlikte, ilgili akademik çevrelerden zihinsel dayanıklılık ile ilgili bir akademik kurul oluşturularak yurt dışında bu alanda yapılan çalışmalar takibe alınmalı, kurulun belirleyeceği yazılı/görsel kaynakların Türkçeye acilen kazandırılması

sağlanmalıdır.

Zihinsel dayanıklılık sadece spor ve psikoloji alanı ile sınırlandırılmamalı;

Sporda motivasyonu ve konsantrasyonu artırma, çalışma isteğini ve azmini maksimuma çıkarma ve süreklilik sağlama vücut direncini ve çalışma kapasitesini yükseltme amacıyla faydalanmak için birey ve takım sporlarında uygulanması yaygınlaştırılmalı, öncesi ve sonrası yüksek lisans ve doktora seviyesinde bilimsel araştırma konusu yapılarak sonuçları ortaya konmalıdır.

KAYNAKÇA

- Atahan ALTINTAŞ, Perican BAYAR KORUÇ. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE). Spor Bilimleri Dergisi *Hacettepe Journal of Sport Sciences* 2016, 27 (4), 162–171. Araştırma Makalesi
- Atakan YAZICI (2016). Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Andersen, M. B. (2011). Who's mental, who's tough and who's both? Mutton constructs dressed up as lamb. In D. F. Gucciardi & S. Gordon (Eds.), *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. (pp. 69 - 88). London, England: Routledge.
- Barnard KE, Broman-Fulks JJ, Michael KD, Webb RM, Zawilinski LL. The effects of physiological arousal on cognitive and psychomotor performance among individuals with high and low anxiety sensitivity. *Anxiety, Stress & Coping* 2011;24(2):201-16.42.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209-227. doi: 10.1080/10413200591010085
- Cattell, R. B., (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. New York, NY: World Books.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002) Mental toughness: The concept and its measurement. In I. M. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-45). London, England: Thomson.
- Clough, P. J., Marchant, D. C., & Earle, K. (2007). Mental Toughness Questionnaire 48 technical manual. Retrieved from <http://www.aqr.co.uk/sites/default/files/MTO48%20Technical%20Manual%20Jan%20202007.pdf>
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or a social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- 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). New York, NY: Routledge.

- Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G., & Wadey, R. (2008). Mental toughness research: Key issues in this area. *International Journal of Sport Psychology*, 39, 192-204.
- Connaughton, D., Thelwell, R., & Hanton, S. (2011). Mental toughness development. In A. F. Gucciardi & S. Gordon (Eds.), *Mental Toughness in sport: Developments in theory and research* (pp. 136-162). London, England: Routledge.
- 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. doi: 10.1080/02640410701310958
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28, 699-716. doi: 10.1080/02640411003734085
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5, 270-290. doi: 10.1080/1612197X.2007.9671836
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45, 576-583. doi: 10.1016/j.paid.2008.07.005
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10, 43-51. doi: 10.1080/17461390903049972
- Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor Skills*, 100, 192-194. doi: 10.2466/pms.100, 192-194
- Crust, L., & Keegan, R. (2010). Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 49, 164-168. doi:10.1016/j.paid.2010.03.026
- Crust, L., & Swann, C. (2011). Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 50, 217-221. doi: 10.1016/j.paid.2010.09.032
- Deci EL, Ryan RM. The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In: Berkowitz L, ed. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1st ed. New York: Academic Press; 1980. p.39-80.
- Fawcett, T. (2011). Mental toughness: A phenomenological perspective. In D. F. Gucciardi & S. Gordon (Eds.), *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (pp. 9-30). London, England: Routledge.

- Fourie, S., & Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23, 63- 72.
- Gibson, A. (1998). *Mental toughness*. New York, NY: Vantage Press.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. New York, NY: Aldine de Gruyter.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37, 933-942. doi: 10.1016/j.paid.2003.10.015.
- Golby, J., Sheard, M., & Lavallee, D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor Skills*, 96, 455-462.
- Golby, J., Sheard, M., & van Wersch, A. (2007). Evaluating the factor structure of the psychological performance inventory (PPI). *Perceptual and Motor Skills*, 105, 309-325. doi: 10.2466/PMS.105.1.309-325.
- Goldberg, A. S. (1998). *Sports slumps busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gordon, S., & Sridhar, C. (2005). Identification and development of mental toughness in elite cricket. In T. Morris, P. Terry, S. Gordon, S. Hanrahan, L. Ievleva, G. Kolt, &
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and the development of Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204. doi: 10.1080/10413200290103482
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 78-93.
- 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.
- Gould, D., Jackson, S. A., & Finch, L. M. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 134-159.
- Gucciardi, D. F. (2011). The relationship between developmental experiences and mental toughness in adolescent cricketers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 370-393.

- 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*, 393-403. doi: 10.1080/00223891.2012.660292
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences, 27*, 1293-1310. doi: 10.1080/02640410903242306
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2011). Mental toughness in sport: Past, present, and future. In S. Gordon & D. F. Gucciardi (Eds.), *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (pp. 233-251). London, England: Routledge.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*, 261-281. doi: 10.1080/10413200801998556
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009a). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 2*, 54-72. doi: 10.1080/17509840802705938
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009b). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 201-209. doi: 10.1016/j.psychsport.2008.07.011
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009c). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*, 307-323. doi: 10.1080/10413200903026066
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009d). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: II. A qualitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*, 324-339. doi: 10.1080/10413200903026074
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A., & Mallett, C. J. (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches. *Journal of Sports Sciences, 27*, 1483-1496. doi: 10.1080/02640410903150475
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Mallett, C. J. (2012). Progressing measurement in mental toughness: A case example of the mental toughness questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 1*, 194-214. doi: 10.1037/a0027190

- Gucciardi, D. F., & Mallett, C. J. (2010). Mental toughness. In S. J. Hanrahan & M. B. Andersen (Eds.), *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners* (pp. 547-556). London, England: Routledge.
- Gucciardi, D. F., Mallett, C. J., Hanrahan, S. J., & Gordon, S. (2011). Measuring mental toughness in sport: Current status and future directions. In S. Gordon & D. F. Gucciardi (Eds.), *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (pp. 108-132). London, England: Routledge.
- Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46, 100-105. doi:10.1016/j.paid.2008.09.009
- Hughes, R., & Coakley, J. (1991). Positive deviance among athletes: The implications of overconformity to the sport ethic. *Sociology of Sport Journal*, 8, 307-325.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sport: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218. doi: 10.1080/10413200290103509
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.
- Kitzinger, J., & Barbour, R. S. (1999). The challenge and promise of focus groups. In R. S. Barbour, & J. Kitzinger (Eds.), *Developing focus group research: Politics, theory and practice* (pp. 1-20). London, England: Sage.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11. doi: 10.1037/0022-3514.37.1.1
- Krane, V., & Williams, J. M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 207-227). Boston, MA: McGraw-Hill.
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of Sport Science and Medicine*, 6, 28-33.
- Kuehl, K., Kuehl, J., & C. Tefertiller (2005). *Mental toughness: A champion's state of mind*. Chicago, IL: I. R. Dee.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Lee, C., Morris, T., & Andersen, M. B. (2011, December). *Influence of mental toughness on tenpin bowling performance*. Paper presented at the 6th Asian South Pacific Association of Sport Psychology International Congress, Taipei, Taiwan.
- Lee, K., Shin, D. S., Han, M., & Lee, E. (1994). Developing the norm of Korean table tennis players' mental toughness. *Korean Journal of Sport Science*, 6, 103-120.
- Levy, A. R., Polman, R. C. J., Clough, P. J., Marchant, D. C., & Earle, K. (2006). Mental toughness as a determinant of beliefs, pain, and adherence in sport injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, 15, 246-254.
- Loehr, J. E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. New York, NY: Plume.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- Loehr, J. (1995). *The new toughness training for sports*. New York, NY: Dutton.
- Middleton, S. C. (2005). *Mental toughness: Conceptualisation and measurement*. Unpublished doctoral dissertation, University of Western Sydney, Australia.
- Middleton, S. C., Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2011). Development and validation of the mental toughness inventory (MTI): A construct validation approach. In D. F. Gucciardi & S. Gordon (Eds), *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (pp. 91-107). London, England: Routledge.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., Savis, J., Perry, C., & Brown, R. (2004). The psychological performance inventory: Is the mental toughness test tough enough? *International Journal of Sport Psychology*, 35, 91- 108.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004a). *Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes*. Retrieved from <http://handle.uws.edu.au:8081/1959.7/44783>
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004b). *Developing a test for mental toughness: The Mental Toughness Inventory (MTI)*. Retrieved from <http://www.aare.edu.au/05pap/mid05310.pdf>

- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Peiry, C. (2005). Making the leap from good to great: Comparisons between elite and sub-elite athletes on mental toughness. Retrieved from <http://www.aare.edu.au/05pap/mid05301.pdf>
- Nicholls, A. R. (2011). Mental toughness and coping in sport. In D. F. Gucciardi & S. Gordon (Eds.), *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (pp. 30-46). London, England: Routledge.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences, 44*, 1182-1192. doi:10.1016/j.paid.2007.11.011
- Nicholls, A. R., McKenna, J., Polman, R. C. J., & Backhouse, S. H. (2011). Overtraining during preseason: Stress and negative affective states among professional rugby union players. *Journal of Clinical Sport Psychology, 5*, 211-222.
- Nideffer, R. M. (1989). *Predicting human behavior: A theory and test of attentional and interpersonal style*. San Diego, CA: Enhance Performance Associates.
- Noblet, A. J., & Gifford, S. M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 1-13. doi: 10.1080/10413200209339007
- Öncül R. Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü. MEB Yayınları 3410. İstanbul : MEB Yayınları ; 2000. P.533
- Richardson, S. O. (2005). *Overtraining Phenomena: Expert and athlete perspectives on pathogenic sport involvement*. Unpublished doctoral dissertation, Victoria University, Melbourne, Australia
- Richardson, S. O., Andersen, M. B., & Morris, T. (2008). *Overtraining athletes: Personal journeys in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- M. B. Andersen (Eds), *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners* (pp. 490-499). London, England: Routledge.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist, 55*, 68-78. doi:10.1037//0003-066X.55.1.68

- Sheard, M. (2009). A cross-national analysis of mental toughness and hardiness in elite university rugby league teams. *Perceptual and Motor Skills*, 109, 213-223. doi: 10.2466/PMS.109.1.213-223
- Sheard, M. (2010). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. London, England: Routledge.
- Sheard, M. & Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training programme on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 4, 149-169. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2006.9671790>
- Sheard, M., Golby, J., & van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193. doi: 10.1027/1015-5759.25.3.186
- Silva, J. M., III. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 5-20. doi: 10.1080/10413209008406417
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326-332. doi: 10.1080/10413200500313636
- Thelwell, R., Such, B., Weston, N., Such, J., & Greenlees, I. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 170-188. doi: 10.1080/1612197X.2010.9671941
- Vallerand RJ, Losier GF. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology* 1999;11(1):142-69.34.
- Weinberg, R. S., & Butt, J. (2011). Building mental toughness. In D. F. Gucciardi & S. Gordon (Eds.), *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (pp. 212-230). London, England: Routledge.
- Weinberg, R. S., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9, 156-172. doi: 10.1080/1612197X.2011.567106
- Weinberg RS, Gould D. Arousal regulation. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. 3rd ed. USA: Human Kinetics; 2003. p.263-80.

Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*, *10*, 5-25. doi: 10.1080/10413209808406375

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : CAN Mehmet Ali
Uyruğu :T.C.
Doğum Tarihi (gün/ay/yıl) :01.04.1980 Doğum Yeri :Samsat
Medeni hali : Evli
Adresi :Eğriçam Mah. 2229 Sok. No: 5 Kat: 2 D: 3
Yenişehir/MERSİN
Telefon : 0 532 412 00 56
e-posta : mehmetalican3300@gmail.com

Eğitim Derecesi	Eğitim Birimi	Mezuniyet yılı
Yüksek lisans	Psikoloji (Tezli)	
Yüksek lisans	Eğitim pedagojisi (Tezsiz)	2004
Lisans	Hukuk	2018
Lisans	Felsefe	2002
Ön Lisans	Adalet	2015
Lise	İmam Hatip Lisesi	1997

İş Deneyimi

Yıl	Çalıştığı Yer	Görev
2004..	Özel Öğretim Kurumu	Rehber Öğretmen

Yabancı Dil

İngilizce (Orta Seviye)

Yayımlar



T.C.

TOROS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İNTİHAL PROGRAMI RAPORU

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 01/03./2019

Tez Başlığı: Spor Ortamında Zihinsel Dayanıklılık
Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın;

- a) Giriş,
b) Ana bölümler ve
c) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 56 sayfalık kısmına ilişkin, 01/03./2019 tarihinde enstitü tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinalite raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 8 'dir.
Uygulanan filtrelemeler: (Hangi filtreleme uygulandı ise ilgili kutucuk işaretlenmelidir.)



- 1- Kaynakça hariç
2- Alıntılar hariç
3- Benzer kelime sayısı 10 adet

yapıldığında en fazla %10,



- 1- Kaynakça hariç
2- Alıntılar dahil
3- Benzer kelime sayısı 10 adet

yapıldığında en fazla %30'u geçmemelidir.

Tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Yukarıda belirtilen başlıkta danışmanım ile birlikte tamamlamış olduğum tezimin fikir/araştırma sorusu, yöntem, bulgular ve tartışma kısımları özgün olup kısmen veya tamamen diğer çalışmalardan alınan kısımlar olduğu durumlarda kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir. Tezimin, tez yazım kurallarına uygun olarak ve intihal olmaksızın hazırladığımı taahhüt eder; intihal olması durumunda tez çalışmamın başarısız sayılacağını ve mezuniyetimin iptalini kabul ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı : Mehmet Ali CAN
İmzası : Tarih: 01/03./2019

Yukarıda kişisel ve tez bilgileri verilen öğrencimin belirtilen başlıkta birlikte tamamlamış olduğumuz tez çalışması Turnitin intihal yazılım programında kontrol edilmiş ve etik bir ihlale rastlanmamıştır. İntihal yazılım programının rapor çıktısı ektedir. Ayrıca tezin fikir/araştırma sorusu, yöntem, bulgular ve tartışma kısımları özgün olup kısmen veya tamamen diğer çalışmalardan alınan kısımlar olduğu durumlarda kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Danışmanın Unvanı-Adı-Soyadı
Prof. Dr. Kamuran ELBEYOĞLU

İmzası : Tarih: 01/03./2019

Ek: İntihal yazılım programının rapor çıktısı (2 sayfa)

SPOR ORTAMINDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Yazar Mehmet Ali Can

Gönderim Tarihi: 01-Mar-2019 02:24 PM (UTC+0300)

Gönderim Numarası: 1085934750

Dosya adı: Mehmet_Ali_CAN.pdf (616.28K)

Kelime sayısı: 15758

Karakter sayısı: 107301

SPOR ORTAMINDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

ORJİNALLİK RAPORU

%8

BENZERLİK ENDEKSİ

%8

İNTERNET
KAYNAKLARI

%0

YAYINLAR

%3

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR



www.toros.edu.tr
İnternet Kaynağı

%4



library.cu.edu.tr
İnternet Kaynağı

%3



vuir.vu.edu.au
İnternet Kaynağı

%2

Alınları çıkart

Emel

Eşleşmeleri çıkar

Emel

Bibliyograf yayı Çıkart

Özdemir