



T.C.

KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BİREYSEL SPORCULARDA OPTİMAL
PERFORMANS DUYGU DURUMU İLE ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ANTRENÖR
SPORCU İLİŞKİSİNİN ARACI ROLÜ
(TR63 BÖLGESİNDE BİR UYGULAMA)**

Ayhan KAYABAŞI

DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORANABİLİM DALI

KAHRAMANMARAŞ 2023

**T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**BİREYSEL SPORCULARDA OPTİMAL PERFORMANS DUYGU
DURUMU İLE ZİHİNSEL DAYAIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE
ANTRENÖR SPORCU İLİŞKİSİNİN ARACI ROLÜ
(TR63 BÖLGESİNDE BİR UYGULAMA)**

Ayhan KAYABAŞI

DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN

DOÇ.DR. Hüseyin EROĞLU

Jüri Üyesi

Prof.Dr. Uğur ABAKAY

Jüri Üyesi

Doç. Dr. Ramazan YİRCİ

Jüri Üyesi

Doç.Dr. Davut ATILGAN

Jüri Üyesi

Doç.Dr.Fikret ALINCAK

KAHRAMANMARAŞ-2023

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, alıntı yapılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Ayhan KAYABAŞI

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

“Bireysel Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumu İle Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Antrenör Sporcu İlişkisinin Aracı Rolü (TR63 Bölgesinde Bir Uygulama)” konulu tez çalışmamın planlanması ve yürütülmesi boyunca destek ve önerilerini esirgemeyen tez danışman hocam Sayın Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU’ na ve tez izleme komitemde yer alan değerli hocalarım Sayın Doç. Dr. Ramazan YİRCİ ve Sayın Doç. Dr. Davut ATILGAN’a sonsuz şükranlarımı sunarım. Ayrıca tez yazım süreci boyunca desteğini esirgemeyen Sayın Doç.Dr. Arif Selim EREN hocama teşekkür ederim. Maddi ve manevi desteklerini hep yanımda hissettiğim sevgili eşim ve çocuklarıma bana bu zorlu süreçte göstermiş oldukları sabırdan dolayı sonsuz teşekkürü borç bilirim.

Çalışma sırasında anketlerin sporculara uygulanmasında bana yardımcı olan tüm spor yöneticilerine, antrenörlere ve gönüllü olarak çalışmaya katılan sporcu kardeşlerime teşekkürlerimi en içten dileklerle sunarım.

Temmuz 2023

Ayhan KAYABAŞI

**BİREYSEL SPORCULARDA OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU İLE
ZİHİNSEL DAYAIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ANTRENÖR SPORCU
İLİŞKİSİNİN ARACI ROLÜ
(TR63 BÖLGESİNDE BİR UYGULAMA)**

(Doktora Tezi)

Ayhan KAYABAŞI

ÖZET

Günümüz spor dünyasında, elit sporcular ile boş zamanlarını değerlendirmek için fiziksel aktivite olarak katılım sağlayan bireylerin aktivitelerinin sürdürmeleri, sportif performanslarını artırmaları, mücadelelerinde rekabetçi kalabilmeleri için bireyin yetenekleri, antrenman düzeyleri ve psikososyal durumlarına bağlıdır. Aktif olarak spor ile ilgilenen bireylerin mutlu bir şekilde mücadelelerinde istedikleri sonuçlara ulaşabilmeleri için yenilikçi psikososyal desteklere sahip olmaları gerekmektedir. Bireyin sportif aktivite içerisinde sürekli optimum performans duygu durumuna ulaşabilmesi için zihinsel dayanıklılık düzeylerinin geliştirilmesi ve eğitilmiş, gündemi takip eden antrenörler eşliğinde süreci sağlıklı bir şekilde geçirmesi önemli görülmektedir. Bu noktada sporcunun yapmış olduğu mücadeleye odaklanması, negatif etkenlere karşı dirençli olması ve ileride karşılaşacağı olumsuz koşullara karşı öngörülü olma kavramları ön plana çıkmaktadır. Takım sporu yapan sporculara nazaran bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların bireysel farklılıklarının daha fazla göz önünde bulundurulması önem arz etmektedir.

Bu çalışmanın temel amacı; bireysel sporcuların (Güreş, Judo, Halter, Teakvando, Karate, Yüzme vb.) sürekli optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkide antrenör sporcu ilişkisinin aracı rolünü tespit etmektir. Bu doğrultuda, veri toplama araçları olarak ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’, ‘‘Sürekli Optimal performans Duygu Durumu Ölçeği’’, ‘‘Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’’ ve ‘‘Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri’’ kullanılmıştır. Araştırmada Kalkınma Bakanlığının TR63 bölge planı dahilinde belirlemiş olduğu Hatay, Kahramanmaraş, Osmaniye illerinde bireysel branş sporları ile aktif olarak ilgilenen sporculara 356 anket uygulanmıştır. Anketten alınan verilerin analizi SPSS 22 programı ve eklentisi olan Macro Process’ den faydalanılarak verilerin çözümlenmesinde; betimsel istatistikler (frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma) ve ilişkisel istatistiklerden (t testi, tek yönlü varyans analizi, pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, doğrusal regresyon analizi) ile belirlenen hipotezler test edilmiştir.

Araştırma sonucunda; bireysel sporcuların sürekli optimal performans duygu durumu ile sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip olurken zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile antrenör-sporcu ilişkisi arasında hiçbir etki görülmemiştir. Sonuç olarak, belirlenen bölge içerisindeki bireysel sporcuların sürekli optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide antrenör-sporcu ilişkisinin aracı rolü olmadığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler : Optimum performans, Zihinsel dayanıklılık, Antrenör-sporcu ilişkisi, Bireysel sporcu

Sayfa Adedi : 113

Danışman :Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU

**THE INTERMEDIATE ROLE OF THE TRAINER ATHLETE RELATIONSHIP IN
THE RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMAL PERFORMANCE EMOTION AND
MENTAL STABILITY IN INDIVIDUAL ATHLETES
(AN APPLICATION IN TR63 REGION)**

(Doctorate Thesis)

Ayhan KAYABAŞI

ABSTRACT

In today's sports world, it depends on the abilities, training levels and psychosocial status of the individual in order to maintain the activities of the elite athletes and individuals who participate as physical activity to evaluate their spare time, to increase their sportive performance, to stay competitive in their struggles. Individuals who are actively involved in sports need to have innovative psychosocial support in order to happily achieve the results they want in their struggle. In order for the individual to reach the optimum performance mood in the sportive activity, it is considered important to develop the mental endurance levels and to pass the process in a healthy way in the company of trained trainers who follow the agenda. At this point, the concepts of focusing on the struggle of the athlete, being resistant to negative factors and being foresighted against the negative conditions that she will encounter in the future come to the fore. It is important to consider the individual differences of the athletes who are interested in individual sports compared to the athletes who play team sports.

The main purpose of this study; To determine the mediating role of the coach-athlete relationship in the relationship between the continuous optimal performance mood of individual athletes (Wrestling, Judo, Weightlifting, Teakvando, Karate, Swimming, etc.) and mental endurance level. In this direction, "Personal Information Form", "Continuous Optimal Performance Mood Scale", "Mental Endurance Scale in Sports" and "Trainer-Athlete Relationship Inventory" were used as data collection tools. In the research, 356 questionnaires were applied to the athletes who are actively interested in individual branch sports in the provinces of Hatay, Kahramanmaraş and Osmaniye, which were determined within the TR63 regional plan of the Ministry of Development. Analysis of the data taken from the survey In the analysis of the data by using the SPSS 22 program and its add-on Macro Process; Hypotheses determined by descriptive statistics (frequency, percentage, mean and standard deviation) and relational statistics (t-test, one-way analysis of variance, Pearson product-moment correlation coefficient, linear regression analysis) were tested.

As a result of the research; While there was a significant and positive effect between the continuous optimal performance mood of the individual athletes and the mental endurance levels of the athletes, no effect was observed between the mental endurance levels and the coach-athlete relationship. As a result, it has been determined that the coach-athlete relationship does not have a mediating role in the relationship between the continuous optimal performance mood of individual athletes in the determined region and mental toughness.

Keywords : Optimum performance, Mental toughness, Coach-athlete relationship, Individual athlete

Number of Pages : 113

Advisor : Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	II
ÖZET	III
ABSTRACT	V
İÇİNDEKİLER.....	VII
SİMGELER.....	XI
1. GİRİŞ	
1.1 Araştırmanın Amacı	1
1.2 Araştırmanın Önemi	2
1.3 Problem Cümlesi	3
1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
1.5 Araştırmanın Sayıtları	4
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1 Spor Kavramı	5
2.1.1 Sporun temel amaçları	7
2.1.2 Sporun fonksiyonları	8
2.1.3 Bireysel sporlar	10
2.2 Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu.....	11
2.2.1 Sürekli optimal performans duygu durumunun kuramsal yapısı	12
2.2.2 Sürekli optimal performans duygu durumunun önemi	15
2.3 Zihinsel Dayanıklılık	15
2.3.1 Sporda zihinsel dayanıklılığın kuramsal yapısı	18
2.3.2 Sporda zihinsel dayanıklılığın önemi	22
2.4 Antrenör-Sporcu İlişkisi	23
2.4.1 Antrenör-sporcu ilişkisinin kuramsal yapısı	24
2.5 TR63 Bölge Planı	26
2.6 Konu ile İlgili Alanda Yapılan Çalışmalar.....	28
2.6.1 Sürekli optimal performans duygu durumu ile ilgili alanda yapılan çalışmalar	28
2.6.2 Sporda zihinsel dayanıklılık ile ilgili alanda yapılan çalışmalar.....	30
2.6.3 Antrenör-sporcu ilişkisi ile ilgili alanda yapılan çalışmalar	34

3. MATERYAL VE YÖNTEM	37
3.1 Evren ve Örneklem.....	37
3.2 Veri Toplama Araçları	37
3.2.1 Kişisel Bilgi Formu.....	38
3.2.2 Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2	41
3.2.3 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	42
3.2.4 Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri	43
3.3. Araştırma Modeli ve Hipotezler.....	43
3.4. Verilerin Analizi	46
4. BULGULAR.....	50
4.1. Araştırma Modelinde Yer Alan Değişkenlerle İlgili Tanımlayıcı İstatistikler.....	50
4.2 Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları	69
4.3. Sürekli optimal performans duygu durumu ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi üzerindeki etkisinde Antrenör-sporcu ilişkisinin etki büyüklükleri	70
5. TARTIŞMA	75
5.1. Araştırmaya katılan bireysel sporcuların optimal performans duygu durumu ile ilgili sonuçların tartışılması	75
5.2. Araştırmaya Katılan Bireysel Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi ile İlgili Sonuçların Tartışılması	77
5.3. Araştırmaya Katılan Bireysel Sporcuların Antrenör Sporcu İlişki Düzeyi ile İlgili Sonuçların Tartışılması	80
5.4. Araştırmaya Katılan Bireysel Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumu ile Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Antrenör-Sporcu İlişkisinin Aracı Etkisi ile İlgili Sonuçların Tartışılması	84
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	88
7. KAYNAKÇA	89
8. ŞEKİL DİZİNİ	
Şekil.1. Jackson ve Csikszentmihalyi'nin Optimal Performans Duygu Durumu Modeli	13
Şekil.2. Araştırma Kapsamında Oluşturulan Model	45
9. TABLOLAR DİZİNİ	

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikler.....	39
Tablo. 2. Katılımcıların şehir bazında branş istatistikleri.....	40
Tablo.3. Araştırmada Yer Alan Ölçeklere İlişkin Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	47
Tablo.4. Kolmogorov-Smirnov Testi ile ilgili Bulgular.....	48
Tablo.5. KMO ve Bartlett Testi ile İlgili Bulgular	49
Tablo.6. Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Envanterine İlişkin Betimsel İstatistiksel Değerler	50
Tablo.7. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Envanterine İlişkin Betimsel İstatistiksel Değerler.....	54
Tablo.8. Sporcuların Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanterine Betimsel İstatistiksel Değerler.....	55
Tablo.9. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	57
Tablo. 10. Araştırma Grubunun Millilik Durumu Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	59
Tablo 11. Araştırma Grubunun Şehir Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları.	61
Tablo 12. Araştırma Grubunun Derece Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları.	64
Tablo 13. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları	69
Tablo. 14. Optimal Performans Duygu Durumunun Antrenör-Sporcu İlişkisi Üzerindeki Etkisi.	70
Tablo.15. Optimal Performans Duygu Durumunun Zihinsel Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi	71
Tablo.16. Antrenör-Sporcu İlişkisinin Zihinsel Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi.....	71
Tablo.17. Optimal Performans Duygu Durumunun Zihinsel Dayanıklılık Üzerindeki dolaylı ve doğrudan etkisi ve antrenör-sporcu ilişkisinin aracı rolü	72
Tablo.18. Araştırma Hipotezlerinin Kabul/Red Durumu	73
10. EKLER DİZİNİ	
EK-1 Etik Kurul Raporu	104
EK-2 Araştırma İzni	105
EK-3 Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçek İzni.....	106

EK-4 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçek İzni	107
EK-5 Antrenör ve Sporcu İlişkisi Ölçek İzni	108
EK-6 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	109
EK-7 Antrenör ve Sporcu İlişkisi Ölçeği	110
EK-8 Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçek	111
11. ÖZGEÇMİŞ	113



SİMGELER VE KISALTMALAR

KBF: Kişisel Bilgi Formu

SZDE: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

ASİ: Antrenör-sporcu İlişkisi

OPDD: Optimal Performans Duygu Durumu

APA: Amerikan Psikoloji Derneği

N,n: Örneklem büyüklüğü

Ss: Standart Sapma

sd: Serbestlik Derecesi

p: Anlamlılık Değeri

t: Bağımsız örneklem t değeri

M: Medarotör

F: Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) değeri

LLCI: Alt Güven Aralığı

ULCI: Üst Güven Aralığı

R, r: İki bağımlı değişken arasındaki korelasyon değeri

R-kare (R²): İki bağımlı değişken arasındaki korelasyon değerinin karesi (Determinasyon katsayısı)

β: Duyarlılık Katsayısı

1. GİRİŞ

1.1 Araştırmanın Amacı

Günümüzde belirli spor branşlarında mücadele eden sporcularda veya rekreasyon amaçlı sportif aktiviteye katılım sağlayan bireylerde, spor psikolojisi üzerine çalışmalar arttıkça pozitif psikolojinin önemi daha anlaşılır hale gelmektedir. Bunun temel nedenlerinin en başında; belirli hedefler doğrultusunda yapılan mücadelede sadece fiziksel olarak aktif olmanın bireyi istenilen noktaya getirmede, artı olarak hedefe ulaşmada psikolojinin tamamlayıcı veya birleştirici faktörün olduğu düşüncesi yatmaktadır.

Bireyin psikolojik olarak destek alması veya kendi yeterliliğini ortaya koyması için ya kendisiyle ya da destek aldığı kişilerce iyi iletişim içerisinde olması gerekir. Sporun doğasında olan mücadele ortamında birey, sürekli kendini yenilemeli ve kendisine rekabet avantajı sağlayacak uygulamalara yönelmesi oldukça önemlidir. Bu durumun sağlanabilmesi için bireyin kendinde olan psikolojik değişimleri hızlı bir şekilde tanımlaması ve stratejik değeri yüksek destek alması gerekmektedir. Bunun yanında, yüksek sportif başarı ve kaliteli bir aktivite süreci beklentisi olan bireylerin gereksinimlerini karşılamak için yeniliklere açık olmaları önem arz etmektedir.

Bireyin spor yaptığı süreç içerisinde, sürekli olarak elde edilen veya belirlenmiş kısa sürede elde edilen optimum performansın devamlılığı önemlidir. Bu performans, sportif mücadele veya sportif aktivite sürecinde olumsuzluklarla karşılaşıldığında süreç içerisinde doğru kararlar alıp, olumsuz koşulları rahat atlatabilmek için gerekli olan yeteneklerin yanında, beceri de kazandırılması gerekmektedir. Belirli bir branşta spor yapan bireyler veya sportif aktiviteye katılım sağlayan bireylerin yardımcı destek almış oldukları antrenör veya koçları ile olan iletişimleri son derece önem arz etmektedir. Sporcunun antrenörü ile ilişki düzeyinin kaliteli olması yanında, elit düzeyde branş sporu yapan birey ile sportif aktivite yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması, yapmış olduğu aktiviteyi severek yapmasına olanak sağlayacağı ve optimum performans seviyesinde uzun süre kalmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde, özellikle ulusal ve uluslararası yapılan çalışmalarda zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu ve antrenör-sporcu ilişki düzeyi ile ilgili çalışmalar görülmektedir, fakat özellikle bu üç spesifik konunun harmanlandığı bir şekilde yapılan çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın temel amacı, Kalkınma Bakanlığının

yetkilendirmesi ile Doğu Akdeniz Kalkınma Ajansı (DOĞAKA) koordinasyonu ile hazırlanıp 2014-2023 yılları arasında kapsayan, TR63 (Kahramanmaraş, Osmaniye ve Hatay) bölgesel strateji planı içerisindeki illerde bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların sürekli optimal performans duygu durumu ile sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkide antrenör sporcu ilişkisi düzeyinin aracı rolünü ortaya koymaktır. Sporcuların; sportif başarısını ve sporda devamlılığını önemli ölçüde etkilemektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın temel amacı:

- Bireysel sporcuların sürekli optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkide antrenör sporcu ilişkisinin aracı rolünün incelenmesi

Araştırmanın temel amacının yanında alt problemler:

- Bireysel sporcuların sürekli optimal duygu durumları, zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve antrenör-sporcu arasındaki ilişki durumlarının tespiti amaçlanmıştır.
- Sürekli optimal duygu durumunun zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinin olup olmadığının incelenmesi
- Sürekli optimal duygu durumunun antrenör-sporcu ilişkisi üzerindeki etkisinin olup olmadığının incelenmesi
- Zihinsel dayanıklılık düzeyinin antrenör-sporcu ilişkisi üzerindeki etkisinin olup olmadığının incelenmesi
- Ayrıca çalışma, bu değişkenler arası ilişkiyi ve yönünü tespit etmeyi de amaçlamaktadır.

1.2 Araştırmanın Önemi

Sporcuların yarışmalardaki artan rekabet koşullarında varlıklarını sürdürebilmeleri, yardımcı personellerle iletişim içerisinde olup, negatif koşullardan minimum düzeyde etkilenip maksimum performansla en uzun devam edebilme ile yakından ilişkilidir. Bu noktada zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek olan bireylerin optimum performansını uzun süre kullanabilmesi rakiplerine karşı avantaj sağlamaktadır, buna paralel olarak başarının kazanılması ve iyi oluş düzeyinin devam etmesini mümkün kılmaktadır. Sporcuların antrenman ve müsabaka sürecinde yardımcı personellerle iletişim düzeyleri yüksek olmalıdır. Bu araştırma birçok açıdan önem taşımaktadır. Literatürde yer alan ulusal ve uluslararası araştırma bulguları, egzersize katılım ve devam ettirebilmeye etki eden unsurlardan fiziksel becerinin yanında psikolojik unsurların da (sürekli optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi, zihinsel dayanıklılık) önemli bir yer tuttuğu belirtilmektedir (1). Bunun

yanında sporcularda zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu ve antrenör sporcu ilişkisinde hangi demografik değişkenlerin iyi geldiği ve egzersize olumlu katkısı olduğunun bilinmesi önemli role sahiptir. Birçok araştırmacıya göre; üst düzey performans seviyesine çıkmada katkı sağlayan en önemli unsurların başında, sürekli optimal performans duygu durumu olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle sürekli optimal duygu durumunun sporculara etkisi ile ilgili araştırmalarda artış görülmektedir. Türkiye’de bu konuda ayrı ayrı başlıklar altında kavramsal çerçeveyi ifade eden birçok çalışma bulunmasına karşın psikososyal alanında yeterli sayıda araştırma olmadığı gibi farklı psikolojik etkenler ile harmanlanmış çalışma da görülmemektedir. Bu kapsam içerisindeki araştırma; egzersizin kalitesi ve egzersize katılımın devamını desteklemesi bakımından önemli bir çalışma olarak değerlendirilmiştir. Dolayısıyla alanyazında bu konuda katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

1.3. Problem Cümlesi

Araştırmanın, Kalkınma Bakanlığının desteğiyle oluşturulan, belirli süreç dahilinde stratejik planlamanın yapıldığı TR63 bölge (Hatay, Kahramanmaraş ve Osmaniye) içerisindeki şehirlerde aktif bir şekilde bireysel spor yapan sporcuların sürekli optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkide antrenör-sporcu ilişkisinin aracı rolü var mıdır?

Bunun yanında, alt hipotez grubunda ise demografik özelliklerden etkileyen faktörleri belirlemektir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışmanın sınırlılıkları aşağıda maddeler halinde belirtilmiştir.

Araştırma evreni; Kalkınma Bakanlığının yetkilendirmesi ile Doğu Akdeniz Kalkınma Ajansı (DOĞAKA) koordinasyonu ile hazırlanan TR63 (Kahramanmaraş, Osmaniye ve Hatay) bölgesel strateji planı çerçevesinde belirlenen şehirlerde anket toplanmıştır.

Araştırma grubunu; belirlenen şehirlerde aktif olarak spor yapan 18 yaş ve üzeri sporcular oluşturmaktadır.

Araştırma grubu, bireysel spor (Güreş, Judo, Boks, Badminton, Tenis, Yüzme Bisiklet, Atletizm vd.) yapan bireylerden oluşmaktadır.

Araştırmanın sonuçlarının, anket formundaki ölçeklerden elde edilen veriler ile kısıtlı olması başka bir sınırlılıktır.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireysel sporcuların, araştırmanın kapsamı içerisinde belirlenen sorulara içten ve dürüst bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır. Ayrıca, belirlenen kapsamın değerlendirilmesini yapmak amacıyla kullanılan lme araçlarının çalışmanın amaçlarını gerçekleştirmede yeterli olduğu varsayılmıştır.



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde sporun tanımı, sporda bireysel sporlar, sporda optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, sporcu-antrenör ilişkisi, kuramsal temeller ve modeller, yapılan araştırmalar ve uygulamada kullanılan ölçeklerin ayrı ayrı başlıklar altında açıklaması yapılmıştır.

2.1 Spor Kavramı

Geçmişten günümüze tanım olarak spor kelimesi; İngiliz dilinin yardımıyla tüm dünyaya yayılmış olup, kelime köken olarak İngilizce değildir. Latince’de dağıtmak veya birbirinden ayırt etmek anlamlarına gelen “Deportere” veya “Disportere” sözcüğünden türemiştir. Zaman içerisinde evrilerek “disport” kelimesine dönüşmüştür. 17. yy.dan günümüze “sport” olarak son şeklini almıştır. Bu kelime Türkçe’de “spor” terimi olarak kullanılmaya başlanmıştır (2).

Spor dünyası, uygulama biçimi olarak kapsamı ve çeşitliliği çok fazla olan olgudur (futbol, basketbol, güreş, karate, dağcılık, yüzme, yelken vb.). Toplumda sporlar arasındaki ayırım; performans sporları, gösteri sporları, rekreasyonel amaçlı sporlar, özür grubuna göre farklılık gösteren sporlar, sağlıklı yaşam için yapılan sporlar, resmi ve resmi olmayan sporlar olarak yapılmaktadır (3). Bu olgunun insanlar için farklı anlam ifade etmesine rağmen, spor aktivitesinin en temel yapı taşının zihinsel ve fiziksel olarak sağlıklı olmak ve sağlıklı bir yaşam biçimi elde etmek olduğu düşünülüyor. Bu düşünce, sporun sağlam ve bilimsel bir altyapının oluşturulmasını kaçınılmaz kılmıştır (4).

Bilimsel çalışmalarda, spor adamlarının spor terimini tanımlama biçimleri farklılık göstermektedir. Bu farklılık, kendi aralarında birlik sağlayamadıklarından kaynaklanmaktadır. Sporun tanımında spor adamları arasında çatışmalar olmakla beraber, bazen de farklı anlamlar öne sürmektedirler. Yapılan çalışmalar sonucunda alınan kararlarda ortak bir görüş birliği sağlanamadığı belirlenmiştir (5). Tanıma yüklenen görüşler, içermiş olduğu çeşitlilik, toplumdan topluma farklılaşan tarihsel arka plan, kültürlerin izleri ve coğrafyanın gereklilikleri sebebiyle sporun tanımının belirlenmesinde oldukça güçlük yaşanmıştır. Bu olgular içerisinde spor kavramının farklı şekillerde tanımı yapılmaktadır (6).

Spor kavramı Türkçede “ antrenman ” kelimesinde anlam bulur. Günümüzde bireysel veya takım olarak yapılan fiziksel aktiviteleri antrenman olarak tanımlarken, eskiden eş anlamlısı olan spor olarak tanımlanmaktaydı. Kavram olarak, spor yapan bireyin fiziksel olarak rakibine karşı galip gelebilmesi için uygulanan teknik becerisiyle birlikte, mücadeleyi izleyenlere görsel bir şölen içerisinde heyecan ve estetik sunan zaman dilimi olarak da tanımlanmaktadır (7). Başka bir tanıma göre; “Bireyin doğal çevresini beşeri çevre haline çevirirken, elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız bireysel veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur” (8). Bir toplumun sosyal, kültürel ve ekonomik olarak kalkınmanın temel taşı olan insan; kişilik yapısını oluşturmak, beden ve ruh yapısını sağlamlaştırmak, bilgi, beceri ve yeteneğini geliştirmek, çevreye olan uyumunu kolaylaştırmak, ulusal ve uluslararası dayanışmayı ve kaynaşmayı sağlamak, belirli kurallar çerçevesinde mücadele etme, yarış halinde olma ve yarışmada üstün gelmek maksadıyla yapılan aktivitelerin bütünüdür (9). İnsanoğlunun özünde bulunan saldırganlık tutumuna karşı barışçıl bir şekilde rahatlama ortamı sağlayan, saldırganlık tutumunu kontrol altına alınması için uygulanan mücadele ortamını sağlamaktadır. Özünde, insanın bedensel ve ruhsal kabiliyetlerini olumlu bir şekilde ortaya çıkaran unsur olarak görülmektedir. Bu unsur, ulusal birlikteliği organize eden eğitim aracıdır. Bir toplumdaki; farklı görüşteki bireyleri ve milletleri bir araya getirip birleştiren bir olgudur, diyenler olduğu kadar toplum için bir ihtiyaç olduğunu söyleyen tanımlamalar da mevcuttur (2). Sporun meslek olarak bireye ciddiyet, kurallara uyma ve pekiştirme kazandırdığı gibi çeşitli ortak kurallar, optimum performans ve kalite standardı oluşturan unsurlarda kazandırdığı belirtilmektedir (10). Bu bağlamda, toplum içerisinde farklı amaçlar, kurallar ve değer yargıları tarafından yönlendirilen, belirli bir performansa dayalı, bilinçli bir şekilde zorluklar oluşturup, bu aşamaları geçmeye çalışan bedensel aktiviteler olarak da tanımlanmaktadır (11).

Günümüz toplum hayatında son derece önem arz eden sportif aktivite, toplum ile etkileşimiyle hızlı bir şekilde değişim ve dönüşüm içerisine girmiştir. Bu değişim ve dönüşüm toplumun yaşam tarzlarını etkilemiştir. Bu değişim ve dönüşüm içerisinde olan spor aktivitelerinin; yarışma, rekreasyon ve eğlence olmaktan daha çok önemli bir endüstri dalına dönüştüğü düşünülmektedir (12). Oluşturulan sportif organizasyonlar; farklı toplumların bireylerinin, ortak bir gaye için bütünleşmesinde önemli bir rol oynamaktadır (13). Özellikle gelişen modern çağda, her alanda meydana gelen değişim ve dönüşüm sürecinde, ülkelerin

kendi tanıtımlarını yapabilmek maksadıyla etkili bir unsur olan sporun kullanıldığı gözlemlenmiştir (14).

2.1.1 Sporun temel amaçları

Günümüzde, toplumun tüm kesimleri tarafından kullanılan spor, toplumun geliştirilmesi ve dönüştürülmesi için eğitim aracı olarak kullanılmaktadır. Toplumun, spordan optimal seviyede verim alabilmek için geçmişten günümüze sporun etik yapısına ve kurallarına bağlı kalınması gerekmektedir (15). Spor, bireyler arasında sevgi ve saygı, barış, eşitlik, hak, hukuk, mutluluk, erdem, hoşgörü vb. gibi insanlık onuruna yakışan kavramları içinde barındırmasının yanında; stres, hüzn, keder vb. gibi insani meziyetleri belirleyen kavramları da içerisinde barındıran etkinlikler olarak, insanoğlunun bütün varlığını etkisi altına alan bir kavram olarak devam etmektedir (16). Genel anlamda, toplumda işlevini çok boyutlu olgu olarak devam ettirmektedir. Bunlar, bireye mutluluk, haz, eğlence, performans, oyun, zindelik sunmakla beraber, sağlıklı kalma veya sağlıklı olma niteliği verebilmektedir. Toplumda bireylerin beden algılarının öne çıkması, bireyselleşme ve sosyal değer olarak algılanmaktadır. Toplamların modern veya geleneksel bir yapıda olmaları, küreselleşmenin göstergesi olan teknolojik gelişme düzeyi, ekonomik statüleri ve bireyin bedensel görünüm kalitesi temel belirleyici faktörler olarak görülmektedir(17).

Kavramsal tanım olarak amaçlardaki farklılıklara göre değişiklik göstermektedir. Bu bağlamda, belirlenmiş kurallar çerçevesinde yarışma şeklinde bireysel veya takım olarak uygulanan bedensel aktivitelerin tümüdür. Aynı zamanda, çağdaş bir kişilik oluşumunda beden ve ruhsal unsurların koordineli bir şekilde eğitimidir. Annal'a göre fiziksel aktivite, insanoğlunun doğasında var olan saldırganlık güdüsünü barışçıl bir şekilde bastırma imkânı sağlamaktadır. Luschan'a göre; bireyin topluma süreç içerisinde uyumunu sağlamakta ve bireyin beden ve ruh sağlığını güvence altına almaktadır (18). Sporun bütün tanımlarında, amacına göre farklılıklar gösterebilmektedir. İnsan bedeni bütün yönleri ile gelişime açıktır. Bireyin sahip olduğu çevre koşulları ve genetik özellikleri bu gelişimi etkilemektedir. Ancak, bu özelliklerinin yanında, işleme sürecinin kalitesi de ürünün kalitesini belirlemektedir. İnsanın kalitesi, kaliteli bir kültür yaratmaktadır. Fiziksel ve zihinsel aktiviteler bir beden kültürü oluşturmaktadır (19).

2.1.2 Sporun fonksiyonları

Sporun temel fonksiyonları altı başlık altında toplanmıştır. Bunlar,

- 1) Bireye yönelik
- 2) Topluma yönelik
- 3) Kalkınmaya yönelik
- 4) Medenileşmeye yönelik
- 5) Çevreye yönelik olarak belirlenmiştir.

Sporun bireye yönelik, temel amaç ve işlevindeki temel aktörü bireyin tutumu belirlemektedir. Parçadan bütüne doğru gidildiğinde, bireyin kabiliyetinin geliştirilmesi bütün süreç içerisinde, çevresel, kültürel ve toplumsal olarak gelişme göstermektedir. Bireyin kalite değeri toplumu evrensel kaliteye ulaştırmaktadır. Birim olarak fert, çevresel ve psikososyal ortamın belirli norma ulaşmasında aktif rol oynamaktadır (20). Spor sosyolojik olarak değerlendirmeye alındığında; bireyin kişiliğini ve toplumsal kurallara uyma becerisini geliştirmek olarak tasarlanabilir. Spor uysal olma haline karşılık “enerjik” ve “cesaretli” olma haline geçiş için bir eğitim modeli olmaktadır (21). Birçok araştırma göstermiştir ki; spor, cinsiyet ve yaş farklılığı fark etmeksizin birey üzerinde olumlu etkileri olmuştur. Bunlardan başlıcaları; beden ve ruh sağlığı, ahlaki ve zihinsel gelişimi, sosyalleşme, toplumda statü sahibi olabilme vb. gibidir (19).

Toplumda bulunan her bir fert toplumun doğal üyesidir. Toplum sahip olduğu bireyleri istendik davranış modeli oluşturmak için eğitime hakkı bulunmaktadır. Toplumun birey üzerinde eğitime hakkı olduğu kadar, bireyinde yaşadığı toplumun değerlerini öğrenip, belirli çerçevede yaşamak ve yaşatmak görevleri bulunmaktadır. Bu nedenle, birey yaşadığı toplum içerisinde devamlı iletişim içerisinde. Bağlayıcı olarak müzik, sanat ve spor toplum tarafından önem verilen sosyal değerlerin oluşmasına ve süreklilik kazanmasında önemli bir faktördür. Spor, belirlenen işlevleri çok farklı şekilde başarmaktadır. Spor kavramı bireyin toplum içerisinde kendini ifade etmesi için bir alan olarak görmesi, beraber yapılabilecek etkinliklere katılım sağlayarak sosyalleşme sürecine katkı sağlamaları, ferdin psikososyal bakımından gelişim sağlamasına yardımcı olmaktadır. Daha geniş bir çerçevede bakıldığında günlük hayatın bütün yönlerine dokunan önemli bir kurumdur. Bu nedenle toplumda sporun itibarlı bir yere sahip olduğu görülmektedir. Sporun gücünün ölçütü, sosyalleşme aracı olması ve bireyler arasında birleştirici etkisi olarak düşünülmektedir (22). Sonuç olarak, sporun topluma yansıyan toplumsal fonksiyonları aşağıdaki şekilde görülebilir.

- Kültürel gelişimin
- Yarışmanın

- Yeteneğin
- Etiğin
- Dayanışmanın
- Liderliğin
- Paylaşmanın gelişmesi ve sürdürülmesi sayılabilir.

İnsanlık tarihsel süreç içerisinde daima modernleşme ve kalkınma içerisinde olmuştur. Ancak, bu süreç bilinçli bir sürdürülebilirlik gerektirmektedir. Sürdürülebilir modernleşme ve kalkınma, bugün için belirlenen ihtiyaçların gelecekteki kuşakların ihtiyaçlarını karşılayabilme imkânlarını engellemediği sürece sürdürülebilir nitelikte olabilmektedir. Sürdürülebilir bir gelişme olabilmesi için birbirini destekleyen nesiller içinde ve nesiller dışında kapsamlı bir planlama ve yönetim gerekmektedir (23). Spor, sürdürülebilir nitelikte modern toplumların kültür ve refah seviyelerinin bir yansıması olarak anlam yüklenen ve sosyal hayatı tüm yönleriyle etkileyen sosyal bir olgudur (24). Bir ülkenin kalkınma planları içerisinde spor, dikkate alınması gereken etkenlerden biridir. Kalkınmanın lokomotif olan bireylerin, toplum içerisinde senkronize bir şekilde çalışması ve uyumu bozmaması için sağlıklı olabilmesi gerekir. Bu uyum ve motivasyon büyük ölçüde bireye spor sayesinde kazandırılır (25).

Terim olarak ilk başlarda kültürlü terimi ile medeni terimi birbirine yakın anlamda kullanılmış olsa da süreç içerisinde farklı bir anlam kazanmıştır. Kültür, toplumun gelişmişlik seviyesi göz önüne alınmadan sadece diğer toplumlardan farklı yaşam biçimi olarak belirtilirken, medeni olma hali, belirtilen toplumun her konuda ilerlemiş olma durumu olarak kullanılmıştır (26). Bir toplumun ana hatlarıyla her konuda ilerlemiş olması, sağlıklı düşünen ve kaliteli yaşam sürmek isteyen bireyler ile sağlanabilir. Bu tarz toplumdaki bireylerin yaşantısında spor önemli etken olabilmektedir. Gelişmiş toplumlarda daima bulundukları koşul ve imkânlardan hoşnut olmayıp, kalkınma gereksinimi içerisinde olmuştur. Bu gereksinim gelecekte yaşantısına konfor alanı oluşturacağını düşünmesi olarak görülebilir. Spor bir toplumun kültürünü gelecek kuşaklara aktarabildiği gibi evrensel spor branşları ile entegre olarak çağın gereksinimlerini karşılayarak modernleşme teriminin altını doldurabilir. Modern toplumlarda, bireylerin kendisine uygun bir spor ile ilgilenip, sportif organizasyonlara katılımı önemli bir aktivite olarak belirlenmiştir. Bu tutum ve davranışların bireylerin mutluluğu ve hayattaki başarısında önemli bir role sahip olduğu görülmüştür.

Çağdaş toplumlarda, bireylerin bilinçli bir şekilde sportif aktivitelere katılım düşüncesi sağlayıp ve optimum imkanların sunulması temel unsurdur (9).

Çevre faktörü spor temelli incelendiğinde, bireyin yapmış olduğu spor aktivitesinin türüne, şiddetine ve elde ettiği başarı değişkenine göre değişmektedir. Sporun temel etkenleri olan sürekli rekabet ve yenilenme bireyi gerilimli bir ortama itmektedir. Bu gerilimli ortam çevre ile uyumu zorlaştırmaktadır. Sporun kendi disiplinler arası sınırları kesindir, hedef belirlemiş bir birey için hata kabul etmez (5). Bu nedenle, sporun yapısı gereği, sporun her kademesinde görev alan elemanlar bir bütünlük içerisinde görev üstlenmişlerdir. Şayet gereken disiplin anlayışından uzaklaşırsa olumsuz bir şekilde sonuçlanabilir. Bu nedenle spor yapan birey için kısıtlı bir ortam gerekmektedir. Birey spora başlangıç seviyesinde iken amacı, kendisini ve çevresini geliştirmek için yola çıkmaktır (27). Toplum içerisinde sporun çevreye etkilerine bakıldığında, toplumu birleştirici, sağlıklı bir yaşam modeli oluşturma, modern çağın gerekliliklerini takip edebilme ve evrensel bir çevrenin oluşmasında etkisi yadsınamaz (28).

2.1.3 Bireysel sporlar

İnsanlık tarihinde sportif aktiviteler bireysel sporlar ile başlangıç yapmıştır. Bundan dolayı, insanların gerek yaşamda kalmak gerekse beslenmek için gerekli gıdaların bulunması amacıyla insanlarda sağlıklı kalma güdüsü oluşmuştur. Süreç içerisinde bu tür zinde kalma çalışmaları istendik davranış şekillerinden benlik duygusunun geliştirilmesi ile mücadeleci ruhunun pozitif yönde değişmesi amacı gütmüştür (29). Modern spor anlayışının gelişmesiyle takım sporları ve bireysel sporlar olarak ikiye ayrılmıştır. İki spor türünün özünde aynı amaç belirlenmiş olsa da, yapmış olduğu branşa göre bireyde süreç içerisinde farklı karakteristik özellikler göstermektedir. Bireysel sporlar tanım olarak, bir takım veya gruba bağlı olmadan tüm gereksinimleri kendi tarafından karşılanan ve çalışmasının sonucundaki kazanımları ile daha önceden belirlenmiş kuralları çerçevesinde teke tek mücadele edilen sportif aktivite çeşididir. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki bireysel sporlar; bireyde irade gelişimi, özgüven gelişimi, kendi kendisiyle mücadele edebilme yetisi geliştirme, kendi potansiyelini aşabilme yetisi, kendine olan güveni, sorumluluk duygusunun gelişmesi, bireysel hedefler belirleme ile ilgili sorumluluk duygusunu geliştirdiği düşünülmektedir (30). Bireysel anlamda eğlence ve fayda kaynağı olan bireysel sporlar şunlardır: Atletizm, Güreş, Judo, Badminton, Boks, Karate, Teakwondo, Eskrim, Tenis, Halter, Bisiklet, Atıcılık vb.dir. Pedagojik olarak, bireyin

erken çocukluk döneminden itibaren uygulanması gereken spor türleri bireysel sporlardır, ileriki yaşlarda takım sporları ile ilgilenilmesi önerilmektedir (31).

2.2 Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu

Sporun toplum üzerindeki etkilerinin çok büyük bir önem kazandığı bu dönemde, bireyin tercih etmiş olduğu veya yönlendirildiği spor aktivitesi ile bireyin psikolojik duygu durumu arasındaki bağlantının önemi gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Her yaştan ve her kademedeki spor aktivitesine katılım sağlayan bireyler ile geçmişte aktif olarak sportif aktivitelere katılım sağlayan bireylerin psikolojik duygu durumları ile aktif sosyal yaşantılarına etkileri merak konusu olmuştur (32). Bu tür çalışmalar, yapılan aktivitelerin duygu durumuna etkisi ve duygu durumunun aktiviteye etkisi hakkında farkındalık kazandırdığı düşünülmektedir. Çünkü çalışmalar göstermiştir ki, insan performansını artıran etkenlerin sadece fiziksel antrenman olmadığı, güdülenmenin veya motivasyon seviyesinin, davranışları başlatan ve davranışın sürekliliğine etki eden bir güç olarak görülmüştür. Güdülenme ile ilgili Hagger ve Chatzisarantis ise, davranış sürecini baskın hale getiren, odaklandıran ve davranışa kuvvet katan süreç olarak tanımlamaktadır (33). Optimal performans (optimumperformance), literatürde akış (flowstate) olarak bilinen duygu durumu deneyimi, bireyin spor aktivitesinde veya egzersiz ortamında yaşadığı zihinsel ve psikolojik duygu durumlarını belirlenmesi için ele alınan kavramlardan olduğu düşünülmüştür. Farklı nedenlerle egzersiz yapan bireyler ile spor yapan bireylerin performans sürecindeki deneyimler ve sonucunda sergiledikleri davranış örüntüleri spor ve egzersiz psikolojisi alanlarında araştırma yapanların ilgi odağı olmuştur (34, 35, 1).

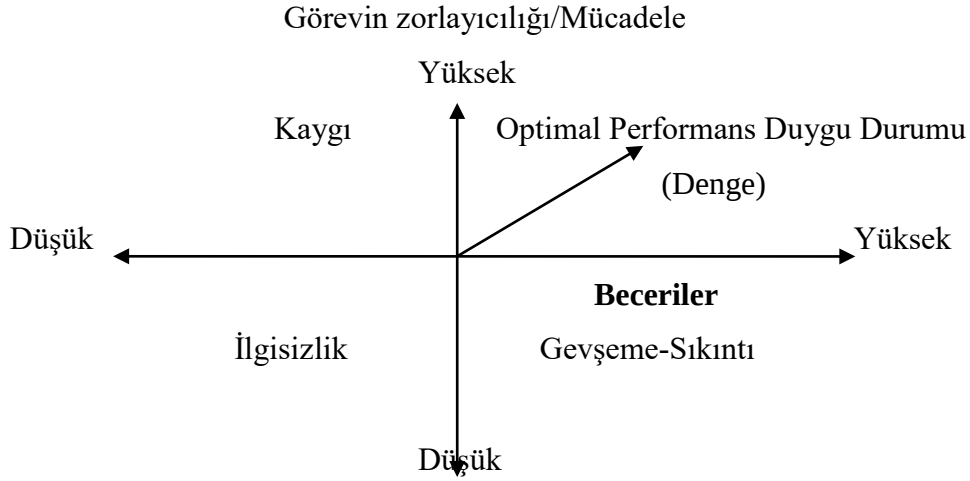
Kavram olarak ilk olarak, optimal performans duygu durumu Mihaly Csikszentmihalyi'nin "Beyond" adlı kitabında 1975 yılında bireyleri boş zamanlarını değerlendirme etkinliklerine yönlendiren etkenleri açıklamak amacıyla kullanmıştır (36). Akış; bireyin sanat, spor ve bilinçli yapılan bir aktivite esnasında hissettiği görev emilimi, bilişsel verimlilik ve içsel yaşadığı zevk durumu olarak tanımlanmıştır. Bu teori, bireyin boş zamanlarında bilinçli olarak yapmış olduğu aktivitenin, belirli zorlayıcı düzeyde beceri gerektiren durumlarda akışın meydana gelme olasılığı yüksek olduğu varsayılmaktadır (37). Bu teoriye göre, "ototelik kişiliğe" sahip bireylerin diğerlerinden daha sık ve daha yoğun akış yaşadıklarını varsayılır. Bu kişilik özelliği, bireyin mutluluğu verimli bir hayat sürmekle kazanılacağını ve yapmış olduğu eylem içerisindeki konsantrasyon seviyesinin üst düzeyde olması, mutluluk doyumunun bir birleşeni olarak görmektedir. Bu tarz kişilik özelliklerine

sahip bireyler dışarıdan herhangi bir motivasyon ve uyarıcıya gerek duymadan yapmış olduğu aktivitenin amacının yanında anı yaşayarak eğlenmeyi hissederek kendi iç motivasyonlarını aktif hale getirirler (38). Genel olarak, akış deneyimini yoğun bir şekilde yaşayan insanlar, boş zamanlarında istedik bir şekilde veya dış ödül olarak yapmış oldukları temel becerilerin zorluklarını belirleyip üstesinden gelebilme yetisine sahip olduklarına dayandırılmaktadır (39).

Csikszentmihalyi' ye göre akışa daha spesifik bir bakış açısıyla bakıldığında, aktif olarak yapmış olduğu spor ve egzersiz yapan bireylerin optimal performans duygu durumları yapmış oldukları fiziksel aktivite esnasında sergiledikleri beceriler, algıladıkları duygu, fiziki şartlar ve mücadele içerisinde kaldıkları olgular arasındaki denge sonucunda oluşan zihinsel durumdur (40). Ayrıca, bireyin yapmış olduğu fiziksel aktivitenin mücadele içerisinde olması ve bu mücadele için daha önceden gerekli hazırlıkları yapıp yeterli beceriyi elde etmesi durumunda bireyin yaşamış olduğu içsel hazdır. Elit sporcuların süreç içerisinde sahip olduğu yüksek performans ve beceri sayesinde, bireye verilen görevin zor ve karmaşık olması, bireyde daha kaliteli optimal performans duygu durumu yaşattığı söylenmektedir (37). Kaliteli bir optimal performans duygu durumu düzeyi olan bireyler, yapılan belirli bir spor branşı veya bilinçli yapılan egzersiz sırasında zamanın nasıl aktığının farkına varmazlar, aktivite içerisindeki kontrolün kendinde olduğunu düşünerek içsel motivasyonla tümüyle odaklanıp içsel haz yaşarlar. Bu aktif süreci bilinçli farkındalıkla yapıldığı zaman daha fazla haz alabilmek için zorlu ve karmaşık becerilere karşı kendine güven ve geliştirilmiş beceri kazanılıp en iyi performans düzeyine çıkılmaktadır (41).

2.2.1 Sürekli optimal performans duygu durumu kuramsal yapısı

Akış deneyimi veya daha spesifik olarak optimal performans duygu durumu hakkında doğrulanmış gözlem ve deneyler baz alınarak açıklamalar yapıldığında gerek dışsal motivasyon gerekse içsel motivasyon ile birinci öncelik görevin bir mücadele içermesi ve bu mücadeleye yönelik süreç içerisinde geliştirilmiş beceriye sahip olduğunu hissetip içsel bir haz duymasıdır. Fiziksel aktiviteler ile ilgili optimal performans duygu durumu üzerine yapılan ilk çalışmalar olarak dans etmek, bilgisayar kullanmak vb. olarak yer almaktadır. Daha sonraları bireylerin spor yapma durumları ve spor aktivitelerinin incelendiği çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Zaman içerisinde, bireylerin yapmış oldukları spor ve sportif aktivite ortamına etkisinin anlaşılması ile birlikte optimal performans duygu durumu kavramı popüler olup pek çok çalışma yapılmıştır (42, 40, 43, 44, 45).



Şekil.1. Jackson ve Csikszentmihalyi'nin Optimal Performans Duygu Durumu Modeli (40)

Bir bireyde aktivite anında optimal performans duygu durumu olabilmesi için yapmış olduğu aktivitenin zorluk seviyesi ile sahip olduğu beceri ve performansının eşit (dengeli) olması gerekmektedir. Bu denge faktöründe önemli olan karşılaşılan zorluk derecesinin yüksekliğinde kaygı yaşanması, aynı zamanda zorluk derecesinin beceri ve performansa göre düşük olması durumunda bireyde sıkılmalar meydana gelmektedir. Eyleme itecek güdülerin olumlu bir performansa sebep verebilmesi için algılanan zorluk seviyesi ile mücadelede kendi beceri ve performansının dengeli olmasından söz edebiliriz (40). Optimal performans duygu durumunu akış olarak tanımladığımızda, akış teorisi en yüksek seviyede beceri- talep dengesi oluşmaktadır. Ancak, özellikle son yıllarda teknolojinin hızlı bir şekilde gelişmesiyle bireyin yaşamını etkilemesi, bireyin içsel motivasyon kaynaklarının şekillenmesinde ve yapmış olduğu aktivitenin uzun süre devam eden akış deneyimini zorlaştırmaktadır. Ayrıca, spor yapan bireylerin duygu durumunu nasıl deneyimlendiğini anlamak, akış deneyiminin teorik yapısını geliştirmek için uygun sorudur. Jackson ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, elit düzeydeki atletlerin akış içerisinde olma durumu ile deneyimleme yeteneklerini etkileyen faktörleri anlamaya odaklanılmıştır. Bu anlayış; Csikszentmihalyi'nin akışı dokuz alt boyutta nitelik kazanması ile değerlendirilmiştir (43). Optimal performans duygu durumu alt boyutları aşağıda tanımlanmıştır.

Görev Zorluğu-Beceri Dengesi; bireyde içsel ve dışsal olarak belirlenmiş olan görevin zorlukları ile kişinin belirlenen görevi yapabilme ve sürdürebilme becerisi arasındaki uyumdur. Bireyin becerisinin, kişi için ortalamanın üzerinde olan durumsal taleplerle başa çıkmak için doğru seviyede olması olarak açıklamaktadır. Bir atletizm sporcusunun akış

deneyimini “zorlu olduğunu ama aynı zamanda kendiliğinden olduğunu düşündüm” şeklinde tanımlamıştır (46).

Eylem-Farkındalık Birleşimi; Akış etkinliğine katılım o kadar derindir ki kendiliğinden veya otomatik hale gelir. Kişinin gerçekleştirdiği eylemlerden ayrı olarak benlik farkındalığı yoktur. Eylem-farkındalığın birleşimini tanımlamak için birkaç sporcu tarafından "olumsuz" ve "işler otomatik olarak gerçekleşir" gibi ifadeler kullanıldı. Kısaca; bireyin içsel veya dışsal olarak belirlenmiş olan sportif hareketin gerekliliklerini düşünmeden uyumlu bir şekilde kendiliğinden yapabildiğini algılamasıdır (41).

Açık (net) Hedefler; bireyin görev olarak tanımlanmış olan hareketin doğru ve hızlı yapılabilmesi için belirli süreç içerisinde ön hazırlık yapılması gerekmektedir. Bireyin hareketin gerekliliğini bilmesi için, hedef hakkında bilgi edinmesi, planlama yapılması, performansa yönelik hazırlık yapması ve farkındalık kazanması akış sürecinin sağlıklı geçmesinde yardımcı olmaktadır. Bireyin görev olarak tanımlanmış hareketin gerekliliklerini bildiğini algılaması, hareketin doğru bir şekilde yapabilmek için doğru hedef tanımının içselleştirilmesini kolaylaştırmaktadır (41).

Belirli Geri Bildirim; bireyin içsel ve dışsal olarak belirlemiş olduğu görevi yaparken anında net geri bildirim alınır. Bireyin almış olduğu geri bildirim hedefe yönelik başarı durumunu değerlendirmesini sağlar. Bu değerlendirme olumlu ise akış deneyiminin daha sağlıklı devam edeceğini belirlemektedir. Bireyin spor aktivitesi sırasında alınan geri bildirim türleri (hareketin süresi, sıklığı, doğru tekniğin yansımaları vb.) değişiklik göstermektedir ancak sonucun aynı olduğunu belirtmektedir. Kısaca, hareketin gereklilikleri ve hedefleri doğrultusunda performansının nasıl olduğunu hissetme ve bireyin sergilenen performanstan kendi kendine geribildirim/bilgi alabilme ve değerlendirme durumu olarak adlandırılmaktadır (47).

Göreve Odaklanma; içsel veya dışsal olarak belirlenmiş olan göreve olan konsantrasyon akışta iken gerçekleşmektedir. Bir sporcu için optimum akış konsantrasyonunun kalitesi ile doğru orantılıdır. Doğru hedefi tamamlayabilmek için bireyin kendini tamamen verebilmesi ile mümkün olabilmektedir (48).

Kontrol Duygusu; içsel veya dışsal olarak belirlenmiş olan aktivite üzerinde birey aktif bir şekilde kontrol uygulamaya başlamadan önce kontrol egzersizi uygular. Bireyin akış sürecindeki kontrol potansiyeli, özellikle zor ve kritik anlarda uygulama duygusu oluşturmaktadır. Birey uygulamış olduğu aktivite üzerinde yoğunluğu farklı olmasına karşın kendi kontrolü altında olduğunu hissetmektedir (48).

Kendilik Farkındalığının Azalması; bireyin içsel ve dışsal olarak belirlemiş olduğu görevi yaparken aktivite ile bütünleştikçe benlik kaygısı ortadan kalkmaktadır. Birey öz bilinci ile hareket ettiğinde, doğal bir oyuncu haline gelmektedir. Sporcu belirlemiş olduğu hareketlerde kendini göstermesi, işleri içgüdüsel ve kendinden emin bir şekilde yapmaktan geçmektedir. Kendiyle meşgul olmaması, kişinin zihninde veya bedeninde neler olup bittiğinin farkında olmadığı anlamına gelmez, daha ziyade normalde kişinin kim olduğunu temsil etmek için kullanılan bilgilere odaklanmadığı anlamına gelir (49).

Zamanın Dönüşümü; zamanın hissedilebilir şekilde değişim göstermesidir. Bir koşucunun düşünmek için zamanı olduğunu söylemesi veya bir bisikletçi için zamanın çok hızlı geçtiğini algısı oluşur. Alternatif olarak, zaman basitçe alakasız hale gelebilir ve kişinin farkındalığının dışında kalabilir. Açıkcası; içsel veya dışsal olarak belirlenmiş olan aktivite esnasında kendini zamana kaptırma, aktivitenin içerisinde kaybolma, zamanın nasıl geçtiğini hissetmeme, aktivitenin içine tamamen dâhil olabilmek olarak tanımlanabilir (40).

Amaca Ulaşma Deneyimi; akışta olmanın sonucu olarak özünde ödüllendirici bir deneyimdir. Sporcularda hedefe odaklanıp, ödüle kavuşma arzusunun vermiş olduğu hazla süreci rahatlatmasıdır. Sporcuların içsel veya dışsal olarak belirlenmiş olan aktivitelerde hissetmiş olduğu içsel tatmin ve ödül alma arzusunun getirmiş olduğu deneyimdir (43).

Her bir altboyutu yansıtacak şekilde maddeler geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerliliğini ve güvenilirliğini artırabilmek amacıyla uygun öğeleri belirlemek ve önerilen çok boyutlu akış yapısını ampirik olarak test etmek için psikometrik testler yapıldığı görülmüştür (43).

2.2.2 Sürekli optimal performans duygu durumunun önemi

Akış deneyimi üzerine yapılan araştırmalar göstermiştir ki; pozitif psikoloji için önemli olan çeşitli konularda bilgi sağladığı belirlenmiştir. Her şeyden önce, şu sorulara yanıt arayarak optimum deneyim fenomenolojisine katkı sağlar: dolu dolu yaşamak veya tamamen anda olmak nasıldır sorularına cevap aranmasıdır (39). Bireyi içsel ve dış çevre kaynaklı belirlenen görevleri minimum hata ve optimum performansla yapılması için akış deneyiminden yararlanır. Akış deneyimi sürecinde doğru planlama, zamanı denetleme, geri bildirim alma, hedefin doğru yorumlanması ve eksikliğinin hissedilmesi için ön koşul oluşturmuştur. Ayrıca, ulaşılmak istenen hedefe en iyi ulaşmak amacıyla yaratıcı fikirler geliştirilmesi ve inovasyon çalışmalarından faydalanıldığını literatür göstermiştir. Bireyin yapmış olduğu spor ve sportif aktivitelere psikolojik, fiziksel ve tecrübe anlamında katkı sağlamıştır (50)

2.3. Zihinsel Dayanıklılık

Günümüz toplumunda insanlar gerek spor yapan kişi olarak gerekse sadece seyirci olarak motivasyonları ve heyecanlı davranışları spor psikolojinin önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Spor psikolojisi için üzerinde fikir birliğine varılmış tek bir tanımı bulunmamaktadır. Bazı bilim adamları tarafından spor ve egzersiz psikolojisinin alt dalı olarak düşünülmesi tanımlardaki bu çeşitliliğe sebep olmaktadır. Spor psikolojisinin kısaca tanımı; spor psikolojideki bilgi, prensip ve uygulamaların spor dünyasına yansımalarıdır (51). Performans sporları düşünüldüğünde gerçekten de spor psikolojisinin amacı sporcuların performanslarının önündeki engellerin kaldırılması ve performanslarının artırılması olarak düşünülmüştür. 1950 yıllarına kadar spor yapan bireylerin başarıları; kalıtsal güçlerine, teknik ve taktik becerilerine ve yapmış oldukları ağır antrenmanlara bağlı olarak geliştiği düşünülürken, 1950 yıllarından itibaren yapılan çalışmalar sadece fiziksel olarak gücün değil aynı zamanda zihinsel yeteneklerinde başarıda aktif rol aldığı düşünülmüştür. İnsanların hayatındaki spor olgusu iki farklı şekilde gerçekleşmektedir. Bunların; ilki performans amaçlı yapılan yarışma sporu olurken ikincisi ise, sağlık ve esenlik için yapılan rekreasyon sporudur (52).

İnsanoğlunda psikolojik olarak bireysel farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılıklar karşılaşmış olduğu durumlara karşı vermiş olduğu tepki çeşitliliğine göre değişmektedir. İnsanlar, duruma göre günlük hayatta karşılaşmış olduğu olaylar karşısında negatif duygu durumları yaşamaktadır, bu duygu durumunu kısa süreli veya uzun süreli oluşan stresler oluşturmaktadır. İnsanoğlu zaman içerisinde yaşadığı farklı boyuttaki streslere karşı uyum sağlamaktadır. Bu süreç bireyin farklı davranış modelleri geliştirdiği, zaman içerisinde çaba ve süreç içeren zihinsel dayanıklılık olgusudur (53). Zihinsel dayanıklılık; başarısızlık, çatışma, dış etkenlerin ters gitmesi, artan sorumluluklar gibi yaşanan olumsuz olaylar karşısında sağlıklı karar verebilme iradesi oluşturabilme ve durumu olumlu hale dönüştürebilmek için pozitif psikolojik kabiliyeti biçiminde ifade edilmektedir (54). Spor içerisinde zihinsel dayanıklılık; antrenman süreci ve müsabaka süreci içerisindeki koşullarda, spor yapan bireylerin rakiplerinden daha iyi olabilmeleri için zihninde, var olan veya geliştirilmiş psikolojik güç olarak tanımlanmıştır (55). İlk bakışta, zihinsel dayanıklılık bireyin süreç içerisinde yaşamış olduğu stresin negatif etkilerini azaltıp, normal durum uyumu destekleyen bir kişilik yapısı olarak gösterilmektedir. Bazı araştırmalar buna dayanarak bireyin genetik özelliklerinin baskın olduğunu öne sürmüşlerdir. Ancak; yapılan çalışmalar gösterdi ki, zihinsel dayanıklılık genetik özelliklerinin yanı sıra öğrenilebilen bir davranış

örüntüsü olup, düzenli olarak katkı sağlandığında mükemmelleştirilen bir kişilik özelliği olmaktadır (56).

Sporda zihinsel dayanıklılık, son yıllarda spor araştırmacılarının, spor yöneticilerinin, antrenörlerin ve sporcuların olumlu yönünü kabullendiği bir kavram olup, sportif başarıyı olumlu bir şekilde etkileyen en önemli etken olarak görülmeye başlanmıştır (55).

Bireyin zihinsel dayanıklılık düzeyinin spor ile ilgili ilk çalışma 2001 yılında Fourie ve Potgieter elit düzeyde sporcular ile antrenörlerden zihinsel olarak dayanıklı bir sporcuda olması gereken özelliklerin neler olduğunu yazılı olarak beyan etmelerini istemişlerdir. Bu yazılı beyan sonucunda, sporcularda zihinsel dayanıklılığın 12 yapıdan oluştuğu görülmüştür. Bu yapılar, “motivasyon düzeyi, baş etme becerisi, güven, bilişsel beceri, disiplin, yarışmacılık, fiziksel ve zihinsel gereklilikler, takım uyumu, hazırlık becerileri, psikolojik dayanıklılık, etik ve inanç” olarak belirlenmiştir (57). Bu çalışma sporda zihinsel dayanıklılık alanından yapılan ilk çalışma olmasına rağmen sporda kuram olarak temel olmamıştır. Alanyazında birçok tanımı yer alan zihinsel dayanıklılık, baskı anında doğru karar verebilme, psikolojik olarak hazır ve güçlü olma, konsantrasyon ve kararlılık becerisinin yanı sıra güçlü benlik yapısı gibi olguları içermektedir (58). Spor yapan bireylerde; stres, yeterli olmayan ortam duygusu, başarısızlık hissi gibi duygu durumları barınmaktadır. Bu nedenle; sporcuların belirlemiş oldukları başarıya ulaşmaları veya olumsuz duygulara karşı çabuk toparlanabilmeleri için zihinsel dayanıklılık düzeylerinin optimum seviyede tutmaları gerekmektedir. Günümüz sporlarında sporcular arasındaki rekabetin artması ile birlikte, sporcunun fiziksel ve psikolojik olarak güçlü hale gelmesi için çaba harcaması gerekmektedir. Böyle bir çabanın sadece fiziksel ve beceri antrenmanlarıyla olmayacağını psikolojik faktörlerinde önemli bir etken olduğu görülmektedir. Sporcuların psikolojik düzeylerinin olumlu seviyede olmasındaki en önemli etkenlerden biride zihinsel dayanıklılık düzeyi olarak belirlenmiştir (51). Süreç içerisinde yüksek derece zihinsel dayanıklılık seviyesine ulaşan bireyler, gündelik olarak yapmış oldukları işlere daha fazla bağımlı, kontrollü bir yaşam modelleri oluşturup, farklı etkenleri gelişim olarak görmektedir. Düşük derece zihinsel dayanıklılık seviyesinde olan bireylerde ise, dışsal etki altında yaşam modeli uygulayıp, beklenmedik bir şekilde oluşan farklı etkenlere karşı kapalı olup değişikliğe karşı direnç göstermektedir (59). Bu noktada zihinsel dayanıklılık düzeyi bireyde, hayatta karşılaşılabilecek reel gerçekler karşısında algı bütünlüğünü koruyup fark edilip, süreci bir eğitim ve gelişim simülasyonu gibi görüp olayları değerlendirebilme yeteneğidir (60).

2.3.1. Zihinsel dayanıklılık kuramsal yapısı

İlk bakışta zihinsel dayanıklılık, stresten kaynaklanan olumsuz duygu durumlarını hafifleten, beden ve zihnin uyumunu destekleyen kişilik özelliği olarak bilinmektedir. Zihinsel dayanıklılık; ilk defa Kelly tarafından 1955 yılında kavram olarak ortaya atıldığı belirlenmiştir. Bu kavramı “Kişilik Yapısı Kuramı” (Personality-Construct Theory) adlı bilimsel kuram içerisinde geliştirmiştir (61). Bireylerin beklentilerinden kaynaklanan duygu, düşünce ve davranış değişimleri olduğunu savunan kişilik yapısı kuramı, 2002 yılında Jones ve arkadaşları tarafından spor ortamına uyarlanmıştır (62). Zihinsel dayanıklılık temelli oluşturulan kuramlardan biride Raymond Cattell tarafından 16 faktörlü kişilik ölçeği ile değerlendirilen yapının bir bölümü olarak değerlendirmeye almıştır. Bu bölümde ele alınan zihinsel dayanıklılık skoru bireyin kişilik yapısındaki özellikleri; gerçekçi, sorumluluk sahibi, zorlu durumlara karşı dayanıklı ve bağımsız hareket edebilen bireyler olarak tanımlamıştır (63). Raymond Cattell tarafından geliştirilen 16 faktörlü kişilik ölçeği psikoloji alanlarındaki çalışmalarda sıklıkla kullanılmasına rağmen spor odaklı çalışmalarda kullanılmamıştır. Ancak, bu ölçek zihinsel dayanıklılığın bireyin kişilik yapısının önemli bir parçası olduğunu belirtmesinin yanında, araştırmacıları zihinsel dayanıklılık kavramı üzerinde yoğunlaştırmıştır (63). Daha sonra Kobasa tarafından Sağlam Kişilik Modeli’ni (Hardy Personality Model) temel alan yerleşik psikolojik kavrama dayalı zihinsel dayanıklılık tanımını geliştirmiştir (65). Bu gelişmeye göre dayanıklılık üç ana birleşenden oluşur: kontrol (kişinin çeşitli yaşam durumlarını kontrol ediyormuş gibi hissetme ve hareket etme yeteneği), bağlılık (kişinin yaptığı her şeye mesafe koymaktansa dâhil olma eğilimi) ve meydan okuma (değişimin normal olduğunu anlama yeteneği). Clough ve arkadaşları tarafından belirlenmiş oldukları sporculardan niteliksel bilgi topladılar ve sporcuların bir kişinin zihinsel olarak güçlü olması için gerekli olarak tanımladığı faktörlerin çoğunu Kobasa’nın dayanıklılık modeline kategorize edebildiler; ancak, üç sağlamlık kategorisinden hiçbirine uygulanmayan bazı unsurlar vardı. Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılık modeline dördüncü bir kategori olarak güven belirlenmiştir.

Bu çalışmanın sonucunda zihinsel olarak dayanıklı bireylerin kişilik özelliklerini şu şekilde tanımlamışlardır: Zihinsel olarak güçlü bireyler sosyal ve dışa dönük olma eğilimindedir; sakin ve rahat kalabildikleri için birçok durumda rekabetçidirler ve diğerlerine göre daha düşük kaygı düzeylerine sahiptirler. Yüksek bir özgüven duygusu ve kendi

kaderlerini kontrol ettiklerine dair sarsılmaz bir inançla, bu bireyler rekabetten veya zorluklardan nispeten etkilenmeden kalabilirler (66). Zihinsel dayanıklılık araştırmaları başlangıçta elit sporculara uygulanmıştır. Jones, Hanton ve Connaughton tarafından yapılan çalışmada; zihinsel dayanıklılığı, bir sporcunun müsabaka, antrenman ve sporcunun hayatında sporun baskıları ve talepleriyle tutarlı bir şekilde başa çıkmasını sağlayan psikolojik bir üstünlüğe sahip olmak olarak tanımlanmıştır (67).

Bununla birlikte, spor dışındaki sayısız rekabetçi ve baskıcı ortam göz önüne alındığında, zihinsel dayanıklılığı yalnızca bir sporcu olgusu olarak görmek zordur. Dayanıklılık; stresli koşulları potansiyel felaketlerden büyüme fırsatlarına dönüştürmeye yönelik zor, stratejik içi yapma cesaretini ve motivasyonunu sağlayan tutumların bir birleşimi olarak tanımlanmıştır. Araştırmacılar stres dayanıklılığı ile ilişkilendirilen zihinsel dayanıklılık ile dayanıklılık arasında bağlantılar kurmuşlardır (68).

Spor alanında, bireylerin psikolojik performansının değerlendirmeye alınması ve geliştirilmesi amacıyla zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ölçülmesi gerektiği vurgulanmıştır. Ancak, değerlendirme yapabilmek için süreç içinde birçok ölçek geliştirilmiş olup hem kavramsal çerçeve hem de temel birleşenler açısından eleştirilmiştir (69). Zihinsel dayanıklılık düzeyini ölçen çalışmaların çoğunluğu spesifik elit sporcu örnekleme özgü geliştirildiği görölmüştür (70). Süreç içerisinde en çok konu edilen zihinsel dayanıklılık ölçeği ile ilgili araştırmalara aşağıda yer verilmiştir.

Dennis, Toplam Motivasyon Derecelendirme Ölçeğini lisans düzeyindeki beden eğitimi öğrencilerine uygulamıştır (71). Ancak ölçeğin geçerliliği ve güvenirliliği test edilmediği belirlenmiştir (72).

Spesifik olarak zihinsel dayanıklılık düzeyini belirlemek için geliştirilen ilk ölçek Loehr tarafından Psikolojik Performans Envanteri (The Psychological Performance Inventory) adı altında geliştirilmiştir. Bu ölçek; 42 maddeden oluşup 5’li likert tipinde oluşturulmuştur. Farklı branşlarda sporcularla yapılan görüşmelerden sonra geliştirilen envanter, motivasyon seviyesi, pozitif enerji, negatif enerji, tutum kontrolü, özgüven, dikkat kontrolü ve imgeleme olmak üzere her bir alt boyut 6 sorudan oluşmak üzere yedi altboyut olarak biçimlenmiştir. Zihinsel dayanıklılık tanımına işlevsellik katmak maksatıyla geliştirildiği belirlenmiştir (73).

Fourie ve Potgieter in sporda zihinsel dayanıklılığı değerlendirecek birleşenleri oluşturmak amacıyla; farklı spor branşlarında elit düzeyde 131 çalıştırıcı ve 160 sporcu ile görüşme yapmıştır. Antrenörlerin ve sporcuların yazılı beyanları tümevarımsal içerik analizi ile analiz edilmiştir. Bu, zihinsel dayanıklılığın 12 bileşeninin tanımlanmasıyla

sonuçlanmıştır. Bunlar; motivasyon düzeyi, başa çıkma becerileri, güveni sürdürme, bilişsel beceri, disiplin ve hedef yönelimli olma, rekabet edebilirlik, ön koşul fiziksel ve zihinsel gereksinimlere sahip olma, takım birliği, hazırlık becerileri, psikolojik sağlamlık, dini inançlar ve etikdir. Ölçekte bu 12 birleşenin zihinsel olarak güçlü bir sporcunun özelliklerini belirleyen üç birleşeni belirleyip önem sırasına göre sıralamaları istenen bir anket türüdür (57).

Jones ve arkadaşları tarafından Spor Performans Envanteri (The Sports Performance Inventory) adlı ölçek geliştirilmiştir. Bu ölçek 83 maddeden oluşup, takım yönelimi, olumlu tutum, duygusal kontrol, zihinsel dayanıklılık, güvenli bilinç ve yarışmacılık olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Zihinsel dayanıklılık bir alt boyut olarak değerlendirilip, sporcuların tutum ve davranışlarını daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmek amacıyla oluşturulduğu belirlenmiştir (69).

Clough, P. ve diğer arkadaşları tarafından Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48 (Mental Toughness Scale-48) adlı ölçek geliştirilmiştir. Bu ölçekte öğrenci, sporcu, yönetici ve çeşitli branşlarda mühendisler olmak üzere 963 kişi çalışmaya katılmıştır. Ölçek 5 likert tipinde 48 maddeden oluşmaktadır, belirlenen maddeler dört alt boyutta (mücadele, güven, kontrol ve bağlılık) toplanmış olup güven (kişiler arasında güven duygusu ve kendi yeteneğine güven) ve kontrol (duygusal kontrol ve yaşam kontrol) alt boyutları kendi içerisinde ikişer alt boyut oluşturmuştur (74). Çalışmaya katılımı ve farklı meslek gruplarını yüksek tutup farklılıkları görebilmek ve zihinsel dayanıklılık kavramını daha kapsamlı hale getirebilmek için yapıldığı belirtilmiştir (75).

Middleton S.C. ve diğer arkadaşları tarafından Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (The Mental Toughness Inventory) adlı çalışmayı geliştirmişlerdir. Bu ölçekte 12-19 yaş arasında elit düzeyde sporcuların yer aldığı lisede pilot uygulama yapılmıştır. Ölçeğin son hali 36 madde olup; iç tutarlılık katsayıları 0.83 ile 0.93 arasında değişmektedir. Zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutları; potansiyel, zihinsel benlik algısı, öz yeterlilik, değer, görev aşinalığı, hedefe bağlılık, azim, olumlu olma, olumlu karşılama, stresi azaltma ve görev odaklılık olarak belirlenmiştir (76). Ölçeğin güçlü psikometrik özellikleriyle kavramsal temelini yüksek düzeyde olduğu belirtilmiştir, aynı zamanda bilişsel-davranışsal ve öz değerlendirme boyutlarını içeren ilk ölçütlerden biri olmuştur (69).

Bull S.C. ve arkadaşları ile birlikte İngiliz elit düzeyde kriket oyuncularının zihinsel dayanıklılık süreçlerini anlamak amacıyla yapılmış bir çalışmadır. Bu çalışma; İngiltere ve Galler Kriket Kurulu'nun (ECB) spor psikolojisi destek ekibi tarafından zihinsel dayanıklılık konusunda daha iyi bir fikir edinmek için yürütülen süreci açıklamaktadır. Araştırma süreci öncesindeki 20 yıl içerisindeki en iyi 10 kriket oyuncularını antrenörler vasıtasıyla

belirlenmiştir. Seçilmiş olan elit düzeydeki oyuncularla görüşme tekniği uygulanmıştır. Kriket branşına özgü, sistematik olarak oluşturulmuş zihinsel dayanıklılık çerçevesi belirlenmiştir. Bu çerçeve içerisinde belirlenen temalar; 'Gelişimsel faktörler', 'Kişisel sorumluluk', 'Adanmışlık ve bağlılık', 'İnanç' ve 'Baskı ile başa çıkma' genel boyutları altında düzenlenmiş olup oyuncunun yaşamış olduğu çevrenin kritik rolü belirlediği görülmüştür (77).

Spesifik olarak zihinsel dayanıklılık düzeyini belirlemek için geliştirilen ilk ölçek Loehr tarafından geliştirilen Psikolojik Performans Envanteri (The Psychological Performance Inventory) adlı çalışmanın, yapı geçerlilik düzeyini belirlemek amacıyla Golby ve diğer arkadaşları tarafından farklı branşlarda 408 sporcuyla yapılmış bir çalışmadır. Bu çalışmada; 42 maddelik Psikolojik Performans Envanteri'ni kullanıp, sonuçları üzerinden keşif amaçlı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda, envanter 14 madde ve 4 faktör (kendine inanmak, olumlu biliş, kararlılık ve görselleştirme) olarak belirlenmiştir. Sonuçlar, modelin faktöriyel geçerliliği ve güvenilirliğine ön destek vermektedir; ancak, uygulayıcılara psikolojik becerilerde eğitimin etkilerini değerlendirmek için puanlardaki değişiklikleri bir indeks olarak kullanmalarını önermeden önce konunun daha fazla araştırılması gerekli olduğu belirtilmiştir (78).

Madrigal, Hamill ve Gill tarafından 2013 yılında daha önce elit sporcuların aksine kolejlerde farklı seviyedeki sporculara uygulamak amacıyla zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ) geliştirilmiştir (79). Ölçek, Nevzat Erdoğan tarafından 2016 yılında Türk kültürüne uyarlanıp, geçerlilik ve güvenilirlik analizi yapılmıştır. Özgün ölçeğin yapı geçerliliğini doğrulamak için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış olup özgün ölçeğin tek faktörlü yapısı ile tutarlı olduğu görülmüştür. Ölçeğin spor ortamında kullanılabileceği belirtilmiştir (80).

Araştırmada kullanılan ölçek; Michael Sheard, Jim Golby, and Anna vanWersch tarafından 2009 yılında 25 farklı spor branşıyla ilgilenen bireylerle yapılan öz bildirim çalışması ile Sportif Zihinsel Dayanıklılık Anketi (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14)) geliştirilip yapı geçerliliği incelenmiştir. İlk çalışmada 25 branş ve çeşitli kademedede 633 sporcu ile yapılırken, ikinci çalışmada 26 branş ve 509 sporcudan oluşan iki bağımsız çalışma sonucunda üç faktörlü (Güven, Sabitlik ve Kontrol) 14 maddeden oluşan ölçek geliştirilmiştir (81). Altıntaş ve Bayar Koruçtarafından Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin Türkçeye çevirisi ve çevirinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2016 yılında yapılmıştır (53). Ölçekte üç alt boyut bulunmaktadır ve açıklaması aşağıdadır.

Güven; bireyin kendine güveni olarak algıladığımız kavram spor psikologları tarafından istendik davranışı, zor koşullarda bile tamamlayabilmeye olan inanç olarak ifade edilmiştir. Çaba gerektiren durumlarda; bireyin belirlenen hedefe ulaşmak için kendi kabiliyet

ve yeteneklerine diğerk çaba gösteren kişilerden daha iyi olduğuna inanmasıdır. Sportif aktivitelerde ise spor psikologları, sporcuların kimliğini ve kişiliğini oluşturabilmesi için kendilerini rakiplerinden farklı ve daha iyi görmeleri gerekmektedir. Bu sonuca göre, sporcunun kapasitesinin ve yapabileceği kadarının farkında olmasını gerektirir (82). Bandura'nın 1982 yılında özgüven hakkındaki "Bireyin kendisini değerli hissetmesi yargısıdır" ifadesi genel bir tanım olarak ifade edilmektedir (83). Bireyin kendine olan güvenini farklı eğitim modelleri ile geliştirildiği görülmektedir.

Kontrollü bireyin; beklenmedik bir şekilde karşılaştığı olayları bir tehdit olarak görmekten çok, çözülmesi gereken sorun olarak değerlendirip, durumu kendi lehine çevirebilme kapasitesidir. Bu durum bireyi olaylar karşısında belirleyici konumuna sokmaktadır. Kontrollü olabilme güdüsü özgüvenin içerisinde bulunmaktadır (84,64). Bireylerin yaşamlarında veya yapmış oldukları sportif aktivitelerde anlık stres durumları ve iyi olma halleri negatif-pozitif yönde aktif rol oynamaktadır. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek olan bireylerin, süreçleri daha pozitif atlattıkları görülmektedir (85).

Devamlılık; bireyler, beklenmedik bir şekilde karşılaştıkları olayları olgun bir şekilde karşılamaktan ve bu durumu çözüp yok saymaktansa kendi yaşantısına katkı sağlayan tecrübe olarak görmektedirler. Kişinin içerisinde bulunduğu mücadeleyi yok saymak değil, pozitif bir şekilde çözüp sürece yansıtmaktır. Süreç içerisinde tekrar aynı mücadele ile karşılaşıldığında daha verimli bir şekilde tepki verebilmektir (86). Deneyimin ve iradenin devamlılığı güçlüklerle başa çıkma deneyimi sağlayacaktır. Bu kişilik yapısına sahip bireyler, kendini göreve adanmış ve bunun sürekliliğini sağlayarak zorlu görevlerde dahi, sorumluluklardan kaçmayıp çevresiyle hep pozitif yönde aktif olmuşlardır. Sporcularda bu kişilik özelliği belirgin bir şekilde aktif rol oynamıştır (87).

2.3.2. Sporda zihinsel dayanıklılığın önemi

Son yıllarda sporcular üzerine çalışma yapan spor psikologları, özellikle sporcular ve antrenörlerin müsabaka dönemlerinde büyük önem taşıyan zihinsel dayanıklılık konusunu gündemlerine almıştır. Alan taramasında karşılaşılan kavramlar, baskıya etkili bir şekilde karşı koyabilme, zihinsel olarak güçlü olabilme, hedeflerine olan bağlılık, yapılacaklara karşı odaklanma becerisi ve başarmaya karşı kararlı olabilme olarak tanımlanmaktadır (88). Bu tanımlamalar elit bir sporcuda olması gereken meziyetler olarak belirlenmiştir. Spor ortamında sporcunun iyi performansı ve mükemmel bir süreci için en temel psikolojik ihtiyaçlarından birisidir (70). Başarı sağlamış elit sporcuların yetenek ve becerilerinin geliştirilmesinde sadece kondisyon, teknik ve taktik değil aynı zamanda zihinsel beceriler de

yer almalıdır. Günümüzde zihinsel becerilerin performansa etkisinin gerekliliği gittikçe artmaktadır (88). İlk başlarda bireysel farklılıkları ve zihinsel fonksiyonların karmaşıklığı göz önüne almadan sadece zihinsel dayanıklılığı tek boyutlu bir yapı olarak değerlendirmek eksik olarak görülmüş ve zihinsel dayanıklılığı çok boyutlu yapı olarak değerlendirmenin gerekliliği önemsenmiştir. Sonuç olarak, sporcu yapmış olduğu spor branşında başarılı olmayı istemeli, başarıya ulaşmalı ve başarıyı optimum düzeyde sürdürebilmelidir (59).

Yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılık seviyesine sahip olan bireylerde, sportif performans optimum düzeyde olup psikolojik açıdan da olumlu etkilendikleri görülmektedir. Bu olumlu etki; belirsizliklere karşı tahammül, stres, kaygı, öz güven, öz yeterlilik, tükenmişlik, cesaret gösterme vb. psikolojik etkilerin sporcular üzerindeki zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi görülmektedir (89).

Ayrıca zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek olan bireylerin bilişsel olarak düzenleme yapmak amacıyla kendisi ile konuşarak içsel talimat verebilmesidir. Yapılan araştırmalarda görülmüştür ki, zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin kendisi ile daha olumlu bir şekilde konuştukları görülmektedir. Bireyin kendisiyle olumlu konuşması, daha kontrollü düşünmesi ile hedeflerini açık bir şekilde belirleyebilmeleridir (90). Kendisi ile konuşma terapisi, elit sporcularda müsabakaya hazırlık aşamasında sıklıkla görülen psikolojik olgu olan tükenmişlik duygu durumunu azalttığı araştırmalarda görülmektedir. Bu durum daha olumlu spor deneyimi yaşamalarına olanak sağlamaktadır (89). Araştırmalar göstermiştir ki, sporcuların belirsizlik karşısında olumlu davranış sergileme seviyeleri yüksek zihinsel dayanıklılık seviyeleri ile doğru orantılıdır.

2.4.Antrenör Sporcu İlişkisi

İnsanoğlu sürekli çevresiyle etkileşim içerisinde olan toplumsal bir varlıktır. Sosyolojide insanın fizyolojik olarak var olan varlıktan toplumsal hareket içerisinde sosyalleşen varlığa dönüşmesine olanak sağlayan en önemli etkenin iletişim olduğu söylenmektedir. Kişiler arası iletişimin, öğrenme ve gelişmeyi teşvik etmede önemli bir rol oynadığı fikri yeni değildir. Bireyin başka kişileri anlaması ve kendini gelecek yaşama hazırlayacak bilgileri öğrenmesi doğumundan itibaren iletişim becerisiyle gerçekleşmektedir (91).

Spor ve fiziksel aktiviteler başkalarının huzurunda gerçekleşmektedir. Bu nedenle başarılı sporcular performanslarını geliştirmek amacıyla kişisel ve kişilerarası iletişim becerilerini geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. İletişim süreci, bireyin yaşamındaki başka bir kişiye etki etmesinden daha çok bir paylaşımdır. Bireyin yaşamında önemli bir

etken olan bu süreç, aynı zamanda sportif aktivite ve aktif olarak yapılan spor branşında büyük bir role sahiptir (92, 93). Diğer kişisel ilişkiler gibi, sporcuların antrenörleri ile karşılıklı ilişkileri nedensel olarak birbirine tabi sosyal bir durumdur. Sporcu ile antrenör arasındaki ilişki, iki tarafın duyguları, düşünceleri ve davranış örüntüleri ile şekil alır (94). Bu form, spor kurallarından branşın inceliklerine, uyku ve beslenme düzenine, takım arkadaşlarına, bireysel sporcularda partnerlerine kadar süreci etkileyen davranış biçimleri ve alışkanlıkları ile yakından ilgilidir. Sporcusunu iyi tanıyan ve anlamaya çalışan, aynı zamanda sporcunun antrenörün niyetini sorgulamadan çalışmalara devam etmesi iyi bir iletişimin ön koşulunu oluşturmaktadır. Kendini ifade etme biçimini doğru kullanan antrenörler, sözlü veya davranış kalıpları içerisinde vermiş olduğu mesajlar sporcu tarafından doğru bir şekilde anlaşılacaktır. İletişim dili saygı, sevgi ve güvene dayalı olduğunda sporda başarıya pozitif etkisinin olacağı düşünülmüştür (35). Sporcuların antrenörleri ile rahat iletişim kurabilme ve olası bir durumda gerçekleşen çatışmayı yönetebilme kabiliyeti sağlıklı psikolojik ortam oluşturma belirsiz iletişim stratejileridir. Bu strateji sporcuları akranları ile olan iletişimde ve bir grup ortamında psikolojik olarak güvende hissettikleri görülmektedir (94). Araştırmalar, sporcunun antrenörü ile olan ilişkisinin gelişimine olumlu etki göstermesine karşın doğru olmayan iletişim ise stresin ve dikkat dağınıklığının kaynağı olabileceğini göstermiştir. Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery ve Peterson tarafından 1999 yılında yapılan bir araştırmada, sporcuların Atlanta'daki 1996 Olimpiyat Oyunlarına giden kafilelerin, antrenörler ve sporcular arasındaki güven, destek, iletişim ve saygı eksikliği gibi sorunlardan etkilendiğini ortaya koydu. Antrenörler sporcularına hak ettikleri hizmeti vermeyi amaçlarken, sporcuyu sadece bir oyuncu olarak değil, bir kişi olarak da geliştirmeye dikkat etmelidir. Açıkçası, sporda sporcu-antrenör ilişkisi ihmal edilemeyecek kadar önemlidir ve önemi sporun sınırlarının ötesine geçebilir (95).

2.4.1. Antrenör sporcu ilişkisinin kuramsal yapısı

Spor antrenörü sporcularına fayda sağlamak amacıyla; spor psikolojisi, spor fizyolojisi, biyomekanik, beslenme ve spor bilimlerinin birçok dalında eğitim alarak kendi içinde özelleşmiş örgüye sahiptir. Antrenörlük düşünceye ve uygulamaya dayanan bir eylemdir; düşüncelerinde doğruyu saptayabilme ve uygun olanı seçebilme yetisine sahiptir (96). Antrenörler sporcuyu ile iletişimin temelini oluşturan bir etken olarak belirlenmiştir. Lorr, M. ve McNair 1965 yılında ve Wiggins'in 1982 yılında kişilerarası iletişim ile ilgili temel nitelikteki çalışmaları birçok araştırmacıyı etkilemiştir (97, 98). Araştırmalarda, ilk başlarda sporcu ve çalıştırıcı arasındaki aktif ilişkiyi liderlik kavramı olarak ele alınmıştır. Hinde, liderlik üzerine

yapılan çalışmaların iletişim noktasında karşılık görmediğini ne sürerek, sporcuların antrenörleri ile olan ilişkilerini daha iyi tanımlamak maksadıyla farklı ölçüm araçlarına ve araştırmalara gereksinim olduğunu dile getirmiştir. Bu nedenle sporcu ile antrenör arasındaki ilişkiyi betimlemek amacıyla çeşitli modeller geliştirilmiştir (95).

Wylleman modeli 2000 yılında sporcular ile antrenör arasındaki ilişkiyi meydana getirdikleri davranış örüntüsü aracılığıyla tanımlamıştır. Modül üç boyuttan oluşmaktadır: (a) kabul-red (birbirlerine karşı olan olumlu veya olumsuz tutum), (b) baskınlık-boyun eğme (ilişkideki pozisyonun özellikleri) ve (c) sosyal-duygusal (antrenör veya sporcu sosyal veya kişisel bir rol üstlenmesi); ayrıca bu modelin uygunluk ve tamamlayıcılık incelemesi belirtilmiştir. Wylleman modeli, sporcu ve antrenör iletişimindeki davranışlara tek taraflı bir yaklaşım sergilediği için bazı eleştiriler almıştır. Aynı zamanda sporcu ve antrenör ilişkisi bilişsel ve duyuşsal öğelerden çok davranışlar noktasında odaklanmıştır. Çalışma; sporcular arasındaki bireysel farklılıkları gzetmeyip, geçerlilik ve güvenirlilik noktasında yeterli sayıda çalışma yapılmamıştır (99, 100).

Mageau ve Vallerand tarafından motivasyon modeli olarak önerilen model, antrenörlerin sergilemiş oldukları davranışların sporcuların motivasyonuna etkilerini değerlendirmektedir. Motivasyon modeli, antrenörlerin kişisel becerisi, antrenörlük bağlamı, sporcuların sergilemiş oldukları davranışlar ve sporcuların motivasyon düzeyleri antrenöre özerk bir yapı oluşturur, bu yapı iletişim halinde olduğu sporcuların temel ihtiyaçlarını (İçsel ve Dışsal motivasyon) etkilemektedir. Antrenörün davranışları ile sporcular arasındaki bireysel farklılıklar negatif yönde etkilemektedir. Motivasyon modeli, bilişsel ve davranışsal değerlendirmeleri açıklayıp bireysel birikimleri destekleyip etkilerini sunmuştur, ancak kendi başına antrenörlerin ve sporcuların ilişki düzeylerini belirlemede eksik kaldığından dolayı ilişki kalitesini değerlendirmek için yeterli olmadığı belirlenmiştir (101, 102).

Poczwadowski ve arkadaşları tarafından 2002 yılında uyarlanmış kavramsal model, sporcu ve antrenör ilişkisini nitel bir şekilde değerlendirmiştir. Model sporcu antrenör ilişkisini sadece spor içerisindeki öğretimsel/teknik değil aynı zamanda sporun dışında psikolojik/ duygusal anlamda değerlendirmeye almıştır. Bunlar daha çok sporcular ve antrenörler arasında birbirine yansıttığı kişilik özellikleri, bireysel ihtiyaçlar, motivasyon kaynakları ve çalışma grubu içerisindeki rolleri gibi süreci etkileyen değişkenlere odaklanır. Bu süreci; ilişki öncesi, ilişki süreci ve ilişki sonrası olmak üzere üç aşamalı olarak değerlendirmeye almıştır. Kavramsal olarak pratik uygulamaya etkisi umut verici olarak görülse de yeterli düzeyde araştırma yapılmadığından fayda düzeyi sorgulanmıştır (103, 104, 105).

Jowett ve Ntoumanis tarafından kavramsal model olarak geliştirilen bu çalışma, diğer çalışmalardan farklı olarak bireysel farklılıkları göz önüne alıp karşılıklı olarak ortak noktaları değerlendirme fırsatı sunmuştur. İlk başlarda Jowett ve Ntoumanis tarafından geliştirilen “Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri”ni (Coach-Athlete Relationship Questionnaire, CART-Q) adlı çalışma, 23 maddelik, “yakınlık (closeness), birlikte yönelim (coorientation), bağlılık (commitment) ve tamamlayıcılık (complementary)” alt boyutlarından oluşan bir envanter olarak oluşturulmuştur. Ancak, yapılan analizlerin sonuçları sporcular açısından değerlendirildiğinde Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri” (Coach-Athlete Relationship Questionnaire, CART-Q) nin 11 madde ve “yakınlık (duygusal), bağlılık (bilişsel) ve tamamlayıcılık (davranışsal)” alt boyutlarından oluşmasının daha uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçekte ele alınan üç alt boyut içerisinde sporcu antrenör arasında oluşan duygusallık durumu yakınlık, birbirine verdikleri emekten dolayı oluşan etkili bağ, güven ve saygı gibi kavramları kapsamaktadır (55, 93). Jowett ve Ntoumanis tarafından geliştirilen “Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri”ni (Coach-Athlete Relationship Questionnaire, CART-Q) Altıntaş ve arkadaşları tarafından 2012 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapıp her bir alt boyutun iç tutarlılık katsayılarına bakılıp uyumlu olduğu görülmüştür (92). Antrenör ve sporcu ilişkisi envanterinin alt boyutları aşağıda verilmiştir.

Yakınlık (Closeness): bireyler arasındaki ilişkinin duygusallık boyutunu betimler, spesifik olarak sporcu ve antrenörün birbirine olan bağlanma derecesini veya duygusal olarak bağlanma düzeyini ifade eder. Ayrıca, sporcu ve antrenör arasındaki güven, riayet, birbirlerini takdir etme ve sevmeye yönelik duyguları yansıtır.

Bağlılık (Commitment): bireylerin uzun vade planlama içerisinde beraberlik sağlama niyetini betimler, sporcu ve antrenör arasındaki bilişsel ortak kararı temsil eder.

Tamamlayıcılık (Complementary): bireylerin süreç içerisinde duygusal ve bilişsel olarak uzun vadede yapmış olduğu planları eyleme geçirme düzeyidir. Sporcu ve antrenör arasındaki duyarlılık, arkadaşlık ve beraber hareket edebilme düşüncesinin planlanan dahilinde maç içerisinde eyleme geçmiş halidir (93).

2.5. TR63 Bölge Planı

Konu olarak ele alınan TR63 Bölge planı, yıl olarak 2014-2023 yıllarını kapsayan bir strateji metnidir. Bu metin 3194 sayılı imar kanununun 8. maddesi ile Kalkınma Bakanlığının sorumluluğuna verilen ve bu sorumluluk kapsamında kalkınma ajanslarına aktarmış olduğu

görev doğrultusunda Doğu Akdeniz Kalkınma Ajansı tarafından hazırlanmıştır. Çalışma kapsamında görev verilen Doğu Akdeniz Kalkınma Ajansı belirlenen bölgelerin kaynaklarını etkili bir şekilde kullanımını sağlayıp yerel potansiyeli aktifleştirmektir. Ayrıca, ajans sorumluluk kapsamı içerisinde ulusal plan ve programlarla uyumlu bir şekilde gelişmeyi devam ettirmek amacıyla hareket etmektedir. Planın amacı; Hatay, Kahramanmaraş ve Osmaniye illerinden oluşan TR63 Bölgesi'nin ulusal ve uluslararası konumu ve sosyoekonomik ve mekânsal durumu göz önüne alınıp, mevcut kaynak ve potansiyellerinin analizleri yapılarak, ulusal öncelikler ve yerel talep ve ihtiyaçlar doğrultusunda bölgesel gelişmeye yönelik stratejilerin belirlenmesidir. TR63 Bölge Planı 2014-2023 strateji metninin vizyonu “Nitelikli insan kaynağı ve gelişmiş altyapı olanakları ile rekabet gücü ve yaşam kalitesi yüksek bölge” olarak belirlenmiştir. Bölgenin sosyoekonomik yapısının mevcut durumundan hareketle, plan döneminde bu yapının daha da geliştirilmesini hedefleyen plan vizyonu; ulusal ve uluslararası ölçekte öne çıkan sanayi sektörleri başta olmak üzere ekonomik ve sosyal sektörlerde insan kaynaklarının geliştirilmesini, kentsel ve kırsal yaşam alanlarında yaşam kalitesinin artırılmasına yönelik fiziki ve sosyal altyapı olanaklarının iyileştirilmesi ve gelişmiş insan kaynağı ile birlikte ekonomik sektörlerde Ar-Ge ve ortak kullanım altyapısını da geliştirerek bölgesel rekabet gücünün artırılmasını temel amaçlar olarak ortaya koymaktadır (106).

TR63 Bölge planı dâhilinde planlamanın içerisinde; üretim kapasitesinin artırılması, enerji gücünün geliştirilmesi, sanayi ve rekabet gücünün geliştirilmesi, tarımda yapısal dönüşümün sağlanması ve kırsal kalkınma, lojistik sektörünün geliştirilmesi, turizm potansiyelinin ekonomiye kazandırılması ve kentsel gelişme ve sosyal alt yapısı konularında çalışmalar yapılmaktadır. Çalışma ile bağlantılı olarak kentsel gelişme ve sosyal altyapının fizibilitesi yapıp geliştirilmesi öngörülmüştür. Sportif anlamda doğa sporları, su sporları ve fiziksel aktivite sporları için gerekli alt yapının, şartlar içerisinde geliştirilmesi ve bölgedeki insanların hizmetine kazandırılması plan döneminin hedefleri arasındadır (106). Ayrıca, TR63 bölge planını destekler nitelikte, Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığının 100. Yıl Türkiye planı adı altında On Birinci Kalkınma planı (2019-2023) içerisinde spor alanında hedefler belirlenmiştir. On Birinci Kalkınma planı (2019-2023) amacı; sporu alışkanlık haline getirip, istenilen talep dâhilinde herkesin kolaylıkla spor faaliyetlerine ulaşabildiği, uluslararası şampiyonalarda başarı elde eden, prestijli spor organizasyonlarına ev sahipliği yapan ve böylelikle sporun her dalında dünya çapında rekabet edebilen bir seviyeye ulaşmak temel amaç olarak belirlenmiştir. Erken yaşlardan itibaren spor alışkanlığı kazandırmak, başta engelliler olmak üzere sportif projelerin oluşturulması,

ilköğretim okullarında yetenek taraması yapıp, kişiyi yeteneğine uygun branşlarla bütünleştirmek, spor endüstrisi ve teknolojisi alanında yapılan çalışmaları desteklemektir (106).

2.6.Konu ile İlgili Alanda Yapılan Çalışmalar

Literatür incelendiğinde, araştırmanın konu bütünlüğü içerisinde harmanlanmış bir çalışmanın daha önce yapılmadığı söylenenebilir. Bu nedenle araştırma kapsamında incelenen değişkenler literatür incelemesi sırasında ayrı ayrı ele alınmıştır.

2.6.1. Sürekli optimal performans duygu durumu ile ilgili alanda yapılan çalışmalar

Sürekli optimal performans duygu durumu ile ilgili Csikszentmihalyi'nin 1990 yılında ortaya atıp daha sonra ele aldığı modelde; kaygıyı, bireyin yapılması gereken olarak gördüğü görevin zorluk derecesinin fazla olup kendini yeterli görememe duygusu olarak belirtirken, yapılması gerekenin zorluk derecesi az olup kendini yeterli görme derecesi az ise sıkılma meydana geldiğini belirtilmiştir. Ancak, yapılması gerekenin zorluk derecesi uygun ve kendini yeterli görme derecesi ideal olursa bireyde sürekli optimal performans duygu durumu deneyimi yaşanmaktadır. Bu deneyimin yaşandığı süreç, kısa bir süreyi değil de uzun bir süreyi kapsıyorsa sürekli optimal duygu durumu olarak kavramlaştırılmıştır. Bu konu ile ilgili alanyazın incelendiğinde sürekli optimal duygu durumunu negatif ve pozitif yönde etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla çalışmalar ele alınmıştır (48).

Altıntaş ve arkadaşları tarafından farklı egzersiz gruplarına dâhil olan 74 kadın ve 160 erkek grubuna uygulanan "Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Egzersiz Davranışı" adlı çalışmada, Sopdd (Sürekli Optimal Duygu Durumu) nu cinsiyet ve farklı egzersiz parametrelerine göre incelemiştir. Cinsiyet değişkenine göre bir farklılık görülmemiştir ancak; egzersiz süresi, sıklığı ve aktivite türüne göre anlamlı farklılık görülmüştür. Bireyin aktivite üzerinde zihinsel yeterliliği ve kontrollü tutum içerisinde olması aktivite sırasındaki hazzın artmasında etkili olduğunu ortaya koymuştur (107).

Gözmen ve Aşçı tarafından 119 kadın ve 144 erkek elit sporcuların kişilik özellikleri ve mükemmeliyetçilik rollerinin optimal performans duygu durumuna etkisi incelemiştir. Çalışmada, sporcuların kişilik özelliklerine göre ve mükemmeliyetçilik düzeylerine göre optimal performans duygu durumunu yordamada etkin rol aldığı belirlenmiştir (42).

Karaağaç ve Şahan tarafından 74 kadın ve 80 erkek bireysel ve takım sporu yapan bireylerin optimal performans duygu durumu ile zihinsel antrenman düzeyi arasındaki

ilişkinin incelemiştir. Branş ve cinsiyet değişkenine göre anlamlılık bulunmazken spor yılı değişkeni artan yıla göre pozitif yönde olduğu tespit edilmiştir (108).

Swann ve arkadaşlarının elit düzeydeki sporcular üzerinde yapılan niteliksel ve niceliksel araştırmaları incelemiştir. Literatür taraması sonucunda içsel ve dışsal faktörlerin bireyin optimal performans duygu durumunu etkilediğini, ancak; uygun odaklanma, fiziksel ve zihinsel hazır olma, özerk güdülenme, uygun canlılık düzeyi, olumlu düşünce, kendine güven, olumlu geribildirim, ve uygun çevre koşullar gibi faktörlerin optimal performans duygu durumunun yaşanma olasılığını arttırdığını, odaklanamama, fiziksel ve zihinsel olarak hazır olamama, özerk olmayan güdülenme, aşırı uyarılmışlık, olumsuz düşünceler, düşük kendine güven, performans hataları ve uygun olmayan çevresel koşulların ise optimal performans duygu durumunun yaşanmasını engellediğini ortaya koymuşlardır (109).

Jakson vd. arkadaşlarının 398 elit düzeyde tecrübeli atletlerden oluşan katılımcıların hem durum hem de özellik veya eğilimsel akış durumları ile ilgili psikolojik bağıntılarını incelemiştir. Çalışmada, katılımcılara müsabaka süreci öncesi ve müsabaka süreci sonrası değerlendirme anketi doldurmaları istenmiştir. Verilerin korelasyon değerlerine bakıldığında kaygı, içsel güdülenme ve bireyin algıladığı yetenek ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirlemiştir (1).

Cervellóvd arkadaşları tarafından 792 sporcu ve 311 sporcu olmayan 1103 kişiye beden eğitimi derslerinde hedef yönelimi, motivasyon iklimi ve eğilimsel akışın müfredat dışı fiziksel aktiviteye katılım üzerindeki rolünü incelemiştir. Sonuç olarak, beden eğitimi derslerinde hedef yönelimi ve eğilim akışı üzerinde gruplar arasında önemli ortalama farklılıklar göstermiştir, ancak motivasyon iklimi algısı için hiçbir fark göstermediği görülmüştür. Bu bulgular, eğilimsel değişkenlerin fiziksel aktiviteye ders dışı katılım ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Buda, beden eğitimi ve spor dersinde hem spor yapan hem de spor yapmayan bireylerin deneyimledikleri optimal performans duygu durumunun okul dışında yapmış oldukları fiziksel aktivitelere katılımı pozitif yönde etkileyeceği belirtilmiştir (110).

Álvarez vd. arkadaşları tarafından 12 ile 18 yaş arasında fiziksel olarak aktif olanlar ile olamayanlar olarak ayrılan 1076 birey ile yapılan çalışmada, beden eğitimi ve spor derslerinde uygulanan farklı fiziksel aktivite seviyelerine göre optimal performans duygu durumları ve gelecekteki fiziksel aktivite uygulama tercihlerine etkisini analiz etmişlerdir. Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor ders ortamında bireysel farklılıkları göz önüne alıp aktivite şeklini ve düzeyini sağlıklı belirlendiğinde optimal performans duygu durumu ile yapılan aktivite ile duygusal bağ güçleneceği belirtilmiştir. Bireylerde, ototelik kişilik yapısını geliştirmede ve gelecek için planlamada bilinçli farkındalık oluşmasına sebep olduğu düşünülmüştür (111).

Altıntaş ve arkadaşları tarafından elit düzeyde spor yapan 55 kadın 167 erkek olmak üzere 222 bireye optimal performans duygu durumu ile durumsal güdülenme arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapılmıştır. Sonuç olarak; elit spor yapan bireylerin güdülenme düzeylerinin akış durumları üzerinde pozitif yönde etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, içsel olarak güdülenme sporcularda akış durumunun oluşmasını kolaylaştırırken, dışsal güdülenme bu duygu durumunu engellemektedir (34).

Tepeköylü ve arkadaşları tarafından farklı branşlarda ulusal ve uluslararası yarışmalara katılmış 216 kadın ve 312 erkek olmak üzere 528 sporcu ile yapılan çalışmada, sporcular tarafından algılanan antrenör iletişim becerisi ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki ve iletişim becerisinin yordayıcı etkisini incelemişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre; sporcuların optimal performans duygu durumu ile antrenör iletişim becerisi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, sporcuların beraber çalıştıkları antrenörlerin çalışma süresi ile hem optimal performans duygu durumu hem de antrenör iletişim becerisi arasında negatif ilişki görülmüştür (112).

Kesler tarafından 37 kadın ve 103 erkek olmak üzere 140 elit düzeyde güreş yapan bireylerin bölünmüş parçası olan optimal performans duygu durumu düzeylerinin incelenmesi adlı çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada, cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumu düzeylerinin erkeklerin lehine olduğu belirtilmiştir (113).

Merdan ve Aşçı tarafından 2019/2020 sezonunda İstanbul bölgesinde farklı branşlarda mücadele eden 139 kadın ve 213 erkek adölesan dönemi sporcular ile yapılan çalışmada, optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, antrenör sporcu ilişki kalitesi ve takım sargınlığı kavramlarının mizah tarzları ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, adolesan dönemi sporcuların spor deneyimi düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir (114).

2.6.2. Sporda zihinsel dayanıklılık ile ilgili alanda yapılan çalışmalar

Sporcuların hedeflerine ulaşmada başarılı olma ve başarılı olamama etkenleri birçok faktörle açıklanmaktadır. Bireyin fiziksel, taktiksel, teknik ve kişisel psikolojik faktörler olmak üzere birçok faktörün kombinasyonu etki etmektedir. Uygulamalı spor psikolojisinde en fazla kullanılan mental dayanıklılığın, ilk başlarda terim olarak kavramsal çerçevesi belirlenmeye çalışılmıştır. Bu belirleme sürecinde işlevselliğini belirleyen kavram netlik kazanmamıştır. Çalışmalarda belirlenen tanımlamalar şunlardır; stres, baskı ve olumsuz durum karşısında etkili davranış sergileyebilme becerisi; başarısızlıkların üstesinden gelme veya

başarısızlıklardan geri dönme yeteneği; mücadelede ısrar etme yeteneği, mücadeleyi bırakmayı reddetme, duyarsızlık veya dirençli olabilme güdüsüne üstün zihinsel becerilere sahip olma olarak belirlenmiştir (77, 74). Loehr'e göre, elit düzeydeki sporcuların iki beceriyi öğrendiklerinde kendilerini rahat ve enerjik hissetmelerini sağladığı belirtilmektedir; birincisi, kriz anında sıkıntı yaşadıklarında pozitif enerji akışı oluşturma yeteneği ve ikincisi problemlili duygu durumlarında doğru tutum ve davranış örüntüsü sergileyebilme yeteneğidir (73).

Weinberg tarafından farklı branşlarda ulusal düzeyde on tane baş antrenör ile derinlemesine görüşmeleri üç araştırmacı tarafından nitel uygulanarak analiz edilmiştir. Ham veri yanıtlarına dayanarak, koçlar tarafından tartışılan zihinsel dayanıklılık ana fikirlerini yakalamak için daha düşük ve daha sonra daha yüksek dereceli temalar geliştirildi. Sonuç olarak, mental dayanıklılık özellikleri ile ilgili olarak, psikolojik beceriler, başarıya motivasyonu ve dayanıklılık daha üst düzey temalar olarak ortaya çıktı ve bu, özellikleri sporcuların bakış açılarından araştıran önceki çalışmalarla örtüşen bazı temalara işaret etmiştir. Bu durumda; zorlu bir fiziksel uygulama ortamında hazırlık yapmanın, olumlu bir zihinsel ortam yaratmada ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin geliştirilmesinde aktif rol oynadığı görülmüştür (115).

Crust ve Clough tarafından bireylerin spora ilk katılım zamanından erken yetişkinlik düzeyine kadar geçen süreçte sporcuların zihinsel dayanıklılığın gelişim aşamalarını ilgili araştırmaları gözden geçirmiştir. Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde çevresel, genetik ve psikolojik beceri eğitiminin rolü yadsınamaz. Araştırmalar bilginin uygulamalı pratiğe aktarılması için koçlar ve ebeveynler manipüle desteği ve etki alanında olduğu çevre faktörünün etkin olduğu vurgulanmaktadır. İstendik davranış modellerinin oluşması için destekleyici öğrenme ortamı yoluyla bağımsız problem çözme ve kişisel sorumluluğun geliştirilmesidir. Bireyin zihinsel dayanıklılık düzeyini geliştirebilmek için bireyi antrenman ve yarışma koşullarında maruz kaldıkları durumdan koruma yerine kademeli olarak bilinçli bir şekilde yaşamalarını gerektiği vurgulanmaktadır. Sporcular, gelişim sürecinin doğal bir parçası olarak ortaya çıkan aksilikler ve başarısızlıklar üzerine düşünmeleri için teşvik edilmeli ve desteklenmelidir. Sonuç olarak, olumsuz deneyimler ve hedeflere ulaşmanın güven artırıcı sonuçları, kişisel gelişim için fırsatlar sunar ve önemli derslerin çıkarılmasını sağladığı düşünülmektedir (116).

Cowden ve arkadaşları tarafından farklı seviyede 351 tenisçi üzerinde zihinsel dayanıklılık düzeyleri, dayanıklılık seviyesi ve stres algıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin analiz sonuçları incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık ile toplam dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki görülürken zihinsel dayanıklılık ile

stres düzeyleri arasında negatif yönde ilişki görülmüştür. Bulgular ışığında, toplam zihinsel dayanıklılık, toplam dayanıklılık ve toplam stres düzeyini yordadığı belirtilmiştir (117).

Newland ve arkadaşları tarafından 197 kolej basketbolcusu üzerinde yapılan çalışmada, psikolojik performansları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkide aracı değişkenlerin (Spora başlama yaşı ve cinsiyet) etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; zihinsel dayanıklılık düzeyi tüm alt boyutlarda analiz sonuçları kadınlara göre erkeklerin lehine olduğu görülmüştür. Erkek sporcularda hem cinsiyet hem de spora başlangıç aracı değişkenine göre performans ile ilişkili olduğu, kadınların ise sadece spora başlangıç aracı değişkenine göre ilişkili olduğu görülmüştür (118).

Gerber ve arkadaşları tarafından 99 erkek ve 185 kadın olmak üzere 284 adölesan dönemi sporculara yapılan çalışmada; adölesan dönemi spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre fiziksel aktivite şiddeti yüksek olan bireyler ile erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek çıkmıştır. Fiziksel aktivite ve sporun bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği öngörülmüştür (119).

Nicholls ve arkadaşları tarafından 15 ile 55 yaş arasında 677 sporcu üzerinde yapılan araştırmada; zihinsel dayanıklılık ve başa çıkma, zihinsel dayanıklılık ve iyimserlik, başa çıkma ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sorunla başa çıkma ve iyimserlik ile anlamlı bir ilişki olduğu, aynı zamanda başa çıkma düzeyinin iyimserlik ve kötümserlik ile anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca; zihinsel dayanıklılık ile cinsiyet, yaş ve spor deneyimi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, bir sporcunun başarı düzeyi ve katıldığı spor türü, zihinsel dayanıklılık ile anlamlı bir şekilde ilişkili görülmemiştir. Araştırma, zihinsel dayanıklılık eğitimlerine sorunlarla başa çıkma ve iyimserlik eğitimlerinin dâhil edilmesini önerilmiştir (120).

Buhrow ve arkadaşları tarafından 102 kolej sporcusu arasından erken yaşta bir branşta uzmanlaşan bireyler ile çeşitli sporlar ile ilgilenen bireylerin arasındaki ilişkiyi ve cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki farkın belirlenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma sonucuna göre erken yaşta uzmanlaşan bireyler ile uzmanlaşmayan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir, aynı zamanda cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Araştırmayı genellemeden branşa göre farklılıkları göz önüne alarak çalışma yapılması gerektiği belirtilmiştir (121).

Madigan ve Nicholls tarafından üç aylık aktif antrenman döneminde 17,7 yaş ortalamasında 93 sporcu üzerinde yapılan araştırmada, zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve tükenmişlik düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; zihinsel dayanıklılığın, sporcuları sporda tükenmişlik semptomları deneyiminden koruyan kişisel bir faktör olduğuna dair bilgi vermektedir (122).

Beckford ve arkadaşları tarafından ulusal atletizm şampiyonasında dereceye giren elit sporcular ile elit altı 30 sporcu üzerinde yapılan araştırmada zihinsel dayanıklılık ve başa çıkma becerilerini değerlendirmek amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda, elit olan sporcuların elit altı düzeyde spor yapan bireylere göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu yordanmıştır, aynı zamanda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin en önemli belirleyicisi olarak sorunlarla başa çıkma olduğu görüşü belirtilmiştir (123).

Yarayan ve arkadaşları tarafından farklı branşlarda elit düzeyde, bireysel spor ve takım sporu ile ilgilenen 50 kadın 56 erkek olmak üzere 106 sporcu üzerinde yapmış olduğu araştırmada, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklı değişkenlere göre değerlendirmesi yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, bireysel olarak spor yapan bireylerin takım sporu yapan bireylere göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca; sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarının farklı değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve spor yapma süresi) göre değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (124).

Sarı ve arkadaşları tarafından 102 erkek ve 126 kadın olmak üzere toplam 128 taekwondo sporuyla ilgilenen bireylerin farklı değişkenler açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre, taekwondo branşıyla ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarının yüksek olduğu ve haftalık çalışma günü fazla olan sporcuların az olan sporculara göre ortalamalarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, zihinsel dayanıklılık düzeyleri cinsiyet, millilik durumu, yaş düzeyi, eğitim durumu ve spor deneyimi değişkenleri açısından anlamlı farklılık görülmemiştir (89).

Kalkavan ve arkadaşları tarafından gerek rakibine gerekse doğaya karşı mücadele sergileyen elit düzey dağ bisikleti sporcularının, zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemek amacıyla yapılan bu araştırmada, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde cinsiyet, yaş ve spor yılının etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, erkek sporcuların bayan sporculara göre baskı altında kaldıkları ve bazı bölümlerde daha kontrollü oldukları gözlenmiştir (125).

Koç ve Gençay tarafından 149 erkek 114 kadın olmak üzere 263 elit düzeyde badminton sporu ile ilgilenen bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini farklı değişkenlere (cinsiyet, yaş, spor yılı, milli olup/olmama) göre incelenmiş ve değerlendirilmiştir. Araştırma

sonucuna göre; elit düzeyde badminton sporu ile ilgilenen sporcuların cinsiyet, yaş, spor yılı ve branşında milli olup olmama durum değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılık seviyeleri üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir (59).

Kayhan ve arkadaşları tarafından Rize bölgesinde bireysel ve takım sporları ile ilgilenen 64 kadın ve 91 erkek olmak üzere farklı branşlarda 155 sporcu ile yapılan araştırmada, zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile ilgili algılarını belirlemek amacıyla çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre, araştırmaya katılım sağlayan sporcuların spor yılı, cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre analiz sonuçlarında anlamlı farklılık görülmemiştir (31).

2.6.3. Antrenör sporcu ilişkisi ile ilgili alanda yapılan çalışmalar

Antrenörün belirlemiş olduğu hedefler doğrultusunda sporcusuna karşı birinci sorumluluğu, sporcularını en iyi performans seviyesine çıkarabilmektir. Bundan dolayı, koçların sporcularını hedeflerine ulaşılabileceklerine inandırmaları ve doğru koşulları sunmaları gerekmektedir. Etkili koçların birçok yetenek ve becerisi vardır, bunların başında iletişim becerilerinin yeri yadsınamaz. Bu beceri bir koçun en önemli beş rolü yerine getirmede etkili olmaktadır; öğretmen, organizatör, rakip, arkadaş ve akıl hocası rolüdür. Örnek olarak; 2005 yılında tenis sporcusu Marat Safin, ABD açık'taki son önemli zaferinden 5 yıl sonra Avustralya Açık'ı kazandı. Safin'in profesyonel kariyeri bir dizi inişli çıkışlar olmuştur. Son galibiyetiyle ilgili röportajında, dirilişini yeni teknik direktör Peter Lundgren'e borçlu olduğunu şu sözlerle dile getirmişti. “Onunla çalışmaya başlayana kadar kendime hiç inanmadım” (126). Literatür taraması sonucu, alanda yapılmış çalışmalardan birkaçı aşağıda gösterilmiştir.

Mageau ve Vallerand tarafından antrenör ve sporcu ilişkisinde içsel motivasyonunu ve kendi belirlediği dışsal motivasyon türlerini nasıl etkileyeceğini açıklayan bir model sunmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın başlangıç aşamasında önerilen modele genel bir tanım sunup, sporcuların içsel motivasyon ve dışsal motivasyonları üzerine yapılmış araştırmaların incelenmesi sunulmuştur. Sporcuların davranış şekilleri ve motivasyon algılarının antrenörlerin davranışlarını etkilediği düşünülmüştür. Ayrıca, antrenörlerin bireysel farklılıkları önemsemesi, bireysel yapı sağlamasına imkân tanınması, yeterlilik ve ilgili olma ihtiyaçları üzerinde etkili olduğu ve bunun da sporcuların içsel motivasyonlarının gelişmesinde ve kendi kendine karar verebilme yetisinin gelişmesine olanak sağladığı görülmüştür (102).

Enoksen ve arkadaşları tarafından Danimarka, Norveç ve İsveç bölgesinden ulusal ve uluslararası düzeyde 149 antrenör ile yapılan çalışmada, liderlik davranış algıları ile antrenör sporcu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucu olarak, İskandinav üst düzey antrenörleri arasında açıklanan antrenör- sporcu ilişkisi alt boyutları ile tercih edilen liderlik davranışı arasında en sık bildirilen davranış birleşenleri sırasıyla; eğitim ve talimatlar, olumlu geri bildirim ve demokratik davranışlar olduğu belirlenmiş olup, aynı zamanda; bağlılık ile eğitim-öğretim arasında, olumlu geri bildirim ile sosyal destek arasında, tamamlayıcılık ile eğitim-öğretim alt boyutları arasında pozitif yönde antrenör ve sporcu ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Bağlılık ve tamamlayıcılık konularında daha tecrübeli antrenörlerin etkili olduğu ve takım sporlarına göre bireysel sporlardaki antrenörlerin daha fazla otokratik davranış örüntüsü ve daha az demokratik davranış sergiledikleri gözlenmiştir (127).

Vella ve arkadaşlarının 11 ile 18 yaş arasında 455 adölesan döneminde olan sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada, antrenör ile sporcu arasındaki ilişkinin algı kalitesi, antrenörlerin dönüşümsel liderlik davranışları, mücadele ettikleri takımların başarısı ve sporcuların olumlu yönde deneyimleri arasındaki ilişkiyi test etmeyi amaçlamışlardır. Elde edilen sonuçlar, antrenörün dönüşümcü liderlik davranışının ve antrenör-sporcu ilişkisinin gelişimsel deneyimlerle orta düzeyde bir korelasyonu olduğunu ve gelişimsel deneyimlerin en iyi yordayıcısının, antrenörün dönüşümsel liderlik davranışının ve antrenör-sporcu ilişkisinin niteliğinin bir birleşimi olduğu vurgulanmıştır (128).

Anderson tarafından 231 erkek ve 157 kadın olmak üzere 388 farklı branşlarda koçluk yapan bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, antrenör- sporcu ilişkisinde mükemmeliyetçilik, tutkunluk ve liderlik davranışları ile ilişkisi betimlenmek amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, antrenör sporcu ilişkisinin tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve liderlik davranışlarının önemli bir yordayıcıları olduğu ve otokratik liderlik davranışlarıyla antrenör-sporcu ilişkisinin üç boyutunun da (yakınlık, bağlılık, tamamlayıcılık) negatif yordayıcılar olduğu, buna karşılık, tutkunluk, sosyal destek ve demokratik davranışların her üç boyutta da pozitif yordayıcılar olduğu görülmüştür (129).

Jowet ve arkadaşları tarafından farklı branşlarda aktif olarak spor yapan 379 bireyin katılım sağladığı çalışmada, sporcunun psikolojik olarak güvenli ortamın oluşturulmasında antrenör ve sporcu ilişkisinin rolü incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, açıklığın ve çatışma yönetiminin psikolojik güvenliği pozitif olarak etkilediği ve bunun da antrenör-sporcu ilişki kalitesini pozitif olarak yordadığını ortaya çıkarmıştır. Psikolojik güvenliğin, sporcuların iletişimi (yani açık olma kapasitesi, dürüst ve şeffaf olmanın yanı sıra kişilerarası çatışmaları etkili bir şekilde yönetme) ve sporcuların cinsiyetinden bağımsız olarak antrenör-sporcu

ilişkisi kalite düzeyi yüksek bulunmuştur. Bu bulgular, eğer sporcuların samimi tartışmalar yapma kapasitesine sahip olmaları ve koçlarıyla çatışmaları yönetebilmeleri durumunda, psikolojik olarak güvende hissetmelerinin ve dolayısıyla kendi grupları içinde riskli kişilerarası etkileşimlere girebilmelerinin (örneğin, endişelerini dile getirme, hatalarını kabul etme) mümkün olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca, sporcularda gözdağı ve aşağılanma korkusu olmadan psikolojik olarak güvenli bir grup ortamı, sporcularda güven ve saygının yanı sıra koçlarına bağlılık ve iş birliğini geliştirdiği ortaya çıktığı görülmüştür (94).

Öztürk ve Soytürk tarafından denizli ilinde 187 kadın ile 310 erkek olmak üzere 497 spor yapan öğrencilerin katılım sağladığı çalışmada, sporcuların algı düzeylerinin antrenör sporcu ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda, sporcu öğrenciler beraber çalıştıkları beden eğitimi ve spor öğretmenleri veya antrenörleri ile olan iletişim becerilerini iyi düzeyde algılamışlardır. Erkek sporcular, bireysel spor yapan bireyler, antrenörü okul dışından olanlar iletişim becerileri düzeylerini daha iyi algıladıkları görülmüştür (96).

Merdan ve Aşçı tarafından farklı branşlar da spor yapan 139 kız ve 213 erkek olmak üzere yaş ortalaması 15,7 olan 352 kişinin katılım sağladığı çalışmada, sporcuların optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, antrenör sporcu ilişki kalitesi ve takım sargınlığı kavramlarının mizah tarzları ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucu olarak, katılımcı mizah tarzı ve geliştirici mizah tarzının optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, antrenör sporcu ilişkisi ve takım sargınlığı düzeylerine pozitif yordayıcısı olduğu belirlenmiş olup, saldırgan mizah tarzının ise negatif yordayıcı olduğu görülmüştür (114).

Güllü ve arkadaşları tarafından büyükler Türkiye şampiyonasına katılan 150 sporcu üzerinde yapılan çalışmada; Antrenör-sporcu ilişkisinin sportmenlik yönelimlerine (fairplay davranışlarına) etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sportmenlik değerlendirmesine göre çalıştırıcı sporcu ilişkisine katkı sağladığı görülmektedir. Ayrıca; spor yılı, mevcut kulübünde bulunma yılı ve günlük antrenman süresi değişkenlerinin sportmenlik düzeylerine etkisinin olmadığı belirlenmiştir (130).

3. MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde bireysel sporcuların sürekli optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkide antrenör sporcu ilişkisinin aracı rolünü bir alan çalışması ile açıklanmaya çalışılacaktır. Çalışma grubu, veri toplama araçları, araştırma modeli, hipotezler ve verilerin analizi bu bölümde sunulmuştur.

3.1.Evren ve Örneklem

Kalkınma Bakanlığının yetkilendirmesi ile Doğu Akdeniz Kalkınma Ajansı (DOĞAKA) koordinasyonuyla hazırlanıp 2014-2023 yılları arasını kapsayan, TR63 (Kahramanmaraş, Osmaniye ve Hatay) bölgesel strateji planı; bölgenin kaynak ve potansiyellerinin tespit edilip, bu kaynak ve potansiyellere yönelik fırsat ve tehditlerin analiz edilmesi ve muhtemel gelişme stratejilerin oluşturulması amaçlanmıştır. Bu strateji içerisinde birbirine kültürel olarak yakın olan bu üç bölgede, Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine bağlı kulüplerde en az bir (1) yıl aktif olarak spor yapan 18 yaş ve üzeri bireysel (Güreş, Judo, Boks, Badminton, Tenis, Yüzme Bisiklet, Atletizm vd.) sporcuların evreni, araştırma başlangıç tarihi 26/10/2021 itibariyle 3598 olarak belirlenmiş olup, araştırmanın örneklem konusunda hata riskini azaltan belirleyici unsurlar (Eğitim, yaş, statü, medeni durum ve mevki vb) göz önüne alınarak 30 dan büyük 500 den küçük örneklem büyüklüğü seçilmiştir. Coşgun ve arkadaşlarının (130) ‘‘Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Spss Uygulamalı’’ kitabındaki tabloda evren büyüklüğü 4000 kişi için gerekli örneklem büyüklüğü 351 olarak verilmiştir. Bu bilgiler ışığında araştırmanın örneklem toplamı 356 sporcuya ulaşılmış olup yeterli görülmüştür.

Araştırmaya Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan 31.08.2021 tarihli ve 2021 / 28 nolu oturumun 05 nolu kararı ile etik kurul onayı ile başlanmıştır (EK-1).

3.2.Veri Toplama Araçları

Konu ile ilgili genel bir bilgi düzeyine ulaşabilmek için literatür taraması yapıp, araştırmaya uygun kavramlara yönelik ölçekler belirlenmiştir. Belirlenen evren içerisindeki örneklem grubuna kişisel bilgi formu ile birlikte belirlenen ölçekler anket şeklinde uygulanmıştır. Araştırmada, değerlendirmeye alınan bireylerin demografik özellikleri, sürekli optimal performans duygu durumu ölçeği, sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği ve antrenör-sporcu ilişki düzeyini belirleyen ölçekler kullanılmıştır. Kullanılan ölçeklerden veri elde etmek için beşli

Likert tipi (“1.Kesinlikle Katılmıyorum”, “2.Katılmıyorum”, “3.Kararsızım”, “4.Katılıyorum”, “5.Kesinlikle Katılıyorum”) yöntem kullanılmıştır.

Anketler araştırmacı tarafından Kahramanmaraş, Osmaniye ve Hatay İl Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine bağlı kulüplerde aktif olarak spor yapan bireysel sporculara uygulatılmıştır. Anket formu dört bölümden oluşmaktadır.

- Araştırmaya katılan sporcuların sosyo-demografik özellikleri (Cinsiyet, Bölge, Millilik durumu ve Yarışmalarda almış olduğu en yüksek derece)
- Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 (EK-8)
- Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE), (EK-5)
- Antrenör – Sporcu İlişkisi Envanteri, (EK-7)

3.2.1. Kişisel bilgi formu

Araştırma grubunda değerlendirmeye alınan bireysel spor yapan bireylerin demografik özelliklerini saptamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Literatür taraması sonucunda sorular; cinsiyet, bölge, millilik durumu ve yarışmalarda almış olduğu en yüksek derece olarak belirlenmiştir.

Araştırma örneklem grubunun sosyo-demografik özelliklerini (Cinsiyet, Şehir, Millilik durumu ve Katılım sağladığı yarışmada almış olduğu en yüksek derece) belirlemek amacı ile araştırma grubuna birtakım sorular yöneltilmiştir ve alınan cevaplar ile ilgili frekans analizi yapılmıştır. Yapılan bu anketin verileri doğrultusunda ortaya çıkan tanımlayıcı istatistikler tabloda gösterilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikler

Demografik Özellikler	Sayı	Yüzde %
Şehir	Kahramanmaraş	168
	Hatay	122
	Osmaniye	66
Cinsiyet	Erkek	297
	Kadın	59
Millilik Durumu	Evet	134
	Hayır	222
Yarışma Derecesi	İl	72
	Bölge	74
	Türkiye	98
	Uluslararası	112

Tablo 1’ de Kalkınma bakanlığının 2014-2023 döneminde Doğu Akdeniz Bölgesini ekonomik ve sosyal kaynaklarını daha etkin kullanmak amacıyla hazırlanan TR63 bölge planı kapsamında belirlenen Hatay, Kahramanmaraş ve Osmaniye illerinde aktif olarak güreş yapan bireylerin sosyo-demografik özelliklerini gösteren frekans ve yüzde dağılımları sunulmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin % 83.4 (n:297) ü erkek, %16.6 (n:59) sı kadın olarak belirlenmiş olup toplamda araştırmaya 356 birey katılmıştır.

Araştırmaya Tr63 bölge planı kapsamında belirlenen illere (Hatay, Kahramanmaraş ve Osmaniye) göre çalışmaya katılan bireylerin demografik özelliklerinin frekans değerlerine bakıldığında; Kahramanmaraş % 47.2 (n:168), Hatay % 34.3 (n:122) ve Osmaniye % 18.5 (n:66) olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin yapmış oldukları spor branşlarında; milli olma durumlarına bakıldığında, % 37.6 (134) sı millilik derecesine ulaştığı, % 62.4 (n:222) ü de millilik derecesine ulaşamadığı, % 20.2 (n:72) si en fazla il birinciliği derecesinde, % 20.8 (n:74) i bölge derecesinde, % 27.5 (n:98) i Türkiye birinciliği derecesinde ve %31.5 (n:112) i Uluslar arası düzeyde dereceye sahip oldukları belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo. 2. Katılımcıların şehir bazında branş istatistikleri

ŞEHİR	BRANŞ	Sayı	Yüzde %
OSMANİYE	Halter	6	9.09 %
	Bisiklet	11	16.60 %
	Boks	2	3.03 %
	Masa Tenisi	3	4.55 %
	Tenis	3	4.55 %
	Judo	6	9.09 %
	Güreş	21	31.82 %
	Atletizm	14	21.21 %
	Toplam	356/66	%18.54
HATAY	Okçuluk	7	5.74%
	Wushu	5	4.10%
	Badminton	9	7.38%
	Judo	15	12.30%
	Güreş	53	43.44%
	Atletizm	33	27.05%
	Toplam	356/122	%34.27
KAHRAMANMARAŞ	Wushu	7	4.17%
	Halter	10	5.95%
	Bisiklet	10	5.95%
	Boks	2	1.1%
	Badminton	7	4.17%
	Mas Tenisi	18	10.71%
	Tenis	2	1.19%
	Judo	12	7.14%
	Güreş	98	58.33%
	Atletizm	2	1.19%
	Toplam	356/168	%47.19

Tablo. 2 de Kalkınma Bakanlığının 2014-2023 döneminde Doğu Akdeniz Bölgesini ekonomik ve sosyal kaynaklarını daha etkin kullanmak amacıyla hazırlanan TR63 bölge planı

kapsamında belirlenen Hatay, Kahramanmaraş ve Osmaniye illerinde katılım sağlayan sporcuların branşları gösteren frekans ve yüzde dağılımları sunulmuştur. Osmaniye ili için; Halter (n:6) % 9.09, Bisiklet (n:11) %16.60, Boks (n:2) % 3.03, Masa Tenisi (n:3) % 4.55, Tenis (n:3) % 4.55, Judo (n:6) % 9.09, Güreş (n:21) %31.82, Atletizm (n:14) % 21.21 Hatay ili için; Okçuluk (n:7) % 5.74, Wushu (n:5) % 4.10, Badminton (n:9) %7.38, Judo (n:15) % 12.30, Güreş (n:53) % 43.44, Atletizm (n:33) % 27.05 ve Kahramanmaraş ili için; Wushu (n:7) % 4.17, Halter (n:10) % 5.95, Bisiklet (n:10) % 5.95, Boks (n:2) % 1.19, Badminton (n:7) % 4.17, Masa Tenisi (n:18) % 10.71, Tenis (n:2) % 1.19, Judo (n:12) % 58.33, Atletizm (n:2) % 1.19 olarak belirlenmiştir.

3.2.2. Sürekli optimal performans duygu durum ölçeği-2

Kavram olarak optimal performans duygu durumu ilk defa Csikszentmihalyi tarafından 1975 yılında “Beyond Boredom and Anxiety” isimli kitabında kişiyi boş zamanları değerlendirme (rekreasyon) aktivitelerine iten gerekçeleri yorumlamak amacı ile kullanmıştır. Bu konu ile ilgili ilk çalışmalar yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile farklı yaşam şekillerindeki bireylere uygulanmıştır. Spor aktivitesi ve fiziksel aktivite esnasındaki duygu durumunu değerlendirmek amacıyla 1996 yılında Jackson ve Marsh tarafından sporcu bireylerden almış olduğu nitel dönütlerle ölçek geliştirmişlerdir. Sporcuların ve fiziksel aktivite yapan bireylerin optimal performans duygu durumlarını ölçmek için Jackson ve Marsh tarafından 1996 yılında geliştirilen ölçek iki formdan oluşturulmuştur. İlk form, sportif aktivite ve fiziksel aktivite esnasında yaşamış olduğu duygu durumunu ölçmek amacıyla durumluk optimal performans duygu durumu ölçeği kullanılırken, ikinci formda, sportif aktivite ve fiziksel aktivite sonrasında tüm süreçteki duygu durumunu ölçmek amacıyla sürekli optimal performans duygu durumu ölçeği kullanılmıştır (43). Jackson ve Marsh tarafından geliştirilen ölçek Jackson ve Eklund tarafından bazı kavram karışıklığı ve istatistiksel kusurların olduğunu belirterek, bazı maddeleri çıkarıp yenilerini ekleyerek Durumluluk-Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 ölçeğini revize etmiştir (40). Jackson ve Eklund tarafından revize edilen ve 2007 yılında Aşçı ve arkadaşları tarafından geçerlilik ve güvenirliliği sınanarak Türkçe’ye uyarlanmıştır (41). Ölçeğin 9 alt boyutu olup açıklaması aşağıda belirtilmiştir.

Görev zorluğu-beceri dengesi; içsel veya dışsal olarak belirlenmiş olan görev için yapılan optimum mücadele, bireyin belirlenmiş görev tanımı için başarı odaklı kendi becerisi ile muvazene olma algısıdır. Ölçeğin 1., 10., 19., 28. maddelerinde sorulmaktadır.

Eylem-farkındalık birleşimi; içsel veya dışsal olarak belirlenmiş olan görevin gerekliliklerini düşünmeden uyumlu bir şekilde kendiliğinden yapabildiğini algılamasıdır. Ölçeğin 2., 11., 20., 29. maddelerinde sorulmaktadır.

Açık (net) hedefler; görev olarak tanımlanmış hareketin gerekliliklerini bildiğini algılaması, hareketin doğru bir şekilde yapabilmek için doğru hedef tanımının içselleştirilmesidir. Ölçeğin 3., 12., 21., 30. maddelerinde sorulmaktadır.

Belirli geri bildirim; Hareketin gereklilikleri ve hedefleri doğrultusunda performansının nasıl olduğunu hissetme ve bireyin sergilenen performanstan kendi kendine geribildirim/bilgi alabilme durumu. Ölçeğin 4., 13., 22., 31. maddelerinde sorulmaktadır.

Göreve odaklanma; içsel veya dışsal olarak belirlenmiş olan görevi yapabilmek için tamamen kendini verebilmedir. Ölçeğin 5., 14., 23., 32.maddelerinde sorulmaktadır.

Kontrol duygusu; içsel veya dışsal olarak belirlenmiş olan aktivite üzerinde kendi kontrolü olduğunu hissetmesidir. Ölçeğin 6., 15., 24., 33. maddelerinde sorulmaktadır.

Kendilik farkındalığının azalması; Aktivite ile ilgili olarak başkalarının değerlendirmelerine önem vermeme. Ölçeğin 7., 16., 25., 34.maddelerinde sorulmaktadır.

Zamanın dönüşümü; içsel veya dışsal olarak belirlenmiş olan aktivite esnasında kendini zamana kaptırma, aktivitenin içerisinde kaybolma, zamanın nasıl geçtiğini hissetmeme, aktivitenin içine tamamen dâhil olabilmek. Ölçeğin 8., 17., 26., 35. maddelerinde sorulmaktadır

Amaca Ulaşma Deneyimi; içsel veya dışsal olarak belirlenmiş olan aktiviteden bireyin hissetmiş olduğu içsel tatmin ve ödül. Ölçeğin 9., 18., 27., 36. maddelerinde sorulmaktadır (41). (EK-3, EK-8)

3.2.3. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri

Aktif bir şekilde spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini yordamak amacıyla Sheard, Golby ve Van Wersch (81) tarafından geliştirilip, Altınbaş tarafından Türkçeye uyarlanan “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” 14 maddeden meydana gelip 4 lü likert (1=Tamamen Yanlış; 2=Kısmen Yanlış, 3= Kısmen Doğru 4=Tamamen Doğru) şeklinde derecelendirilmesi yapılmıştır. Ölçek; güven, devamlılık ve kontrol olmak üzere üç alt faktörlerden oluşmaktadır (34). Asıl ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alfa değerleri Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için ise 0,71 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca, araştırma grubu için yapılan değerlendirmeye alınan envanter verileri için iç güvenirlik katsayıları yeniden hesaplanmıştır. Hesaplamaların

sonuçlarına bakıldığında Cronbach Alpha değerleri; ölçeğin ortalamasının Cronbach Alfa değeri 0,80 ve ölçeğin alt boyutları değeri; güven 0,76, Kontrol 0,80 ve devamlılık 0,77 dir (Tablo 4.1).

Güven; bireyin hedefe ulaşmak için mücadele gerektiren ağır koşullarda kişinin kendi yeteneklerine inanması ve mücadele yapacağı rakiplerine karşı daha iyi olduğunu düşünmesi. Ölçeğin 1, 5, 6, 11, 13 ve 14. maddelerinde sorulmaktadır.

Kontrol; bireyin sportif mücadele esnasında baskı altında kalması veya ani durumlar karşısında rahat karar verebilme ve kontrollü olabilme durumudur. Ölçeğin 2, 4, 7 ve 9. maddelerinde sorulmaktadır.

Devamlılık, bireyin sportif mücadele esnasında sorumluluk alıp duruma karşı odaklanabilmesi ve bu mücadeleyi sürdürebilme yetisidir. Ölçeğin 3, 8, 10 ve 12. maddelerinde sorulmaktadır (53, 88, 81). (EK-4, EK-5)

3.2.4. Antrenör-sporcu ilişkisi envanteri

Spor yapan bireyler ile antrenörleri arasındaki ilişkiyi yordamak maksadıyla Jowett ve Ntoumanis tarafından geliştirilip (93), Altıntaş ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanan Antrenör - Sporcu İlişkisi Envanteri 11 maddeden oluşup 5 lilikert tipi (1: Hiçbir zaman, 2: Nadiren, 3: Bazen, 4: SıkSık, 5: Her zaman) derecelendirilme yapılmıştır (34). Envanter; yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Antrenör-sporcu ilişkisi envanteri asıl ölçeğin alt boyutları iç tutarlılık değerleri; yakınlık 0.82, bağlılık 0.84 ve tamamlayıcılık ise 0.76 bulunmuştur (93). Ancak, araştırma grubunun iç tutarlık Cronbach Alfa değerleri; Yakınlık 0.91, bağlılık 0.85 ve tamamlayıcılık ise 0.93 olduğu görülmüştür. (EK-5, EK-7)

3.3. Araştırma Modeli ve Hipotezler

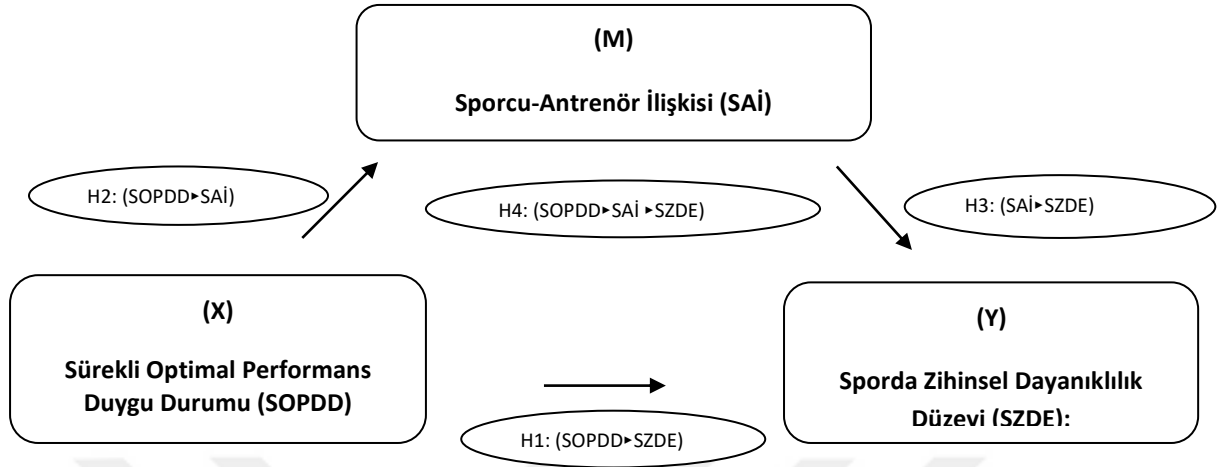
Bu araştırma, sürekli optimal performans duygu durumu ile sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide antrenör-sporcu ilişkisinin dolaylı etkisinde antrenör-sporcu arasındaki ilişkinin aracılık etkisini araştıran özgün bir kuramsal modelin test edilmesi amacıyla ilişkisel tarama modelinden faydalanılarak uygulanan betimsel bir çalışmadır. Tarama modelleri, geçmişte var olmuş veya halen var olmaya devam eden davranış örüntüsünü var olduğu biçimiyle saptama yapmayı amaçlayan araştırma modelidir (132). Tarama biçimindeki araştırmalar, katılım sağlayan bireylerin bir konu ya da olaya ilişkin

düşünceleri, becerileri, yetenekleri, tutum ve davranış biçimlerinin belirlendiği örneklem sayısının daha yüksek olduğu araştırmalardır (131, 133, 134).

Betimsel tarama modeli kendi içerisinde genel tarama modeli ve örnek olay modeli olarak iki bölüme ayrılmıştır. Genel tarama modeli Araştırmada kullanılan, ilişkisel tarama modeli ve yapısal eşitlik modeli kapsam olarak genel tarama modelinin içine girmektedir. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok değişken arasındaki birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri için kullanıldığından bu tür araştırmalar için uygun görülmektedir. Ayrıca, araştırmada kullanılacak olan yapısal eşitlik modeli gözlenemeyen-gözlenemeyen, gözlenebilen-gözlenebilen, gözlenebilen-gözlenemeyen (gizil-latent) değişkenleri arasında bulunan nedensellik ilişkilerinin modellenmesinde değerlendirmeye alınan sistemli ve kapsamlı istatistiksel tekniklerdir. Başka bir ifade şekliyle yapısal eşitlik modeli; modelde içerisinde var olan parametreler hakkında tahminde bulunabilmek amacıyla çok değişkenli regresyon analizi ile faktör analizinin birleşimi ile meydana gelmiş istatistiksel yöntemidir. Kullanılan bu sayıtlım yönteminde birden fazla kullanılan değişkenlerin, aracı (mediator) değişkenin ve düzenleyici (moderator) değişkenin bulunduğu karmaşık modellerin test edilmesinde yapısal eşitlik modeli temelli analizlerde kullanılmaktadır. Etki modelleri arasında aracılık (mediator) öncül (bağımsız değişken) bir değişkenin (X), bağımlı değişken olarak da bilinen sonuç değişkenle (Y) ilişkisine bağlantı mekanizması gibi aracılık (M) etme etki düzeyini yordamaya yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla, iki değişken arasındaki ilişkinin etkisi farklı bir aracı değişken ile etki farklılığının anlaşılmasına yardımcı olmaktadır (133).

Bu çalışma, bireysel sporcuların sürekli optimal performans duygu durumu ile bireyin spor esnasında zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkide doğrudan etkisini ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumu ile bireyin spor esnasında zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkide dolaylı etkisindeki antrenör – sporcu ilişkisinin aracılık rolünü araştıran nitelikleri bakımından farklılık sunan teorik modelin test edilmesi amacıyla ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir çalışmadır.

Bu doğrultuda araştırma kapsamında oluşturulan model ve hipotezler aşağıda verilmiştir.



Şekil. 2. Araştırma Kapsamında Oluşturulan Model (113).

H₁: Bireysel sporcuların cinsiyet değişkenine göre Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu arasında anlamlı farklılık vardır.

H₂: Bireysel sporcuların cinsiyet değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.

H₃: Bireysel sporcuların cinsiyet değişkenine göre Sporcu-Antrenör İlişkisi düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.

H₄: Bireysel sporcuların yapmış olduğu spor branşında milli olma durum değişkenine göre Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu arasında anlamlı farklılık vardır.

H₅: Bireysel sporcuların yapmış olduğu spor branşında milli olma durum değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.

H₆: Bireysel sporcuların yapmış olduğu spor branşında milli olma durum değişkenine göre Sporcu-Antrenör İlişkisi düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.

H₇: Bireysel sporcuların şehir değişkenine göre Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu arasında anlamlı farklılık vardır.

H₈: Bireysel sporcuların şehir değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.

H₉: Bireysel sporcuların şehir değişkenine göre Sporcu-Antrenör İlişkisi düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.

H₁₀: Bireysel sporcuların yapmış olduğu spor branşında almış olduğu derece değişkenine göre Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu arasında anlamlı farklılık vardır.

H₁₁: Bireysel sporcuların yapmış olduğu spor branşında almış olduğu derece değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.

H₁₂: Bireysel sporcuların yapmış olduğu spor branşında almış olduğu derece değişkenine göre Sporcu-Antrenör İlişkisi düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.

H₁₃: Bireysel sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki vardır.

H₁₄: Bireysel sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ile Sporcu-Antrenör İlişkisi düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki vardır.

H₁₅: Bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi ile Sporcu-Antrenör İlişkisi düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki vardır.

H₁₆: Bireysel sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde dolaylı etki vardır.

H₁₇: Bireysel sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ile Sporcu-Antrenör İlişkisi düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde dolaylı etki vardır.

H₁₈: Bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi ile Sporcu-Antrenör İlişkisi düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde dolaylı etki vardır.

H₁₉: Bireysel sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkide Sporcu-Antrenör İlişkisinin aracı rolü vardır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen nicel verilerin sonuçları; betimsel, ilişkisel ve aracılık etkisi tekniklerini kullanılarak değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmanın verilerinin istatistik değerlerini analiz edebilmek amacıyla SPSS 22 programı ve eklentisi olan Macro Process' den yararlanılmıştır. Analizlere geçilmeden önce programa aktarılan veri setinde hatalı veri girişi olup olmadığını görmek için kayıp ve boş veriler incelenmiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır.

Araştırmanın verilerini değerlendirmeye almadan önce anketten elde edilen verilerin güvenilirlik katsayılarına bakılmıştır. Güvenirlilik, bir araştırma anketinin ölçümünün tutarlılığıdır. Araştırma anketinin farklı zamanda ve yerlerde yakın bir evren içerisindeki örneklem grubuna uygulama yapıldığında benzer sonuçların çıkması güvenilirlik olarak belirlenmektedir. Başka bir deyişle, aynı ölçek anketinin farklı zamanlarda ölçüm sonuçları arasındaki tutarlılıktır (135). Güvenirlilik analizi; değerlendirme yapmak amacıyla kullanılan anket, test veya ölçeğin güvenilirlik değerlendirilmeleri için geliştirilmiş bir yöntemdir (135).

Bu çalışma kapsamında kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizi yapılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere verilen yanıtların iç tutarlıkları Cronbach Alpha (Cr α) katsayısı (Tablo.3) ile incelenmiştir.

Tablo.3. Araştırmada Yer Alan Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutları	(Madde sayısı)	Cronbach's Alpha
Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçek Genel Ortalaması	36	0.934
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Genel Ortalaması	14	0.809
Antrenör – Sporcu İlişkisi Envanteri Genel Ortalaması	11	0.924

Tablo 3’ de ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları tablo olarak gösterilmiştir. Sosyal bilimler alanında literatür taraması yapıldığında çalışmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayı sonuçları aşağıdaki belirlenen aralıklarda değerlendirmeye alınacaktır.

- $0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise ölçek güvenilir değil,
- $0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise ölçeğin güvenilirliği düşük,
- $0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise oldukça güvenilir,
- $0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise yüksek derecede güvenilir bir ölçektir

Araştırmada kullanılan ölçeğin analiz sonuçlarına bakıldığında; 36 sorudan oluşan sürekli optimal performans duygu durum ölçek alfa (α) değeri 0.934; 14 sorudan oluşan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri alfa (α) değeri 0.809; 11 sorudan oluşan Antrenör – Sporcu İlişkisi Envanteri alfa (α) değeri 0.924 olarak bulunmuştur. Kullanılan ölçeklerin alt boyutların alfa (α) değerleri 0.67 ile 0.93 arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Gözlenen bu değerler ile ölçümlerin güvenirliğinin yüksek derecede güvenilir aralıktadır. Bu durum ölçeklerimizin araştırma için yeterli düzeyde olduğunun göstergesidir (137).

Araştırmada güvenirlik katsayıları elde edildikten sonra doğru analizin yapılabilmesi için elde edilen verilerin homojenliğe bakılmış ve verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin verilerinin faktör analizini yapmadan önce araştırma verilerinin normal dağılım sergileyip sergilemediğine ve toplam verilerin sayısına bakılması önem arz etmektedir. Normal dağılım, değişkenin simetrik ve sürekli şekilde dağılmasıdır. Literatürde Gauss dağılımı şeklinde de adlandırılan normal dağılım teorisi, istatistik biliminin temel analizlerinden biridir. Araştırmanın verilerinin

dağılım durumunu belirlemek için Skewness ve Kurtosis çarpıklık değeri, histogram grafiği, Q-Q plot testi, Kolmogorov Smirnov değerine bakılmaktadır (136, 138). Shapiro, Wilk ve Chen tarafından yapılan bir simülasyon çalışmasında Shapiro-Wilk testinin normallik varsayımını değerlendirmek için kullanılmakta olan en güçlü test olduğu ortaya konulmuştur (139, 140, 141, 142).

Tablo.4. Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Normallik Testi ile ilgili Bulgular

Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutları	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	df	p
Sürekli Optimal Performans Duygu Durum ölçek	.063	356	.002
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	.066	356	.001
Antrenör – Sporcu İlişkisi Envanteri	.213	356	.000

$p < 0.05$

Tablo 4’de görüldüğü üzere, yapılan normallik testine göre verilerdeki Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk analizinin p değerlerinin 0.05’ten küçük çıktığı görülmüştür. Araştırmada kullanılan ölçeğin verilerinin Test of normality test sonucu anlamlı olduğunda ($p < 0.05$), kullanılan tüm ölçeklerin alt boyutları normal dağılıma sahip olmadığı anlamı taşımaktadır. Bu nedenle non parametrik testler uygulanacaktır. Kullanılan veriler $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde sınanmıştır. Bu sonuca göre; varyans testlerinden t-testi ve ANOVA yerine Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri yapılmıştır.

Araştırma kapsamında toplanan verilerin sonuç bulgularına ulaşabilmek için ankette kullanılan ölçeklerin alt boyutlarının tam olarak yansıyıp yansımadığını test edebilmek için faktör analizine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu kapsam içerisinde Keşif Amaçlı Faktör Analizi (KAFA) ve Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) yapılması öngörülmüştür. Bu sayede her bir alt boyutun doğrulanıp doğrulanmadığını belirlenmesi ve hem de analiz bulguların rahat bir şekilde yorumlanmıştır.

Tablo.5. KMO Ve Bartlett Testi İle İlgili Bulgular

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliği Testi		0.873
Bartlett'in Küresellik Testi Sonuçları	Yaklaşık Ki Kare	3101.82
	Serbestlik Derecesi	105
	Anlamlılık	.000

Tablo 5’de belirlenen faktör analizlerinin yapılabilmesi için yeterli düzeyde örneklem büyüklüğü elde edilip edilmediği sorgulanmıştır. Bu sorgulama sonucunda Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett testi; Örneklem Ölçüm Değer Yeterliliği 0.873, Barlett Testi Ki-Kare 3101.82, serbestlik derecesi 105 ve anlamlılık $p<0.001$ olduğu görülmüştür. Bu sonuç örneklem büyüklüğünün yeterli olduğunu belirtmektedir.

Araştırmanın devamında ölçekler arasında ilişkiyi belirlemek amacıyla nonparametrik analiz yöntemi olan spearman- korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın sonuç bulgusu olan antrenör- sporcu ilişkisinin aracı etkisinin olup olmadığını belirlemek için makro spss üzerinde çalışan yama olan Andrew Hayes’in oluşturduğu PROCESS isimli makro nun 4 nolu şeması kullanılmıştır (143).

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde belirlenen alanın araştırılması kapsamında uygulanmış olan anketlerden elde edilen verilerin analiz sonuçlarına, bulgularına ve yorumlara yer verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özellikleriyle ilgili tanımlayıcı istatistiklere, modelde yer alan değişkenlerle ilgili tanımlayıcı istatistiklere, modeldeki değişkenler arasındaki ilişki ve etkileri kapsayan bulgulara yer verilerek hipotez testleri yapılmıştır.

4.1.Araştırma Modelinde Yer Alan Değişkenlerle İlgili Tanımlayıcı İstatistikler

Bu kısımda, anket yapılan sporcuların araştırma değişkenlerine (Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık, Antrenör Sporcu İlişkisi) ilişkin algılamalarına yönelik elde edilen bulgular yer almaktadır.

Araştırmada tanımlayıcı istatistikler;sürekli optimal performans duygu durumu, sporda zihinsel dayanıklılık ve antrenör sporcu ilişkisi olarak üç başlıkta ele alınmıştır. Araştırmada kullanılan 5 lilikert tipi kullanılarak ilgili soruları ölçen anketteki her ifadeyi

- 1) Kesinlikle Katılmıyorum
- 2) Nadiren Katılıyorum
- 3) Bazen Katılıyorum
- 4) Sık Sık Katılıyorum
- 5) Kesinlikle Katılıyorum

kriterlerine göre değerlendirmeye alınmıştır. Analiz sonuçlarında 5 e yaklaştıkça olumlu bir şekilde katıldığını ve 1 e yaklaştıkça cümleye katılmadığını belirtmektedir.

Çalışmaya katılan belirlenmiş bölge içerisindeki örneklem grubundaki sporcularının sürekli optimal performans duygu durumu ölçeğinin, 9 alt boyut ve 36 önerme ile ilgili frekans, yüzde dağılımı, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri tablo 5’de gösterilmektedir.

Tablo.6. Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Envanterine İlişkin Betimsel İstatistiksel Değerler.

İFADELER		1	2	3	4	5	Mean	sd.
Görev Zorluğu-Beceri Dengesi							4.36	0.82
Zorlanırım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanırım.	N %		13 3.1	29 8.1	96 27	218 61.2	4.45	0.79
Yeteneklerim ortamın/ durumun zorluklarının üstesinden gelmemi sağlar.	N %		11 3.1	41 11.5	104 29.2	200 56.2	4.38	0.8
Zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimi yeterli hissederim	N %	1 0.3	13 3.7	31 8.7	111 31.2	200 56.2	4.39	0.81
Yaşadığım zorluklarla ve becerilerim aynı seviyededir.	N %	7 2.0	8 2.2	50 14	116 32.6	175 49.2	4.24	0.91
Eylem-Farkındalık Birleşimi							4.34	0.90
Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım	N %	2 0.6	13 3.7	32 9	76 21.3	233 65.4	4.47	0.84
Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissederim.	N %	6 1.7	3 0.8	54 15.2	78 21.9	215 60.4	4.38	0.89
Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaparım.	N %	5 1.4	7 2	47 13.2	77 21.6	220 61.8	4.4	0.89
Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaparım.	N %	8 2.2	10 2.8	83 23.3	88 24.7	167 46.9	4.11	1.0
Açık (net) Hedefler							4.14	0.94
Ne yapmak istediğimi çok iyi bilirim.	N %	10 2.8	17 4.8	49 13.8	113 31.7	167 46.9	4.15	1.01
Ne yapmak istediğim konusunda güçlü hislere sahibim.	N %	7 2	19 5.3	47 13.2	123 34.6	160 44.9	4.15	0.97
Neyi başarmak istediğimi bilirim.	N %	4 1.1	17 4.8	52 14.6	126 35.4	157 44.1	4.16	0.92
Hedeflerim açıkça tanımlanmıştır.	N %	4 1.1	9 2.5	67 18.8	142 39.9	134 37.6	4.10	0.87
Belirli Geri Bildirim							4.17	0.83
Performansım konusunda net bir fikre sahibim.	N %		11 3.1	43 12.1	138 38.8	164 46.1	4.27	0.79
Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındayım.	N %		6 1.7	54 15.2	131 36.8	165 46.3	4.27	0.77
Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlere sahibim.	N %		7 2	51 14.3	135 37.9	163 45.8	4.27	0.77
Sırası geldiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebilirim.	N %	8 2.2	23 6.5	88 24.7	113 31.7	124 34.8	.9	1.02
Göreve Odaklanma							4.13	0.94
Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odaklarım.	N %	3 0.8	13 3.7	42 11.8	125 35.1	173 48.6	4.27	0.86
Kendimi olan bitene vermekte zorlanmam.	N %	5 1.4	17 4.8	53 14.9	131 36.8	150 42.1	4.13	0.93
Tam konsantrasyona sahibim.	N %	6 1.7	18 5.1	52 14.6	113 31.7	167 46.9	4.17	0.97
Yapmış olduğum işe tamamen yoğunlaşıyorum.	N %	8 2.2	21 5.9	74 20.8	120 33.7	133 37.4	3.98	1.01

Kontrol Duygusu							4.31	0.78
Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibimdir.	N	2		58	129	167	4.28	0.77
	%	0.6		16.3	36.2	46.9		
Yaptıklarımı kontrol edebileceğimi hissederim.	N	3	7	46	130	170	4.28	0.82
	%	0.8	2	12.9	36.5	47.8		
Tam kontrole sahibim.	N	2	9	40	121	184	4.33	0.81
	%	0.6	2.5	11.2	34.0	51.7		
Vücudumu tamamen kontrol edebilirim.	N		6	39	132	179	4.36	0.74
	%		1.7	11	37.1	50.3		
Kendilik Farkındalığının Azalması							3.98	1.12
Başkalarının benim hakkında düşünebilecekleri ile ilgilenmem.	N	9	19	78	84	166	4.06	1.06
	%	2.5	5.3	21.9	23.6	46.6		
Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmem.	N	18	25	87	90	136	3.84	1.15
	%	5.1	7	24.4	25.3	38.2		
Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğimle ilgilenmem.	N	12	33	51	91	169	4.04	1.13
	%	3.4	9.3	14.3	25.6	47.5		
Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni endişelendirmez.	N	21	13	77	84	161	3.98	1.16
	%	5.9	3.7	21.6	23.6	45.2		
Zamanın Dönüşümü							4.03	1.11
Zamanın farklılaştığını hissederim (yavaşlıyor veya hızlanıyor).	N	14	17	60	74	191	4.15	1.10
	%	3.9	4.8	16.8	20.8	53.7		
Zamanın normalden farklı geçtiğini hissederim.	N	7	33	89	105	122	3.84	1.05
	%	2	9.3	25	29.5	34.3		
Zamanın hızlı akıp gittiğini hissederim.	N	25	12	46	108	165	4.05	1.16
	%	7	3.4	12.9	30.3	46.3		
Zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	N	18	22	53	78	185	4.09	1.16
	%	5.1	6.2	14.9	21.9	52		
Amaca Ulaşma Deneyimi							4.27	0.88
Bir şeyi denemekten zevk alırım.	N	7	18	47	100	184	4.22	0.99
	%	2	5.1	13.2	28.1	51.7		
Performans duygusunu severim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim.	N	8	20	70	102	156	4.06	1.03
	%	2.2	5.6	19.7	28.7	43.8		
Aktiviteden elde ettiğim deneyim/yaşantı bende güzel duygular bırakır.	N		2	42	123	189	4.40	0.71
	%		0.6	11.7	34.6	53.1		
Aktivite sırasındaki deneyimler ve yaşantılar fazlası ile faydalıdır.	N	2	9	35	103	207	4.41	0.81
	%	0.6	2.5	9.8	28.9	58.1		

1) Kesinlikle Katılmıyorum 2) Nadiren Katılıyorum 3) Bazen Katılıyorum 4) Sık Sık Katılıyorum 5) Kesinlikle Katılıyorum

Tablo 6’da Sürekli optimal performans duygu durumunun ‘‘Görev Zorluğu-Beceri Dengesi’’ boyutu ile ilgili toplam 4 önerme değerlendirmeye alınmıştır. Görev Zorluğu-Beceri Dengesi alt boyutu ortalamasına ($\bar{x}$:4.36) bakıldığında yüksek düzeyde kesinlikle katılıyorum şeklinde yanıt verilmiştir. Görev Zorluğu-Beceri Dengesi alt boyutu ile ilgili önermelerde katılımcıların ortalamalarının en yüksek olduğu ifade’’ Zorlanırım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanırım.’ ($\bar{x}$:4.45), ortalaması en düşük olduğu ifade ($\bar{x}$:4.25) olduğu görülmüştür.

Sürekli optimal performans duygu durumunun ‘‘Eylem-Farkındalık Birleşimi’’ boyutu ile ilgili toplam 4 önerme değerlendirmeye alınmıştır. Eylem-Farkındalık Birleşimi alt boyutu ortalamasına ($\bar{x}$:4.34) bakıldığında kesinlikle katılıyorum şeklinde yanıt yüksek düzeyde verilmiştir. Eylem-Farkındalık Birleşimi al boyutu ile ilgili önermelerde katılımcıların yanıtların ortalama değerleri en yüksek olan ifade ‘‘ Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaparım’’ ($\bar{x}$:4.47), yanıtların ortalama değerleri en düşük olan ifade ise ‘‘ Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım’’ ($\bar{x}$:4.11), olmuştur.

Sürekli optimal performans duygu durumunun ‘‘ Açık (net) Hedefler’’boyutu ile ilgili toplam 4 önerme değerlendirmeye alınmıştır. Açık (net) Hedefler alt boyutu ortalamasına($\bar{x}$:4.14) bakıldığında kesinlikle katılıyorum şeklinde yanıt yüksek düzeyde verilmiştir. Eylem-Farkındalık Birleşimi al boyutu ile ilgili önermelerde katılımcıların yanıtların ortalama değerleri en yüksek olan ifade ‘‘ Neyi başarmak istediğimi bilirim.’’($\bar{x}$:4.16), yanıtların ortalama değerleri en düşük olan ifade ise ‘‘ Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım’’ ($\bar{x}$:4.10), olmuştur.

Sürekli optimal performans duygu durumunun ‘‘ Belirli Geri Bildirim’’boyutu ile ilgili toplam 4 önerme değerlendirmeye alınmıştır. Açık (net) Hedefler alt boyutu ortalamasına ($\bar{x}$:4.17) bakıldığında kesinlikle katılıyorum şeklinde yanıt yüksek düzeyde verilmiştir. Belirli Geri Bildirim alt boyutu ile ilgili önermelerde katılımcıların yanıtların ortalama değerleri en yüksek olan ifade ‘‘ Performansın konusunda net bir fikre sahibim.’’($\bar{x}$:4.27), yanıtların ortalama değerleri en düşük olan ifade ise ‘‘ Sırası geldiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebilirim’’ ($\bar{x}$: 3.9), olmuştur.

Sürekli optimal performans duygu durumunun ‘‘ Göreve Odaklanma’’ ile ilgili toplam 4 önerme değerlendirmeye alınmıştır. Göreve Odaklanma alt boyutu ortalamasına ($\bar{x}$:4.13) bakıldığında kesinlikle katılıyorum şeklinde yanıt yüksek düzeyde verilmiştir. Belirli Geri Bildirim alt boyutu ile ilgili önermelerde katılımcıların yanıtların ortalama değerleri en yüksek olan ifade ‘‘ Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odaklanırım’’($\bar{x}$:4.27), yanıtların ortalama değerleri en düşük olan ifade ise ‘‘ Yapmış olduğum işe tamamen yoğunlaşırım.’’ ($\bar{x}$: 3.98), olmuştur.

Sürekli optimal performans duygu durumunun ‘‘ Kontrol Duygusu’’ ile ilgili toplam 4 önerme değerlendirmeye alınmıştır. Kontrol Duygusu alt boyutu ortalamasına ($\bar{x}$:4.31) bakıldığında kesinlikle katılıyorum şeklinde yanıt yüksek düzeyde verilmiştir. Belirli Geri Bildirim alt boyutu ile ilgili önermelerde katılımcıların yanıtların ortalama değerleri en yüksek olan ifade ‘‘ Vücudumu tamamen kontrol edebilirim’’($\bar{x}$:4.36), yanıtların ortalama

değerleri en düşük olan ifade ise ‘‘ Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibimdir’’ ($\bar{x}$: 4.28), olmuştur.

Sürekli optimal performans duygu durumunun ‘‘ Kendilik Farkındalığının Azalması’’ ile ilgili toplam 4 önerme değerlendirmeye alınmıştır. Kendilik Farkındalığının Azalması alt boyutu ortalamasına ($\bar{x}$:3.98) bakıldığında katılıyorum şeklinde yanıt yüksek düzeyde verilmiştir. Belirli Geri Bildirim alt boyutu ile ilgili önermelerde katılımcıların yanıtların ortalama değerleri en yüksek olan ifade ‘‘ Başkalarının benim hakkında düşünebilecekleri ile ilgilenmem’’ ($\bar{x}$:4.06), yanıtların ortalama değerleri en düşük olan ifade ise ‘‘ Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmem.’’ ($\bar{x}$: 3.84), olmuştur.

Sürekli optimal performans duygu durumunun ‘‘ Zamanın Dönüşümü’’ ile ilgili toplam 4 önerme değerlendirmeye alınmıştır. Zamanın Dönüşümü alt boyutu ortalamasına ($\bar{x}$:4.03) bakıldığında ortalama katılıyorum şeklinde yanıt verilmiştir. Belirli Geri Bildirim alt boyutu ile ilgili önermelerde katılımcıların yanıtların ortalama değerleri en yüksek olan ifade ‘‘Zamanın farklılaştığını hissedirim (yavaşlıyor veya hızlanıyor)’’ ($\bar{x}$:4.15), yanıtların ortalama değerleri en düşük olan ifade ise ‘‘ Zamanın normalden farklı geçtiğini hissedirim’’ ($\bar{x}$: 3.84), olmuştur.

Sürekli optimal performans duygu durumunun ‘‘ Amaca Ulaşma Deneyimi’’ ile ilgili toplam 4 önerme değerlendirmeye alınmıştır. Amaca Ulaşma Deneyimi alt boyutu ortalamasına ($\bar{x}$:4.27) bakıldığında ortalama katılıyorum şeklinde yanıt verilmiştir. Belirli Geri Bildirim alt boyutu ile ilgili önermelerde katılımcıların yanıtların ortalama değerleri en yüksek olan ifade ‘‘ Aktivite sırasındaki deneyimler ve yaşantılar fazlası ile faydalıdır’’ ($\bar{x}$:4.41), yanıtların ortalama değerleri en düşük olan ifade ise ‘‘Performans duygusunu severim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim’’ ($\bar{x}$: 3.84), olmuştur.

Tablo.7. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Envanterine İlişkin Betimsel İstatiksel Değerleri.

İFADELER	Dağılım	1	2	3	4	5	Mean	sd.
Güven							3.6	1.27
Soğuk kanlılığımı biran kaybetsem bile tekrar kazanabilirim	N %	61 17.1	53 14.9	70 19.7	72 20.2	100 28.1	3.27	.4
Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir	N %	118 33.1	40 11.2	51 14.3	69 19.4	78 21.9	2.85	.5
Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim	N %	39 11	21 5.9	109 30.6	88 24.7	99 27.8	3.52	1.25
Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim	N %	57 16	40 11.2	65 18.3	54 15.2	140 39.3	3.91	1.12

Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım	N	23	23	64	116	130	3.86	1.17
	%	6.5	6.5	18	32.6	36.5		
Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim	N	25	11	39	77	204	4.19	1.18
	%	7	3.1	11	21.6	57.3		
Kontrol							3.89	1.09
Kötü performans göstermekten endişelenirim	N	6	37	73	117	124	3.88	1.05
	%	1.7	10.4	20.2	32.9	34.8		
Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim	N	11	21	58	117	149	4.04	1.04
	%	3.1	5.9	16.3	32.9	41.9		
Olaylar istediğim gibi gitmezse hayalkırıklığına uğrar ve sinirlenirim	N	2.2	31	79	107	117	3.74	1.18
	%	6.2	8.7	22.2	30.1	32.9		
Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım	N	11	28	92	75	150	3.91	1.12
	%	3.1	7.9	25.8	21.1	42.1		
Devamlılık							4.15	0.98
Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım	N	4	15	44	98	195	.3	0.92
	%	1.1	4.2	12.4	27.5	54.8		
Zordurumlarda vazgeçerim	N	3	7	93	74	179	4.17	0.94
	%	0.8	2	26.1	20.8	50.3		
Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim	N	7	32	65	85	167	4.04	1.09
	%	2	9	18.3	23.9	46.9		
Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım	N	7	11	76	97	165	4.12	0.98
	%	2	31	21.3	27.2	46.3		

1) Kesinlikle Katılmıyorum 2) Nadiren Katılıyorum 3) Bazen Katılıyorum 4) Sık Sık Katılıyorum 5) Kesinlikle Katılıyorum

Tablo 7’de Zihinsel dayanıklılık düzeyinin ‘‘ Güven’’ ile ilgili alt boyutta toplam 6 önerme değerlendirmeye alınmıştır. Güven alt boyutu ortalamasına ($\bar{x}$:3.60) bakıldığında ortalama katılıyorum şeklinde yanıt verilmiştir. Güven alt boyutu ile ilgili önermelerde katılımcıların yanıtların ortalama değerleri en yüksek olan ifade ‘‘Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim’’($\bar{x}$:4.19), yanıtların ortalama değerleri en düşük olan ifade ise ‘‘Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir’’ ($\bar{x}$: 2.85), olmuştur.

Zihinsel dayanıklılık düzeyinin ‘‘Kontrol’’ ile ilgili alt boyutta toplam 4 önerme değerlendirmeye alınmıştır. Kontrol alt boyutu ortalamasına ($\bar{x}$:3.89) bakıldığında ortalama katılıyorum şeklinde yanıt verilmiştir. Kontrol alt boyutu ile ilgili önermelerde katılımcıların yanıtların ortalama değerleri en yüksek olan ifade ‘‘ Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim’’ ($\bar{x}$:4.04), yanıtların ortalama değerleri en düşük olan ifade ise ‘‘Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim’’ ($\bar{x}$: 3.74), olmuştur.

Zihinsel dayanıklılık düzeyinin ‘‘ Devamlılık’’ ile ilgili alt boyutta toplam 4 önerme değerlendirmeye alınmıştır. Devamlılık alt boyutu ortalamasına ($\bar{x}$: 4.15) bakıldığında ortalama katılıyorum şeklinde yanıt verilmiştir. Devamlılık alt boyutu ile ilgili önermelerde katılımcıların yanıtların ortalama değerleri en yüksek olan ifade ‘‘Zor durumlarda vazgeçerim’’ ($\bar{x}$: 4.17), yanıtların ortalama değerleri en düşük olan ifade ise ‘‘Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim’’ ($\bar{x}$: 4.04), olmuştur.

Tablo.8. Sporcuların Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanterine İlişkin Betimsel İstatiksel Değerleri.

İFADELER		1	2	3	4	5	Mean	sd.
Yakınlık							4.66	0.72
Antrenörümü severim	N	3	5	18	56	274	4.66	0.71
	%	0.8	1.4	5.1	15.7	77		
Antrenörümegüvenirim	N	3	5	16	54	278	4.68	0.70
	%	0.8	1.4	4.5	15.2	78.1		
Antrenörümesaygıduyarım	N	6	2	16	55	277	4.67	0.74
	%	1.7	0.6	4.5	15.4	77.8		
Antrenörümün performansımı artırmak için gösterdiği fedakarlığa minnettarım.	N	3	5	26	44	278	4.65	0.74
	%	0.8	1.4	7.3	12.4	78.1		
Bağlılık							4.28	0.98
Antrenörüme yakınımdır	N	10	13	42	113	178	4.22	0.98
	%	2.8	3.7	11.8	31.7	50		
Antrenörümebağlıyımdır	N	11	14	28	100	203	4.31	0.99
	%	3.1	3.9	7.9	28.1	57		
Spor kariyerimin antrenörüm ile daha geliştireceğini, ilerleyeceğini düşünürüm	N	11	11	35	94	205	4.32	0.98
	%	3.1	3.1	9.8	26.4	57.6		
Tamamlayıcılık							4.41	0.91
Antrenörümle çalışırken kendimi rahat hissedirim	N	2	12	31	57	254	4.54	0.83
	%	0.6	3.4	8.7	16	71.3		
Antrenmanda antrenörüm çabalarını boşa çıkarmamaya çalışırım	N	7	13	23	60	253	4.51	0.91
	%	2	3.7	6.5	16.9	71.1		
Antrenörüm antrenman yaptırırken elimden gelenin en iyisini yapmaya hazırım	N	10	2	24	63	257	4.55	0.86
	%	2.8	0.6	6.7	17.7	72.2		
Antrenmanda antrenörüme arkadaşça yaklaşırım	N	14	19	42	135	146	4.06	1.04
	%	3.9	5.3	11.8	37.9	41		

1) Kesinlikle Katılmıyorum 2) Nadiren Katılıyorum 3) Bazen Katılıyorum 4) Sık Sık Katılıyorum 5) Kesinlikle Katılıyorum

Tablo 8’de Sporcuların antrenör-sporcu ilişki düzeyinin ‘‘ Yakınlık’’ ile ilgili alt boyutta toplam 4 önerme değerlendirmeye alınmıştır. Yakınlık alt boyutu ortalamasına ($\bar{x}$: 4.66) bakıldığında ortalama kesinlikle katılıyorum şeklinde yanıt verilmiştir. Yakınlık alt boyutu ile ilgili önermelerde katılımcıların yanıtların ortalama değerleri en yüksek olan ifade ‘‘ Antrenörümegüvenirim.’’($\bar{x}$: 4.68), yanıtların ortalama değerleri en düşük olan ifade ise ‘Antrenörümün performansımı artırmak için gösterdiği fedakârlığa minnettarım.’’ ($\bar{x}$: 4.64), olmuştur.

Sporcuların antrenör-sporcu ilişki düzeyinin ‘‘Bağlılık’’ ile ilgili alt boyutta toplam 3 önerme değerlendirmeye alınmıştır. Bağlılık alt boyutu ortalamasına ($\bar{x}$: 4.28) bakıldığında ortalama kesinlikle katılıyorum şeklinde yanıt verilmiştir. Bağlılık alt boyutu ile ilgili önermelerde katılımcıların yanıtların ortalama değerleri en yüksek olan ifade ‘‘ Antrenörüme

bağlıyındır.”($\bar{x}$: 4.32), yanıtların ortalama değerleri en düşük olan ifade ise ‘Spor kariyerimin antrenörüm ile daha gelişeceğini, ilerleyeceğini düşünürüm” ($\bar{x}$: 4.22), olmuştur.

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyinin ‘Tamamlayıcılık’ ile ilgili alt boyutta toplam 4 önerme değerlendirmeye alınmıştır. Tamamlayıcılık alt boyutu ortalamasına ($\bar{x}$: 4.41) bakıldığında ortalama kesinlikle katılıyorum şeklinde yanıt verilmiştir. Tamamlayıcılık alt boyutu ile ilgili önermelerde katılımcıların yanıtların ortalama değerleri en yüksek olan ifade ‘Antrenörüm antrenman yaptırırken elimden gelenin en iyisini yapmaya hazırım’ ($\bar{x}$: 4.55), yanıtların ortalama değerleri en düşük olan ifade ise ‘Antrenmanda antrenörümle arkadaşça yaklaşım’ ($\bar{x}$: 4.06), olmuştur.

Tablo.9. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

Cinsiyet		N	Sıra Ortalama	Sıra Toplamı	U	p	
SOPDD	Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	Erkek	297	175.42	52101.0	7848.0	0.198
		Kadın	59	193.98	11445.0		
	Eylem-Farkındalık Birleşimi	Erkek	297	177.62	52752.0	8499.0	0.710
		Kadın	59	182.95	10794.0		
	Açık (net) Hedefler	Erkek	297	184,20	54708.0	7068.0	0.018*
		Kadın	59	149.80	8838.0		
	Belirli Geri Bildirim	Erkek	297	182.36	54161.0	7615.0	0.109
		Kadın	59	159.07	9385.0		
	Göreve Odaklanma	Erkek	297	184.86	54904.5	6871.5	0.008*
		Kadın	59	146.47	8641.5		
	Kontrol Duygusu	Erkek	297	177.83	52815.5	8562.5	0.779
		Kadın	59	181.87	10730.5		
	Kendilik Farkındalığının Azalması	Erkek	297	186.98	55533.5	6242.5	0.000*
		Kadın	59	135.81	8012.5		
Zamanın Dönüşümü		Erkek	297	177.17	52618.5	8365.5	0.580

Z.D	Amaca Ulaşma Deneyimi	Kadın	59	185.21	10927.5	8412.0	0.624
		Erkek	297	177.32	52665.0		
		Kadın	59	184.42	10881.0		
	Güven	Erkek	297	180.31	53551.0	8225.0	0.456
		Kadın	59	169.41	9995.00		
	Kontrol	Erkek	297	179.60	53341.0	8435.0	0.649
		Kadın	59	172.97	10205.0		
	Devamlılık	Erkek	297	179.60	53341.0	7757.5	0.159
		Kadın	59	172.97	10205.0		
	Yakınlık	Erkek	297	174.21	51740.5	7487.0	0.036*
		Kadın	59	200,09	11805.5		
A. S.İ.	Bağıllık	Erkek	297	168,92	50170.0	5917.0	0.000*
		Kadın	59	226,71	13376.0		
	Tamamlayıcılık	Erkek	297	177,61	52749.5	8496.5	0.705
		Kadın	59	182.99	10796.5		

*p<0.05

Tablo 9'da araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre sporda optimal performans duygu durumu, sporda zihinsel dayanıklılık ve antrenör-sporcu ilişki düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonuçları görülmektedir. Sonuçlar; sporda optimal performans duygu durumu ölçeği alt boyutlarından Açık (net) Hedefler (U:7068.0, p<0.05), Göreve Odaklanma (U:6871.5, p<0.05) ve Kendilik Farkındalığının Azalması (U:6242.5, p<0.05) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Bu farklılık cinsiyet değişkenlerine göre sıra ortalamalarına bakıldığında erkek bireylerin lehine olduğu belirlenmiştir (H₁: Kabul edilmiştir). Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarında sıra ortalamaları arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir (H₂: Red edilmiştir). Ayrıca; katılımcıların antrenör sporcu ilişkisi ölçeği alt boyutlarından Yakınlık (U:7487.0, p<0.05) ve Bağıllık (U:5917.0, p<0.05) alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Bu farklılık

cinsiyet değişkenlerine göre her iki alt boyutun sıra ortalamalarına bakıldığında kadın bireylerin lehine olduğu belirlenmiştir (H₃: Kabul edilmiştir).

Tablo. 10. Araştırma Grubunun Millilik Durumu Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları.

Millik Durumu		N	Sıra Ortalama	Sıra Toplamı	U	p	
SOPDD	Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	Evet	134	170.29	22819.5	13774.5	0.234
		Hayır	222	183.45	40726.5		
	Eylem-Farkındalık Birleşimi	Evet	134	167.31	22419.0	13374.0	0.103
		Hayır	222	185.26	41127.0		
	Açık (net) Hedefler	Evet	134	186.30	24964.0	13829.0	0.261
		Hayır	222	173.79	38582.0		
	Belirli Geri Bildirim	Evet	134	194.56	26070.5	12722.5	0.021*
		Hayır	222	168.81	37475.5		
	Göreve Odaklanma	Evet	134	180.29	24158.5	14634.5	0.797
		Hayır	222	177.42	39387.5		
	Kontrol Duygusu	Evet	134	179.91	24108.0	14685.0	0.838
		Hayır	222	177.65	39438.0		
	Kendilik Farkındalığının Azalması	Evet	134	197.86	26513.0	12280.0	0.005*
		Hayır	222	166.82	37033.0		
Zamanın Dönüşümü	Evet	134	181.89	24373.0	14420.0	0.627	
	Hayır	222	176.45	39173.0			
Amaca Ulaşma Deneyimi	Evet	134	174.40	23370.0	14325.0	0.555	
	Hayır	222	180.97	40176.0			
Z.D	Güven	Evet	134	175.46	23511.0	14466.0	0.664
		Hayır	222	180.34	40035.0		
	Kontrol	Evet	134	203.02	27204.5	11588.5	0.000*

		Hayır	222	163.70	36341.5		
		Evet	134	183.36	24570.0	14223.0	0.484
	Devamlılık	Hayır	222	175.57	38976.0		
		Evet	134	151.12	20250.0	11205.0	0.000*
	Yakınlık	Hayır	222	195.03	43296.0		
		Evet	134	156.32	20946.5	11901.5	0.001*
	Bağlılık	Hayır	222	191.89	42599.5		
		Evet	134	182.48	24452.0	14341.0	0.559
	Tamamlayıcılık	Hayır	222	176.10	39094.0		

*p<0.05

Tablo 10'da Araştırma grubunun yapmış olduğu spor branşında milli olma durumu değişkenine göre sporda optimal performans duygu durumu, sporda zihinsel dayanıklılık ve antrenör-sporcu ilişki düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonuçları görülmektedir. Sonuçlar; sporda optimal performans duygu durumu ölçeği alt boyutlarından Belirli Geri Bildirim (U:12722.5, p<0.05) ve Kendilik Farkındalığının Azalması (U:12280.0, p<0.05) alt boyutlarında milli olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Bu farklılık millilik durumu değişkenlerine göre sıra ortalamalarına bakıldığında yapmış olduğu bireysel spor branşında milli olan bireylerin lehine olduğu belirlenmiştir (H₄: Kabul edilmiştir). Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından Kontrol (U:11588.5, p<0.05) alt boyutunda milli olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüş olup milli olan bireylerin lehine olduğu görülmüştür (H₅: Kabul edilmiştir). Ayrıca; katılımcıların antrenör sporcu ilişkisi ölçeği alt boyutlarından Yakınlık (U:11205.0, p<0.05) ve Bağlılık (U:11901.5, p<0.05) alt boyutlarında milli olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Bu farklılık millilik durumu değişkenlerine göre her iki alt boyutun sıra ortalamalarına bakıldığında yapmış olduğu bireysel spor branşında milli olan bireylerin lehine olduğu belirlenmiştir (H₆: Kabul edilmiştir).

Tablo 11. Araştırma Grubunun Şehir Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları.

Şehir		N	Mean	Sd.	X ²	p	Fark U	
SOPDD	Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	1)Kahramanmaraş	168	4.18	.77	18.88	0.000 *	2>1 3>1
		2)Hatay	122	4.51	.48			
		3)Osmaniye	66	4.58	.45			
	Eylem-Farkındalık Birleşimi	1)Kahramanmaraş	168	4.27	.75	4.25	0.119	
		2)Hatay	122	4.36	.63			
		3)Osmaniye	66	4.49	.59			
	Açık (net) Hedefler	1)Kahramanmaraş	168	4.27	.75	5.53	0.063	
		2)Hatay	122	4.36	.63			
		3)Osmaniye	66	4.18	.74			
	Belirli Geri Bildirim	1)Kahramanmaraş	168	4.14	.62	1.90	0.386	
		2)Hatay	122	4.21	.70			
		3)Osmaniye	66	4.21	.47			
	Göreve Odaklanma	1)Kahramanmaraş	168	4.09	.78	1.56	0.457	
		2)Hatay	122	4.19	.78			
		3)Osmaniye	66	4.14	.82			
Kontrol Duygusu	1)Kahramanmaraş	168	4.23	.73	5.83	0.054		
	2)Hatay	122	4.43	.59				
	3)Osmaniye	66	4.31	.51				
Kendilik Farkındalığının Azalması	1)Kahramanmaraş	168	3.94	.89	1.88	0.389		
	2)Hatay	122	4.03	1.00				
	3)Osmaniye	66	3.99	.86				
Zamanın Dönüşümü	1)Kahramanmaraş	168	4.02	.73	5.00	0.082		
	2)Hatay	122	4.13	.92				

Z.D	Amaca Ulaşma Deneyimi	3)Osmaniye	66	3.89	1.13	2.99	0.224	
		1)Kahramanmaraş	168	4.19	.71			
		2)Hatay	122	4.36	.57			
		3)Osmaniye	66	4.31	.50			
	Güven	1)Kahramanmaraş	168	3.29	.94	21.06	0.00 *	2>1 3>1
		2)Hatay	122	3.72	.88			
		3)Osmaniye	66	3.79	.75			
	Kontrol	1)Kahramanmaraş	168	3.89	.87	0.220	0.896	
		2)Hatay	122	3.85	.94			
		3)Osmaniye	66	3.97	.77			
	Devamlılık	1)Kahramanmaraş	168	4.03	.86	7.064	0.029	
		2)Hatay	122	4.28	.63			
		3)Osmaniye	66	4.28	.63			
A. S. İ.	Yakınlık	1)Kahramanmaraş	168	4.50	.82	14.26	0.001 *	2>1 3>1
		2)Hatay	122	4.78	.42			
		3)Osmaniye	66	4.86	.27			
	Bağıllık	1)Kahramanmaraş	168	4.39	.87	13.54	0.001 *	2>1 3>1
		2)Hatay	122	4.60	.71			
		3)Osmaniye	66	4.76	.45			
	Tamamlayıcılık	1)Kahramanmaraş	168	4.23	.92	4.04	0.132	
		2)Hatay	122	4.09	1.02			
		3)Osmaniye	66	4.47	.57			

*p<0.05

Tablo 11’de araştırma grubunun sportif aktivitesine katılım sağladığı il değişkenine göre sporda optimal performans duygu durumu, sporda zihinsel dayanıklılık ve antrenör-sporcu ilişki düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi ve Tamhane testi

sonuçları görülmektedir. Sonuçlar; sporda optimal performans duygu durumu ölçeği alt boyutlarından Görev Zorluğu-Beceri Dengesi (X_2 : 18.88, $p<0.05$) alt boyutunda sportif aktiviteye katılım sağladığı il değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Bu farklılığın kaynağının tespiti için yapılan Tamhane testi sonucunda; Görev Zorluğu-Beceri Dengesi alt boyutunda Kahramanmaraş bölgesindeki sporcular ($\bar{X}$: 4.18) ile Hatay bölgesinde spor yapan bireyler ($\bar{X}$: 4.51) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup, bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar; Hatay bölgesinde spor yapan bireyler lehine olduğu görülmüştür, Kahramanmaraş bölgesindeki sporcular ($\bar{X}$: 4.18) ile Osmaniye bölgesindeki sporcular ($\bar{X}$: 4.58) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur, bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar, Osmaniye bölgesindeki sporcuların lehine olduğu belirlenmiştir (H_7 : Kabul edilmiştir). Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından Güven (X_2 : 21.06, $p<0.05$) alt boyutunda sportif aktiviteye katılım sağladığı il değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Bu farklılığın kaynağının tespiti için yapılan Tamhane testi sonucu; güven alt boyutunda Kahramanmaraş bölgesindeki sporcular ($\bar{X}$: 3.29) ile Hatay bölgesindeki sporcular ($\bar{X}$: 3.79) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar Hatay bölgesindeki sporcular lehine olduğu ve Kahramanmaraş bölgesindeki sporcular ($\bar{X}$: 3.29) ile Osmaniye bölgesindeki sporcular ($\bar{X}$: 3.89) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar, Osmaniye bölgesindeki sporcular lehine olduğu görülmüştür (H_8 : Kabul edilmiştir).

Antrenör- sporcu ilişkisi ölçeği alt boyutlarından Yakınlık (X_2 : 14.26, $p<0.05$) ve Bağlılık (X_2 : 13.54, $p<0.05$) alt boyutlarında sportif aktiviteye katılım sağladığı il değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Bu farklılığın kaynağının tespiti için yapılan Tamhane testi sonucu; Yakınlık alt boyutunda Kahramanmaraş bölgesindeki sporcular ($\bar{X}$: 4.50) ile Hatay bölgesindeki sporcular ($\bar{X}$: 4.78) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar, Hatay bölgesindeki sporcular lehine olduğu görülmüştür. Kahramanmaraş bölgesindeki sporcular ($\bar{X}$: 4.50) ile Osmaniye bölgesindeki sporcular ($\bar{X}$: 4.86) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar Osmaniye bölgesindeki sporcular lehine olduğu görülmüş olup, Bağlılık alt boyutunda Kahramanmaraş bölgesindeki sporcular ($\bar{X}$: 4.39) ile Hatay bölgesindeki sporcular ($\bar{X}$: 4.60) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar Hatay bölgesindeki sporcular lehine olduğu ve Kahramanmaraş

bölgesindeki sporcular ($\bar{X}$:4.39) ile Osmaniye bölgesindeki sporcular ($\bar{X}$:4.76) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar Osmaniye bölgesindeki sporcular lehine olduğu görülmüştür (H_0 : Kabul edilmiştir).

Tablo 12. Araştırma Grubunun Derece Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları.

Dereceniz		N	Mean	Sd.	X ²	p	Fark U
Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	1)İlde	72	4.34	.46	6.24	1.10	
	2)Bölgede	74	4.55	.43			
	3)Türkiye	98	4.39	.67			
	4)Uluslararası	112	4.25	.83			
Eylem-Farkındalık Birleşimi	1)İlde	72	4.47	.64	8.45	0.037 *	1>4 2>4
	2)Bölgede	74	4.45	.58			
	3)Türkiye	98	4.29	.72			
	4)Uluslararası	112	4.22	.73			
SOPDD Açık (net) Hedefler	1)İlde	72	3.88	.81	13.43	0.004 *	3>1 4>1
	2)Bölgede	74	4.09	.79			
	3)Türkiye	98	4.20	.83			
	4)Uluslararası	112	4.29	.70			
Belirli Geri Bildirim	1)İlde	72	4.03	.58	14.73	0.002 *	3>1 4>1 3>2 4>2
	2)Bölgede	74	4.02	.59			
	3)Türkiye	98	4.23	.73			
	4)Uluslararası	112	4.31	.54			
Göreve Odaklanma	1)İlde	72	3.96	.81	5.041	0.169	
	2)Bölgede	74	4.22	.63			
	3)Türkiye	98	4.23	.75			

Z.D	Kontrol Duygusu	4)Uluslararası	112	4.11	.88	10.33	0.016 *	3>1 3>2 4>2
		1)İlde	72	4.20	.65			
		2)Bölgede	74	4.19	.64			
		3)Türkiye	98	4.43	.62			
		4)Uluslararası	112	4.37	.67			
	Kendilik Farkındalığının Azalması	1)İlde	72	3.69	1.02	10.65	0.014 *	2>1 4>1
		2)Bölgede	74	4.00	1.09			
		3)Türkiye	98	3.95	.89			
		4)Uluslararası	112	4.18	.70			
	Zamanın Dönüşümü	1)İlde	72	3.69	1.04	13.79	0.003 *	2>1 3>1 4>1
		2)Bölgede	74	4.07	.93			
		3)Türkiye	98	4.20	.80			
		4)Uluslararası	112	4.09	.77			
	Amaca Ulaşma Deneyimi	1)İlde	72	4.31	.47	0.231	0.972	
		2)Bölgede	74	4.29	.56			
		3)Türkiye	98	4.24	.73			
		4)Uluslararası	112	4.26	.68			
	Güven	1)İlde	72	3.42	.73	6.882	0.076	
		2)Bölgede	74	3.77	.65			
		3)Türkiye	98	3.60	1.02			
		4)Uluslararası	112	3.39	1.04			
	Kontrol	1)İlde	72	3.52	.92	17.90	0.000 *	2>1 3>1 4>1
		2)Bölgede	74	3.90	.79			
		3)Türkiye	98	3.97	.92			
		4)Uluslararası	112	4.06	.79			
	Devamlılık	1)İlde	72	4.05	.73	3.056	0.383	

A. S. İ.	Yakınlık	2)Bölgede	74	4.17	.67	12.59	0.006 *	1>3 1>4 2>4
		3)Türkiye	98	4.20	.76			
		4)Uluslararası	112	4.19	.82			
		1)İlde	72	4.79	.52			
	Bağılılık	2)Bölgede	74	4.78	.35	6.835	0.077	
		3)Türkiye	98	4.64	.71			
		4)Uluslararası	112	4.52	.76			
		1)İlde	72	4.62	.68			
	Tamamlayıcılık	2)Bölgede	74	4.21	.74	3.529	0.317	
		3)Türkiye	98	4.27	.93			
		4)Uluslararası	112	4.25	.96			
		1)İlde	72	4.16	.98			

*p<0.05

Tablo 12’de araştırma grubunun, sportif yarışmalarda elde ettiği en yüksek derece değişkenine göre sporda optimal performans duygu durumu, sporda zihinsel dayanıklılık ve antrenör-sporcu ilişki düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi ve Tamhane testi sonuçları görülmektedir.

Sporda optimal performans duygu durumu ölçeği alt boyutlarından Eylem-Farkındalık Birleşimi ($X_2:8.45$, $p<0.05$) alt boyutunda almış olduğu derece değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Bu farklılığın kaynağının tespiti için yapılan Tamhane testi sonucunda;

Eylem-Farkındalık Birleşimi alt boyutunda sporcuların il birinciliği ($\bar{X}:4.47$) ile uluslar arası derece ($\bar{X}:4.22$) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar il birinciliği elde eden sporcuların lehine olduğu, bölge derecesi ($\bar{X}:4.45$) ile uluslar arası derece ($\bar{X}:4.22$) arasında istatistiksel olarak

anlamli farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar bölge derecesi elde eden sporcuların lehine olduğu yansımıştır.

Açık (Net) hedefler alt boyutunda sporcuların il birinciliği ($\bar{X}$:3.81) ile Türkiye birinciliği ($\bar{X}$:4,20) dereceye sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamli farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar Türkiye birinciliği elde eden sporcuların lehine olduğu, il birinciliği ($\bar{X}$:3.81) ile uluslar arası ($\bar{X}$:4.29) dereceye sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamli farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar; Uluslar arası derece elde eden sporcuların lehine olduğu belirlenmiştir.

Belirli Geri Bildirim alt boyunda sporcular arasında, il birinciliği ($\bar{X}$:4.03) ile Türkiye birinciliği ($\bar{X}$:4,23) dereceye sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamli farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar Türkiye birinciliği elde eden sporcuların lehine olduğu, il birinciliği ($\bar{X}$:4.03) ile uluslar arası dereceye ($\bar{X}$:.31) sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamli farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar Uluslar arası derece elde eden sporcuların lehine olduğu, bölge birinciliği ($\bar{X}$:4.02) derecesi ile Türkiye birinciliği ($\bar{X}$:4.23) derecesine sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamli farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar Türkiye birinciliği derecesi elde eden sporcuların lehine olduğu, bölge derecesi ($\bar{X}$:4.02) ile uluslararası derece ($\bar{X}$:4.31) arasında istatistiksel olarak anlamli farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar uluslararası derece alan sporcuların lehine olduğu belirlenmiştir.

Kontrol duygusu alt boyutunda sporcular arasında il birinciliği ($\bar{X}$:4.20) ile Türkiye birinciliği ($\bar{X}$:4.31) derecesine sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamli farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar Türkiye birinciliği derecesi elde eden sporcuların lehine olduğu, bölge birinciliği ($\bar{X}$:4.19) dereceye sahip olanlar ile Türkiye birinciliği ($\bar{X}$:4.43) derecesine sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamli farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar Türkiye birinciliği derecesi elde eden sporcuların lehine olduğu, bölge birinciliği ($\bar{X}$:4.19) derecesine sahip olanlar ile uluslararası ($\bar{X}$:4.37) derecesine sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamli farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar uluslar arası derece elde eden sporcuların lehine olduğu görülmüştür.

Kendilik Farkındalığının Azalması alt boyutunda sporcular arasında il birinciliği ($\bar{X}$:3.69) ile bölge birinciliği ($\bar{X}$:4.00) derecesine sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamli farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar bölge

birinciliği derecesi elde eden sporcuların lehine olduğu, il birinciliği ($\bar{X}$:3.69) ile uluslar arası ($\bar{X}$:4.18) dereceye sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar uluslar arası derece elde eden sporcuların lehine olduğu görülmüştür.

Zamanın dönüşümü alt boyutunda sporcular arasında il birinciliği ($\bar{X}$:3.69) ile bölge birinciliği ($\bar{X}$:4.07) derecesine sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar bölge birinciliği derecesi elde eden sporcuların lehine olduğu, il birinciliği ($\bar{X}$:3.69) ile Türkiye birinciliği ($\bar{X}$:4.20) derecesine sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar; Türkiye birinciliği derecesi elde eden sporcuların lehine olduğu, il birinciliği ($\bar{X}$:3.69) ile Uluslararası ($\bar{X}$:4.09) dereceye sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar; Uluslar arası derece elde eden sporcuların lehine olduğu belirlenmiştir (H_{10} : Kabul edilmiştir)..

Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği **Kontrol** alt boyutunda sporcular arasında il birinciliği ($\bar{X}$:3.52) ile bölge birinciliği ($\bar{X}$:3.90) derecesine sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar bölge birinciliği derecesi elde eden sporcuların lehine olduğu, il birinciliği ($\bar{X}$:3.52) ile Türkiye birinciliği ($\bar{X}$:3.97) derecesine sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar Türkiye birinciliği derecesi elde eden sporcuların lehine olduğu, il birinciliği ($\bar{X}$:3.52) ile Uluslar arası ($\bar{X}$:4.06) dereceye sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar Uluslar arası derece elde eden sporcuların lehine olduğu belirlenmiştir (H_{11} : Kabul edilmiştir)..

Antrenör-sporcu ilişkisi ölçeğinin **Yakınlık (Closeness)** alt boyutunda sporcular arasında il birinciliği ($\bar{X}$:4.79) ile Türkiye birinciliği ($\bar{X}$:4.64) derecesine sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar İl birinciliği derecesi elde eden sporcuların lehine olduğu, il birinciliği ($\bar{X}$:4.79) ile Uluslararası ($\bar{X}$:4.52) dereceye sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar il birinciliği derecesi elde eden sporcuların lehine olduğu, bölge birinciliği ($\bar{X}$:4.78) ile Uluslar arası ($\bar{X}$:4.52) dereceye sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup bu farklılığı belirlemek için ortalamalarına bakıldığında sonuçlar bölge birinciliği derecesi elde eden sporcuların lehine olduğu görülmüştür (H_{12} : Kabul edilmiştir).

4.2.Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları

Bu çalışmada, sürekli optimal performans duygu durumu, sporda zihinsel dayanıklılık ve antrenör-sporcu ilişkisi ölçeklerinin ortalamaları arasındaki ilişki, korelasyon analizi yapılarak tespit edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için ayrı ayrı “Spearman Korelasyon Katsayısı” hesaplanmıştır. Cohen tarafından geliştirilen korelasyon katsayıları 0.10-0.29 aralığında düşük, 0.30-0.49 aralığında orta ve 0.50-1.00 aralığında yüksek düzeyde ilişkili olarak belirtilmiştir. Bu çalışmadaki değişkenler arasındaki ilişkiler Cohen’in belirttiği aralığa göre yorumlanmıştır (139).

Tablo 13. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları

Correlations (Spearman'srho)		Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ortalama	Antrenör – Sporcu İlişkisi Envanteri ortalaması
Sürekli Optimal Performans Duygu Durum ortalama	r	0.641**	0.357**
	p	0.000	0.000
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ortalama	r		0.593**
	p		0.000

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 12’de yapılan korelasyon analizi sonucunda aşağıdaki bulgular elde edilmiştir:

Sürekli optimal performans duygu durumu ile sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmüştür ($r_{\text{spearman}}: .641$, $p<0,01$).(H₁₃: Kabul edilmiştir).

Sürekli optimal performans duygu durumu ile antrenör-sporcu ilişki düzeyi arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmüştür ($r_{\text{spearman}}: .593$, $p<0,01$).(H₁₄: Kabul edilmiştir).

Sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi ile antrenör-sporcu ilişki düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür ($r_{\text{spearman}}: .357$, $p<0,01$).(H₁₅: Kabul edilmiştir).

4.3.Sürekli optimal performans duygu durumu ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi üzerindeki etkisinde Antrenör-sporcu ilişkisinin etki büyüklükleri

Bağımsız değişkenin, bağımlı değişken üzerindeki etkisi kısmen veya tamamen üçüncü bir değişken aracılığıyla gerçekleşiyorsa aracı değişkenin varlığından söz edilmektedir. Aracı değişkenin tespit edilmesiyle ilgili 4 farklı yöntem vardır. Baron ve Kenny'nin önerdiği dört aşamalı yöntem: Aracılık modelindeki en eski yöntem olarak bilinmektedir. Baron ve Kenny yöntemi, aracılık testi için orijinal yöntemlerden biridir fakat istatistiksel gücü düşüktür.

Yöntemin aşamaları:

- a) Bağımsız değişken ile aracı değişken arasındaki ilişki anlamlı olmalıdır.
- b) Aracı değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişki anlamlı olmalıdır.
- c) Bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasında anlamlı bir ilişki olmalıdır.
- d) Aracı değişken modele dahil edildiğinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azalmaktadır (143).

Tablo. 14. Optimal Performans Duygu Durumunun Antrenör-Sporcu İlişkisi Üzerindeki Etkisi.

	β	S.H	T	p	LLCI	ULCI	p	R ²
	REGRESYON DEĞERLERİ					MODEL ÖZETİ		
O.P.D.D.	.8454	.0501	16.8626	.0000	.7465	.9436	.0000	.4454

p<0,05, LLCI = Alt Güven Aralığı, ULCI= Üst Güven Aralığı, R²: Varyans Değeri, β : Duyarlılık Katsayısı

Sonuçlara göre, bağımsız değişken olarak değerlendirdiğimiz sürekli optimal performans duygu durumunun bağımlı değişken olan Antrenör-Sporcu İlişki durumu arasında anlamlı ve pozitif yönde dolaylı etkioldüğü görülmektedir $\beta = 0.8454$, %95 CI (LLCI = .7465, ULCI = .9436), t = 16.8626, p<0.001). Etkiye dair güven aralığının (LLCI = .7465, ULCI = .9436) sıfır (0) değerinin içermemesinden kaynaklı etki düzeyinin anlamlı olduğı görülmüştür. Bireysel sporcuların sürekli optimal performans duygu durumunun antrenörleri ile ilişki durumunun % 44.54' lük kısmını açıklamaktadır (R² = .4454).(H₁₆: Kabul edilmiştir).

Tablo.15. Optimal Performans Duygu Durumunun Zihinsel Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi

	β	S.H	T	p	LLCI	ULCI	p	R ²
	REGRESYON DEĞERLERİ					MODEL ÖZETİ		
O.P.D.D.	.8350	.0589	14.1727	.0000	.7191	.9509	.0000	.5494

p<0,05, LLCI = Alt Güven Aralığı, ULCI= Üst Güven Aralığı, R²: Varyans Değeri, β : Duyarlılık Katsayısı

Sonuçlara göre bağımsız değişken olarak değerlendirdiğimiz sürekli optimal performans duygu durumunun bağımlı değişken olan zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde dolaylı etki olduğu görülmektedir ($\beta = 0.8350$, %95 CI (LLCI = .7191, ULCI = .9509), $t = 14.1727$, $p < 0,001$)). Etkiye dair güven aralığının (LLCI = .7191, ULCI = .9509) sıfır (0) değerinin içermemesinden kaynaklı etki düzeyinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bireysel sporcularının sürekli optimal performans duygu durumunun antrenörleri ile ilişki durumunun % 54,94' lük kısmını açıklamaktadır ($R^2 = .5494$). (H₁₇: Kabul edilmiştir).

Tablo.16. Antrenör-Sporcu İlişkisinin Zihinsel Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi

	β	S.H	T	p	LLCI	ULCI	p	R ²
	REGRESYON DEĞERLERİ					MODEL ÖZETİ		
A.S.İ.	.0849	.0465	1.8247	.0,689	-.0066	.1640	.1643	.5346

p<0,05, LLCI = Alt Güven Aralığı, ULCI= Üst Güven Aralığı, R²: Varyans Değeri, β : Duyarlılık Katsayısı

Sonuçlara göre bağımsız değişken olarak değerlendirdiğimiz Antrenör-Sporcu İlişki durumunun bağımlı değişken olan zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlılık bulunmamıştır, bu nedenle ve dolaylı etki görülmemektedir ($\beta = 0,0849$, %95 CI (LLCI = -.0066, ULCI = .1640), $t = 1,8247$, $p < 0,001$)). Etkiye dair güven aralığının (LLCI = -.0066, ULCI = .1640), sıfır (0) değerinin içermesinden kaynaklı etki düzeyinin de anlamsız olduğu görülmüştür. Bireysel sporcularının sürekli optimal performans duygu durumunun antrenörleri ile ilişki durumunun % 53,46' lük kısmını açıklamaktadır ($R^2 = .5346$). (H₁₈: Red edilmiştir).

Tablo.17. Optimal Performans Duygu Durumunun Zihinsel Dayanıklılık Üzerindeki dolaylı ve doğrudan etkisi ve antrenör-sporcu ilişkisinin aracı rolü

			p	SE	LLCI	ULCI
Opdd'ninZd. üzerindeki toplam etkisi.			.9068	.0440	.8202	.9933
			p	SE	LLCI	ULCI
Opdd'nin Zd. üzerindeki doğrudan etkisi.			.8350	.0589	.7119	.9509
Opdd 'nin Zd ile ilişkide Asi'nin dolaylı etkisi.						
Bağımsız (X)	Aracı (M)	Bağımlı (Y)	p	BootSE	Bootstrap GüvenAralığı LLCI	Bootstrap GüvenAralığı ULCI
Opdd	> Asi	>Zd.	.0718	.0364	-.0020	.1414
Aracılık etkisi			Aracılık etkisi yoktur*			

p<0,05, LLCI = Alt Güven Aralığı, ULCI= Üst Güven Aralığı, R²: Varyans Değeri,β: Duyarlılık Katsayısı

Tablo.17’de araştırma hipotezinin test edildiği ve sonuçlarının gösterildiği verileri belirtmektedir. Bireysel sporcularda sürekli optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide antrenör-sporcu ilişkisinin aracı rolünün olup olmadığına dair karar dolaylı etkinin verilerinin sonuçlarına göre verilmektedir. Bu sonuca göre, bireysel sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyinin sürekli optimal performans duygu durumu üzerinde toplam etkisi ($\beta = 0.9068$, %95 CI (LLCI = .8202, ULCI = .9933) ve direkt etkisi ($\beta = 0.8350$, %95 CI (LLCI = .7119, ULCI = .9509) bulunurken, bireysel sporcularda sürekli optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide antrenör-sporcu ilişkisinin indirekt etkisi ($\beta = .0718$) olup, güven aralığının (BootLLCI = -.0020, BootULCI = .3075) sıfırı (0) kapsamamasından dolayı sürekli optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide antrenör- sporcu ilişkisinin aracılık rolü olmadığı görülmektedir.(H₁₉: Red edilmiştir).

Tablo.18.Araştırma Hipotezlerinin Kabul/Red Durumu

Hipotez No	Hipotez	Kabul/Red
H ₁	Bireysel sporcuların cinsiyet değişkenine göre Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu arasında anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H ₂	Bireysel sporcuların cinsiyet değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.	Red
H ₃	Bireysel sporcuların cinsiyet değişkenine göre Sporcu-Antrenör İlişkisi düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H ₄	Bireysel sporcuların yapmış olduğu spor branşında milli olma durum değişkenine göre Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu arasında anlamlı farklılık vardır	Kabul
H ₅	Bireysel sporcuların yapmış olduğu spor branşında milli olma durum değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H ₆	Bireysel sporcuların yapmış olduğu spor branşında milli olma durum değişkenine göre Sporcu-Antrenör İlişkisi düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır	Kabul
H ₇	Bireysel sporcuların şehir değişkenine göre Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu arasında anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H ₈	Bireysel sporcuların şehir değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H ₉	Bireysel sporcuların şehir değişkenine göre Sporcu-Antrenör İlişkisi düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H ₁₀	Bireysel sporcuların yapmış olduğu spor branşında almış olduğu derece değişkenine göre Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu arasında anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H ₁₁	Bireysel sporcuların yapmış olduğu spor branşında almış olduğu derece değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H ₁₂	Bireysel sporcuların yapmış olduğu spor branşında almış olduğu derece değişkenine göre Sporcu-Antrenör İlişkisi düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H ₁₃	Bireysel sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki vardır	Kabul
H ₁₄	Bireysel sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ile Sporcu-Antrenör İlişkisi düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki vardır	Kabul
H ₁₅	Bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi ile Sporcu-Antrenör İlişkisi düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki vardır.	Kabul

H ₁₆	Bireysel sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde dolaylı etki vardır.	Kabul
H ₁₇	Bireysel sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ile Sporcu-Antrenör İlişkisi düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde dolaylı etki vardır.	Kabul
H ₁₈	Bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi ile Sporcu-Antrenör İlişkisi düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde dolaylı etki vardır.	Red
H ₁₉	Bireysel sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkide Sporcu-Antrenör İlişkisinin aracı rolü vardır.	Red

5. TARTIŞMA

Bu tez çalışması kapsamı içerisinde elde edilen veriler, dört başlık altında değerlendirmeye alınmıştır. Çalışmada, ilk bölümde, sporcuların sürekli optimal performans duygu durumunu, ikinci bölümde sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi, üçüncü bölümde antrenör sporcu ilişki düzeyleri ile araştırmacı tarafından belirlenen demografik özellikleri (Cinsiyet, Yaşadığı şehir, Milli olma durumu ve Katılım sağladığı yarışmalarda almış olduğu derece) arasındaki anlamlı ilişki olup olmadığı tartışılmıştır. Dördüncü ve son bölümde ise, araştırma grubundan alınan veriler ışığında sürekli optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık ve antrenör sporcu ilişki durumları arasındaki etki düzeyleri katılım sağlayan bireysel sporcuların sürekli optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkide antrenör-sporcu ilişkisinin aracı rolü tartışılıp yordama yapılmıştır.

5.1.Araştırmaya Katılan Bireysel Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumu ile İlgili Sonuçların Tartışılması

Araştırmaya katılan sporcuların sürekli optimal performans duygu durumu ölçeği alt boyutlarında yüksek ortalamadan düşüğe doğru; Görev Zorluğu-Beceri Dengesi (4,36), Eylem-Farkındalık Birleşimi (x: 4,34), Kontrol Duygusu (x: 4,31), Amaca Ulaşma Deneyimi($\bar{x}$: 4,27), Belirli Geri Bildirim (x: 4,17), Açık (net) Hedefler (x: 4,14), Göreve Odaklanma (x: 4,13), Zamanın Dönüşümü (x: 4,03), Kendilik Farkındalığının Azalması (3,98) olarak belirlenmiş olup ölçeğin genel ortalamasının ise $\bar{x}$: 4.19 olduğu görülmüştür. Ayrıca, ölçeğin en yüksek puan (x: 4,47) ortalamalı önerme “Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım” olmuştur ve en düşük ortalamaya (x: 3,84) sahip önerme ise “Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmem.” İle “Zamanın normalden farklı geçtiğini hissedirim.” olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre değerlendirmeye alınan katılımcılara uygulanan ölçeğin verilerinden elde edilen ortalama orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin verilerinden çıkan sonuçlara göre, araştırmaya katılan bireysel sporcuların kendilerine olan gerek yetenek gerekse beceri temelli kendilerine olan güven duygusunun yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Aynı zamanda çalışmanın sonucunda; bireysel spor yapan sporcuların başkaları tarafından kendisine yansıyan düşünceleri ve değerlendirmeleri çok önemli olduğu belirlenmiş olup bu durumun sporcuyu negatif ve pozitif olarak etkileyebileceği yordamıştır.

Araştırmaya katılan bireysel sporcuların sürekli optimal performans duygu durumu düzeyleri sıra ortalamaları cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde, açık (net) hedefler, göreve odaklanma ev kendilik farkındalığının azalması alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Bu farklılık sıra ortalamalarına göre bireysel erkek sporcuların lehine anlam oluşturmıştır. Araştırma sonucuna göre; kadın sporculara göre erkek sporcuların ne yapmak istediklerini bilip güçlü hislerinin olduğu ve neyi başarmak istediği konusunda daha emin oldukları, yaptıkları işe daha fazla odaklanma sağlayıp işe yoğunlaştıkları ve başkalarının kendi hakkında düşünceleri ve değerlendirmeleri daha az önemli olduğu yordandır.

Çalışma ile ilgili alan yazın incelendiğinde, optimal performans duygu durumunun cinsiyet değişkenine göre çalışmanın bulgularını destekleyen veya desteklemeyen sonuçlar olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre destekleyen çalışmalar; farklı branşlarda sporculara uygulanan “elit sporcuların optimal performans duygu durumlarının yaşam tatminleri üzerindeki etkisi” adlı çalışmada optimal performans duygu durumunun cinsiyet değişkeni açısından farklılaştığı ve bu farklılık erkeklerin lehine olduğu gözlenmiştir (32). Elit düzeyde voleybol oynayan erkek ve kadın sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada optimal performans duygu durumu alt boyutlarında belirleyici olduğu görülmüştür (145). Ayrıca, elit düzeyde güreş yapan sporcular üzerine yapılan araştırmada da opdd bazı alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görülmüş olup bu farklılık bu araştırmayla benzerlik gösterip erkekler lehine olduğu belirlenmiştir (113). Mevcut araştırmanın bulgularından farklı olarak, rekreatif amaçlı egzersiz yapan bireylerin sürekli optimal duygu durumu ve egzersiz davranışı adlı çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemiştir (107). Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin, boş zamanlarını değerlendirmede uyguladığı sportif aktivitelerin gönüllülük esasına dayalı olduğu için cinsiyet değişkenine göre farklılık görülmediği yordandır.

Sporcuların aktif olarak yapmış oldukları bireysel spor branşında milli olma durumuna göre sürekli optimal performans duygu durumu incelendiğinde; belirli geri bildirim ve kendilik farkındalığının azalması alt boyutlarında ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüş olup bu farklılık millik derecesine ulaşan sporcuların lehine olduğu görülmüştür. Sporunun katılım sağlamış olduğu sporu içselleştirmesinden kaynaklı müsabaka ve antrenman sürecinde yapmış olduğu performansın farkında olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, başkalarının düşünceleri ve değerlendirmelerinin milli olmayan sporculara nazaran milli olan sporcuları çok fazla etkilenmediği belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada benzer değişken olan aktif olarak katılım sağladığı spor branşında elde etmiş

olduğu dereceye (il derecesi, bölge derecesi, Türkiye derecesi ve uluslar arası derece) göre değerlendirmeye alındığında, optimal performans duygu durumu ölçeğinin eylem-farkındalık birleşimi, açık (net) hedefler, belirli geri bildirim, kontrol duygusu, zamanın dönüşümü, kendilik farkındalığının azalması alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılık sportif derecesi yüksek olanların lehine olduğu görülmüştür. Bu sonuç bir önceki milli olma değişkeni olan araştırma sonucunu da desteklemektedir. Çünkü bir branşta derece yapabilmek, bireyin aktif katılım sağladığı spor branşında fiziksel, psikolojik ve tecrübe olarak rakiplerinden ileri düzeyde olması gerekmektedir.

Çalışma ile ilgili alan yazın incelendiğinde, optimal performans duygu durumunun aktif olarak yapmış olduğu spor dalında milli olma değişkenine göre sonuçlarını tartışabilmek amacıyla spesifik çalışma literatürde görülmemiştir. Optimal performansı etkileyen en önemli etkenlerden biriside sportif mücadele içerisinde fiziksel ve psikolojik olarak hazır olma ve hazırlıklı hissetme duygusudur (1). Kolej düzeyindeki bir okulda sporcu olan ve sporcu olmayan bireylerin deneyimle dikleri optimal performans duygu durumunun okul dışındaki sportif faaliyetlere katılımı pozitif yönde etkilediği belirtilmiştir (110). 12 ile 18 yaş arasında spor yapan bireyler ve spor yapmayan bireyler üzerinde yapılan çalışmada sportif aktivite şekli ve düzeyi doğru belirlendiğinde optimal performans duygu durumunu daha kaliteli kullandıkları belirlenmiştir (111). Mevcut araştırmayı, yapmış olduğu spor branşında daha iyi olanlar ve iyi olmayanlar olarak ele alınıp, anlamlı fark iyi olanların lehine olduğu şeklinde belirlendiğinde literatürdeki çalışmalarla örtüşmektedir.

Tr 63 bölge planı dahilinde belirlenen araştırma yapılan şehir (Hatay, Kahramanmaraş ve Osmaniye) değişkenine göre sürekli optimal performans duygu durumu değerlendirmeye alındığında sadece, Görev Zorluğu-Beceri Dengesi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşmuştur. Bu farklılık sporcu ve şehir nüfusu yoğunluğu yüksek olan şehirlerin lehine olduğu görülmüştür. Kahramanmaraş ile Hatay ilinin Osmaniye ili ile anlamlı farklılık belirtilmiştir. Nüfus yoğunluğu sporcu sayısı ile doğru orantılı olarak büyümektedir. Çok fazla sporcu sayısı olması, rekabeti artırıp kendini geliştirmek için motivasyon kaynağı olduğu ve aynı zamanda, Osmaniye iline karşılık Kahramanmaraş ve Hatay ilinin büyükşehir statüsünde olmasından dolayı tesisleşme sayısının daha fazla olduğu görülmektedir.

5.2.Araştırmaya Katılan Bireysel Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi ile İlgili Sonuçların Tartışılması

Araştırmaya katılan bireysel sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi ölçeği alt boyutlarında yüksek ortalamadan düşük ortalamaya doğru sıralanışı; devamlılık (x: 4,15),

Kontrol (x: 3,89), Güven (x: 3,60) olarak belirlenmiş olup değerlendirmeye alınan ölçeğin genel ortalamasının (x: 3,88) olduğu görülmüştür. Ölçeğin içerisindeki önermelerden en yüksek (x: 4,19) ortalamaya sahip önerme “Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim” olup en düşük (x: 2,85) ortalamaya sahip önerme “ Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir” olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan bireysel sporculara uygulanan ölçekten alınan verilerin ortalamaları değerlendirildiğinde orta düzeyde oldukları belirlenmiştir. Değerlendirme ölçeğinden çıkan sonuçlar, önerme sonuçlarına göre değerlendirildiğinde katılım sağlayan sporcuların kendilerini baskı altında kaldıklarında kararlar alabildikleri aynı zamanda yeteneklerine çok fazla güvenmeyip zorlandıklarında bıraktıkları anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan bireysel sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre değerlendirmeye alındığında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ancak elde edilen verilerin sıra ortalamalarına bakıldığında erkeklerin sıra ortalaması değerlerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışma ile ilgili alan yazın incelendiğinde, sporda zihinsel dayanıklılık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre çalışmanın bulgularını destekleyen veya desteklemeyen sonuçlar olduğu gözlenmiştir. Araştırmayı destekleyen çalışmalar; Pakistan’da elit düzeydeki tenis sporcuları üzerine yapılan çalışmada, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlılık belirlenmemiştir (146). Takım sporları ve bireysel sporlarla ilgilen farklı branşlarda 155 sporcu ile yapılan çalışmada, takım ve bireysel sporcuların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görülmediği görülmüştür (31). 18- 25 yaş arası farklı branşlarda aktif katılım sağlayan 102 sporcu üzerinde yapılan araştırmada erken sporda uzlaşmanın cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde anlamlı farklılık görülmediği belirlenmiştir (121). Teakvando branşına aktif olarak katılım sağlayan elit düzeydeki 228 sporcu üzerinde yapılan araştırmada zihinsel dayanıklılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemiştir (89). Araştırmayı destekleyen çalışmalar olduğu gibi araştırmayı desteklemeyen çalışmalarda görülmüştür. Bu çalışmalar, Filipinler’de devlet üniversitelerinde ve kolejlerde çalışan 213 öğretim elemanı üzerinde yapmış olduğu çalışmada, cinsiyete göre gruplandığında bazı özelliklerine göre (Özgüven, Görsel ve İmgesel kontrol, Motivasyon düzeyi ve Pozitif enerji) anlamlı bir farklılık ortaya çıkarmıştır (147). Bireysel sporlarda ve takım sporlarında en az üç yıl lisanslı sporcu olarak devam etmekte olan farklı branşlarda 18 yaş ve üstü 650 sporcu üzerinde yapılmış çalışmaya göre, zihinsel dayanıklılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılık ortalamalarına bakıldığında erkeklerin lehine bir

sonuç vermiştir (59). Dağ bisikleti şampiyonasına katılan elit düzeydeki 146 sporcu üzerinde yapılan çalışmada zihinsel dayanıklılık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık görüldüğü ve bu farklılık ortalamalarına göre erkek bisikletçilerin lehine bir sonuca ulaşıldığı görülmüştür (125). Üniversite öğrencileri arasında spor yapan ve spor yapmayan 320 birey arasında yapılan zihinsel dayanıklılığın algılanan stres ve kaygı üzerindeki düzenleyici ve aracı etkisini inceleyen çalışmada, cinsiyet değişkenine göre erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık görülmüş olup erkeklerin puanlar ve arabuluculuk etkileri açısından kadınlara göre marjinal olarak daha iyi zihinsel dayanıklılık niteliklerine sahip olduklarını belirtmiştir (148). Basketbol branşında aktif olarak spor yapan 197 kolej sporcuları üzerinde yapılan çalışmada, zihinsel dayanıklılık ile basketbol performansı arasındaki ilişkiyi cinsiyet başlama yaşı değişkenleri üzerinden incelendiğinde erkek basketbol sporcularının lehine bir sonuç çıktığı belirtilmiştir (118). Bu çalışmalar ışığında net bir şekilde cinsiyetin zihinsel dayanıklılık üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireysel sporcuların aktif olarak katılım sağlayıp müsabakalara katıldığı spor branşında milli olma durumuna göre zihinsel dayanıklılık düzeyi incelendiğinde, ölçeğin kontrol alt boyutunda sıra ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiş olup bu farklılık milli olan sporcuların lehine olduğu görülmüştür. Ayrıca, sporcuların katılım sağlamış oldukları yarışmalardaki almış oldukları derecelerin önemine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada milli olma değişkeni sonucunu destekler nitelikte kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiş olup zorluk derecesi düşük olan müsabakada derece yapan bireylere göre zorluk derecesi yüksek olan yarışmada derece yapan bireylerin lehine farklılık oluşmuştur.

Çalışmanın zihinsel dayanıklılık düzeyinin milli olma durumu ve yarışmalarda almış olduğu dereceye göre zihinsel dayanıklılık düzeyinin ilişkisi ile ilgili alan yazın incelendiğinde araştırmayı destekleyen çalışmalar görülmüştür. Bunlar; profesyonel olarak güreş sporu ile ilgilen ortalama 21 yaşlarında 118 sporcu üzerinde yapılan çalışmaya göre, katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyi milli olma durumu ve spor yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüş olup spor yılı fazla olan ve milli olan sporcuların lehine sonuç vermiştir (149). Kolejlerde basketbol oynayan bireylerin zihinsel dayanıklılık ve spor performansı arasındaki ilişkide spor yılının kendisine kattığı tecrübenin önemli etken olduğu belirlenmiştir (118). Çeşitli spor dallarında kulüplerde ve üniversite spor kulüplerinde aktif olarak spor yapan 107 birey üzerinde yapılan çalışmada, zihinsel dayanıklılık ve sporcuların performans stratejilerini kullanmaları arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda, standardın üzerinde performansla sahip olan bireylerin zihinsel

dayanıklılık düzeylerinin önemli ölçüde yüksek olduğu belirlenmiştir (150). Malezya da üniversiteler arasında wushu şampiyonasına katılan 40 sporcu üzerinde yapılan çalışmada, hedef yönelimleri ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkide performans sonuçlarına etkisini değerlendirilmiştir. Araştırmada; başarı seviyeleri ve belirli yarışmalarda madalya almış bireylerin zihinsel dayanıklılık seviyeleri yüksek olarak belirlenmiştir (151). Takım sporları ve bireysel sporlarla aktif olarak ilgilenen farklı branşlarda 650 sporcu üzerinde yapılan çalışmada, millilik durumu ve spor yaşı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu ilişki milli olan ve spor yaşı yüksek olan sporcuların lehine olduğu belirlenmiştir (58). Farklı branşlarda 25 spor klasmanında yarışmaya katılan (n: 633) sporcu üzerinde yapılan çalışmada, zihinsel dayanıklılığın değerlendirilmesi için orijinal bir öz-bildirim aracının yapı geçerliliğini incelemesi yapılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların almış oldukları uluslararası, ulusal, il ve ilçe düzeyinde dereceleri arasında anlamlı ilişki bulunmuş olup almış olduğu derece yüksek olan bireylerin lehine olduğu görülmüştür (81). Alan yazın incelendiğinde zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan başarılı sporcuların psikolojik özelliklerini verimli bir şekilde kullanabildikleri aynı zamanda performans ve tecrübe ile pozitif yönde bir ilişki görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireysel sporcuların, kalkınma bakanlığının projesi dâhilinde; TR63 bölge planı içerisinde belirlenmiş şehirlere (Kahramanmaraş, Hatay ve Osmaniye) göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde, ölçeğin güven alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Bu farklılık için sıra ortalamalarına bakıldığında en küçük il olan Osmaniye lehine sonuçların belirlendiği görülmüştür. Bu sonuca göre, küçük şehirde yaşayan bireysel sporcuların başarıma güdüsüne dayalı zihinsel dayanıklılık ile ilgili kendine güven duygusunun karşılaştırma yapılan diğer şehirlere göre yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmanın zihinsel dayanıklılık düzeyinin belirli bir bölge içerisinde belirlenmiş şehirlere (Kahramanmaraş, Hatay ve Osmaniye) göre zihinsel dayanıklılık düzeyinin ilişkisi ile ilgili alan yazın incelendiğinde, araştırmanın konu bütünlüğü ile ilgili literatürde bir çalışma görülmemiştir. Bu çalışmanın bölgesel olarak yapılan ilk çalışma olduğundan literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.3.Araştırmaya Katılan Bireysel Sporcuların Antrenör Sporcu İlişki Düzeyi İle İlgili Sonuçların Tartışılması

Araştırmaya katılan bireysel sporcuların antrenör sporcu ilişki düzeyi alt boyutlarından yüksek ortalamadan düşük ortalamaya sıralanışı; yakınlık ($\bar{x}$:4.66), tamamlayıcılık ($\bar{x}$: 4.41)

ve bağıllık ($\bar{x}$: 4.28) olduğu belirlenmiş olup değerlendirmeye alınan ölçeğin genel ortalamasının ($\bar{x}$: 4.45) olduğu görülmüştür. Ölçeğin değerlendirilmesinde kullanılan önermelerden alınan dönütlerde ortalaması en yüksek ($\bar{x}$: 4.68) önerme “Antrenörüme güvenirim” olup, en düşük ($\bar{x}$:4.06) ortalamaya sahip önerme “ Antrenmanda antrenörüm arkadaşça yaklaşım” olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan bireysel sporculara uygulanan antrenör sporcu ilişkisi ölçeğinin sonuçları değerlendirildiğinde yüksek düzeyde ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Ölçekte kullanılan önermelerden öne çıkanlar değerlendirildiğinde, bireysel sporcularda antrenörlere olan güvenin çok yüksek düzeyde olmasına karşın sporcunun antrenöre arkadaşça yaklaşmaya karşı öz güveni negatif olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda, antrenörlerin sporcular ile iletişimde bireysel farklılıkları gözetmeden ilişkilerinde belirli mesafe koyması olarak da değerlendirilebilir.

Araştırmaya katılan bireysel sporcuların antrenör sporcu ilişki düzeyleri cinsiyet değişkenine göre değerlendirmeye alındığında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Bu farklılık değerlendirmeye alınan ölçeğin yakınlık ve bağıllık alt boyutlarında görülmüştür. Ölçeğin verilerinden alınan dönütler neticesinde sıra ortalamalarına bakıldığında kadın sporcuların lehine sonuç belirlenmiştir.

Çalışma ile ilgili alan yazın incelendiğinde, sporcuların antrenör-sporcu ilişki düzeyi cinsiyet değişkenine göre mevcut çalışmanın bulgularını destekleyen veya çalışmayı desteklemeyen sonuçlar belirlenmiştir. Alanyazında mevcut çalışmayı destekleyen çalışmalar; farklı branşlarda aktif olarak bireysel spor ve takım sporu yapan 16-20 yaş arasında 203 lisanlı sporcu üzerinde yapılan çalışmada, antrenör-sporcu ilişkisi ölçeğinin güven alt boyutunda istatistiksel olarak kadın sporcuların lehine anlamlı bulunmuştur (152). Ulusal düzeyde farklı illerdeki kulüplerde elit düzeydeki kadın ve erkek güreşçilerin katılım sağladığı organizasyonda yarışan (n: 232) sporcu üzerinde yapılan çalışmada, antrenör sporcu ilişki düzeyi yakınlık ve güven alt boyutlarında istatistiksel olarak kadınların lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir (153). Spor bilimleri fakültelerinde eğitim gören aktif olarak spor yapan (n: 227) bireyler üzerinde yapılan araştırmada, bireysel sporcular ve takım sporcuları arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir (100). Bu çalışmayı desteklemeyen çalışmalar; spor yüksekokullarında eğitim görüp aynı zamanda aktif bir şekilde spor yapan (n: 75) katılımcı üzerinde yapılan çalışmada, antrenör-spor ilişki düzeyinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Ölçeğin alt boyutları değerlendirildiğinde ortalamaları arasında fark olmadığı belirlenmiştir (154). Hentbol branşında büyükler kategorisinde aktif olarak devam eden (n: 378) sporcu üzerinde

yapılan çalışmada, cinsiyet değişkenine göre ortalamaları arasında anlamlı farklılık belirlenmemiştir (155).

Araştırmaya katılım sağlayan sporcuların antrenör sporcu ilişki düzeylerinin aktif olarak yapmış olduğu spor branşında organize edilen spor yarışmalarında aldığı derece değişkenine göre değerlendirmeye alındığında, toplanan verilerin değerlendirilme sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Bu farklılık değerlendirmeye alınan ölçeğin yakınlık alt boyutunda olduğu belirlenmiştir. Ölçekten alınan verilerin değerlendirme sonuçlarının sıra ortalamalarına bakıldığında uluslararası yarışmalarda ve Türkiye şampiyonasında derece yapanlara göre il düzeyinde derece yapan sporcuların lehine olduğu görülmüştür. Ayrıca, değerlendirmeye alınan sporcuların aktif olarak katılım sağladıkları spor branşında milli olma düzeyini elde etme değişkenine göre incelenmiştir. Araştırmaya katılan sporculardan toplanan veriler değerlendirmeye alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bu farklılık, ölçekten elde edilen verilerin değerlendirilmesi sonucunda yakınlık ve bağlılık alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Değerlendirmeye alınan verilerin sıra ortalamalarına bakıldığında, milli olan sporculara karşı milli olma düzeyini yakalamamış bireylerin lehine sonuçlandığı belirlenmiştir. Sonuçlar değerlendirildiğinde, antrenörlerin sporcularla olan ilişkisi yeni başlayan veya profesyonel düzeye ulaşamamış sporcuların taleplerini karşılarken elit düzeydeki sporcuların antrenörleri ile olan ilişki düzeyleri daha mesafeli olduğu yordamıştır.

Çalışma ile ilgili alan yazın incelendiğinde, bireysel sporcuların aktif olarak yapmış oldukları spor branşında yarışma organizasyonlarında elde ettikleri derece ve milli olup olmama değişkenine göre mevcut belirlenmiş bulguları destekleyen veya desteklemeyen sonuçlar belirlenmiştir. Alan yazın taramasında mevcut çalışmayı destekler nitelikte olan çalışmalar; bireysel sporla (n:19) ve takım sporları (n:56) ile aktif olarak ilgilenen spor yüksekokulu öğrencilerinin katılım sağladığı çalışmada, sporcuların beraber çalışma yürüttüğü antrenörleri ile çalışma süreleri arttıkça bağlılık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (154). Farklı branşlarda spor yapan (n:192) sporcuların antrenöre bağlanma tarzlarının antrenör sporcu ilişki kalitesi ile bağlantılı olup olmadığı ve buna karşılık sporcuların antrenörleri ile ilişki kalitesinin sporcuların refah düzeyi ile bağlantılı olup olmadığını inceleyen çalışmada; bağlanma tarzları, sosyal destek, ilişki derinliği ve kişiler arası çatışma gibi değişkenlerin antrenör sporcu ilişki kalitesi ile doğru orantılı olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın sonucunda spesifik olarak, proaktif stratejiler (Beklentilere açıklık getirmek için adımlar) ve tepkisel stratejiler (İlişkide yaşanan anlaşmazlıkları karşılıklı açıklığa kavuşturulması) konusunda farkındalık oluşturmak hem

antrenörlerin hem de sporcuların potansiyellerini genişletmelerine ve dolayısıyla sağlıklı bağlantı kurmalarına olanak sağladığı düşünülmüştür. Bu durum, bireylerde ilgi, heyecan ve mutluluk dâhil olmak üzere olumlu duygular üretme yeteneğine sahip olmasına imkân sağlayan yetenekler ürettiği belirtilmiştir (156). Boks branşında organize edilen yarışmada, elit düzeyde sporcuların (n:150) katılım sağladığı antrenör sporcu ilişkisinin fairplay davranışlarına etkisini inceleyen çalışmada, antrenör ile çalışma süresi değişkeni ile antrenör sporcu ilişkisi arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu ve ölçeğin yakınlık alt boyutunda ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (130). Ulusal düzeyde spor organizasyonuna katılım sağlayan 243 (erkek: 136, kadın: 107) elit düzeyde taekwondo sporcusu üzerinde yapılan çalışmada, antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, milli olup olmama değişkenine göre antrenör sporcu ilişki düzeyi verileri istatistiksel olarak mevcut araştırmayı destekler nitelikte millilik derecesine sahip sporcuların lehine anlamlı sonuç belirlenmiştir (157). Alan yazın incelendiğinde mevcut araştırma sonuçları desteklemeyen araştırmalar mevcuttur. Ulusal düzeyde spor organizasyonuna katılım sağlayan elit düzeyde 137'si erkek 121'i kadın olmak üzere yaş ortalaması 23 ± 6.32 olan toplam (n:258) üzerinde yapılan çalışmada, sporcu-antrenör ilişkisi ve motivasyon düzeylerinin sporcu kimliği üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda mili olup olmama değişkenine göre antrenör sporcu ilişkisi incelendiğinde toplanan verilerin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir, ancak, milli olan sporcuların motivasyon kaynaklarının milli olmayan sporculara göre yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir (158).

Araştırmaya katılan bireysel sporcuların, Tr63 bölge planı içerisinde belirlenmiş şehirlere (Kahramanmaraş, Hatay ve Osmaniye) göre antrenör-sporcu ilişki düzeyleri incelendiğinde, ölçeğin yakınlık ve bağlılık alt boyutlarında ve ölçeğin toplam ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Bu farklılık, elde edilen veriler değerlendirilip sıra ortalamalarına bakıldığında yakınlık alt boyutunda ve bağlılık alt boyutunda Kahramanmaraş ile Hatay illeri karşılaştırma yapıldığında Hatay ili lehine ve Kahramanmaraş ile Osmaniye ili karşılaştırma yapıldığında ise Osmaniye ili lehine olduğu belirlenmiştir. Bireysel sporlarda profesyonelliğin yanında duygusal bir bağın önemli bir etken olabileceği, çevre ve tesisleşmenin etkide yadsınamayacak bir gerçektir. Literatürde mevcut çalışmanın, spesifik olarak şehir değişkeni ile ilgili çalışmaya rastlanmamıştır.

5.4.Araştırmaya Katılan Bireysel Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumu ile Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Antrenör-Sporcu İlişkisinin Aracı Etkisi ile İlgili Sonuçların Tartışılması

Bireysel spor ile ilgilenen sporcular örnekleminde bağımlı değişken olarak değerlendirdiğimiz sürekli optimal duygu durumu ile aracı değişken olan Antrenör sporcu ilişki durumu arasında istatistiksel olarak anlamlılık ve aynı zamanda pozitif yönde dolaylı etki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuç ile “Bireysel sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ile antrenör sporcu ilişki düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde dolaylı etki vardır.” İfadesiyle tanımlanan H_{16} hipotezi desteklemiştir. Ayrıca, çalışma verilerinin regreasyon sonuçlarının pozitif yönde dolaylı etki görülmesinin yanında korelasyon sonuçlarının da pozitif yönde orta düzeyde ilişki olması, bireysel sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarını antrenörleri ile olan ilişki durumlarının etkili olduğu gerçeğini desteklemektedir. Sportif başarıda süreklilik için doğru hedef, sağlıklı planlama ve kaliteli içsel ve dışsal motivasyon kaynakları gerekmektedir. Bu durumu, oluşturmak için en önemli etkenlerden biride sporcunun antrenörü ile olan ilişki düzeyi olarak düşünülebilir.

Çalışmanın bütünlüğünü tanımlayabilmek amacıyla bağımsız değişken olarak değerlendirdiğimiz sürekli optimal performans duygu durumu ile bağımlı değişken olan zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde dolaylı etki olduğu görülmüştür. Elde edilen verilerin sonuçları ile “Bireysel sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ile sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde dolaylı etki vardır.” İfadesiyle tanımlanan H_{17} hipotezinin desteklendiği belirlenmiştir. Ayrıca çalışmanın regresyon verilerinin pozitif yönde anlamlı etkisinin olmasının yanı sıra korelasyon değerlerine bakıldığında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre, sporcuların optimum performans duygu durumunu, sporcunun gerek öğrenilmiş gerekse doğuştan gelen zihinsel dayanıklılık düzeyi nispetinde etkilendiği görülmüştür. Araştırmalar, çalışmanın sonucunu destekler nitelikte optimum performansa ulaşabilmek için sporcudaki zihinsel dayanıklılık düzeyi psikolojik özelliklerden biri olduğu kabul edilmektedir. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri düşük olan sporcuların mücadele sürecinde zihinsel olarak kontrolsüz ve zayıf olacağı belirtilmiştir (80, 57, 67).

Çalışmanın bütünlüğünü tanımlamada önemli bir veri olarak değerlendirildiğinde, bağımsız değişken olarak değerlendirmeye aldığımız sporda zihinsel dayanıklılık ile bağımlı

değişken olan antrenör sporcu ilişki düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiş olup, birbirini etkileyip etkilemediğine dair bir bulguya rastlanmamıştır. Elde edilen verilerin sonuçları ile “Bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporcuların antrenör sporcu ilişki düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde dolaylı etki vardır.” İfadesiyle tanımlanan H_{18} hipotezinin desteklenmediği belirlenmiştir. Ayrıca, çalışmadan elde edilen regresyon değerlerinin sonuçları istatistiksel olarak anlamsız olup etkisinin olmamasının yanı sıra korelasyon değerlerinin sonuçlarına bakıldığında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, bireysel sporcuların başarıları gerek yetenekleri ve gerekse süreç içerisinde geliştirdikleri becerilerinin toplamı kadar olduğu düşünülmektedir. Araştırmalar göstermiştir ki sporcuların bireysel farklılıklardan kaynaklanan mizaç tarzlarının antrenör sporcu ilişkisi ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde etkisi incelendiğinde katılımcı ve saldırgan tip bireylerin ön plana çıktığı görülmektedir (114). Özellikle takım sporlarına nazaran bireysel sporcuların bireysel farklılıkları ön plana çıkmaktadır. Nitelikli spor antrenörlerinin bireysel farklılıkları göz önüne alan eğitim ortamı oluşturulması ve bilinçli farkındalık oluşturularak, antrenörlerin sporcular ile iletişim düzeyleri geliştirilmelidir (159).

Çalışmanın bütüncül olarak verilerin değerlendirmeye alındığında, bireysel spor ile ilgilenen sporcuların sürekli optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkide antrenör sporcu ilişkisinin aracı rolünde, sürekli optimal performans duygu durumu üzerinde zihinsel dayanıklılık düzeyinin toplam etkisi ve direk etkisi bulunurken, zihinsel dayanıklılık düzeyi üzerinde antrenör sporcu ilişki düzeyinin güven aralığı düzeyinin sıfırı kapsamasından dolayı veri sonuçları; araştırma grubunun sürekli optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkide antrenör ile sporcu ilişkisinin aracı rolü olmadığı belirlenmiştir.

Alan yazın incelendiğinde pozitif psikoloji içerisinde çalışma ile ilgili bütüncül kavramların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle çalışmanın sonuçlarının alan yazın bağlamında değerlendirilmeye alınmasında zorluk yaşanmaktadır. Belirlenen bütüncül kavramların ilişki durumlarının değerlendirilmesini, olabildiğince benzer çalışmalarla ele alınması zorunlu kılınmıştır.

Çalışmanın yorumlanması, bu çalışmaya benzer özellik taşıyan araştırmaların sonuçları üzerinden yapılmıştır. Araştırmalar göstermiştir ki, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi ile ilgili eğitimlerin sonucunda bireye sunduğu katkı ve değişim yadsınamaz ölçüdedir. Bireye sağlamış olduğu katkı en çok “rahatlama ve dinlenme” olarak sporcuların ifadelerine yansımıştır. Spor yapan bireylerin fiziksel ve bilişsel olarak, rahatlama ve

dinlenmenin faydası bilimsel olarak bilinmektedir (160). Rahatlama ve dinlenmenin sporculara olan etkisi, güne iyi başlama, yapmış olduğu aktiviteye odaklanabilme ve müsabaka esnasında daha rahat hareket edebildiklerini belirtmişlerdir. Zihinsel antrenman eğitim protokollerinde en fazla imgeleme antrenmanları yapılmaktadır. İmgeleme antrenmanlarının temel amaçları arasında, daha önce yaşanmamış durumları yaşanacakmış gibi önceden hazırlama olarak verilmektedir (161). Antrenörlere zihinsel dayanıklılık eğitimi uygulamasının, bireyde zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerisi üzerindeki etkisi incelendiğinde, sporcular ve antrenörler üzerinde pozitif etkisinin olduğu görülmüştür (162). Performans özelliği olarak meta analiz ve deneysel çalışmalarında dikkat çeken zihinsel dayanıklılık, önemli bir yere sahiptir. Başarılı bir sporcu için vazgeçilmez bir özellik olarak sunulmaktadır. Spor ortamında sporcunun performansını optimum seviyeye çıkarmak ve sürekliliğini kazandırmak temel özelliklerden biri olarak görülmüştür (163, 164).

Zihinsel dayanıklılık ile ilgili Türkiye’de yapılan deneysel ve yarı deneysel çalışmaların, gelişmiş ülkelerdeki çalışmalarla kıyaslandığında az sayıda olduğu görülmektedir. Zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan deneysel ve yarı deneysel çalışmalar göstermiştir ki, performans antrenman uygulamalarını pozitif yönde etkilediği rapor edilmiştir. Kültürlerarası (Türk, Amerikan) sporcular arasında yapılan çalışmada, zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık ve kontrol alt boyutlarında Amerikan sporcuların Türk sporcularına göre yüksek ortalamalara sahip oldukları belirlenmiştir (165). Antrenör ve sporcu örgütsel yapı içerisinde ortak amaçları gerçekleştirmek amacıyla bir araya gelmiş bireyler olarak genel bir değerlendirmeye alınmıştır. Genel anlamda koordinasyonlu bir şekilde bilgilerin aktarılması, duygu ve düşüncelerin paylaşılması gibi unsurların ortak hedefte birleşmesi amacıyla yürütülmektedir. Ortak hedefin kabul görmesi etkili bir iletişim ile gerçekleşmesi mümkün görülmektedir. Etkili iletişim, bireyin yeteneği ve geliştirilmiş becerisiyle etkin hale gelmektedir (166). Antrenör ve sporcu olmanın yeteneğin yanında yapmış olduğu sportif aktiviteye karşı sevgi ve tutkununda olması gerektiği bilinmektedir. Yapılan çalışmada, antrenörlerin beraber çalıştığı sporcu ile uyumlu tutkunun sporcularda özerkliği destekleyici tutum oluşturduğu ve antrenörün saplantılı bir şekilde tutkunun ise kontrol edici davranışları tetiklediği belirlenmiştir. Ayrıca, sporcularda özerkliği destekleyen davranış örüntüsünün antrenör sporcu ilişkisini desteklediği, aynı zamanda yapmış olduğu aktiviteye karşı daha hevesli ve öznel iyi oluş düzeylerini pozitif yönde etkilediği yordamıştır (167). Ayrıca optimal performans duygu durumunun sporcunun aktivite sürecinde yaşamak istediği duyguları tanımlayan yaşam tatmini düzeyiniolumlu yönde etkilediği görülmüştür. Yaşam tatmin düzeyi yüksek olan bireylerin zihinsel olarak optimum

seviyede oldukları düşünölmektedir (32). Antrenör sporcu ilişkisinin pozitif etkilerinin olduğu kadar, antrenörün sporcu üzerinde negatif yönde stres ve odaklanma etkisinin olduğu durumlarla da karşılaşılmaktadır. Olimpiyat oyunlarında yarışan elit sporcular üzerine yapılan bir çalışmada, antrenör sporcu arsında güven, destek, iletişim ve saygı çerçevesinde eksikliğin hissedilmesi negatif yönde etkilediğı görölmüşür (95). Sporcuların optimal performans duygu durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu araştırmayı destekler nitelikte sonuç göstermiştir (168, 169).

Tr63 bölge planı çerçevesinde Kalkınma Bakanlığının yürütmüş olduğu Hatay, Kahramanmaraş ve Osmaniye illerine yönelik bölgesel kalkınma hedefinde toplumsal yaşam kalitesini artırmak amacıyla kentsel ve kırsal alanlarda fiziki ve sosyal altyapı olanaklarının artırılması hedeflenmiştir. Sosyal alt yapının içerisinde spor tesislerinin yaygınlaştırılması ve daha fazla bireye olanak sağlayıp nitelikli sonuçlar alınması öngörölmüşür (106).

6. SONUÇ VE ÖNEİLER

Sonuç olarak, TR63 bölge planı içerisinde çalışmanın yapılması için belirlenmiş olan illerde aktif olarak spor yapan bireylerin sürekli optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık arasında ve sürekli optimal performans duygu durumu ile antrenör sporcu ilişkisi arasında pozitif etki bulunurken, bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile antrenör sporcu ilişkisi arasında anlamlı bir etki görülmemiştir. Bu durum, belirlenmiş bölge içerisinde spor yapan bireysel branştaki sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkide antrenör sporcu ilişkisinin aracı rolü olduğu görülmemiştir. Yapılan çalışmalarında desteklediği gibi sürekli optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık arasında ilişki olmasına karşın antrenör sporcu ilişkisinin aracı rolü görülmemiştir.

Antrenörlere yönelik öneriler; belirlenmiş bölge içerisindeki bireysel spor antrenörlerin daha geleneksel bir yaklaşım içerisinde olduğu, yenilikçi, sporcu merkezli ve bireysel farklılıkları göz önüne alan bir iletişimin yeterli olmadığı yordandır. Antrenör ve sporcular arasında iletişimin artırılması için gerekli modern eğitimlerin verilmesi ve sürekli olarak desteklenmesi gerektiği düşünülmüştür. Bireysel sporcuların başarılı olmaları ve sonucunda tatmin olmaları için gerekli olan bireydeki zihinsel dayanıklılık seviyesi artırılmalıdır. Bu seviyenin artırılması için gerekli olan eğitimlerin sporculara verilmesi ve sporcuya aktarılmasında başrol oynayan antrenörlerinde desteklenmesi gerektiği belirlenmiştir.

Spor politikasını belirleyici olanlara yönelik öneriler; uluslararası alanda düzenlenen yarışmalarda bireysel sporcuların ön planda olduğu görülmektedir. Bireysel alanda spor yapan sporcuların alt yapıdan elit düzeye gelene kadar geçen sürede karşılaştıkları antrenörlerin sürekli olarak eğitimler ile destek sağlanmalıdır. Spor psikolojisi üzerine laboratuvarların ve uzmanların aktif rol almaları sağlanmalıdır.

Araştırmacılara yönelik öneriler; spor psikolojisi alanında yurt içi yayınlar ile yurt dışı yayınlar karşılaştırıldığında gelişmiş ülkelere göre yeterli sayıda olmadığı görülmektedir. Spor psikolojisi alanında deneysel ve yarı deneysel çalışmalara önem verilip uygulama alanlarına destek sağlanmalıdır.

Sporda başarının ve sürekliliğin sadece antrenman eksikliği ile değil aynı zamanda psikoloji desteklerle kazanıldığı artık yadsınamaz bir gerçekliktir.

7. KAYNAKÇALAR

1. Jackson S.A, Ford S.K, Kimiecik J. C, Marsh H.W. Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1998;20(4), 358-378.
2. Atasoy B, Kuter F. Ö. Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005;18(1), Article 1.
3. Grupe O. Sport and culture-the culture of sport. *Journal of Japan Society of Sports Industry*, 1994;4(1), 39-53
4. Lenk H. Ideology, technocracy, and knowledge utilization. İçinde P. T. Durbin (Ed.), *Europe, America, and Technology: Philosophical Perspectives*, Springer Netherlands, 1991; ss. 127-140.
5. Filiz K. Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2002;22(2).
6. Şahan H. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2008; (2), 248-266
7. Yıldız D. Türk spor tarihi. *Eko Matbaası*. 1979; 102-111
8. Erkal M, Güven Ö, Ayan D. *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul, Der yayınları, 1998; 46-49
9. Yetim A. Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2000;5(1), 63-72.
10. Jarvis M. *Sport psychology: a student's hand book* (0 bs). Routledge, 2006; 155-170
11. Cengiz R, Taşmektepligil, M. Y. Spor üzerine sosyolojik bir çözümleme: spor merkezleri (Samsun Örneği). *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 2016;56, 220-240.
12. Dever A. *Spor Sosyolojisi: tarihsel ve güncel boyutlarıyla spor ve toplum*. İstanbul, Başlık Yayınları, 2010; 47-55
13. Tezcan M. Spor sosyolojisi hakkında. *Eğitim ve bilim*. 1983; 8(44)
14. Güler İ, Yıldız K, Özbey S. *Sosyolojikaçıdan spor ve medya ilişkilerinin toplum üzerindeki etkisi: İzmir ili örneği*. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2018;5(1), 1-12
15. Şahin M. *Spor ahlakı ve sorunları*. Evrensel Basım Yayın, 2015

16. Pehlivan Z, Konukman, F. Fair-Play kavramının geliştirilmesinde okul sporunun yeri ve önemi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2004; 2(2), 49-53.
17. Voigt D, Atalay A. Spor sosyolojisi. İstanbul. Alkım Yayınları. 1998
18. Demirhan G. Kültür, eğitim, felsefe ve spor eğitimi ilişkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 2003; 14(2), 92-103.
19. Yazici A. G. Toplumsal dinamizm ve spor. Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (Teke) Dergisi, 2014; 3(1), 394-405.
20. Krech D, Crutchfield R. S. Sosyal psikoloji (Çeviren: E. Güngör). Ötüken Yayınları, İstanbul, 1980
21. Bourdieu P. Spor sosyolojisi notları. Hayalet Gemi, 1995,25, 16-19.
22. Küçük V, Koç H. Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2004; (9) 1-11
23. Güzel P, Çoknaz D, Noordegraaf M. A. Sürdürülebilir kalkınmanın çevre boyutunda uluslararası olimpiyat komitesi (IOC) uygulamaları ve olimpiyat organizasyonları kapsamında incelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 2009; 20(2), 24-34.
24. İmamoğlu A. F. İkininli yıllara doğru türk sporu üzerine bazı gözlemler. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1992; 8(1), 9-19.
25. Tunca M. Z, Gülsoy S. G. Spor Motivasyonu üzerine bir literatür taraması: Spor ve e-spor karşılaştırması. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2023; 28(2), Article 2.
26. Şevik N, Şimşek F. Kültür aktarımı kuramının eleştirisi Türkiye'nin medenileşme sürecinde çevirinin rolü. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Uluslararası Filoloji ve Çeviribilim Dergisi, 2020; 2(2), 232-240.
27. Balcı V, Koçak F. Spor ve rekreasyon alanlarının tasarımında ve kullanımında çevresel sürdürülebilirlik. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2014; 5(2), 46
28. Atılğan D, Kayabaşı, A. Effect of Innovation In Sports. Different Approaches to Sport Sciences, 2020; 37s, 37.
29. Döşyılmaz E, Kayabaşı A. Investigation of teachers' level of life satisfaction and perceptions of individual innovation in the covid-19 pandemic process. Pakistan Journal of Medical and Health Sciences, 2021; 15(11), 3196-3201.

30. Salar B, Hekim M, Tokgöz M. 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2012; 13, s. 123-135
31. Kayhan R. F, Hacıcaferoğlu S, Aydoğan H, Erdemir İ. Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 2018; 5(2), s.55-64
32. Yıldız A. B, Gülşen D. B. A, Yılmaz B. Sporcuların optimal performans duygu durumunun yaşam tatminleri üzerindeki etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2015; 9(9), 58-64.
33. Hagger M. S, Chatzisarantis N. L. D. Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Human Kinetics. 2007; pp. 281-296
34. Altıntaş A, Kelecek S, Aşçı F. H. Elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 2013; 4(4), 14-21.
35. Bayraktar B, Kurtoğlu M. Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. Klinik Gelişim Dergisi, 2009; 22(1), 16-24.
36. Kivikangas J. M. Psychophysiology of flow experience: an explorative study. University Of Helsinki, Faculty Of Behavioural Sciences, Department Of Psychology, Master's Thesis, Helsinki, 2006
37. Moneta G. B. The flow experience across cultures. Journal of Happiness Studies, 2004; 5(2), 115-121.
38. Ak M. O. Ototelik kişilik ölçeğinin türkçeye uyarlama çalışması: serbest zaman perspektifi oluşturulması. SdÜ Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2021; 54, 317-338.
39. Hager P. L. Flow and the five-factor model (ffm) of personality characteristics. Presented to The Faculty of The University of Missouri – Kansas City In Partial Fulfillment of The Requirements For The Degree, University of Missouri-Kansas City. Doctor of Philosophy, 2015
40. Jackson S. A, Eklund R. C. The flow scales manual, fitness information technology. Morgantown, WV: Publishers Graphics. 2004
41. Aşçı F. H, Çağlar E, Eklund R. C, Altıntaş, A, Jackson S. Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarlama çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 2007; 18(4), 182-196

42. Gözmen A, Aşçı F. H. Sporcularda optimal performans duygu durumunun yordanmasında beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü. Spor Bilimleri Dergisi, 2016; 27(1), 40-48
43. Jackson S. A, Marsh H. W. Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale. Journal of Sport and Exercise Psychology, 1996; 18(1), 17-35
44. Kawabata M, Mallett C. J, Jackson S. A. The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2: examination of factorial validity and reliability for Japanese adults. Psychology of Sport and Exercise 2008, 9(4), 465-485.
45. Keller J, Bless H. Flow and regulatory compatibility: an experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. Personality and Social Psychology Bulletin, 2008; 34(2), 196-209.
46. Baumann N, Lürig C, Engeser S. Flow and enjoyment beyond skill-demand balance: the role of game pacing curves and personality. Motivation and Emotion, 2016; 40(4), 507-519.
47. Jackson S. A, Roberts G. C. Positive performance states of athletes: toward a conceptual understanding of peak performance. The Sport Psychologist, 1992; 6(2), 156-171.
48. Csikszentmihalyi M, Csikszentmihalyi I. S, Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness. Cambridge University Press Cambridge, Birleşik Krallık, 1992
49. Abdollahipour R, Wulf G, Psotta R, Palomo Nieto, M. Performance of gymnastics skill benefits from an external focus of attention. Journal of Sports Sciences, 2015; 33(17), 1807-1813.
50. Kee Y. H, John Wang C. K. Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A Cluster Analytic Approach. Psychology Of Sport And Exercise, 2008; 9(4), 393-411
51. Scully D, Kremer J, Meade M. M, Graham, R, Dudgeon K. Physical exercise and psychological well being: a critical review. British Journal of Sports Medicine, 1998; 32(2), 111-120
52. Yeltepe H. Spor ve egzersiz psikolojisi, Epsilon Yayıncılık. İstanbul, 2007
53. Altıntaş A, Koruç P. B. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Üniversitesi, 2007; 27(4), 163-171

54. Luthans F. The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 2002; 23(6), 695-706
55. Jones G, Hanton S, Connaughton D. A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 2007; 21(2), 243-264
56. Beardslee W. R, Podorefsky D. Resilient adolescents who separent shave serious affective and other psychiatric disorders: Importance of self-understanding and relationships. *The American Journal of Psychiatry* 1998; 145 (1), 63-69
57. Fourie S, Potgieter J. R. Thenature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport. Physical Education and Recreation*, 2001; 23(2), 63-72.
58. Koç İ. Bireysel ve takım sporlarında zihinsel dayanıklılığın umutsuzluk ve başarı motivasyonu bakımından etkilerinin belirlenmesi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2021
59. Koç İ, Gençay Ö. A. Badminton sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2021; 15(1), 110-124.
60. Carr C. M. Sport psychology: Psychologic issues and applications. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 2006; 17(3), 519-535.
61. Butt, T. George Kelly: Thepsychology of personalconstructs. Bloomsbury Publishing. 2008
62. Savaş M, Yazıcı M. Okul sporlarına katılan öğrencilerin imgeleme becerileri ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2019; 27(5), 2347-2354
63. Cattell R. B. Personality and motivation structure and measurement. World BookCo. United States, 1957
64. Werner A. C, Gottheil E. Personality development and participation in college athletics. *Research quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 1966; 37(1), 126-131.
65. Kobasa S. C. Stressfullife events, personality, andhealth: an inquiryin to hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979; 37(1), 1-11.

66. Horsburgh V. A, Schermer J. A, Veselka L, Vernon P. A. A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 2009; 46(2), 100-105
67. Jones G, Hanton S, Connaughton D. What is this thing called mental toughness? an investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2002; 14(3), 205-218.
68. Maddi S. R. Hardiness: the courage to grow from stresses. *The Journal Of Positive Psychology*, 2006; 1(3), 160-168.
69. Seydaoğullari Ö. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği geliştirme çalışması. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2018
70. Gucciardi D. F, Gordon S, Dimmock J. A. Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2009; 2(1), 54-72.
71. Dennis P. W. Mental toughness and performance success and failure. *Perceptual and Motor Skills*, 1978; 46(2), 385-386.
72. Tutko T. A, Richards J. W. *Psychology of coaching*. Allyn and Bacon Boston. Canada, 1979
73. Loehr J. E. *Mental toughness training for sports: achieving athletic excellence*. Plume. New York City, 1994
74. Clough P, Earle K, Sewell D. Mental toughness: the concept and its measurement. *Solutions In Sport Psychology*, 2002; 1, 32-45.
75. Crust L, Clough P. J. Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual And Motor Skills*, 2005; 100(1), 192-194.
76. Middleton S. C, Marsh H. W, Martin A. J, Richards G. E, Perry C. Discovering mental toughness: a qualitative study of mental toughness in elite athletes. In *Self-Concept, Motivation and Identity, Where to From Here?: Proceedings of The Third International Biennial SELF Research Conference*. 2004
77. Bull S. J, Shambrook C. J, James W, Brooks J. E. Towards an understanding of mental toughness in elite english cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2005; 17(3), 209-227.
78. Golby J, Sheard M, Van Wersch A. Evaluating the factor structure of the psychological performance inventory. *Perceptual and Motor Skills*, 2007; 105(1), 309-325.

79. Madrigal L, Hamill S, Gill, D. L. Mind over matter: the development of the mental toughness scale (MTS). *The Sport Psychologist*, 2013; 27(1), 62-77
80. Erdoğan N. Zihinsel dayanıklılık ölçeği (zdö): türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture And Science*, 2016; 4 (Special Issue 2), 652-664.
81. Sheard M, Golby J, Van Wersch A. Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 2009; 25(3), 186-193
82. Kaya N, Taştan, N. Özgüven üzerine derleme. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler*, 2020; 10(2)
83. Bandura A. Self-Efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 1982; 37(2), 122-147
84. Hull J. G, Van Treuren R. R, Virnelli S. Hardiness and health: a critique and alternative approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987; 53, 518-530.
85. Eschleman K. J, Bowling N. A, Alarcon G. M. A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 2010; 17, 277-307.
86. Maddi S. R, Khoshaba D. M, Persico M, Lu J, Harvey R, Bleecker F. The personality construct of hardiness: 11. relationships with comprehensive tests of personality and psychopathology. *Journal of Research in Personality*, 2002; 36(1), 72-85.
87. Florian V, Mikulincer M, Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? the roles of appraisal and coping. *Journal of Personality And Social Psychology*, 1995; 68, 687-695
88. Golby J, Wood P. The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 2016; 07(06), 901-913.
89. Sarı İ, Sağ, S, Demir A. P. Sporda zihinsel dayanıklılık: taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2020; 22(4), 131-147
90. Gülşen D. B. A, Yıldız A. B, Yılmaz B, Şahan H. Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2019; 4(4), 459-470

91. Vural İ, Tuna Y, Birsen Ö, Erzurum F, Küçük M, Çolak F. İletişim. Pegem Akademi. Ankara, 2012
92. Altıntaş A, Çetinkalp Z. K, Aşçı F. H. Evaluating the coach-athlete relationship: validity and reliability study. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 2012; 23(3), 119-128
93. Jowett S, Ntoumanis N. The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2004; 14(4), 245-257
94. Jowett S, Do Nascimento-Júnior J. R. A, Zhao C, Gosai J. Creating the conditions for psychological safety and its impact on quality coach-athlete relationships. Psychology Of Sport And Exercise, 2022; 65, 102363.
95. Jowett S, Cockerill I. M. Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. Psychology of Sport And Exercise, 2003; 4(4), 313-331.
96. Öztürk Ö. T, Soytürk M. Sporcu algılarına göre antrenör iletişim becerileri. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2019; 8(1), 576-583
97. Kiesler D. J. The 1982 interpersonal circle: a taxonomy for complementarity in human transactions. Psychological Review, 1983; 90, 185-214.
98. Lorr M, McNair D. M. Expansion of the interpersonal behavior circle. Journal of Personality and Social Psychology, 1965; 2, 823-830.
99. Adie J. W, Jowett S. Meta-Perceptions of the coach–athlete relationship, achievement goals, and intrinsic motivation among sport participants. Journal of Applied Social Psychology, 2010; 40(11), 2750-2773.
100. Wylleman P. Interpersonal relationships in sport: uncharted territory in sport psychology research. International Journal Of Sport Psychology, 2000; 31, 555-572.
101. Güllü S. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2018; 16(4), 190-204
102. Mageau G. A, Vallerand R. J. The coach–athlete relationship: a motivational model. Journal of Sports Sciences, 2003; 21(11)
103. Hampson R, Jowett S. Effects of coach leadership and coach–athlete relationship on collective efficacy. Scandinavian Journal Of Medicine & Science İn Sports, 2014; 24(2), 454-460.

104. Karayel E. Antrenör – Sporcu ilişkisinin takım direnci üzerine etkisinde dönüşümcü liderliğin rolü (Profesyonel futbolcular üzerine bir uygulama). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2022
105. Poczwadowski A, Barott J, Henschen, K. The athlete and coach: Their relationship and its meaning. Results of an interpretive study. *International Journal of Sport Psychology*, 2002; 33, 116-140.
106. Wwww.dogaka.gov.tr_603_GE7J97UV_TR63-Bolge-Plani-2014-2023.pdf. gönderen:
https://www.dogaka.gov.tr/assets/upload/dosyalar/www.dogaka.gov.tr_603_GE7J97UV_TR63-Bolge-Plani-2014-2023.pdf Geliş tarihi 05 Ocak 2023,
107. Altıntaş A, Aşçı F. H, Çağlar E. Sürekli optimal performans duygu durumu ve egzersiz davranışı. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2010; 21(2), 71-78.
108. Karaağaç S, Şahan H. Bireysel ve takım sporcularında optimal performans duygu durumu ve zihinsel antrenman ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2021; 1(1), 26-39.
109. Swann C, Keegan R. J, Piggott D, Crust, L. A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 2012; 13(6), 807-819.
110. Cervelló E. M, Villodre N. A, Moreno J. A, Iglesias D. Goal orientation, motivational climate, and dispositional flow of high school students engaged in extracurricular physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 2006; 102(1), 87-92.
111. Álvarez E. F, Coterón López J, Gómez V, Pérez Tejero J. The role of dispositional flow's dimensions in the prediction of intention to be physically active in adolescents. *Revista: Universitas Psychologica*, Periodo: 3, Volumen: 16, Número: 4, Página Inicial: 1, Página Final: 2017; 10, 16(4).
112. Tepeköylü Ö, Sümer, K, Soytürk M. Antrenör iletişim becerileri ile sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkinin sporcu algılarına göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2021; (46), 333-346.
113. Kesler E. Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi, *Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi. Sakarya, Yüksek lisans Tezi*, 2020

114. Merdan H. E, Aşçı F. H. Optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, takım sarginlığı ve antrenör sporcu ilişkisinin yordayıcısı olarak mizah tarzı: adolesan sporcular üzerine çalışma. Spor Bilimleri Dergisi, 2021; 32(1), 20-37.
115. Weinberg R, Butt J, Culp B. Coaches' views of mental toughness and how it is built. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2011; 9(2), 156-172.
116. Crust L, Clough P. J. Developing mental toughness: from research to practice. Journal of Sport Psychology in Action, 2011; 2(1), 21-32.
117. Cowden R. G, Meyer-Weitz A, Oppong Asante K. Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. Frontiers in psychology, 2016; 7, 320.
118. Newland A, Newton M, Finch L, Harbke C. R, Podlog, L. Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. Journal of Sport and Health Science, 2013; 2(3), 184-192.
119. Gerber M, Kalak N, Lemola S, Clough P. J, Pühse U, Elliot C, Holsboer-Trachsler E, Brand S. Adolescents' exercise and physical activity are associated with mental toughness. Mental Health and Physical Activity, 2012; 5(1), 35-42.
120. Nicholls A. R, Polman R. C. J, Levy A. R, Backhouse S. H. Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. Personality and Individual Differences, 2008; 44(5), 1182-1192.
121. Buhrow C, Digmann J, Waldron J. The Relationship between sports specialization and mental toughness. International Journal of Exercise Science, 2017; 10(1), 44-52.
122. Madigan D. J, Nicholls A. R. Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. Psychology of Sport and Exercise, 2017; 32, 138-142.
123. Beckford T. S, Poudevigne M, Irving R. R, Golden K. D. Mental toughness and coping skills in male sprinters. Journal of Human Sport and Exercise, 2016; 11(3), 338-347.
124. Yarayan Y. E. Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Journal of International Social Research, 2018; 11(57), 992-999.

125. Kalkavan A, Özdilek Ç, Çakır G. Dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2020; 22(2), 31-43.
126. Short S. E, Short M. W. Essay: role of the coach in the coach-athlete relationship. *The Lancet*, 2005; 366, S29-S30.
127. Enoksen E, Fahlström P, Johansen B, Christensen J, Hageskog C. A, Høigaard R. Perceptions of leadership behavior and the relationship to athletes among scandinavian coaches. *Scandinavian Sport Studies Foun*, 2014; Volume 5, 131-147.
128. Vella S. A, Oades L. G, Crowe T. P. The relationship between coach leadership, the coach-athlete relationship, team success and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 2013; 18(5), 549-561.
129. Anderson S. N. Exploring predictors of the coach-athlete relationship: passion, perfectionism, and leadership behaviors. *ithaca college school of health sciences and human performance. Master's thesis, Ithaca College*, 2018
130. Güllü S. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2018; 16(4), 190-204.
131. Coşkun R, Altunışık, R, Yıldırım E. Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri spss uygulamalı, Güncellenmiş 9. Sakarya Yayıncılık. Sakarya, 2017
132. Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi (32. basım). Nobel Yayın Dağıtım. İstanbul, 2017
133. Gürbüz S. Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizi (2. Baskı). Seçkin Yayınları. Ankara. 2021
134. Lune H, Berg L. B. Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Çeviri Editörü: Asım Arı, Eğitim Yayınevi, Konya, 2019
135. Sencan H. Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik. 1. Baskı. Ankara: Seçkin Yayınevi, 2005; 384-386.
136. Kalaycı Ş. “Güvenilirlik Analizi” içinde spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri (6.Baskı). Asil Yayın Dağıtım. Ankara, 2014
137. Pallant J. SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using ibm spss. Mcgraw-Hill Education (UK). 2020

138. Ural A, Kiliç, İ. Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi. Detay Yayıncılık. 2005
139. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences, New York University, Akademik Pres, New York, Routledge,2013
140. Çokluk Ö, Şekercioğlu G, Büyüköztürk Ş. Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları (4.Baskı). Pegem Akademi. 2016
141. Shapiro S. S, Wilk M. B, Chen H. J. A comparative study of various tests for normality. Journal Of The American Statistical Association, 1968; 63(324), 1343-1372.
142. Sprent P, Smeeton N. C. Applied nonparametric statistical methods. CRC Press. London. 2016
143. Hayes A. F. Partial, Conditional, and moderated, moderated mediation: quantification, inference, and interpretation. Communication Monographs, 2018; 85(1), 4-40.
144. Baron R. M, Kenny D. A. The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. Journal of Personality And Social Psychology, 1986; 51, 1173-1182.
145. Kelecek S, Aşçı F. H, Altıntaş A. Elit erkek ve kadın voleybolcuların algıladıkları güdusel iklimin, güdusel yönelimlerini ve optimal performans duygu durumlarını belirlemedeki rolü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010; 15(4), Article 4.
146. Masum R. A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in pakistan. Advances İn Social Sciences Research Journal, 2014; 1(6), 110-122.
147. Juan M. V. T, Lopez A. V. Mental toughness of scholar athletes. Researchers World; Malegaon, 2015; 6(3), 22-31.
148. Benjamin L. J. M, Wang C. K. J. Examining the moderation and mediation effects of mental toughness on perceived stress and anxiety amongst athletes and non-athletes. Asian Journal Of Sport And Exercise Psychology, 2021; 1(2), 89-97.
149. Güvendi B, Türksoy A, Güçlü M, Konter E. Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. International Journal of Sport Exercise And Training Sciences - IJSETS, 2018; 4(2), Article 2.

150. Crust L, Azad, K. Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 2010; 10(1).
151. Kuan G, Roy J. Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 2007; 6(CSSI-2), 28.
152. Yıldırım N. Sporcular tarafından algılanan antrenör davranışlarının ve antrenör sporcu ilişkisinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Marmara Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. 2022
153. Yücel M. G. Antrenör-Sporcu ilişkisini etkileyen faktörler (Güreş Örneği). Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 2010
154. Selağzi S, Çepikkurt F. Antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2014; 9(1), Article 1.
155. Çoban M. S. Antrenör-Sporcu ilişkisini etkileyen faktörler (Türkiye Hentbol 1.Lig Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi. 2019
156. Davis L, Jowett S. Coach–Athlete attachment and the quality of the coach–athlete relationship: implications for athlete's well-being. *Journal of Sports Sciences*, 2014; 32(15), 1454-1464.
157. Gönen M. Antrenör-Sporcu ilişkisinin sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi: taekwondo ve korumalı futbol örneği , Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara, 2019
158. Şah A. Antrenör-sporcu ilişkisi ve motivasyon düzeylerinin sporcu kimliği üzerine etkisi: muay thai sporcuları örneği. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. 2022
159. Jowett S. Coach–Athlete relationships ignite sense of groupness. in *group dynamics in exercise and sport psychology*, Routledge. 2007; pp. 81-96.
160. Hasenkamp W, Wilson-Mendenhall C. D, Duncan E, Barsalou L. W. Mind wandering and attention during focused meditation: A fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. *NeuroImage*, 2012; 59(1), 750-760.
161. Karomatovich I. A, Utkirjonovich E. F. Characteristics of technical and tactical training methodology of boxers. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2021; 2(05), 27-40.

162. Beşler H. K. Zihinsel antrenmanın futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerine etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Eskişehir. 2020
163. Gucciardi D. F. Mental toughness: taking stock and considering new horizons. İçinde G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Ed.), *Handbook of Sport Psychology*, Wiley Publisher, New Jersey 2020; 101-120.
164. Stamatis A, Grandjean P, Morgan G, Padgett R. N, Cowden R, Koutakis P. Developing and training mental toughness in sport: a systematic review and meta-analysis of observational studies and pre-test and post-test experiments. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2020; 6(1), e000747.
165. Güven Ş, Yazıcı A. Türkiye’de zihinsel dayanıklılık konusunda yapılmış araştırmaların analizi ve incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2020 4(1), 82-93.
166. Jowett S. Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion In Psychology*, 2017; 16, 154-158.
167. Lafrenière M. A. K, Jowett S, Vallerand R. J, Carbonneau N. Passion for coaching and the quality of the coach–athlete relationship: the mediating Role of Coaching Behaviors. *Psychology of Sport And Exercise*, 2011; 12(2), 144-152.
168. Connaughton D, Hanton S, Jones G, Wadey R. Mental toughness research: key issues in this area. *International Journal of Sport Psychology*, 2008; 39, 192-204
169. Crust L, Swann C. The relationship between mental toughness and dispositional flow. *European Journal of Sport Science*, 2013; 13(2), 215-220.

EKLER DİZİNİ

EK-1

Etik Kurul Raporu



EK-2

Araştırma İzni



EK- 3







Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sayın Katılımcı;

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

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

EK-7

Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği

Bu ölçeğin amacı antrenör sporcu ilişkisinin içeriğini ve kalitesini ölçmektir. Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyup size uygun olan cevabı daire içine alınız. Bu ölçekte doğru yada yanlış yanıt yoktur. Sporcunuz hakkındaki duygularınızı düşünerek soruları içtenlikle cevaplayınız.

	Kesinlikle Katılmıyorum			Kararsızım			Kesinlikle Katılıyorum
1. Sporcuma yakınımdır	1	2	3	4	5	6	7
2. Sporcuma bağılıyım	1	2	3	4	5	6	7
3. Sporcumu severim	1	2	3	4	5	6	7
4. Sporcumla çalışırken kendimi rahat hissedirim rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sporcuma güvenirim	1	2	3	4	5	6	7
6. Antrenörlük kariyerimin sporcum ile ilerleyeceğini/gelişeceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
7. Antrenmanda sporcunum çabalarını boşa çıkarmamaya çalışırım	1	2	3	4	5	6	7
8. Sporcuma saygı duyarım	1	2	3	4	5	6	7
9. Sporcumun performansını artırmak için gösterdiği fedakarlığı takdir ederim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Sporcumu çalıştırırken elimden gelenin en iyisini yapmaya hazırım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Antrenmanda sporcuma arkadaşça yaklaşırım	1	2	3	4	5	6	7

Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği

SORULAR	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
..... (etkinlik adı)'e/a katıldığımda					
1. Zorlanırım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanırım.					
2. Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım.					
3. Ne yapmak istediğimi çok iyi bilirim.					
4. Performansım konusunda net bir fikre sahibim.					
5. Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odaklarım.					
6. Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibimdir.					
7. Başkalarının benim hakkında düşünebilecekleri ile ilgilenmem.					
8. Zamanın farklılaştığını hissedirim (yavaşlıyor veya hızlanıyor).					
9. Bir şeyi denemekten zevk alırım.					
10. Yeteneklerim ortamın/durumun zorluklarının üstesinden gelmemi sağlar.					
11. Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissedirim.					
12. Ne yapmak istediğim konusunda güçlü hislere sahibim.					
13. Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındayım.					
14. Kendimi olan bitene vermekte zorlanmam.					
15. Yaptıklarımı kontrol edebileceğimi hissedirim.					
16. Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmem.					

17. Zamanın normalden farklı geçtiğini hissedirim.					
18. Performans duygusunu severim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim.					
19. Zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimi yeterli hissedirim.					
20. Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaparım.					
21. Neyi başarmak istediğimi bilirim.					
22. Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlere sahibim.					
23. Tam konsantrasyona sahibim.					
24. Tam kontrole sahibim.					
25. Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğimle ilgilenmem.					
26. Zamanın hızlı akıp gittiğini hissedirim.					
27. Aktiviteden elde ettiğim deneyim/yaşantı bende güzel duygular bırakır.					
28. Yaşadığım zorluklarla ve becerilerim aynı seviyededir.					
29. Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaparım.					
30. Hedeflerim açıkça tanımlanmıştır.					
31. Sırası geldiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebilirim.					
32. Yapmış olduğum işe tamamen yoğunlaşıyorum.					
33. Vücudumu tamamen kontrol edebilirim.					
34. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni endişelendirmez.					
35. Zamanın nasıl geçtiğini anlamam.					
36. Aktivite sırasındaki deneyimler ve yaşantılar fazlası ile faydalıdır.					