

**ATLETLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ZİHİNSEL
DAYANIKLILIĞIN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EBRU KURTULGET

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**MERSİN
AĞUSTOS-2020**

**ATLETLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ZİHİNSEL
DAYANIKLILIĞIN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EBRU KURTULGET

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**Danışman
Doç. Dr. Fatma ÇEPİKKURT**

**MERSİN
AĞUSTOS-2020**

ETİK BEYAN

Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinde belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
 - Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak kullandığımı,
 - Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
 - Bu tezin herhangi bir bölümünü Mersin Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,
 - Tezin tüm telif haklarını Mersin Üniversitesi'ne devrettiğimi
- beyan ederim.

ETHIC DECLARATION

This thesis is prepared in accordance with the rules specified in Mersin University Graduate Education Regulation and I declare to comply with the following conditions:

- I have obtained all the information and the documents of the thesis in accordance with the academic rules.
- I presented all the visual, auditory and written informations and results in accordance with scientific ethics.
- I refer in accordance with the norms of scientific works about the case of exploitation of others' works.
- I used all of the referred works as the references.
- I did not do any tampering in the used data.
- I did not present any part of this thesis as an another thesis at Mersin University or another university.
- I transfer all copyrights of this thesis to the Mersin University.

20 Ağustos 2020/20 August 2020

İmza / Signature



Ebru KURTULGET

ÖZET

ATLETLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN İNCELENMESİ

Bu araştırma; atletlerde mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 2019 yılında Trabzon'da gerçekleştirilen Türkiye Şampiyonası Spor Toto 1. Lig Yarışmalarına katılan kısa, orta ve uzun mesafe branşlarında yarışan 105 kadın ($X_{yaş} = 20.89 \pm 2.33$) ve 175 erkek ($X_{yaş} = 21.22 \pm 3.38$) olmak üzere toplam 280 atlet gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama araçları olarak sporcuların mükemmeliyetçilik düzeyini ölçmek için "Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (SÖÇBMÖ)" ve zihinsel dayanıklılık düzeyini ölçmek için "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)" ile araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, t-testi, Pearson Korelasyon Analizi ve kanonik korelasyon analizi uygulanmıştır.

Sonuçlar; erkek ve kadın atletlerin mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, atletlerin mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık puanlarının branş kategorilerine ve sakatlık durumlarına göre de farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ancak, atletlerin millilik durumlarına göre mükemmeliyetçiliğin kişisel standartları alt boyutunda ve zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda milli atletler lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Araştırmanın ana problemi olan atletlerin mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan kanonik korelasyon analizi sonucunda da atletlerin mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak; araştırmada elde edilen bulgular dikkate alındığında; kadın ve erkek atletlerin benzer mükemmeliyetçilik özelliklerini yansıttıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının da benzer olduğu söylenebilir. Milli olan atletlerin ise kişisel standartlarının yüksek olduğu ve zihinsel olarak da daha kontrollü sporcular oldukları ifade edilebilir. Ayrıca, olumlu mükemmeliyetçilik eğilimlerine sahip atletlerin zihinsel dayanıklılıklarının da yüksek olduğu, olumsuz mükemmeliyetçi eğilimleri olan atletlerin ise zihinsel dayanıklılıklarının zayıf olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Zihinsel Dayanıklılık, Atlet, Kanonik Korelasyon

Danışman: Doç. Dr. Fatma ÇEPIKKURT, Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF PERFECTIONISM AND MENTAL TOUGHNESS IN TRACK AND FIELD ATHLETES

This study was conducted to examine the relationship between perfectionism and mental toughness in track and field athletes. A total of 280 track and field athletes participated in this study as voluntarily, 105 female (X age = 20.89 ± 2.33) and 175 male (X age = 21.22 ± 3.38) competing in short, medium and long distance branches in Turkish Championship "Spor Toto" 1.League Competitions held in 2019 in Trabzon. To measure the level of perfectionism of athletes "Sport Multidimensional Perfectionism Scale (SÖÇBMÖ)" and, to measure the level of mental toughness, "Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14" and, Personal Information Form prepared by the researcher, were used as data collection tools in this study. Descriptive statistics, t-test, Pearson Correlation Analysis and canonical correlation analysis were applied in the analysis of the data.

The results revealed that, male and female athletes did not differ between perfectionism and mental toughness scores. Further, it also shows that the perfectionism and mental toughness scores of track and field athletes do not differ according to their branch categories and injury status. But, according the nationality of athletes, there was a significant difference in favor of national track and field athletes in the personal sub-dimension of perfectionism and in the control sub-dimension of mental toughness. It was concluded as a result of the canonical correlation analysis conducted to determine whether there is a relationship between the perfectionism and mental toughness scores of track and field athletes which is the main problem of this study that, there was a significant relationship between the perfectionism and mental toughness scores of track and field athletes.

In conclusion, considering the findings obtained in the study, it can be said that male and female track and field athletes reflect similar perfectionism characteristics and, their mental toughness are similar. National track and field athletes can be defined as mentally over-controlled track and field athletes having high personal standards. It can also be said that track and field athletes with positive perfectionism tendencies have high mental toughness but, track and field athletes with negative perfectionism tendencies have less mental toughness.

Keywords: Perfectionism, Mental Toughness, Track and Field Athletes, Canonic Correlation.

Instructor: Assoc. Prof. Fatma ÇEPIKKURT, Mersin University Sport Sciences Faculty, Mersin.

TEŞEKKÜR

Küçüklüğümde beri hayal ettiğim yerlere gelebilmek için harcadığım çabaların üzerimde bıraktığı derin duyguların önemi oldukça fazladır. Lisans eğitimimin her basamağında bana kendimden daha çok inanan İlkokul Beden Eğitimi Öğretmenime, bilgi labirentinde donanımlı şekilde beni yetiştirerek çıkmamı sağlayan, her zaman yol gösteren Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nin değerli hocalarına teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın her aşamasında yardım ve desteğini esirgemeyen, anlayış ve sabırla, zamanın önemi olmaksızın her zaman destek olan, ilgiyle elinden gelenin fazlasını yapan, güler yüzlülüğü, samimiyeti, içtenliği ve her cümlesiyle hayatıma kattığı eşsiz katkılarının önemini unutmayacağım kıymetli danışmanım Doç. Dr. Fatma ÇEPIKKURT'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Lisansüstü eğitimim boyunca her daim tecrübeleriyle destek olan Prof. Dr. Zekai PEHLEVAN'a, lisanüstü eğitimime birlikte başladığım, bu zorlu süreci birlikte atlattığımız değerli arkadaşım Seda Özlem TEMİR'e teşekkürlerimi sunarım.

Başladığım akademik serüvende sonsuz güvenle ve destekleriyle yanımda olan, varlığıyla gücüme güç katan babam Sadi KURTULGET'e, annem Nejla KURTULGET'e, en değerli kız kardeşim Funda Cemile KURTULGET'e ve tüm aileme; her zaman yanımda olan arkadaşım Mahmut ÇETİN'e, üstesinden gelip başarabileceğime inanan ve manevi destekleriyle hep yanımda olan herkese sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	
ONAY	
ETİK BEYAN	
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Sayıtlılar	4
1.6. Sınırlılıklar	4
2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI	5
2.1. Zihinsel Dayanıklılık	5
2.2. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Açıklaması	5
2.2.1. Kişilik Yapısı Kuramı	5
2.2.2. Raymond Cattell (1957) 16 Faktörlü Kişilik Ölçeği	6
2.2.3. Kobasa (1979) Sağlam Kişilik Modeli (HardyPersonality Model)	6
2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Önemi	7
2.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi	8
2.4.1. Sportif Performans Envanteri (The Sports Performance Inventory)	8
2.4.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48 (MentalToughness Scale-48)	9
2.4.3. Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (The Mental Toughness Inventory)	9
2.4.4. Avusturya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Australian Football Mental Toughness Inventory)	9
2.4.5. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14)	10
2.5. Mükemmeliyetçilik	10
2.5.1. Tek Boyutlu Bir Kavram Olarak Mükemmeliyetçilik	11
2.5.1.1. Normal ve Nevrotik Mükemmeliyetçilik	11
2.5.1.2. Uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilik	11
2.5.2. Çok Boyutlu Bir Kavram Olarak Mükemmeliyetçilik	11
2.6. Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990)'nın Mükemmeliyetçilik Modeli	12
2.7. Hewitt ve Flett'in Mükemmeliyetçilik Modeli	13
2.8. Mükemmeliyetçilik Yapısının Kuramsal Açından Ele Alınması	14
2.8.1. Psikanalitik Yaklaşım	14
2.8.2. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı	14
2.8.3. Bütüncül Yaklaşım	15
2.8.4. Akılcı-Duygusal Yaklaşım	15
2.9. Mükemmeliyetçilik ve Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Araştırmalar	16
2.9.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	16
2.9.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	18
3. YÖNTEM	22
3.1. Araştırma Modeli	22
3.2. Çalışma Grubu	22
3.3. Veri Toplama Araçları	23

3.4. İşlem	24
3.5. Verilerin Analizi	24
4. BULGULAR	26
4.1. Atletlerin Kullanılan Ölçme Araçlarından Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular	26
4.2. Atletlerin Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyut Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	27
4.3. Atletlerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	27
4.4. Atletlerde Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Millilik Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	28
4.5. Atletlerde Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Alt Boyut Puanlarının Millilik Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	28
4.6. Atletlerin Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sakatlık Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	29
4.7. Atletlerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Alt Boyut Puanlarının Sakatlık Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	29
4.8. Atletlerin Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaptıkları Branş Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	30
4.9. Atletlerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Alt Boyut Puanlarının Yaptıkları Branşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	31
4.10. Atletlerin Mükemmeliyetçilik ve Zihinsel Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	31
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	37
5. 1. Tartışma	37
5. 1. 1. Atletlerin mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma	37
5.1.2. Atletlerin zihinsel dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma	38
5.1.3. Atletlerin mükemmeliyetçilik puanlarının millilik durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma	39
5.1.4. Atletlerin zihinsel dayanıklılık puanlarının millilik durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma	40
5.1.5. Atletlerin mükemmeliyetçilik puanları ile zihinsel dayanıklılık puanları arasındaki ilişkiye dair tartışma (Araştırmanın ana problemi)	41
5.2. Sonuçlar	43
5.3. Öneriler	43
KAYNAKLAR	44
EKLER	49
ÖZGEÇMİŞ	52

TABLolar DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 1. Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri	22
Tablo 2. Atletlerin Ölçek Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistiksel Ve Araştırmaya Katılan Örneklem Grubuna Ait Normallik Test Sonuçları	26
Tablo 3. Atletlerin Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyette Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları	27
Tablo 4. Atletlerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Alt Boyut Puanlarının Cinsiyette Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları	27
Tablo 5. Atletlerin Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Millilik Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları	28
Tablo 6. Atletlerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Alt Boyut Puanlarının Millilik Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları	28
Tablo 7. Atletlerin Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sakatlık Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları	29
Tablo 8. Atletlerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Alt Boyut Puanlarının Sakatlık Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları	30
Tablo 9. Atletlerin Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutlarından Alıkları Puanların Yaptıkları Branşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin One Way Anova Testi Sonuçları	30
Tablo 10. Atletlerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Alt Boyutlarından Alıkları Puanların Yaptıkları Branşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin One Way Anova Testi Sonuçları	31
Tablo 11. Mükemmeliyetçilik Değişkenlerine Ait Korelasyon Analizi Sonuçları	32
Tablo 12. Zihinsel Dayanıklılık Değişkenlerine Ait Korelasyon Analizi Sonuçları	32
Tablo 13. Mükemmeliyetçilik Değişkenleri (SET 1) Ve Zihinsel Dayanıklılık Değişkenleri (SET 2) Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	33
Tablo 14. Kanonik Korelasyonlar Ve Anlamlılık Tablosu	33
Tablo 15. Mükemmeliyetçilik Değişkenine (SET 1'e) Ait Standartlaştırılmış Ve Ham Değerler İçin Kanonik Korelasyon Katsayıları	34
Tablo 16. Zihinsel Dayanıklılık Değişkenine (SET 2'ye) Ait Standartlaştırılmış Ve Ham Değerler İçin Kanonik Korelasyon Katsayıları	34
Tablo 17. SET 1 ve SET 2 Değişkenlerinin Kanonik Fonksiyonlara Verdiği Kanonik Yükleri	35

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 5. 1. Kanonik Değişkenlere Ait Analitik Yaklaşım	25
Şekil 2. Birinci Kanonik Fonksiyonda Mükemmeliyetçilik ve Zihinsel Dayanıklılık Veri Setleri Arasındaki İlişkilerden Elde Edilen Kanonik Değişken Çiftleri	35
Şekil 3. İkinci Kanonik Fonksiyonda Mükemmeliyetçilik ve Zihinsel Dayanıklılık Veri Setleri Arasındaki İlişkilerden Elde Edilen Kanonik Değişken Çiftleri	36



1. GİRİŞ

Araştırmanın giriş bölümünde problem durumu, araştırma amaç ve alt amaçları, araştırmanın önemi, sayıtlıları, sınırlılıkları ve değişkenlerine ilişkin tanımlar ve açıklamalar ele alınmıştır.

1.1. Problem Durumu

Sporcuların yoğun mücadele gerektiren spor ortamında başarı elde etmek ve bu başarılarını devam ettirebilmek için hem fiziksel hem de psikolojik açıdan harcadıkları yüksek çabanın performans üzerinde etkisinin olduğu bilinmektedir. Hem sporcular hem de antrenörler için özellikle müsabaka dönemlerinde büyük önem taşıyan baskı ile etkili başa çıkma, psikolojik olarak bağlı ve güçlü olma, yüksek konsantrasyon ve odaklanma, sağlam kişilik yapısı gibi kavramlar zihinsel dayanıklılık olarak ifade edilmektedir (Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones, 2008; Crust, 2008; Crust ve diğerleri, 2014; Gucciardi, Hanton ve Mallett, 2012;). Aynı zamanda zihinsel dayanıklılık başarısızlıkla mücadele etme veya başarısızlığa direnme (Dennis, 1981; Goldberg, 1998; Taylor, 1989; Woods, Hocton ve Desmond, 1995); ısrar etme ya da bırakmayı reddetme yeteneği olarak ta tanımlanmaktadır (Dennis, 1981; Goldberg, 1998). Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık sporcuların stresle mücadele edebilmelerini sağlayan ya da stres durumlarına karşı daha az duyarlı olabilmelerine yardımcı olan psikolojik bir yapı olarak ta düşünülmektedir. Zihinsel dayanıklılık ilk bakışta stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir kişilik özelliği olarak görülmektedir (Jacelon, 1997). Zihinsel dayanıklılığı kişilik yapısının bir parçası olarak ele alan Raymond Cattell (1957) zihinsel dayanıklılıkları yüksek olan bireyleri daha gerçekçi, kendine güvenli, bağımsız, sorumluluklarını bilen, dayanıklı, zorluklarla mücadele edebilen bireyler olarak tanımlamıştır. Kişiliğin önemli bir parçası olarak ifade edilen zihinsel dayanıklılık kavramı Cattell'in dışında da birçok araştırmacı tarafından sıklıkla çalışılan bir başlık haline almıştır (Kroll, 1967; Werner ve Gottheil, 1966). Cattell (1957) kişiliğin altında yatan temel özellikler olduğuna inandığı 16 faktörden sözetmiş ve faktörleri en yüksek ve en düşük puan şeklinde tanımlamıştır. Düşük puanda düzensizliğe karşı toleranslı, esnek, kolay beğenme gibi özellikleri, yüksek puanda ise disiplinsiz, düşüncesizce davranma gibi özelliklerle nitelendirilen mükemmeliyetçilik kavramının, öne çıkan en genel tanımı kişilerin yüksek performans hedeflerini oluşturmasıdır (Burns, 1980; Hamachek, 1978; Hollander, 1965; Pacht, 1984). Mükemmeliyetçiliğin bu şekilde tanımlanmasının nedeni mükemmeliyetçi bireylerin son derece olgun, yeterli (yetenekli) ve başarılı bireylerden ayırt edilememesidir (Frost, 1990). Bununla birlikte, mükemmeliyetçilik çok boyutlu ve çok yönlüdür. Bazı boyutlar negatif, zararlı ve uyum sağlanamayan, diğerleri ise

pozitif, katkı sağlayıcı ve uyarlanabilen boyutlardır (Chang, 2003; Enns ve Cox, 2002; Slade ve Owens, 1998). Mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmaların temeli Hamachek'in (1978) kuramsallaştırmasına dayanmaktadır. Hamachek (1978) olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik şeklinde iki tür mükemmeliyetçilik olduğunu savunmuştur. Hamachek (1978) olumlu mükemmeliyetçiliği "özenli bir şekilde olan çabanın bireye derin bir tatmin duygusu getirdiği", negatif mükemmeliyetçiliği ise "bireyin kendi performansından gerçek haz duyabilmesi için hiçbir zaman yeterince çaba gösteremediği" şeklinde tanımlamıştır. Hollander (1978) ise mükemmeliyetçiliği gereken önemin verilmediği (ihmal edilmiş) bir kişilik özelliği olarak nitelendirmiş ve "kendini ya da başkalarını içinde bulunulan durumun gerektirdiğinden daha yüksek bir performans gösterme " olarak tanımlamıştır (Slade ve Owens, 1998). Uyum sağlanabilen mükemmeliyetçilik, olumlu sonuçlar elde etmek için belirlenmiş üst düzey hedeflere ulaşmaya yönelik biliş ve davranışları ifade eder. Yani, uyum sağlanabilen mükemmeliyetçilik, olumlu güçlendirme ve başarı arzusuyla yönlendirilir. Uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilik ise olumsuz sonuçlardan kaçınmayı veya kaçınmak için belirli üst düzey hedeflere ulaşmaya yönelik biliş ve davranışları ifade eder. Yani, uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilik, olumsuz güçlendirme ve başarısızlık korkusuyla yönlendirilir (Slade ve Owens, 1998). Sporda, bazı araştırmacılar mükemmeliyetçiliği yüksek performansa ulaşabilme özelliği olarak görmektedirler (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002). Bu zorlu bağlamda, en iyi psikolojik durumları korumak ve böylece başarıyı geliştirmek için zihnen daha sert ve rakibinden daha mükemmel olmak çok önemli olabilir (Cadenas ve diğerleri, 2016). Spor ortamında, zihinsel dayanıklılık ve mükemmeliyetçiliğin incelendiği bir çalışmada olumlu mükemmeliyetçilik ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif ilişki, olumsuz mükemmeliyetçilik ile zihinsel dayanıklılık arasında negatif ilişki bulunmuştur (Cadenas ve diğerleri, 2016). Zihinsel dayanıklılık yüksek standartların karşılanması, performans mükemmelliği, sürekli olarak başarı sürecini destekleyen bir kişilik özelliğidir (Cowden, Crust, Jackman ve Duckett, 2019).

Yapılan araştırmalar doğrultusunda ve önceki araştırma bulguları ışığında sporcunun yüksek ve etkin performansta önemli bileşen olarak kabul edilen mükemmeliyetçiliğin zihinsel dayanıklılık ile ilişkili olabileceği ve bu iki psikolojik faktör arasındaki ilişkinin çalışılması da önemli bulunmaktadır.

1. 2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı; atletlerin mükemmeliyetçilik puanları ile zihinsel dayanıklılık puanları arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Çalışmanın alt amaçları ise atletlerin mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılıklarının cinsiyet, yaş, spor deneyimi gibi farklı

demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır.

1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler

“Atletlerin mükemmeliyetçilik puanları ile zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu araştırmanın ana problemi olarak tanımlanmıştır. Araştırmanın alt problemleri ise aşağıda sunulmuştur.

1. Atletlerin mükemmeliyetçilik puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Atletlerin mükemmeliyetçilik puanları millilik durumuna göre farklılık göstermekte midir?
3. Atletlerin mükemmeliyetçilik puanları yarışma kategorilerine göre farklılık göstermekte midir?
4. Atletlerin mükemmeliyetçilik puanları sakatlık durumuna göre farklılık göstermekte midir?
5. Atletlerin zihinsel dayanıklılık puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
6. Atletlerin zihinsel dayanıklılık puanları millilik durumuna göre farklılık göstermekte midir?
7. Atletlerin zihinsel dayanıklılık puanları yarışma kategorilerine göre farklılık göstermekte midir?
8. Atletlerin zihinsel dayanıklılık puanları sakatlık durumuna göre farklılık göstermekte midir?
9. Zihinsel dayanıklılık ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Hipotezler:

1. Atletlerin mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık puanları arasında ilişki vardır.
2. Atletlerin olumlu mükemmeliyetçileri arttıkça zihinsel dayanıklılıkları da artmaktadır.
3. Olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip atletlerin zihinsel dayanıklılıkları zayıftır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Zihinsel olarak dayanıklılığı yüksek olan bireylerin rekabet durumunda daha mücadeleci, içsel olarak kendilerini güdüleyen, baskı altında dahi odaklanabilmeyi başarabilen, azimli ve dengeli, bilinmeyen durumlar karşısında baş edebilmeyi başarabilen bireyler oldukları bilinmektedir. Zihinsel dayanıklılıkları düşük olan bireylerin ise güçlüklerle mücadele etmekten kaçındıkları, beklenmedik durumları avantaja çevirmekte zorlandıkları ifade edilmektedir (Crust ve Clough, 2011). Sporcuların optimal performansları fiziksel ve psikolojik bileşenlere bağlıdır. Çoğu zaman, milimetre ve mikro saniye başarı veya başarısızlık arasında belirleyici

faktörlerdir. Özellikle benzer fiziksel yeteneklere sahip sporcular arasında başarıları için farkı yaratan en önemli faktör psikolojik özellikler olarak ifade edilmektedir. Zihinsel olarak daha fazla kontrole sahip olan yarışmacının daha başarılı olacağı öngörülmektedir (Wieser ve Thiel, 2014).

Günümüzde yüksek performans gerektiren sportif başarıların elde edilmesi, bu doğrultuda çalışan sporcuların doğru yapılan antrenman programlarına ilave olarak zihinsel ve duygusal olarak da sağlıklı olmalarıyla mümkündür. Bu bağlamda sporcuların yüksek hedeflere ulaşma duygularına hizmet eden mükemmeliyetçilik düzeyleri ve sporda başarı elde etme ve bu başarıyı devam ettirebilmenin önemli psikolojik etkenlerinden biri kabul edilen zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesinin literatüre, sporcu seçimine, spor programlarına, antrenörlere ve yöneticilere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Sayıtlılar

Bu araştırma aşağıdaki sayıtlılar üzerine temellendirilmiştir:

- Çalışmada kullanılan ölçme araçlarının var olan durumu ortaya çıkarmada yeterli olduğu varsayılmıştır.
- Çalışmaya katkı sağlayacaklar sporcuların soruları dikkatli okuyarak ve içtenlikle cevaplayacakları varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

Bu çalışma, 2019 yılı sezonunda Trabzon' da yapılan Türkiye Şampiyonası Spor Toto 1. Lig Yarışmasına katılan 18 yaş üstü atletizm koşu branşında farklı kategoride (orta, kısa, uzun mesafe) mücadele eden kadın ve erkek atletler ile sınırlandırılmıştır.

Araştırma verileri ölçeklerden alınan yanıtlar ile sınırlıdır.

2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI

Alan yazın bölümünde, zihinsel dayanıklılık ve mükemmeliyetçilik kavramlarının tanımları yapılmış ve kavramlar hakkında kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca zihinsel dayanıklılık ve mükemmeliyetçilikle ilgili yurtdışı ve yurtiçinde yapılan araştırmaların sonuçları özetlenmiştir.

2.1. Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık, çoğu sporcunun, antrenörün ve spor yorumcularının hem antrenmanda hem de yarışma durumlarında başarılı olan sporcuların üstün zihinsel özelliklerini tanımlamak için kullandıkları şemsiye bir terimdir (Gucciardi, Hanton ve Mallet, 2008). Zihinsel dayanıklılığın tanımlanmasında özgüven, konsantrasyonu sağlama ve sürdürme, güdülenme, yarışma yönelimi, esneklik, stres ve baskının üstesinden gelme, pozitif tutum, kaliteli hazırlık, hedef belirleme, karar verme, sebat ve bağlılık gibi birçok psikolojik kavram ile ifade edilmektedir (Gucciardi ve diğerleri, 2008). Zihinsel dayanıklılık; olumsuzluk, başarısızlık, çatışma ve artan iş yükümlülüğü ve sorumluluk gibi bir takım olumsuz ve beklenmeyen olaylarda kendini toparlayabilme gücü ve eski haline gelebilme kapasitesi olarak da tanımlanmaktadır (Lay, Sparrow, Hughes ve O'Dwyer, 2002). Zihinsel dayanıklılık konusunda çalışmalar yürüten bazı araştırmacılar genetiğe odaklanarak bazı kişilerin dayanıklılıklarının doğuştan geldiğini savunurken, diğerleri ise zihinsel dayanıklılığın sonradan kazanılan öğrenilmiş kişilik özelliği olduğunu savunmuşlardır (Block, J.H. ve Block, J., 1980). Yaklaşık kırk yılı aşkın süredir yapılan bilimsel araştırmalar sonucunda henüz tam bir fikir birliği sağlanamamış olursa da literatürde bazı kavramsal tanımlar daha çok dikkat çekmiş ve ön plana çıkmıştır.

2.2. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Açıklaması

Zihinsel dayanıklılığı tanımlamayı amaçlayan 3 yaklaşım vardır. Bunlar; Kişilik Yapısı Kuramı, Raymond Cattell (1957) 16 Faktörlü Kişilik Ölçeği, Kobasa (1979) Sağlam Kişilik Modelidir (Hardy Personality Model).

2.2.1. Kişilik Yapısı Kuramı

Zihinsel dayanıklılık kavramının ortaya atılmasında ve geliştirilmesinde önemli bir kuram olan "Kişilik Yapısı Kuramı"nın (Personality-Construct Theory) öncüsü Kelly (1955)'dir.

Kelly'ye göre insanlar kendilerini, çevrelerini, olayları anlamaya çalışmakta ve bu çabanın sonucu olarak dünyayı yorumlamak adına zihinlerinde çeşitli şemalar oluşturmaktadırlar. Kelly' e (1955) göre hiçbir insanın şeması bir başka insaninkine benzememekte ve hiç kimse zihindeki şemalarını birbirine benzer şekilde düzenleyememektedir. Kelly (1955) kişilik kuramını toplum bilimlerinde görülmeyen bir düzen ve yapıyı esas alarak sunmuştur. Basit bir varsayımla başlamış, bütün kuramını da bu varsayım üzerine inşa etmiştir. Bu varsayımını derinleştirmek üzere 11 şema eklemiştir. Bunlar; yapılandırma sonucu, bireysellik sonucu, düzenleme sonucu, ikilik sonucu, seçim sonucu, ranj sonucu, deneyim sonucu, modülasyon sonucu, bölümlendirme sonucu, benzerlik sonucu şeklindedir. "Kişilik Yapısı Kuramı"na göre insanlar zihinlerindeki şemalar yardımıyla karşılaştıkları durumlar ve sorunlar ile başa çıkabilme sürecini yaşamaktadırlar. Bundan dolayı bireyler benzer durumlar ile karşılaşmalarına rağmen yapılandırma biçimleri farklı olduğu için farklı tepkiler gösterebilirler. Dolayısıyla bireylerin gösterdikleri farklı tepkilerin altında yatan neden; bireylerin durumları ve olayları algılayış biçimlerinin ve kullandıkları başa çıkma stratejilerinin farklılığından kaynaklanmaktadır. Özetle kuramın temel varsayımı şudur; "bir bireyin bilgiyi işleme süreci olayları (uyaranları) algılayış biçimine göre psikolojik olarak yönlendirilmektedir".

2.2.2. Raymond Cattell (1957) 16 Faktörlü Kişilik Ölçeği

Zihinsel dayanıklılığın anlaşılmasına katkıda bulunan bir diğer kuramcı ise Raymond Cattell'dir. Raymond Cattell (1957) zihinsel dayanıklılığın açıklanmasında daha çok deneysel yöntemlerden yararlanmış ve kişilik faktörlerini açığa çıkarmak üzere faktör analizi yöntemini kullanmıştır. Çalışmalarının temelinde kişiliğe odaklanan Cattell (1957) zihinsel dayanıklılığı da kişilik yapısının bir parçası olarak ele almış ve 16 Faktörlü Kişilik Ölçeği ile değerlendirmiştir. Kişiliğin çok boyutlu yapısındaki bu 16 faktörü sıcakkanlılık, mantıklı düşünme, duygusal kararlılık, üstünlük, neşelilik, kural bilinci, sosyal cesaret, hassaslık, tedbirlik, dalgınlık, hususiyet, endişe duygusu, değişikliğe açıklık, kendine yetme, mükemmeliyetçilik ve gerginlik olarak belirlemiştir. Cattell (1957) zihinsel olarak dayanıklı olan bireylerin daha gerçekçi, daha kararlı, bağımsız, sorumluluklarını bilen ve güçlüklerle başa çıkabilen dayanıklı bireyler olduklarını ifade etmiştir. Cattell'in zihinsel dayanıklılığı kişiliğin önemli bir boyutu olarak tanımlamasıyla birlikte araştırmacılar da çalışmalarını zihinsel dayanıklılık kavramı üzerinde yoğunlaştırmaya başlamışlardır (Kroll, 1967; Weve Gottheil, 1966).

2.2.3. Kobasa (1979) Sağlam Kişilik Modeli (HardyPersonality Model)

Kelly (1955) ve Cattell (1957)'in çalışmalarını takiben zihinsel dayanıklılık konusunda

ortaya atılan bir diğer kuram ise Kobasa'nın (1979) "Sağlam Kişilik Modeli"ni (Hardy Personality Model)'dir. Sağlam Kişilik Modeli kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarının olaylara ilgili beklentilerinin sonucunda oluştuğunu ifade etmektedir. Kobasa'ya (1979) göre sağlam kişilik; kontrol (çeşitli yaşam koşullarında kontrole sahip olma), bağlılık (yaptığı işe kişinin kendini adanması) ve mücadele (her ne koşulda olursa olsun mücadeleyi ve çabayı bırakmama) yapılarından oluşmaktadır.

Kobasa'ya (1979) göre *kontrol* zorluklarla karşılaşıldığında çözümsüz kalmak yerine sonuçlara etki edilebileceğine dair inancı, başarı odaklı ve özerk olmayı, kendi kendini güdüleyebilmeyi, karar verebilme ve öz disiplini içermektedir. Bireyin sosyal çevre, aile çevresi, iş, kişilerarası ilişkiler gibi yaşamın çeşitli alanlarıyla ilgilenme eğilimi ise *bağlılık* olarak tanımlanmaktadır. *Mücadele*, değişimlerin günlük yaşantının bir parçası olduğu, güvenliği tehdit eden bir öge olmanın aksine gelişim için bir uyarıcı, gelişimi teşvik etme yönündeki inançtır (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982). Kobasa'nın çalışmalarını temel alan Clough, Earl ve Sewell (2002) zihinsel dayanıklılık kavramını geliştirmişlerdir. Clough ve arkadaşları (2002) ise sporculardan oluşan örneklemde topladıkları veriler doğrultusunda zihinsel dayanıklılığın kontrol, bağlılık, mücadele ve güven boyutlarından oluştuğunu ileri sürmüşlerdir (Clough ve ark. 2002). Clough ve arkadaşlarının (2002) modelinde, Kobasa'nın modelinden farklı olarak güven boyutu da yer almaktadır.

2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Önemi

Zihinsel dayanıklılık hem sporcular ve hem de antrenörler için yoğun antrenman ve müsabaka dönemlerinde oldukça önem taşımaktadır (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Jones, Hanton ve Cannoughton, 2007). Zihinsel dayanıklılık baskı ile etkili biçimde başa çıkabilme, duygusal ve mental olarak güçlü olma, bağlı olma, yüksek konsantrasyon becerisi, yüksek düzeyde kararlılık ve sağlam benlik yapısı gibi kavramları içermektedir (Crust, 2008; Gucciardi, Hanton ve Mallett, 2012). Jones ve arkadaşlarının da (2013) ifade ettiği üzere zihinsel dayanıklılık sporcuların performanslarını etkileyen, rakiplerinden daha iyi ve ısrarlı olmasını sağlayan, antrenman/ rekabet/ yaşam tarzı gibi birçok beklentiye karşılama rakiplerinden daha etkili başa çıkma stratejilerini kullanabilen, özgüvenli ve baskıyı kontrol altında tutabilmeyi ifade eden, genetik ya da sonradan kazanılmış psikolojik özellikler bütünüdür. Daha önce de ifade edildiği üzere spor ortamı özellikle sporcular için zorlu antrenman ve rekabet ortamını, problemleri ve stresli anları ve hatta sakatlık ve başarısızlık gibi olumsuz yaşantıları da içeren ortamlardır. Bu sebeple sporcuların belirlenen hedef ve başarıya ulaşabilmeleri, elde ettikleri derece ve başarıyı koruyabilmeleri, başarısızlık, sakatlık ve tükenmişlik gibi olumsuz süreçlerde daha çabuk toparlanabilmeleri için zihinsel dayanıklılıklarının olabildiğince sağlam

ve yüksek olması gerekmektedir.

Sporcuların başarılı ve yüksek performansları için fiziksel özelliklerle birlikte psikolojik olarakta sağlam olmaları beklenmektedir (Jackson ve diğerleri, 2001). Kelly (1955) ve Cattell (1957) zihinsel dayanıklılığı kişiliğin bir parçası olduğunu kabul etmişlerdir ve daha sonraki araştırmacılar ise zihinsel dayanıklılık performanslarının psikolojik göstergesi olarak ele alınmıştır (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013). Birçok araştırmacı ve spor psikoloğunun ortak çıkarımı zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu olduğu ve spor ortamındaki başarılı performans için oldukça önemli bir kriter olduğudur (Crust, 2008; Jones, Hanton ve Connaughton, 2007; Sheard, 2013).

Zihinsel dayanıklılık sporcuların psikolojik performanslarının bir göstergesidir ve belirlenebilmesi için de pek çok ölçek geliştirilmiştir (Clough ve diğerleri, 2002; Jones, Neuman, Altman ve Dreschler, 2001). Bu ölçüm araçlarının bazıları seçilen tek bir spor branşına özgü geliştirilirken (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008; Thelwell, Weston ve Greenless, 2005) diğerleri ise tüm spor branşlarına yönelik olarak hazırlanmıştır (Middleton, Marsh, Martin, Richards ve Perry, 2004; Sheard, Golby ve Van Wersch, 2009).

2.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi

Zihinsel dayanıklılığın spor ortamındaki öneminin giderek artmasıyla birlikte zihinsel dayanıklılığı ölçmek üzere geliştirilen ölçekler;

1. Spor Performans Envanteri (The Sports Performance Inventory)
2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48 (MentalToughness Scale-48)
3. Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (TheMentalToughness Inventory)
4. Avusturya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Australian Football MentalToughness Inventory)
5. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport MentalToughness Questionnaire-SMTQ-14)dir.

2.4.1. Sportif Performans Envanteri (The Sports Performance Inventory)

Envanter, Jones, Neuman, Altmann ve Dreschler (2001) tarafından geliştirilmiş, 83 maddelik öz-değerlendirme ölçeğidir. Bu ölçek; yarışmacılık, takım yönelimi, duygusal kontrol, olumlu tutum, güvenli bilinç ve zihinsel dayanıklılık olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu envanterde zihinsel dayanıklılık bir alt boyut olarak ele alınmaktadır. Toplamda 274 sporcu üzerinde yapılan güvenilirlik çalışması sonrasında envanter alt boyutlarının Cronbach Alpha değerleri .79 ve üzerinde bulunmuştur (Jones ve diğerleri, 2001).

2.4.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48 (Mental Toughness Scale-48)

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48, Clough ve arkadaşları (2002) tarafından bireylerin zihinsel dayanıklılıklarını değerlendirmek üzere geliştirilmiştir. Ölçek; bağlılık, mücadele etme, duygusal kontrol, yaşam kontrolü, kendine güven, kişiler arası kendine güven olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek alt boyutlarının içsel tutarlık katsayıları .71 ile .80 arasında; test tekrar -test korelasyon sonuçları ise .90 olarak tespit edilmiştir (Clough ve diğerleri, 2002). Literatürde, bu ölçeğin sıklıkla kullanıldığı çalışmalarda zihinsel dayanıklılık ile kaygı, güdülenme, optimal performans duygu durumu ve kişilik gibi pek çok psikolojik yapı ile arasındaki ilişki irdelenmiş ve genel olarak bu çalışmalar sonrasında zihinsel dayanıklılığın olumlu duygu durumları, yüksek motivasyon ve düşük kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu ve sportif performans üzerinde de olumlu etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005; Thelwell, Weston ve Greenless, 2005).

2.4.3. Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (The Mental Toughness Inventory)

Middleton, Marsh, Martin, Richards ve Perry 2004 yılında 479 sporcu ile yürüttükleri çalışma sonucunda 12 alt boyuttan oluşan Zihinsel Dayanıklılık Envanterini (The Mental Toughness Inventory) literatüre kazandırmışlardır. Envanterin Cronbach Alpha katsayılarının .87 ile .95 arasında değişiklik gösterdiği; envanter alt boyutlarının genel zihinsel dayanıklılık ile korelasyonunun ise .45 ile .87 arasında değiştiği bulunmuştur (Middleton ve diğerleri, 2004). Zihinsel Dayanıklılık Envanteri alt boyutları ise görev benzerliği (task familiarity) değer (value), kendine yeterlik (self efficacy), kapasite (potential), zihinsel benlik algısı (mental self-concept), değer (value), hedef bağlılığı (goal commitment), çaba (perseverance), görev odağı (taskfocus), olumlu olma (positivity), stresi azaltma (stressminimisation), olumlu karşılaştırmalar (positive comparisons) olarak belirlenmiştir.

2.4.4. Avusturya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Australian Football Mental Toughness Inventory)

Gucciardi, Gorgon ve Dimmock (2008), zihinsel dayanıklılığı değerlendirmek üzere Avusturyalı futbolcular ile yürüttükleri çalışma sonrasında 24 maddelik “Avusturya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”ni (Australian Football Mental Toughness Inventory) geliştirmişlerdir. Gucciardi ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ölçme aracı sadece Avusturya futbolunu hedef almıştır (Weinberg ve Forlenza, 2012). Envanterin güvenilirlik katsayıları .67 ile .93 arasında farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir (Gucciardi ve diğerleri, 2008). Alt boyutları;

özellik (içsel inanç, konsantrasyon, motivasyon), durum (oyun alanı, sakatlık, rehabilitasyon, hazırlık) ve davranış (iyi oynama, yüksek performans, karar verme) olarak adlandırılmıştır. Bu ölçme aracının sadece futbol branşına özgü geliştirilmiş olması diğer branşlarda kullanılmasını sınırlandırmaktadır.

2.4. 5. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14)

Sheard ve ark. (2009) tarafından literatüre kazandırılan "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" 14 madde ve "Güven", "Devamlılık" ve Kontrol" olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Envanterin alt boyutlarının Cronbach Alpha değerleri "Güven" alt boyutu için .81; "Devamlılık" alt boyutu için .74; "Kontrol" alt boyutu için .71 ve ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı ise .81 olarak hesaplanmıştır (Sheard ve ark., 2009). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)'nin Türkçe'ye uyarlanma ise Altıntaş (2015) tarafından yapılmıştır. Altıntaş (2015) tarafından Cronbach Alpha ile hesaplanan iç tutarlık değerleri "güven" alt boyutu için .84; "devamlılık" alt boyutu için .51; "kontrol" alt boyutu için .79' dur. Ölçeğin alt boyutları aşağıdaki biçimde tanımlanmıştır.

Güven: Mücadele gerektiren zorlu durumlarda bireyin hedefe ulaşmak için yeteneklerine inanmasını ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünmesini ifade etmektedir.

Kontrol: Bireyin baskı altında ya da beklenmeyen durumlar karşısında soğukkanlılığını korumasını, kontrollü ve rahat olmasını anlatmaktadır.

Devamlılık: Bireyin belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alabilmesini, konsantre olabilmesini ve mücadeleye devam etmesini ifade etmektedir.

2.5. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik, bireyin kusursuza ulaşma çabasını ve oldukça yüksek performans standartları koyma eğilimini gösteren, bireyin kendi davranışlarını ve performansını değerlendirirken oldukça eleştirici olma eğilimini yansıtan bir kişilik özelliğidir (Flett ve Hewitt, 2002). Diğer bir ifade ile mükemmeliyetçilik, yüksek kişisel performans standartları belirleme ve ulaşma isteğini ifade eden, ancak belirlenen bu yüksek standartlara ulaşma arzusunun sağlıklı biçime dönüşmesiyle ortaya çıkan bir kişilik özelliği olarak ta tanımlanmaktadır (Çepikkurt, 2011).

2.5.1. Tek Boyutlu Bir Kavram Olarak Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kavramı konusunda yapılan ilk çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve yoğun olarak ta mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönleri olduğu üzerinde durulmuştur.

2.5.1.1. Normal ve Nevrotik Mükemmeliyetçilik

Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliğin olumlu yönlerini savunan ve mükemmeliyetçiliğin tamamıyla kötü bir şey olmadığını ortaya atan teorisyendir. Hamachek (1978) normal ve nevrotik olarak adlandırılan iki tür mükemmeliyetçilik olduğunu ifade etmiştir. Hamachek (1978) "harcanan yüksek çabayla öz benliklerinin artmasını sağlayan ve zevk duygusu elde eden kişiler"i normal mükemmeliyetçi, "yüksek standartlarla birlikte kaliteli sonuç elde edemeyen, yoğun başarısızlık korkusu yaşayan ve performansından tatmin olmayan kişiler"i ise nevrotik mükemmeliyetçiler olarak ifade etmiştir. Hem normal hem de nevrotik mükemmeliyetçiler başkalarından daha başarılı ve üstün olmak isterler ancak nevrotik mükemmeliyetçiler zevk duygusunu yaşayamazlar. Adler; normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik arasında ince bir çizginin olduğunu savunmuş ve nevrotik mükemmeliyetçiliğin başarıya ulaşmayı zorlaştıran ve başarıya zarar veren bir yapı olduğunu dile getirmiştir (Akt. Çepikkurt, 2011).

2.5.1.2. Uyum Sağlanabilen ve Uyum Sağlanamayan Mükemmeliyetçilik

Tek boyutlu mükemmeliyetçiliğin bir diğer sınıflaması ise uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilik olarak adlandırılmıştır. Uyum sağlayabilen mükemmeliyetçiler gerçekçi bir beklentisi olan, kendi potansiyelinin farkında olan kişilerdir. Bu bireyler, kusursuz performansa ulaşamadıklarında dahi zevk duygusu yaşarlar. Uyum sağlayamayan mükemmeliyetçiler ise küçük hatalara takılan ve bu hatalarla aşırı ilgilenen, kendilerine hata yapma şansı vermeyen, performansını oldukça çok fazla eleştiren kişilerdir (Çepikkurt, 2011).

2.5.2. Çok Boyutlu Bir Kavram Olarak Mükemmeliyetçilik

1990'lı yıllarda yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçilik yapısının tek boyutlu olmasının yanında çok boyutlu bir yapıda olabileceği görüşü ileri sürülmüştür. Frost ve Marten (1990) ile Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak inceleyen araştırmacılarıdır.

Mükemmeliyetçiliğin sadece kişinin öz benliği olarak değil, kişilerin başkalarıyla olan etkileşimlerden de etkilenen veya kişilerin başkalarıyla olan etkileşimlerini de etkileyen bir yapıda olduğu düşüncesi ortaya çıkmıştır.

2.6. Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990)'nın Mükemmeliyetçilik Modeli

Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçiliği aşırı yüksek kişisel performans standartlarının oluşturulması olarak tanımlamışlardır. Mükemmeliyetçiliği ölçmek amacıyla altı alt boyuttan oluşan bir ölçme aracı geliştirerek mükemmeliyetçiliğin hem bireysel taraflarını hem de mükemmeliyetçiliğin oluşmasına katkı sağlayan dışsal faktörleri ortaya çıkarmayı amaçlamışlardır. Frost ve ark. (1990) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Frost (Multidimensional Perfectionism Scale-ÇBMÖ-F)'nin alt boyutları aşağıda kısaca açıklanmıştır:

a. Kişisel standartlar: Kişinin kendi davranışlarını aşırı eleştirel değerlendirmesinde yüksek standart belirleme eğilimi ve bu yüksek standartların değerlendirilmesi öz değerlendirme için önemlidir.

b. Davranışlarından şüphe duyma: Belirli hataların tanınması ya da değerlendirilmesi ile ilgisi yoktur, ama tamamlanmayan bir işe dair ortaya koyduğu performanstan emin olmama durumunu yansıtır. Birey, ortaya koyduğu işinin kalitesinden şüphe etme eğilimindedir ve tekrar tekrar kontrol etme ihtiyacı duyar.

c. Hatalarla aşırı ilgilenme: Bireyin başarıya yönelik bir ihtiyaçtan ziyade başarısızlık korkusuyla hedefleri için çaba göstermeye yönelttiği, performansın mükemmel olması ve herhangi bir küçük kusurun başarısızlık getireceği düşüncesiyle yapılan hatalara karşı aşırı tepki verme eğiliminde olduğunu ifade etmektedir.

d. Ailesel beklentiler: Ebeveynlerinin çok yüksek standartlar oluşturduğuna dair kişinin buna inanma eğilimini yansıtır. Mükemmeliyetçi olan bireylerinin ebeveynleri de mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahiptir. Ebeveynlerinin yüksek beklentide olduğu düşüncesinde olan bireyler bu beklentilerini başarmak, karşılamak için mükemmeliyetçilik tutumunu benimseyecektir (Çepikkurt, 2011).

e. Ailesel eleştiriler: Birey, sevgi ve onayı hissetmek için, giderek artan mükemmellik seviyelerinde performans göstermesi gerektiğini, herhangi bir başarısızlık ya da hata sonucunda ebeveynlerin sevgisini yitireceği ve reddedileceği algısındadır. Bireyin performansının öz değerlendirilmesinde ebeveyn tarafından eleştirildiğini hissettiğinde, birey mükemmeliyetçi olma eğilimine girecek ve bununla birlikte sosyal kaygı ortaya çıkabilecektir.

f. Örgütlenme/ Düzen: Hollander (1965), bunu, düzgünlük üzerinde aşırı vurgu ile "telaşlı ve titiz" olma eğilimi olarak tanımlar, "Her şey için bir yer var ve her şey yerli yerinde

olmalı” şeklinde düzenin önemini yansıtır.

2.7. Hewitt ve Flett’in Mükemmeliyetçilik Modeli

Frost ve diğerlerinin (1990) görüşlerine paralel olarak Hewitt ve Flett (1991) de mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir kişilik özelliği olduğunu ifade etmişler ve kişiler arası ilişkilerden etkilenen ve kişiler arası ilişkileri etkileyen yönüne dikkat çekerek Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Hewitt (Multidimensional Perfectionism Scale- ÇBMÖ-H) geliştirmişlerdir. Hewitt ve Flett tarafından literatüre kazandırılan ölçek aynı zamanda mükemmeliyetçilik yapısının anlaşılmasına katkı sağlaması açısından da önemlidir. Hewitt ve Flett (1991)’ e göre üç türlü mükemmeliyetçilik vardır. Bunlar;

a. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik (KYM-Self-Oriented Perfectionism)

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin kendi davranışlarını çok sıkı bir şekilde ölçmesini ve değerlendirmesini içerir. KYM belirgin bir motivasyon bileşeni içermekte ve bu motivasyon kişinin çabasıyla birlikte mükemmelliğe ulaşmasının yanı sıra başarısızlıklardan kaçınma davranışına da yansıtılmaktadır. KYM yüksek standartlara sahip, hatalar üzerinde çok fazla odaklanan bireylerdir. Bu durum kendini eleştiren ve kendi kendini cezalandırmaya yönelik bireylerde sıkça görülür.

b. Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik (DYM-Other-Oriented Perfectionism)

Gerçekçi olmayan standartlara sahip ve bu standartlara diğerlerinin uymalarını bekleyen, başkalarının performansını katı bir şekilde eleştiren ve başkalarını olumsuzluklar için suçlayarak farklı yaptırım biçimlerine sahip kişileri tanımlar. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kendini eleştiren ve kendi kendini cezalandırılan yani kendi duygu ve düşüncelerine odaklıyken diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik diğerlerini suçlama, başkalarına karşı düşmanlık gibi duygu ve düşünceleri içeren, başkasına karşı oluşturulmuş olumsuz duygu ve düşüncelerle ilgilidir.

c. Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik (SKM-Socially Prescribed Perfectionism)

Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik başkaları tarafından öngörülen standartlara ve beklentilere ulaşmak için mükemmel olmaları gerektiğine inanma eğilimidir. Diğerlerinin gerçek dışı standartlara sahip olduklarına dair algılarını değerlendirip, başkaları tarafından kabul edilmek için bu standartlara ulaşmak zorunda olduklarına inanırlar. Bu kişiler, standartları belirlediklerine inandıkları kişilere karşı öfke, bu standartlara ulaşamadıklarında da depresyon ve utanç gibi duyguları yaşarlar.

2.8. Mükemmeliyetçilik Yapısının Kuramsal Açından Ele Alınması

2.8.1. Psikanalitik Yaklaşım

Freud (1964), insan içgüdülerinin doğuştan getirilen güçler tarafından güdülendiklerini ve insanın bütün zihinsel ve fiziksel faaliyetlerinin bu içgüdüler tarafından yönlendirildiğini ve gerçekleştirildiğini ifade etmektedir. Freud (1964) kişiliğin gelişimini cinselliği, bilinçaltı süreçlerini ve içgüdüleri ön planda tutarak açıklamaya çalışmıştır. İçgüdü, bedensel bir ihtiyacın psikolojik ifadesi ve fizyolojik bir gereksinimi doyurma arzusudur (İnanç, 2006).

Freud'un kişilik kuramına göre, birey çocukluk yıllarından sonra zaman içerisinde pek fazla değişiklik göstermeyen kişilik yapısı kazanmaktadır. Kişilik yapısı id, ego ve süperego olmak üzere üç önemli yapıdan oluşmaktadır ve bu yapılar insan davranışını şekillendirmektedir (Başaran, 1992). Freud'a göre insan bilinci buzdağına benzemekte ve bu buzdağın görünen kısmı bizim farkında olduğumuz bilinçli yönlerimizi yansıtmaktadır. İd'in tamamı, egonun bir kısmı ve süperegonun çok az bir bölümü bu buzdağın alt kısmında yani bilinçaltımızda yer edinmektedir (Cüceloğlu, 2011).

2.8.2. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı

Bireysel psikolojinin temel amacı bireyin toplumsal uyumu sağlamasıdır. Birey başkalarıyla diyalog kurmak için doğuştan gelen bir potansiyele sahiptir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya 2015). Bireysel Psikoloji Yaklaşımı, bireyi doğduğu andan itibaren içinde yaşadığı toplumla olan ilişkileri ve çevresiyle olan etkileşimini göz önüne alarak inceler (Adler, 2015). Bireyi, sosyal ortamı içindeki davranışları doğrultusunda, grubun diğer üyeleri ile karşılıklı ilişki, etkileşim ve işbirliği halinde sosyal varlık olarak incelemeye çalışır. Aynı zamanda, bireyin bu ilişkilerinde kendini nerede konumlandığına dikkat çeker. Adler, bilinçdışıdan ziyade bilincin önemli olduğuna odaklanmış, bireyin tercih ve sorumluluklarına, başarı ihtiyacına, mükemmel ya da tam olmak için verilen çabaya dikkat çekmiştir (Galdding, 2013). Adler, işlerin ortaya koyduğu davranışların bir amacının olduğundan, mükemmeliyetçiliği tanımlarken de bireylerin bu davranışlarına dayanarak "sağlıklı ve sağlıklı" olmak üzere iki boyuttan bahsetmiştir. Bireylerin karşılaştıkları problemleri çözmek için gösterdiği çaba ve aldığı sorumlulukları "sağlıklı mükemmeliyetçilik" olarak açıklarken, bireylerin gerçek dışı hedefler koyup bu hedeflere ulaşamadıklarında yetersizlik ve eksiklik duygularını yaşamalarını da "sağlıksız mükemmeliyetçilik" olarak tanımlamıştır (Akt. Rice ve Preusser, 2002).

2.8.3. Bütüncül Yaklaşım

Adler'in kişiliği anlamamıza yardımcı olacak üç önemli konuda katkıları vardır. Bunlar; üstün olma çabası, kişilik gelişiminde ebeveyn etkisi ve doğum sırasının önemi olarak sıralanmıştır. Freud insan güdülerini cinsellik ve saldırganlık temalarıyla açıklamaya çalışırken, Adler insanın üstün olma çabasının yaşamdaki en önemli güdüleyici güç olduğunu öne sürmüştür (Burger, 2006). Adler'e göre insanlar daha yaşamın ilk yıllarından itibaren kendi zayıf ve eksik taraflarının farkına varır ve bu farkındalıklarına bağlı olarak ta aşağılık duygusu geliştirirler. İnsanlar, bu tür duygularla ve kaygılarla mücadele etmek için diğer insanlarla olan ilişkilerini şekillendirmeye uğraşırlar. Bu süreçte üç temel tarzdan birini benimseyip kullandıklarını öne sürmüştür. Bunlar; insanlara yönelme, insanlara karşı olma ve insanlardan uzaklaşmadır (Akt. İnanç, 2006). Adler ayrıca kişilik gelişiminde ebeveyn tutum ve davranışlarının etkisini incelemiş ve çocuğa aşırı özen gösterme ve koruma davranışı ile çocuğu aşırı ihmal etme davranışının kişilik gelişimi için oldukça büyük öneme sahip olduğunu dile getirmiştir (Burger, 2006; İnanç ve Yerlikaya, 2012). Adler'in bütüncül yaklaşımında ifade edildiği üzere bireyin üstün olma çabası ile ebeveynlerin aşırı koruyucu ve ihmalkar davranışları da mükemmeliyetçi kişiliğin oluşmasında katkı sağlayan faktörler olarak kabul edilmektedir.

2.8.4. Akılcı-Duygusal Yaklaşım

Akılcı- Duygusal Yaklaşım Albert Ellis (1957) tarafından ortaya atılmış bir yaklaşımdır. Ellis göre insanlar hem akıllı hem de mantıksızlardır. İnsanlar yaşadıkları ya da tanık oldukları olaylardan kolayca etkilenebilmekte ve yanlış akıl yürütmeler ve akılcı olmayan inançlarından dolayı depresyon, kaygı, suçluluk ve düşmanlık gibi olumsuz duygulara kapılmaktadırlar. Bunu A-B-C süreci olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda, insanların çok sayıda akıl dışı inanç kullandıklarını öne sürer. Bir durumda başarısız olmayı A olarak, her şeyde başarılı olması gibi akıl dışı inancı B, başarısızlığın felaket olduğuna inanmayı ve kaygılanmayı C olarak tanımlamaktadır. İnançların bazılarının tamamen akıl dışı olduğunu, bazılarının düzeltilebildiğini, bazılarının ise belirlenmesinin daha zor ve değişikliğe daha çok direnç gösterdiğini söyler (Akt. Burger, 2006). Ellis'e göre bireylerin mantıkdışı inançları arasında mükemmel olması ve her işte olabildiğince yetenekli olması gerektiği düşüncesi de yer almaktadır. Bu bireyler için yapılan her hata onun için bir felaket olmaktadır. Çünkü birey, mükemmel olması gerektiğine inanmaktadır.

2.9. Mükemmeliyetçilik ve Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Araştırmalar

2.9.1.Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Duda ve Hall (2001) tarafından Avustralya futbolcularıyla yapılan nitel bir çalışmada, zihinsel olarak dayanıklı oyuncuların kritik zamanlarda risk aldıklarını ve başarı motivasyonlarının da paralellik gösterdiğine dair bulgular ortaya konmuştur.

Gotwals ve diğerleri (2003), üniversiteli sporcularla yaptıkları çalışmada; mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Üniversite öğrencilerinin örneklem olarak yer aldığı bir başka çalışmada da yine mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Flett, Hewitt, Blankstein, ve Pickering, 1998).

Dunn ve ark. (2006) yaptığı çalışmada sporcuların mükemmeliyetçilik alt boyutları düzeyleri arttıkça sporda öfke yaşamaya yönelik eğilimlerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Appleton, Hall, Hill (2009) futbol, kriket ve tenis branşındaki 201 erkek sporcuyla yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmayı ve mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkide başarı hedeflerinin aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmalarının sonucunda sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasında pozitif, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasında da negatif ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ancak, araştırma sonuçları mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkide başarı hedeflerinin aracı rolü olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Stoeber ve diğerlerinin (2009) yaptığı çalışmada mükemmeliyetçi kişisel standartların rekabetçi performansı olumsuz etkilemediğini ancak sporcuların mümkün olan en iyi performanslarını elde etmelerine yardımcı olan hedeflerle ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse (2009) tarafından aktarıldığı üzere Zihinsel dayanıklılık ile cinsiyet, yaş ve spor deneyimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ancak, zihinsel dayanıklılığın sporcunun başarı düzeyi ve katıldığı spor türüne göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mouratidis ve Michou (2011) ise genç sporcularda mükemmeliyetçilik, güdülenme ve başa çıkma ilişkisini belirlemeye dair yaptıkları çalışmada; sporcuların cinsiyetlerine göre mükemmeliyetçilik puanlarında anlamlı farkın olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yüksek kişisel standartlara sahip sporcuların etkili başa çıkma stratejilerini kullandıklarını ve motivasyonlarını korumaya çaba gösterdikleri sonucunu rapor etmişlerdir. Diğer taraftan, hatalarla aşırı ilgilenen sporcuların ise daha kontrollü oldukları ve başa çıkma becerilerinin ise

daha zayıf olduğu rapor edilmiştir.

Jowett ve diğerleri (2013) tarafından yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin temel psikolojik ihtiyaçlarla açıklanıp açıklanmayacağı sorusuna cevap aranmıştır. Sonuçta; mükemmeliyetçi kaygıların sporcunun katılımıyla negatif ilişkili ve sporcu tükenmişliği ile pozitif ilişkili olduğu; mükemmeliyetçi çabaların sporcunun katılımıyla pozitif ve sporcu tükenmişliği ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Andresw ve Chen (2014) farklı deneyim düzeylerindeki kadın ve erkek koşucularla yürüttükleri çalışmada, sakatlıkla başa çıkma ve zihinsel dayanıklılığın cinsiyete ve deneyime bağlı olarak değişip değişmeyeceğini araştırmışlardır. Sonuçlar, erkeklerin kadınlara göre zihinsel olarak daha dayanıklı olduklarını, gözünde canlandırma ve kendine güven puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, araştırma sonuçları erkeklerin görev odaklı başa çıkmayı kullanırken kadınların, uzaklaşma ve duygu odaklı başa çıkmayı kullandıklarını ortaya çıkarmıştır.

Brand ve diğerleri (2015), mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin uykusuzlukstres algısı, stresle başa çıkma ve zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik faktörlerle ilişkisini ortaya koymak amacıyla yürüttükleri çalışmada; mükemmeliyetçi kişiliğin uyku bozuklukları, algılanan stres, negatif başa çıkma, olumsuz duygu durumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle de mükemmeliyetçiliğin eylemlerinden şüphe duyma ve kişisel standartlar alt boyutlarının da düşük zihinsel dayanıklılıkla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Cadenas ve diğerleri (2016) tarafından yapılan diğer bir çalışmada mükemmeliyetçi çabalar ve zihinsel dayanıklılık arasında yüksek pozitif yönde bir ilişki; mükemmeliyetçi kaygılar ve zihinsel dayanıklılık arasında da negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Suarez ve diğerleri (2016) çalışmalarının sonucunda bazı mükemmeliyetçilik özelliklerinin değiştirilebilir olduğunu ifade etmişlerdir.

Jackman, Crust ve Swann (2016), sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık ve düzenleyici akış arasındaki ilişki hakkındaki algılarını araştırmak için yaptıkları çalışmada; zihinsel dayanıklılık puanları en yüksek ve en düşük olan sporcularda düzenleyici akışla ilgili psikolojik özellikleri tanımlayan yedi genel boyut ortaya çıkmıştır. Bunlar güven, mükemmeliyetçilik, hedef yönelimi, başa çıkma mekanizması seçimi, kontrol odağı, iyimserlik ve konsantrasyondaki farklılıklardır.

Suarez ve arkadaşları (2016), judocularla yaptıkları çalışmada veteran judocuların zihinsel dayanıklılık puanlarının elit ve ulusal judocuların zihinsel dayanıklılık puanlarından daha yüksek olduğu sonucunu bulmuşlardır. Zihinsel dayanıklılığın yaşa bağlı olduğu, evrensel olarak mükemmeliyetçi çabaların sadece spor yapmayan ve ulusal sporcular arasında farklılık gösterdiği ifade edilmiştir. Mükemmeliyetçi çabalar boyutunda veteran ve ulusal sporcuların puanlarının farklılaştığı; kişisel standartlar alt ölçeğinde veteranların ve elit sporcuların ulusal

sporculardan daha yüksek puan aldığı sonucunu bulmuşlardır. Yapılan linear analizi sonucunda zihinsel dayanıklılığın mükemmeliyetçi çabalar ile pozitif ilişkili olduğu, mükemmeliyetçi kaygılar ile de negatif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Lizmore, Dunn ve Dunn (2017) sporcuların başarısızlık ya da olumsuzluklar sonrası tekrar toparlanabilme (geri dönüş) becerilerinin önemli bir yetenek olduğuna vurgu yapmak amacıyla üniversiteli sporcularla bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmalarında, başarısızlık ve yıkıcı sonuçlarla ilgili olarak mükemmeliyetçilik (özellikle de mükemmeliyetçi çabalar ve hatalarla ilgilenme boyutlarının) ve iyimserlik, kötümserlik, kendine odaklanma ve kendine acıma gibi bilişsel tepkileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçları mükemmeliyetçi eleştiriler ile kendine acıma ve iyimserlik puanları arasında pozitif ilişki, iyimserlik ve kendine odaklanma arasında da negatif ilişki olduğunu açığa çıkarmıştır. Ayrıca, mükemmele ulaşma çabası ile iyimserlik arasında pozitif, kötümserlik arasında da negatif ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Madigan ve Nicholls (2017); zihinsel dayanıklılığın tükenmişlik ile negatif korelasyon gösterdiğini ve zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların azalan başarı hissini ve duygusal tükenmeyi daha az yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Waleriańczyk ve Stolarski (2020) yaptığı çalışmada mükemmeliyetçi çabaların mesafe koşarken spor performansı üzerinde önemli bir pozitif etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

2.9.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Çepikkurt (2011) tarafından hentbolcularla yapılan çalışmada mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yapılan yükleme biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu ortalama puanlarının erkek sporcularda kadın sporculara göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile etkisi alt ölçek puanları yüksek olan bireylerin aynı zamanda uyum sağlanamayan başarı hedeflerine sahip oldukları ve yarışma öncesi fizyolojik ve bilişsel kaygıyı daha fazla yaşadıkları belirlenmiştir. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar boyutunda yüksek puan alan bireylerin ise hem uyum sağlanabilen hem de uyum sağlanamayan başarı hedeflerini belirledikleri, bilişsel kaygıyı daha yoğun yaşamalarına rağmen özgüvenlerinin yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Masum (2014) tarafından Pakistanlı tenis sporcularıyla yapılan bir çalışmada cinsiyet değişkeni açısından ele alınan zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı fark görüldüğü rapor edilmiştir. Masum tarafından elde edilen bulgular incelendiğinde erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık ortalama puanlarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Gözmen (2015)'in yaptığı çalışmada kadın ve erkek sporcuların mükemmeliyetçilik

düzeylerinde anlamlı fark bulunmamıştır. Başka bir deyişle; kadın ve erkek sporcular mükemmeliyetçilik düzeylerinin birbirine benzer olduğu sonucuna varılmıştır.

Yazıcı (2016)'nın yaptığı çalışmada zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarında cinsiyet açısından anlamlı fark görülmüştür. Güven faktörü açısından erkek katılımcıların daha yüksek beceriye sahip oldukları görülmektedir.

Yıldız (2017) yaptığı çalışmada sporcularda zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlik arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmayı amaçlamıştır. Yıldız araştırma sonucunda zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlik puanları arasında orta düzeyde ve olumlu yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca; sporcuların zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik puanlarının spor yaşı değişkeni açısından farklılık gösterdiği; zihinsel dayanıklılık puanlarının ise hem yaş hem de eğitim düzeyi değişkeni açısından farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır.

Demirci (2018) sporcularla yaptığı çalışmada; mükemmeliyetçilik ölçeğinin hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt boyutlarıyla sporcu tükenmişliğinin tüm alt boyutları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu, mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutu ile tükenmişliğin azalan başarı hissi ve duygusal fiziksel tükenme alt boyutları arasında da olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Demirci tarafından ortaya çıkan bu sonucu kişisel standartları yüksek olan sporcuların sporda azalan başarı hissini ve duygusal-fiziksel tükenmeyi çok daha yoğun biçimde yaşayabilecekleri şeklinde yorumlamıştır.

Kurtulget ve ark. (2018)'nin yaptığı çalışmada ise zihinsel dayanıklılığın kontrol ve devamlılık alt boyutlarının tükenmişlik alt boyutlarıyla negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar, bu bulguyu zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların azalan başarı hissini ve duygusal tükenmeyi daha az yaşayabilecekleri şeklinde yorumlamışlardır.

Maraşlı (2018) yaptığı çalışmada; katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmış ancak cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında istatistiki açıdan herhangi anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yıldız (2017)'in yaptığı çalışmada da sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde cinsiyet, sporculuk düzeyi ve haftalık yapılan antrenman sayısı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Kurtay (2018) yaptığı çalışmada sporcuların yaş, lig ve şampiyonluk yaşama değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir.

Orhan (2018) katılımcıların branş türü, cinsiyet ve milli olma durumuna göre istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur. Duygusal zekâ alt boyutlarından; duyguların değerlendirilmesi ve duyguların kullanımı alt boyutlarında bireysel sporcuların puan ortalamaları, takım sporcularının puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Zihinsel dayanıklılık,

güven alt boyutunda ise takım sporcularının puan ortalamaları, bireysel sporcuların puan ortalamalarına göre daha yüksektir. Duygusal 2 zekâda; duyguların kullanımı ve zihinsel dayanıklılıkta ise güven alt boyutlarında erkeklerin puan ortalamaları, kadınların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Zihinsel dayanıklılığın; güven ve devamlılığa ait alt boyutlarında milli sporcuların puan ortalamaları, milli olmayan sporcuların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Milli sporcu olup-olmama değişkenine göre duygusal zekâ puanlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Gönülateş ve İmamoğlu (2019) yaptığı çalışmada; erkeklerin kadınlara göre daha mükemmeliyetçi olduklarını ifade etmiştir. Ortaya çıkan bu sonucun ise içinde yaşanan toplumla ilişkili olduğundan ve toplum tarafından kadın ve erkeğe farklı rol ve sorumluluklar yüklemesini sonucunda bu farklılığın oluşabileceğinden bahsetmişlerdir. Toplumun erkeklere yükledikleri rol ve sorumluluklar sonucunda erkekler kusursuz olma, başarı elde etme ve kabul görme gibi beklentilere daha fazla odaklanabilmektedir. Dolayısıyla, bu durum erkeklerin kendi davranış ve performansları üzerinde daha fazla durmalarına ve mükemmeliyetçilik arayışlarının da daha yüksek olmasına neden olabilmektedir.

Özdemir (2019) tarafından yapılan çalışmada; takım sporları ile uğraşan sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerinin spor deneyimi açısından farklılaşıp farklılaşmadıkları test edilmiş ve sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerinin spor deneyimine göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulguya göre 1-9 yıl ile 10 yıl ve üstü spor deneyimine sahip sporcuların spor ortamlarında benzer standart ve hedefler belirledikleri, ailelerinin ve çevrelerinin kendileri ile ilgili beklentilerden benzer şekilde etkilendikleri düşünülebilir.

Akılveren (2019) yaptığı çalışmada araştırmaya katılan sporcuların, cinsiyet değişkeni açısından kendi kendine konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Deneyim ve millilik değişkenleri açısından içsel konuşma düzeylerinin farklılaşmadığını saptamıştır. Aynı zamanda, sporcuların deneyim değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşmazken, millilik açısından farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır.

Çakmak (2019), oryantiring sporcularıyla yaptığı çalışmada; cinsiyet, milli sporcu olma, spora başlama yaşı, kaç yıldır spor yapıldığı ve haftada kaç kez egzersiz yapıldığı değişkenlerinin sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve başarı hedeflerini anlamlı fark yaratacak büyüklükte bir değişkenliğe uğratmadığını ifade etmiştir. Bunun yanı sıra sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri yaş değişkenine göre farklılaşmadığı ancak başarı hedeflerinde yaş değişkenine göre anlam oluşturacak seviyede farkın olduğu bulunmuştur. Regresyon analizi neticesinde, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının başarı hedefleri üzerinde etkisi olduğu; özellikle de zihinsel dayanıklılığın kontrol boyutu ile performans kaçınma boyutu arasındaki ilişkinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Başer (2019), voleybolcularla yaptığı çalışmada; kadın ve erkeklerin zihinsel dayanıklılık puanlarını karşılaştırmış ve zihinsel dayanıklılık ve yaş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Başer , erkeklerin güven, kontrol, zihinsel dayanıklılık toplam puanı, sürekli sportif kendine güven ve durumluk kendine güven puanlarının kadın sporcuların puanlarından daha yüksek olduğunu, zihinsel dayanıklılığın yaşla beraber arttığını ortaya koymuştur. Ayrıca, üniversitede okuyan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven puanlarının, lise ve ortaokula devam eden sporculara göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Spor yaşı ile sürekli kendine güven ve durumluk kendine güven puanları arasında olumlu yönde ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Başer ayrıca voleybolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyut puanları ile sportif kendine güven ölçeği alt boyut puanları arasında da pozitif anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.



3. YÖNTEM

Yöntem bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel analiz teknikleri hakkında bilgilere yer verilecektir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırmalara uygun bir modeldir (Karasar, 1999).

Araştırma aynı zamanda sporcuların mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılıklarını cinsiyet, spor deneyimi, spor branşı gibi bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya çıkarmayı amaçlayan kesitsel tarama türünde betimsel bir araştırmadır.

3.2. Çalışma Grubu

Çalışma evrenini 2018-2019 sezonunda Türkiye Atletizm Federasyonunda lisanslı olarak kayıtlı olan atletler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2019 yılında Türkiye Şampiyonasına katılan kısa, orta ve uzun mesafe branşlarında yarışan 18 yaş ve üzeri 105 kadın ($X_{\text{yaş}} = 20.89 \pm 2.33$) ve 175 erkek ($X_{\text{yaş}} = 21.22 \pm 3.38$) olmak üzere toplamda 280 sporcu oluşturmaktadır. Kadın sporcuların spor yaşı 8.30 ± 3.15 olarak hesaplanırken erkek sporcuların spor yaş ortalamaları 7.86 ± 3.54 olarak hesaplanmıştır. Kadın sporcuların haftalık antrenman saati ortalaması 16.00 ± 6.78 , erkek sporcuların haftalık antrenman saati ortalaması ise 16.40 ± 6.38 olarak belirlenmiştir. Çalışma grubunu oluşturan sporcuların cinsiyete göre dağılımı Tablo'1 de verilmiştir.

Tablo 1.
Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

Cinsiyet	n	$X_{\text{yaş}}$	$X_{\text{sporyaşı}}$	Haftalık Antrenman Süresi (saat)
Kadın	105	20.89	8.30	16.00
Erkek	175	21.22	7.86	16.40
Toplam	280	21.10	8.03	16.25

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada atletlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek için Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)”, mükemmeliyetçilik özelliklerini belirlemek üzere Dunn ve arkadaşları tarafından geliştirilen “Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca, atletlerin yaş, spor yaşı, milli olma durumu, sakatlık durumu gibi demografik özelliklerini belirlemek üzere araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada veri toplamak üzere kullanılan ölçme araçları aşağıda ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği- SÖÇBMÖ (Sport Multidimensional Perfectionism Scale): Dunn ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçek kişisel standartlar, hatalarla ilgilenme, algılanan aile baskısı ve algılanan koç baskısı olmak üzere dört alt boyut ve 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türk sporcular için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çepikkurt (2011) tarafından yapılmıştır. Çepikkurt (2011) tarafından ölçek maddelerini belirlemek amacıyla yapılan varimaks dönüştürmesi sonrasında toplam varyansın % 46.2'sini açıklayan 19 madde ve 3 alt faktörden oluşan bir yapı ortaya çıkmıştır. Orijinal ölçekte yer alan “algılanan koç baskısı” alt ölçeğinin Türk sporcu popülasyonunda işlemediği görülmüştür. Cronbach alfa ile hesaplanan değerlerin hatalarla aşırı ilgilenme alt ölçeği için .76, kişisel standartlar alt ölçeği için .76 ve algılanan aile baskısı alt ölçeği için .77 olduğu görülmüştür.

Bu araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda alt boyutları iç tutarlılık kat sayıları hatalarla aşırı ilgilenme alt ölçeği için .72, kişisel standartlar alt ölçeği için .62 ve algılanan aile baskısı alt ölçeği için .70 olarak hesaplanmıştır. SÖÇBMÖ alt boyutları için örnek maddeler aşağıda verilmiştir.

Kişisel Standartlar: Yaptığım sporda en iyi olmamaktan nefret ederim.

Hatalarla Aşırı İlgilenme: Müsabaka da hata yaparsam sinirlenirim.

Algılanan Aile Baskısı: Annem/ Babam yaptığım sporda benden mükemmellik bekler.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri - SZDE (Sport Mental Toughness Questionnaire): Sporcuların spora özgü zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen envanter “güven”, “devamlılık” ve “kontrol” olarak adlandırılan 3 alt boyut ve toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)'nin Türk sporcular için uyarlama çalışması Altıntaş ve Koruç (2015) tarafından yapılmıştır. Altıntaş ve Koruç (2015) tarafından yapılan çalışmada alt ölçeklere ilişkin güvenilirlik katsayıları “güven” için .84; “kontrol” için .79 ve “devamlılık” için .51 olarak bulunmuştur.

Bu araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda alt boyutların iç tutarlılık kat sayıları “güven” alt boyutu için .62; “kontrol” alt boyutu için .52 “devamlılık” alt boyutu için

.58 ve genel zihinsel dayanıklılık için .68 olarak hesaplanmıştır. SZDE'nin "güven" alt boyutu sporcunun mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklerine inanmasını ve rakiplerinden daha iyi olduğunu düşünmesini ifade etmektedir. "Kontrol" alt boyutu baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında sporcunun soğukkanlılığını koruyabilmesini, kontrollü ve rahat olabilmesini anlatmaktadır. "Devamlılık" alt boyutu ise belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alabilmeyi, konsantre olmayı ve mücadeleyi sürdürmeyi ifade etmektedir.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formu araştırmaya katılan sporcuların demografik verilerine ulaşmak için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda sporcuların yaş, cinsiyet, branş kategorisi, sporculuk yaşı, millilik durumu, haftalık antrenman süresi ve sakatlık durumuna ilişkin sorular bulunmaktadır.

3.4. İşlem

Verilen toplanması süreci Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları ve Etik Kurulu'nun 19/09/2019 tarihli onayı ile başlatılmış olup, ölçeklerin atletlere uygulanabilmesi için Türkiye Atletizm Federasyonu'ndan ve spor kulüplerinden izin alınmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan iki ölçek ve Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından yarışma öncesinde yüz yüze görüşme yoluyla uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından atletlere araştırmanın amacı, önemi ve ölçeklerin doldurulması esnasında dikkat edilecek hususlar açıklanmış, gönüllülük esasına bağlı olarak ölçeklerin atletler tarafından doldurulması istenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında, öncelikli olarak atletlerin mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık puanlarının normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek amacıyla Skewness (Yayılm) ve Kurtosis (Çarpıklık) değerlerine bakılmıştır. Çalışmaya katılan atletlerin zihinsel dayanıklılıklarının ve mükemmeliyetçi özelliklerinin cinsiyete, millilik durumuna ve sakatlık durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız örnekleme t-testi, branş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere ANOVA analizi uygulanmıştır. Çalışmaya katılan atletlerin mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla da Kanonik Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Kanonik korelasyon analizi ve varsayımları aşağıda kısaca verilmiştir.

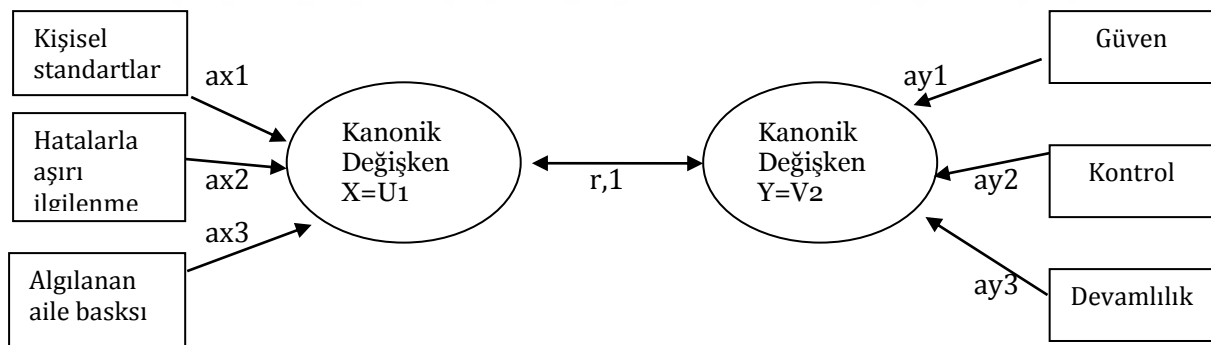
Kanonik Korelasyon Analizi: Kanonik Korelasyon Analizi birden fazla sayıda bağımlı değişken seti ile bir veya birden fazla bağımsız değişken seti arasındaki ilişkinin derecesini ortaya koyan çok değişkenli istatistik analiz tekniklerinden biridir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Kanonik

Korelasyon Analizikorelasyon katsayısının maksimuma çıkarıldığı bir çift çok değişkenli doğrusal bir dönüşümdür. Kanonik Korelasyon Analizi iki değişken grubu arasında bağımlı ve bağımsız bir ilişki zorunluluğu barındırmaz. Ancak bir değişken grubunu bağımlı, diğer değişken grubunu bağımsız olarak düşünmek faydalı olabilir. Kanonik Korelasyon Analizinin en temel amaçları değişken kümeleri arasındaki korelasyona en çok katkıda bulunan iki kümedeki değişkenleri belirlemek ve her bir değişkenin çıkarılan kanonik fonksiyonlara nasıl katkıda bulunduğunu değerlendirerek iki değişken grubu arasındaki ilişkinin niteliğini açıklamaktır. Yapılacak kanonik korelasyon analizinde değişken setlerindeki en az değişken sayısı kadar kanonik fonksiyon ortaya çıkmaktadır (Kalaycı, 2005).

Kanonik Korelasyon Analizinin Varsayımları

- Gözlem sayısının, toplam değişken sayısının veri setlerinde yer alırken 20 katı kadar olması,
- Değişken kümeleriyle aralarındaki ilişkin doğrusal olması,
- Birden fazla çok değişkenli normal verinin dağılım özellikleriyle benzerlik göstermesi,

Bağımlı ve bağımsız değişken setinde bulunan değişkenler arasındaki bağlantının çoklu(multicollinearity) olmaması, başka bir ifade ile değişken arasında olan ilişkinin .80'den daha düşük olması yani altında olması beklenir.



Şekil 1. Kanonik Değişkenlere Ait Analitik Yaklaşım

ax1, ax2, ... =X değişkeni için kanonik yükler

ay1, ay2, ... = Y değişkeni için kanonik yükler

r_{c1}= Birinci kanonik değişkenler arası korelasyon

4. BULGULAR

Bulgular bölümünde araştırmaya katılan atletlerin zihinsel dayanıklılık ve mükemmeliyetçilik puanlarının çeşitli değişkenlere göre (cinsiyet, millilik durumu, sakatlık durumu ve branş) farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Ayrıca, araştırmanın ana problemi yani atletlerin zihinsel dayanıklılıkları ile mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasında ilişki olup olmadığı test edilmiştir. Araştırma kapsamında alt problemlerine ilişkin istatistiksel analiz sonuçları alt başlıklar halinde ayrı ayrı sunulmuştur.

4.1. Atletlerin Kullanılan Ölçme Araçlarından Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular

Atletlerin araştırmada kullanılan ölçek ve alt boyutlarından aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri ile normallik testi sonuçları Tablo 2' de gösterilmiştir.

Tablo 2.
Atletlerin Ölçek Alt Boyutlardan Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler ve Araştırmaya Katılan Örneklem Grubuna Ait Normallik Test Sonuçları

ÖLÇEK	n	Min	Max	\bar{X}	SS	Skewness	Kurtosis
Mükemmeliyetçilik							
Kişisel Standartlar	280	1,83	5,00	3.70	.734	-.146	-.726
Hatalarla Aşırı İlgilenme	280	1,00	5,00	2.84	.833	.063	-.451
Algılanan Aile Baskısı	280	1,00	5,00	2.98	.848	.026	-.411
Zihinsel dayanıklılık							
Güven	280	1,50	4,00	3.08	.503	-.378	-.056
Kontrol	280	1,00	4,00	2.46	.614	-.164	-.477
Devamlılık	280	1,50	4,00	3.17	.576	-.388	-.577
Genel	280	1,86	4,00	2.93	.391	.153	-.263

Tablo 2'de Atletlerin Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde uyum sağlanabilen mükemmeliyetçilik olarak kabul edilen kişisel standartlar alt ölçek ortalama puanlarının uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilik olarak kabul edilen hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt ölçek puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Atletlerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri alt ölçeklerinden aldıkları puanlara bakıldığında ise zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ortalama puanlarının güven ve kontrol alt boyutu puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 2'de de görüldüğü üzere araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarına ilişkin Skewness ve Kurtosis değerlerine bakıldığında, değerlerin kabul edilebilir aralıklarda olduğu görülmektedir. Skewness değerlerinin +1 ile -1 arasında ve Kurtosis değerlerinin ise +2 ile -1 arasında olması gerektiğine dair literatürde belirtilen kriterler dikkate alındığında (Huck, 2008); tüm alt ölçekler için elde edilen değerlerin istenilen aralıkta olduğu ve verilerin normal

dağılıma sahip olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, araştırmanın alt problemlerini ve ana problemini çözümlenmek üzere yapılacak analizler için parametrik analiz türlerinin seçilmesine karar verilmiştir.

4.2. Atletlerin Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Atletlerin Spora Özgü Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarının cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t-testi ile hesaplanmıştır. Tablo 3 incelendiğinde kadın ve erkek atletlerin spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyut ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 3.
Atletlerin Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	P
Kişisel Standartlar	Kadın	105	3.70	.735	.059	.953
	Erkek	175	3.70	.735		
Hatalarla Aşırı İlgilenme	Kadın	105	2.75	.876	-1.311	.191
	Erkek	175	2.89	.804		
Algılanan Aile Baskısı	Kadın	105	2.93	.785	-.691	.490
	Erkek	175	3.01	.884		

4.3. Atletlerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Atletlerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri alt boyutlarının cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t-testi ile hesaplanmıştır. Tablo 4 incelendiğinde sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyut ortalama puanları arasında cinsiyet yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>.05$).

Tablo 4.
Atletlerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-testi Sonuçlarına İlişkin t-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	p
Güven	Kadın	105	3.06	-.530	-.608	.544
	Erkek	175	3.10	.486		
Kontrol	Kadın	105	2.52	.688	1.237	.217
	Erkek	175	2.43	.565		
Devamlılık	Kadın	105	3.21	.622	1.011	.313
	Erkek	175	3.14	.546		
Genel Zihinsel Dayanıklılık	Kız	105	2.95	.546	.645	.520
	Erkek	175	2.92	.346		

4.4. Atletlerde Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Millilik Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Atletlerin Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyut puanlarının millilik durumu açısından farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t-testi ile hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5.

Atletlerin Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Millilik Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Millik Durumu	n	X	SS	t	p
Kişisel Standartlar	Evet	133	3.81	.712	2.384	.018*
	Hayır	147	3.60	.741		
Hatalarla Aşırı İlgilenme	Evet	133	2.77	.863	-1.401	.162
	Hayır	147	2.90	.802		
Algılanan Aile Baskısı	Evet	133	2.95	.868	-.486	.627
	Hayır	147	3.00	.831		

*P<.05

Tablo 5 incelendiğinde sporcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyut ortalama puanları arasında millilik durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ve milli atletlerin kişisel standartların daha yüksek olduğu görülmektedir (t=2.384, p<.05).

4.5. Atletlerde Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Alt Boyut Puanlarının Millilik Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Atletlerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri alt boyut puanlarının millilik durumu açısından farklılaşıp farklılaşmadığı sorusu da bağımsız gruplar t-testi ile çözümlenmiş ve sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6.

Atletlerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Alt Boyut Puanlarının Millilik Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Millilik Durumu	n	X	SS	t	p
Güven	Evet	133	3.11	.514	.722	.471
	Hayır	147	3.06	.493		
Kontrol	Evet	133	2.55	.588	2.381	.018*
	Hayır	147	2.38	.628		
Devamlılık	Evet	133	3.18	.586	.330	.741
	Hayır	147	3.16	.568		
Genel Zihinsel Dayanıklılık	Evet	133	2.97	.409	1.602	.110
	Hayır	147	2.89	.372		

* p<.05

Tablo 6 incelendiğinde sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyut ortalama puanları arasında millilik durumu açısından istatistiksel bir fark olduğu ve milli atletlerin daha kontrollü oldukları ortaya çıkmıştır ($t=2.381, p<.05$).

4.6. Atletlerin Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sakatlık Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Atletlerin Spora Özgü Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyut puanlarının sakatlık durumu açısından farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t-testi ile hesaplanmış ve analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7.

Atletlerin Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sakatlık Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Sakatlık Durumu	n	\bar{X}	SS	t	p
Kişisel Standartlar	Evet	140	3.73	.759	.746	.456
	Hayır	140	3.67	.708		
Hatalarla Aşırı İlgilenme	Evet	140	2.79	.813	-1.015	.311
	Hayır	140	2.89	.852		
Algılanan Aile Baskısı	Evet	140	2.82	.825	-3.175	.002*
	Hayır	140	3.14	.843		

* $p<.05$

Tablo 7 incelendiğinde sporcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin algılanan aile baskısı alt boyut ortalama puanları arasında sakatlık durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ve sakatlık durumu olmayan atletlerin algılanan aile baskısını daha yoğun yaşadıkları ortaya çıkmıştır ($t=-3.185, p<.05$).

4.7. Atletlerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Alt Boyut Puanlarının Sakatlık Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Atletlerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri alt boyut puanlarının sakatlık durumu açısından farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t-testi ile hesaplanmış, analiz sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8.

Atletlerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Alt Boyut Puanlarının Sakatlık Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Sakatlık Durumu	n	\bar{X}	SS	t	p
Güven	Evet	140	3.11	.528	1.010	.313
	Hayır	140	3.05	.476		
Kontrol	Evet	140	2.44	.579	-.461	.645
	Hayır	140	2.48	.649		
Devamlılık	Evet	140	3.15	.587	-.492	.623
	Hayır	140	3.19	.566		
Genel Dayanıklılık	Evet	140	2.93	.381	.142	.887
	Hayır	140	2.93	.401		

Tablo 8 incelendiğinde sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyut ortalama puanları arasında millilik durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

4.8. Atletlerin Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaptıkları Branş Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Atletlerin Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarının yaptıkları branşlar açısından farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin One Way Anova testi ile hesaplanmıştır. Tablo 9 incelendiğinde sporcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyut ortalama puanları arasında yaptıkları branş yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>.05$).

Tablo 9.

Atletlerin Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Yaptıkları Branşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin One Way Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Branş	n	\bar{X}	SS	t	p
Kişisel Standartlar	Kısa Mesafe	107	3.69	.731	.067	.936
	Orta Mesafe	106	3.69	.726		
	Uzun Mesafe	67	3.73	.759		
Hatalarla Aşırı İlgilenme	Kısa Mesafe	107	2.80	.824	1.476	.230
	Orta Mesafe	106	2.94	.799		
	Uzun Mesafe	67	2.73	.891		
Algılanan Aile Baskısı	Kısa Mesafe	107	2.87	.890	1.566	.211
	Orta Mesafe	106	3.06	.815		
	Uzun Mesafe	67	3.03	.822		

4.9. Atletlerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Alt Boyut Puanlarının Yaptıkları Branşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Atletlerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri alt boyut puanlarının yaptıkları branşlar açısından farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin One Way ANOVA testi ile hesaplanmıştır.

Tablo 10.

Atletlerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Alt Boyut Puanlarının Branşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin One Way Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Branş	n	\bar{X}	SS	t	p
Güven	Kısa Mesafe	107	3.10	.533	.962	.383
	Orta Mesafe	106	3.11	.445		
	Uzun Mesafe	67	3.01	.537		
Kontrol	Kısa Mesafe	107	2.42	.593	.325	.723
	Orta Mesafe	106	2.48	.620		
	Uzun Mesafe	67	2.49	.643		
Devamlılık	Kısa Mesafe	107	3.19	.582	1.207	.301
	Orta Mesafe	106	3.10	.588		
	Uzun Mesafe	67	3.23	.544		
Genel Zihinsel Dayanıklılık	Kısa Mesafe	107	2.93	.410	.011	.989
	Orta Mesafe	106	2.93	.375		
	Uzun Mesafe	67	2.92	.389		

p>.05

Tablo 10'da görüldüğü gibi da sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyut ortalama puanları arasında yaptıkları branş yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>.05).

4.10. Atletlerin Mükemmeliyetçilik ve Zihinsel Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Araştırmanın ana problemi olan; "Atletlerin mükemmeliyetçilik puanları ile zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" sorusu kanonik korelasyon analizi ile incelenmiştir. Araştırmanın giriş bölümünde de ifade edildiği üzere zihinsel olarak dayanıklı sporcu kişiliğinin oluşmasında sporcunun mükemmeliyetçi kişiliğinin önemli olduğu düşünüldüğünde, bu iki değişken arasındaki ilişkinin de açığa çıkarılması önemli görülmüştür.

Bu bağlamda Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları bağımsız değişken seti olarak belirlenmiş ve SET 1 olarak adlandırılmıştır. Böylece SET 1 "hatalarla aşırı ilgilenme (X1)", "algılanan aile baskısı (X2)" ve "kişisel standartlar (X3)" değişkenlerinden oluşmuştur. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri alt boyutları ise bağımlı değişken olarak belirlenmiş ve SET 2 olarak adlandırılmıştır. Böylece SET 2 değişkenleri güven (Y1), kontrol (Y2), devamlılık (Y3) değişkenlerinden oluşturulmuştur.

Kanonik Korelasyon Analizine geçilmeden önce varsayımların sağlanıp sağlanmadığı test edilmiştir. Bu bağlamda; veri setlerinde yer alacak gözlem sayısının toplam değişken sayısının 20 katından fazla olduğu ($n=280$); değişken kümeleri arasında ilişkinin doğrusal olduğu, verilerin normal dağılım gösterdiğinden (Bkz: Tablo 2) kanonik korelasyon analizinin ilk koşullarının sağlandığı belirlenmiştir. Kanonik korelasyon analizinin diğer varsayımı olan, değişkenler arasında çoklu bağlantı (multicollinearity) durumunun olup olmadığını belirlemek üzere bağımsız değişkenlerin yer aldığı ve SET 1 olarak ifade edilen mükemmeliyetçilik değişkenine ait değişkenlerin birbiri ile korelasyonlarını ve SET 2 olarak adlandırılan zihinsel dayanıklılık değişkenine ait değişkenler arasındaki korelasyonlarını belirlemek üzere Pearson korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 11 ve Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 11.
Mükemmeliyetçilik Değişkenlerine Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	X1(HAİ)	X2 (AAB)	X3 (KS)
X1 (Hatalarla Aşırı İlgilenme)	1		
X2 (Algılanan Aile Baskısı)	.44	1	
X3 (Kişisel Standartlar)	.16	.28	1

HAİ: Hatalarla Aşırı İlgilenme, AAB: Algılanan Aile Baskısı, KS: Kişisel Standartlar

Tablo 11’de görüldüğü gibi birinci değişken setindeki değişkenler (mükemmeliyetçilik) arasındaki korelasyon katsayılarının .16 ile .44 arasında değiştiği görülmektedir. Bu değerler SET 1’i oluşturan değişkenler arasında çoklu bağlantı durumunun olmadığını ve verilerin kanonik korelasyon analizi için uygun olduğunu da göstermektedir.

Tablo 12.
Zihinsel Dayanıklılık Değişkenlerine Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Y1(G)	Y2 (K)	Y3 (D)
Y1 (Güven)	1		
Y2 (Kontrol)	.17	1	
Y3 (Devamlılık)	.33	.21	1

G: Güven, K:Kontrol, D: Devamlılık

Tablo 12’te sunulduğu üzere ikinci değişken setindeki (zihinsel dayanıklılık) bağımlı değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının .17 ile .33 arasında değiştiği görülmektedir. Bu değerler SET 2’yi oluşturan değişkenler arasında çoklu bağlantı durumunun olmadığını ortaya koymuştur. Dolayısıyla Tablo 11 ve Tablo 12’de sunulan analiz sonuçları dikkate alındığında; değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin .70’in altında olduğu ve değişkenler arasında çoklu bağlantı (multicollinearity) durumunun olmadığı görülmüş ve araştırmanın veri setine

kanonik korelasyon analizinin uygulanabileceğine karar verilmiştir.

SET 1 ve SET 2 içinde yer alan bağımlı ile bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon değerleri ise Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13.

Mükemmeliyetçilik Değişkenleri (SET 1) ve Zihinsel Dayanıklılık Değişkenleri (SET 2) Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Y1 (Güven)	Y2 (Kontrol)	Y3 (Devamlılık)
X1 (Hatalarla Aşırı İlgilenme)	-.04	-.22**	-.25**
X2 (Algılanan Aile Baskısı)	-.06	-.17**	-.09
X3 (Kişisel Standartlar)	.33**	-.04	.36**

** p<.001

Tablo 13'te sunulan birinci kanonik set ile ikinci kanonik set arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde ise "hatalarla aşırı ilgilenme" ile "kontrol" ($r = -.22$) ve "devamlılık" ($r = -.25$) arasında negatif yönde ilişki olduğu; "algılanan aile baskısı" ile "kontrol" ($r = -.17$) arasında da olumsuz yönde ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca "kişisel standartlar" ile "güven" arasında ($r = .33$) ve "devamlılık" arasında ($r = .36$) ise pozitif yönde ancak düşük düzeyde ilişki olduğu görülmektedir.

Bağımsız değişken (mükemmeliyetçilik) ile bağımlı değişken (zihinsel dayanıklılık) setleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan kanonik korelasyon analizi sonucunda oluşturulan kanonik setlerin anlamlılıklarına yönelik yapılan analiz sonuçları Tablo 14'te verilmiştir. Hesaplanan kanonik katsayıları, Wilk's Lamda, R_c^2 değerleri ile serbestlik dereceleri Tablo 14'te sunulmuştur. Her iki değişken setinde de eşit sayıda ve 3 değişken bulunduğu için, 3 adet kanonik değişken ve 3 adet kanonik korelasyon değeri elde edilmiştir.

Tablo 14.

Kanonik Korelasyonlar ve Anlamlılıkları Tablosu

	Kanonik Korelasyon Katsayısı (R_c)	R_c^2	Özdeğer	Wilk's Lamda	F	SD	p
1	.52	.30	.37	.68	12.902	9	.000
2	.26	.07	.07	.96	5.459	4	.000
3	.10	.01	.01	.99	2.775	1	.097

*p<.05

Kanonik korelasyon analizinin yorumlanabilmesi için kanonik fonksiyonların istatistiksel olarak anlamlı olması gerekir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Tablo 14'te verilen değerler

incelendiğinde birinci ve ikinci Kanonik Korelasyon Katsayısının istatistiksel olarak anlamlı olduğu; birinci kanonik korelasyon katsayı değerinin $r = .52$ (Wilks's $\lambda = .677$; $R_c^2 = .30$; $p < .05$) ve ikinci kanonik korelasyon katsayı değerinin ise $r = .26$ (Wilks's $\lambda = .925$; $R_c^2 = .07$; $p < .05$) olduğu görülmektedir. Tablo 14'de verilen kanonik korelasyon katsayılarının karesi (R_c^2) bağımlı ve bağımsız değişken arasında açıklanan ortak varyansı belirtmektedir. Tablo 14'te verilen R_c^2 değerleri birinci kanonik kümesi korelasyonunun $.30$ (paylaşılan varyansın % 30'unu açıkladığını); ikinci kanonik kümesi korelasyonunun $.07$ (paylaşılan varyansın % 7'sini açıkladığını) olduğu göstermektedir.

Çalışmanın devamında her bir değişkenin linear kombinasyonu oluşturmadaki ağırlığını belirten kanonik değişkenlerle gerçek değişkenler arasındaki korelasyonların yer aldığı, kanonik değişkenlerin kendi setlerindeki açıkladığı kısmı gösteren standartlaştırılmış kanonik katsayıları incelenmiş ve sonuçlar Tablo 15 'da ve Tablo 16'de verilmiştir.

Tablo 15.
Mükemmeliyetçilik Değişkenine (SET 1'e) Ait Standartlaştırılmış ve Ham Değerler İçin Kanonik Korelasyon Katsayıları

	Standartlaştırılmış			Ham Değerler İçin		
	Kanonik Korelasyonlar			Kanonik Korelasyonlar		
	1	2	3	1	2	3
X1 (Hatalarla Aşırı İlgisi)	-,44	,85	,57	-,53	1,02	,69
X2 (Algılanan Aile Baskısı)	-,24	,00	-1,12	-,28	,00	-1,32
X3 (Kişisel Standartlar)	,96	,41	,05	1,30	,56	,07

Tablo 16.
Zihinsel Dayanıklılık Değişkenine (SET 2'ye) Ait Standartlaştırılmış ve Ham Değerler İçin Kanonik Korelasyon Katsayıları

	Standartlaştırılmış			Ham Değerler İçin		
	KanonikKorelasyonlar			KanonikKorelasyonlar		
	1	2	3	1	2	3
Y1(Güven)	,41	,65	,74	,81	1,30	1,47
Y2 (Kontrol)	-,06	-,84	,60	-,09	-1,36	,97
Y3 (Devamlılık)	,80	-,31	-,65	1,39	-,53	-1,12

SET 1 (Mükemmeliyetçilik) ve SET 2 (Zihinsel Dayanıklılık) değişkenlerin kanonik değişkenlere verdikleri yükler Tablo 17'de verilmiştir.

Tablo 17.

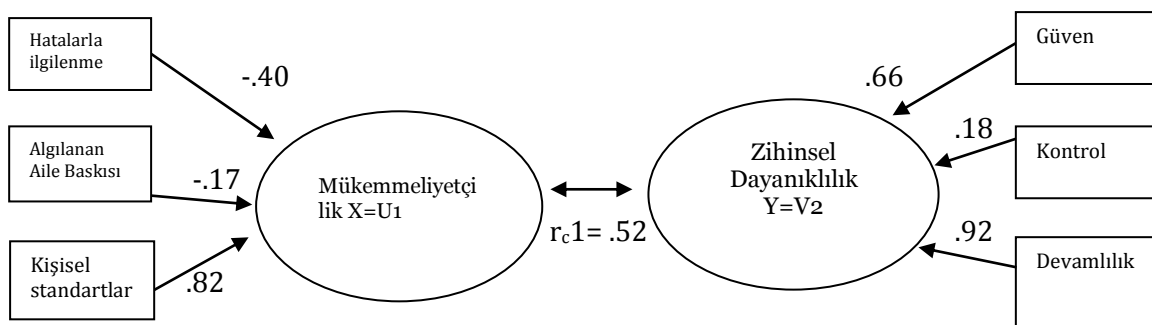
SET 1 ve SET 2 Değişkenlerinin Kanonik Fonksiyonlara Verdiği Kanonik Yükleri

	1.Kanonik Fonksiyon		2.Kanonik Fonksiyon		3.Kanonik Fonksiyon	
	Kanonik Yükler	Çapraz Yükler	Kanonik Yükler	Çapraz Yükler	Kanonik Yükler	Çapraz Yükler
X1 (Hatalarla İlgilenme)	-.40	-.21	.91	.23	.08	.01
X2 (Algılanan Aile Baskısı)	-.17	-.09	.49	.13	-.86	-.09
X3 (Kişisel Standartlar)	.82	.43	.54	.14	-.17	-.02
Y1(Güven)	.66	.34	.41	.10	.63	.06
Y2 (Kontrol)	.18	.09	-.79	-.20	.59	.06
Y3 (Devamlılık)	.92	.48	-.26	-.07	-.28	-.03

Tablo 17’de sunulan bulgular, her bir sette yer alan değişkenlerin kanonik fonksiyonlara verdiği kanonik yükleri ve çapraz yükleri ifade etmektedir. Değişkenlerin kanonik fonksiyonlara verdiği yüklerin yorumlanmasında .30 değeri kriter değer olarak alınmaktadır. Tabachnick ve Fidell (2007), değişkenler ve yükler arasında 0.30’un üzerinde değer alan korelasyon ve yüklerin anlamlı olduğunu ve yorumlanabilir olduğunu belirtmektedirler. Çapraz yükler ise bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenlerden oluşan kanonik değişkeni açıklama oranını vermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007).

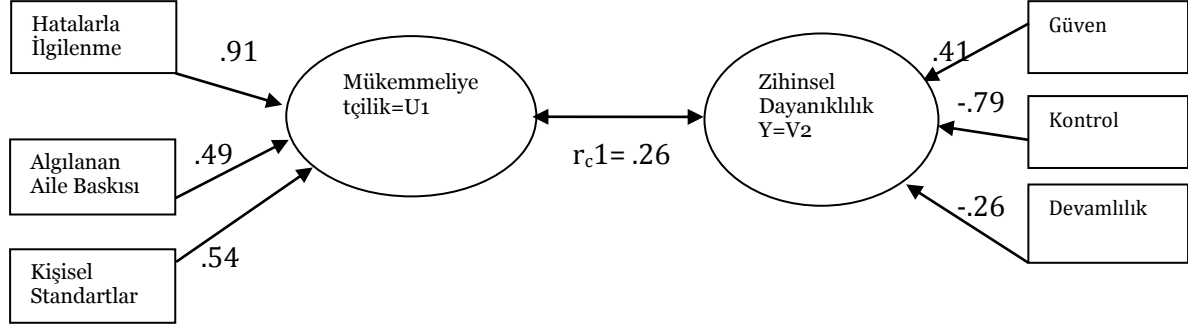
Kanonik yükler incelendiğinde birinci kanonik fonksiyonunda yer alan kanonik değişkenler çiftinden “hatalarla aşırı ilgilenme ($r=-.40$)”, ve “kişisel standartlar ($r=.82$)” değişkenleri ile SET 2’de yer alan “güven ($r=.66$)”, ve “devamlılık ($r=.92$)” değişkenlerinin 1. Kanonik fonksiyona anlamlı yük verdikleri görülmektedir. Benzer şekilde ikinci kanonik fonksiyon incelendiğinde SET 1’de yer alan tüm değişkenlerin anlamlı yük verdiği, SET 2’de yer alan değişkenlerden ise sadece “kontrol” ve “devamlılık” değişkenlerinin ikinci kanonik fonksiyona negatif ancak anlamlı yük verdiğini göstermektedir.

Birinci kanonik fonksiyona ilişkin yapısal katsayılar ile bu fonksiyona ilişkin mükemmeliyetçilik ile zihinsel dayanıklılık veri setleri arasındaki kanonik korelasyon katsayıları Şekil 2’de sunulmuştur.



Şekil 2. Birinci Kanonik Fonksiyonda Mükemmeliyetçilik ve Zihinsel Dayanıklılık Veri Setleri Arasındaki İlişkilerden Elde Edilen Kanonik Değişken Çiftleri

İkinci kanonik fonksiyona ilişkin yapısal katsayılar ile bu fonksiyona ilişkin mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık veri setleri arasındaki kanonik korelasyon katsayıları Şekil 3’de sunulmuştur.



Şekil 3. İkinci Kanonik Fonksiyonda Mükemmeliyetçilik ve Zihinsel Dayanıklılık Veri Setleri Arasındaki İlişkilerden Elde Edilen Kanonik Değişken Çiftleri

Kanonik korelasyon analiz sonuçları incelediğinde Şekil 2’de de görüldüğü gibi birinci kanonik fonksiyonda mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin $r_{c1} = .52$ olduğu, mükemmeliyetçiliğe en çok yükü kişisel standartlar alt boyutunun (.82), zihinsel dayanıklılığa en çok yükü devamlılık alt boyutunun (.92) verdiği görülmektedir.

Şekil 3 incelediğince ise ikinci kanonik fonksiyonda mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin $r_{c1} = .26$ olduğu, mükemmeliyetçiliğe en çok yükü hatalarla aşırı ilgilenme boyutunun (.91) katkı sağladığı, zihinsel dayanıklılığa ise negatif yönde kontrol alt boyutunun (-.79) yük verdiği görülmektedir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

5. 1. Tartışma

5. 1. 1. Atletlerin mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma

Bu araştırmanın birinci alt problemi atletlerin mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek idi. Bu amaç doğrultusunda yapılan t-testi sonuçları mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur (Bkz: Tablo 3.. Bu bulgudan hareketle kadın ve erkek atletlerin mükemmeliyetçilik puanlarında cinsiyetin bir fark faktörü olmadığını ortaya koymuştur. Elde edilen bu sonuçlar literatürdeki bazı araştırma bulgularıyla paralellik gösterirken bir kısmıyla da çelişmektedir.

Çepikkurt (2012) tarafından yapılmış çalışmada mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt boyutlarında erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan almaları, onların sporda daha mükemmeliyetçi eğilimler göstereceklerine işaret ettiği şeklinde açıklanmıştır. Gönülateş ve İmamoğlu (2019) da yaptıkları çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha mükemmeliyetçi olduklarını ifade etmiş ve bunun içinde yaşanan toplumun kadın ve erkeğe farklı rol ve sorumluluklar yüklemesinden kaynaklanabileceğini; toplumun erkeğe farklı rol ve sorumluluklar yüklemesinin sonucunda erkeklerin kusursuz olma, başarı elde etme ve kabul görme beklentilerinin kadınlardan yüksek olmasına neden olabileceği şeklinde yorumlamışlardır. Anshel ve diğerleri (2009) tarafından en az bir spor dalıyla uğraşan sporcularla mükemmeliyetçiliğin boyutlarını tanımlamak ve mükemmeliyetçilik puanlarını cinsiyete göre karşılaştırmak için yapılan çalışmada; mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutunda cinsiyet açısından kadınların erkeklere göre daha mükemmeliyetçi olduğuna dair sonuçları görmek mümkündür.

Cırcır (2006)'in öğretmen adaylarının denetim odakları ve mükemmeliyetçilik tutumlarının bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırılması amacıyla yaptığı çalışmada; Sapmaz (2006)'ın üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada; Bayram (2019)'ın ergenlerin mükemmeliyetçilik özellikleri ve akademik alanda arzularının ertelenmesi ile akademik stres arasındaki ilişki için 343 ergen öğrenci ile yaptığı araştırmalarda mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutlarında cinsiyet açısından fark olmadığına dair elde edilen bulgular bizim araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Gözmen (2015) tarafından optimal performans durumunun yordanmasında mükemmeliyetçilik ve kişilik özelliklerinin rolünü ele aldığı çalışmada; üst liglerde kadın ve erkek sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı fark bulunmamıştır. Başka bir

deyişle; kadın ve erkek sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerinin birbirine benzer olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgulara benzer olarak Gotwals ve ark. (2003) da üniversiteli sporcularla yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını dile getirmişlerdir. Mouratidis ve Michou (2011) de genç sporcularla mükemmeliyetçilik ile güdülenme ve başa çıkma ilişkisini incelemek üzere yaptıkları çalışmada, sporcuların cinsiyetlerine göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı farkın olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Üniversite öğrencilerinin örneklem olarak yer aldığı bir başka çalışmada da mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Flett, Hewitt, Blankstein, ve Pickering, 1998). Bu sonuçlar, çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Sporda mükemmeliyetçilik kadın ve erkek sporcuların yüksek kişisel standartlar belirlediğinde ve bu standartlara ulaşamadığında sert öz- eleştiriye sebep olduğu ayrıca bu yüksek kaliteli bir performansa, odaklanmaya oldukça zararlıdır (Flett ve Hewitt, 2005). Kadın ve erkeklerin öz-eleştirilerinin benzer olduğu ve bu durumun her iki cinsiyette olduğu vurgulanmaktadır (Anshel ve diğerleri, 2009). Bu araştırmada kadın ve erkek atletlerde cinsiyette farklılığın olmaması performans kalitesini, performans sonuçlarını yansıtan övgü ve eleştirileri, yüksek ancak ulaşılabilir beklentiler arasındaki dengeyi kurabilmekten kaynaklı olduğu söylenebilir.

5.1.2. Atletlerin zihinsel dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma

Bu araştırmanın ikinci alt problemi atletlerin zihinsel dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek idi. Bu amaç doğrultusunda yapılan t-testi sonuçları zihinsel dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur (Bkz: Tablo 4). Bu sonuçtan hareketle sporcuların herhangi bir zorlukla karşı karşıya kaldığında bununla mücadele ederken cinsiyet faktörünün rol oynamadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Yazıcı (2016) tarafından cinsiyet açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelendiğinde tüm boyutlarda anlamlı fark görülmüştür. Güven faktörü açısından erkeklerin daha yüksek beceriye sahip oldukları sonucu görülmektedir. Masum (2014) tarafından Pakistanlı tenis sporcuları ile yapılan araştırmada sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının cinsiyet açısından karşılaştırıldığı çalışmada erkek sporcuların kadın sporculara göre zihinsel dayanıklılık puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Nicholls ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan bir diğer çalışmada da cinsiyet ve zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Maraşlı (2018), Dede (2019) ve Crust (2009) tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların

cinsiyete göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olup olmadığı sorgulanmış ancak cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında istatistiksel açıdan herhangi anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yıldız (2017) ise yaptığı araştırmada sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde cinsiyet, sporculuk düzeyi ve haftalık yapılan antrenman sayısı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Akılveren (2017) tarafından farklı branştaki sporcularla yapılan çalışmada zihinsel dayanıklılığın devamlılık ve kontrol alt boyutlarında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı; güven alt boyutunda ise erkek sporcuların lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Zihinsel dayanıklılıktaki cinsiyet farklılıkları birçok çalışmada bulunmuş olsa da, erkeklerin zihinsel olarak daha dayanıklı olduğu sonucuna varmak yanlış olabilir. Nitekim Nicholls ve diğerlerinin de (2009) ifade ettiği gibi cinsiyet puanları arasındaki tutarsızlık muhtemelen zihinsel dayanıklılık özelliklerinin kadınlar tarafından nasıl ifade edildiği ile ilgili sapmalardan kaynaklanabilmektedir. Hammer (2012)'a göre ise atletlerin cinsiyete göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farkın olmaması beklenmedik çevre koşullarında, yoğun fiziksel ve psikolojik yorgunlukla başa çıkma da belli bir seviyeye ulaşmış sporcuların cinsiyet farkı olmadan tek ve benzer odaklı düşünüp en iyi zihinsel kapasiteye sahip olmaları gerektiği fikri ile açıklanabilir.

5.1.3. Atletlerin mükemmeliyetçilik puanlarının millilik durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma

Bu araştırmada atletlerin mükemmeliyetçilik puanlarının millilik durumuna göre farklı olup olmadığı incelenmiştir. Atletlerin spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyut ortalama puanları arasında millilik durumu açısından kişisel standartlar alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ve milli atletlerin kişisel olarak daha yüksek standartları hedefledikleri bulunmuştur (Bkz: Tablo 5). Bu bulgulardan hareketle milli atletlerin başarılı olduklarında bile en iyi olabilmek için mücadeleye devam etme ve standartlarını yüksek tutma hedeflerinin olduğu söylenebilir.

Eraşar (2019) yaptığı çalışmada basketbol, voleybol, futbol, hentbol, snowboard, jimnastik, kayak alp disiplini, speedminton, tenis, spor tırmanışı branşı sporcuların mükemmeliyetçilik algılarında genel ölçekte anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varmıştır. Bununla birlikte alt boyutlardan sadece kişisel standartlar alt boyutunda sporcuların yapmış oldukları sporları milli, profesyonel ya da amatör olarak yapmaları anlamlı bir farklılık göstermektedir. Elde edilen bu farklılığın, milli sporcuların lehine olduğu gözlemlenmiştir.

Sporda hatalara aşırı ilgi boyutunun kendi kendini eleştirme, içsel olarak olumsuz

konuşma, kendini suçlama gibi davranışları da meydana getirdiği varsayıldığında bu durumda odaklanmada güçlük ve performansta yapıcı olmayan bir etkiye neden olması kaçınılmaz bir sonuçtur (Flett & Hewitt 2005). Sporcular sportif başarılarında farklılık gözetmeksizin bir takım yüksek standartlar belirleyip, mükemmel olma ihtiyacı içinde olup mükemmele ulaşmak için ve kendilerini ispatlama çabasında olabilirler.

5.1.4. Atletlerin zihinsel dayanıklılık puanlarının millilik durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma

Bu araştırmada ayrıca atletlerin zihinsel dayanıklılık puanlarının millilik durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Atletlerin zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyut ortalama puanları arasında millilik durumu açısından kontrol alt boyutunda milli sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür (Bkz: Tablo 6). Bu bulgulardan hareketle başarılı atletlerin herhangi bir başarısızlık karşısında soğukkanlılığını koruyabilen ve kontrollü olabilmeyi başarabilen bireyler oldukları söylenebilir.

İlgili alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçlarımız ile paralellik gösteren çalışmaların var olduğu söylenebilir. Akılveren (2017) yaptığı çalışmada millilik değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık ve güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit etmiş ancak kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığını dile getirmişlerdir. Elde edilen bulgular incelendiğinde zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven ve devamlılık alt boyutunda elde edilen bu farklılığın milli sporcuların lehine olduğu gözlemlenmiştir.

Gölge (2019) tekwondocularla yaptığı çalışmada millilik değişkenine göre milli ve milli olmayan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çakmak (2019) oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının milli sporcu olma durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Dede (2019) elit güreşçilerle yaptığı çalışmada elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılık puanları arasında millik kategorisine göre bir fark olmadığı sonucuna varmıştır. Golby ve Sheard (2004)' in ve Wieser ve Thiel (2014)'in çalışmalarında ise milli olmayan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin milli olan sporculara göre daha düşük olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Elde edilen bu sonucu milli sporcuların lehine olduğunu, milli sporcular buldukları mevkiyi korumak amacıyla daha kontrollü yaklaştıkları ve üstlerindeki sorumlulukların daha fazla olması nedeniyle zihinsel olarak dayanıklı oldukları ileri sürülebilir.

5.1.5. Atletlerin mükemmeliyetçilik puanları ile zihinsel dayanıklılık puanları arasındaki ilişkiye dair tartışma (Araştırmanın ana problemi)

Bu araştırmanın ana problemi atletlerin mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık puanları arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda yapılan Pearson korelasyon analizi ve kanonik korelasyon analizi sonuçları mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır (Bkz: Tablo 13). Literatür bilgileriyle paralel olarak; mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme boyutu ile zihinsel dayanıklılığın kontrol ve devamlılık boyutları arasında ve mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı alt boyutu ile zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutu ile zihinsel dayanıklılığın güven ve devamlılık alt boyutları arasında da olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada elde edilen bu bulgular mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönlerinin zihinsel dayanıklılığı da olumsuz etkileyeceği, olumlu mükemmeliyetçilik özelliklerinin ise zihinsel dayanıklılığı arttıracak şekilde yorumlanabilir. Nitekim Cowden ve diğerlerinin de (2019) sporda mükemmeliyetçilik ve motivasyon arasındaki ilişkide zihinsel dayanıklılığın aracı rolünü inceledikleri çalışmalarında rekabet içeren sporlarda zihinsel dayanıklılığın başarı ile bağlantılı psikolojik bir yapı olduğunu, özellikle yüksek kişisel mükemmeliyetçilik standartlarına sahip sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını geliştirerek kendine özgü motivasyon biçimlerini sürdürebileceklerini ifade etmişlerdir.

Daha önce yapılan çalışmalarda bu araştırmada elde edilen bulgulara paralel sonuçları görmek mümkündür. Örneğin; Madigan ve Nicholls (2017), zihinsel dayanıklılığın tükenmişlik ile negatif korelasyon gösterdiğini ve zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların azalan başarı hissini ve duygusal tükenmeyi daha az yaşadıklarını; Kurtulget ve diğerleri (2018) ise zihinsel dayanıklılığın kontrol ve devamlılık alt boyutlarının tükenmişlik alt boyutlarıyla negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini ve zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların azalan başarı hissini ve duygusal tükenmeyi daha az yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Cadenas ve diğerleri (2016) tarafından yapılan bir diğer çalışmada; mükemmeliyetçi çabalar ve zihinsel dayanıklılık arasında yüksek pozitif yönde bir ilişki, mükemmeliyetçi kaygılar ve zihinsel dayanıklılık arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Duda ve Hall (2001) tarafından Avustralya futbolcularla yapılan nitel bir çalışmada ise zihinsel olarak dayanıklı oyuncuların kritik zamanlarda risk aldıkları ve zihinsel dayanıklılık puanlarının başarı motivasyonu ile paralellik gösterdiği bulunmuştur.

Jackman, Crust ve Swann (2016)'nın 256 sporcu ile sporda zihinsel dayanıklılık ve düzenleyici akış arasındaki ilişki hakkındaki algılarını araştırmak için yaptıkları çalışmada zihinsel dayanıklılık puanları en yüksek ve en düşük olan sporcularda düzenleyici akışla ilgili

psikolojik özellikleri tanımlayan yedi genel boyut ortaya çıkmıştır. Bunlar güven, mükemmeliyetçilik, hedef yönelimi, başa çıkma mekanizması seçimi, kontrol odağı, iyimserlik ve konsantrasyondaki farklılıklardır.

Suarez ve arkadaşları (2017) judocularla yaptığı çalışmada zihinsel dayanıklılık puanlarında elit sporcuların elit olmayan sporculardan daha yüksek puan aldığı sonucunu bulmuşlardır. Mükemmeliyetçi çaba puanları da spor yapmayan ve elit olmayan sporcular arasında farklılık göstermiştir. Kişisel standartlar alt boyutunda spor yapmayan ve elit sporcuların elit olmayan sporculardan daha yüksek puan aldığı sonucunu bulmuşlardır. Yapılan bir başka analiz sonucunda; zihinsel dayanıklılığın mükemmeliyetçi çabalar ile pozitif ilişkili olduğu, mükemmeliyetçi kaygılar ile de negatif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak; bu bulgular, bazı mükemmeliyetçilik özelliklerinin eğitilebilir olabileceğini göstermektedir. Mohebi ve ark. (2018) yaptığı çalışmada pozitif ve negatif mükemmeliyetçilik ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir korelasyon olduğunu bulmuşlardır.

Klibert ve diğerleri (2014) sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ile dayanıklılık arasında negatif yönlü ilişki olduğunu, ayrıca zihinsel dayanıklılığın mükemmeliyetçilik ve endişe arasındaki ilişkiye de aracılık ettiğini dile getirmiştir. Mozafari (2015) kız öğrencilerle yürüttüğü çalışmasında ise mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Bu çalışmada elde edilen bulgular ve bu konuda yapılan diğer araştırmaların sonuçları incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin olumlu boyutları ile (örneğin, kişisel standartlar) zihinsel dayanıklılık arasında olumlu; mükemmeliyetçiliğin negatif kabul edilen boyutları ile (örneğin, hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan aile baskısı, eylemlerinden şüphe duyma) de olumsuz yönde ilişki olduğu ifade edilebilir. Daha açık bir ifade ile olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip sporcuların zihinsel olarak daha dayanıklı oldukları ve negatif mükemmeliyetçiliğe sahip sporcuların daha zihinsel dayanıklılıklarının zayıf oldukları söylenebilir.

Zihinsel dayanıklılık konusunda çalışmalar yapan araştırmacıların ifade ettiği üzere; yüksek zihinsel dayanıklılığın daha pozitif ve olumlu çıktılara yol açtığı (Gucciardi ve Jones, 2012), olumsuz durumlarla karşılaştığında daha az stres yaşama ve daha aktif ve etkili başa çıkma stratejilerini kullanabilmeyi sağladığı (Kaiseler, Polman ve Nicholls, 2009), işe yönelik yüksek güdülenmeyi kolaylaştırdığı (Gucciardi, 2010) ve mental sağlığı geliştirdiği (Nezhad ve Besharat, 2010) şeklindeki görüş ve bulguları önemlidir. Bu araştırmada; kişisel standartları yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının da yüksek olacağına, aile baskısını yoğun hisseden ve hatalarına çok fazla takılan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının da zayıf olabileceğine dair bulgular dikkate alındığında; sporcuların olumlu mükemmeliyetçilik özelliklerini kazanmaları konusunda desteklenmeleri ve mükemmeliyetçiliğin olumsuz özellikleriyle de etkili bir biçimde baş edebilmeyi öğrenmeleri önemli görülmektedir.

5.2. Sonuçlar

1. Çalışmaya katılan kadın ve erkek atletlerin mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık puanlarının benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
2. Milli atletlerin milli olmayanlara göre kişisel standartlarının daha yüksek olduğu ve bu sporcuların spor ortamında daha kontrollü oldukları sonucuna varılmıştır.
3. Atletlerin zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında sakatlık durumu açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı, ancak sakatlık süreci geçiren atletlerin algılanan aile baskısını daha yoğun hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır.
4. Araştırmada atletlerin mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık puanlarının branşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur.
5. Araştırmada; hatalarıyla aşırı ilgilenen atletlerin beklenmeyen durumlar karşısında ve baskı altında (kontrol) soğukkanlılıklarını koruyamadıkları ve belirlenen hedefler doğrultusunda mücadeleye devam edemedikleri (devamlılık) sonucuna ulaşılmıştır.
6. Araştırmada, ailelerinin baskısını yoğun hisseden atletlerin baskı altında kontrollerini kayb ettikleri ve beklenmeyen durumlar karşısında soğukkanlılıklarını koruyamadıkları sonucuna varılmıştır.
7. Araştırmada, kişisel standartları yüksek olan sporcuların bireysel hedeflere ulaşma konusunda kendilerine olan güvenlerinin yüksek olduğu ve mücadeleye devam etme konusunda konsantrasyonlarını yüksek tutabildikleri sonucuna ulaşılmıştır.

5.3. Öneriler

1. Spor psikolojisi literatürüne katkı sağlaması açısından bu çalışmanın farklı örneklem grupları ve yaşlarla çalışılması,
2. İleride yapılacak çalışmalarda; takım sporcuları ile bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının karşılaştırılması,
3. Sporda zihinsel dayanıklılığın önemine dikkat çekebilmek için farklı branşlardaki milli sporcularla araştırma yapılması,
4. Bu çalışmada atletizm sporunun koşu branşı ele alındığı için ileride yapılacak olan çalışmalarda atletizmin diğer branşlarının da araştırmaya dahil edilmesi,
5. Daha başarılı sporcuların yetiştirilmesi için sporcu seçiminde yetenek dışında kişilik özelliklerinin de göz önünde bulundurulması,
6. Zihinsel dayanıklılığın farklı psikolojik değişkenlerle çalışılması önerilebilir ve böylece sporcuların performanslarını uzun süre nasıl koruyabileceklerini anlamak kolaylaşabilir.

KAYNAKLAR

- 1) Altıntaş, A. ve Koruç, P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- 2) Akılveren, P. (2017). *Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- 3) Andrews, P. ve Chen, M. (2014). Gender differences in mental toughness and coping with injury in runners. *Journal of Athletic Enhancement*, 3 (6).
- 4) Anshel, M. H., Kim, J. K., ve Henry, R. (2009). Reconceptualizing indicants of sport perfectionism as a function of gender. *Journal of Sport Behavior*, 32(4).
- 5) Appleton, P. R., Hall, H. K., ve Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 457-465.
- 6) Başaran İ. E. (1992). *Yönetimde İnsan İlişkileri: Yönetimsel Davranış*. Ankara: Gül Yayınevi.
- 7) Başer, B. (2019). *Voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 8) Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. W.A.Collins. Cilt 13. *In Minnesota symposia on child psychology* (ss. 39-101).
- 9) Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. ve Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227.
- 10) Brand, S., Kirov, R., Kalak, N., Gerber, M., Pühse, U., Lemola, S. ve Holsboer-Trachsler, E. (2015). Perfectionism related to self-reported insomnia severity, but not when controlled for stress and emotion regulation. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 11, 263.
- 11) Burger, M.J. (2006). *Kişilik*. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu (Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- 12) Burns, D. D. (1980). The Perfectionist Script for Self Defeat. *Psychology Today*, 34- 51.
- 13) Cadenas-Suarez, E., Sretkovic, T., Perales, J. C., Petrovic, J., Sterkowicz-Przybycien, K., Batez, M. ve Drid, P. (2016). Mental toughness and perfectionism in judo: differences by achievement and age. The relation between constructs. *ARCHIVES OF BUDO*, 12, 267-274.
- 14) Chang, E. C. (2003). On the perfectibility of the individual: Going beyond the dialectic of good versus evil. In E. C. Chang & L. J. Sanna (Eds.), *Virtue, vice, and personality: The complexity of behavior*, (ss. 125-144). American Psychological Association.
- 15) Clough, P., Earl, K. ve Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in Sport Psychology*, 32-43.
- 16) Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. ve Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- 17) Cowden, R. G., Crust, L., Jackman, P. C. ve Duckett, T. R. (2019). Perfectionism and motivation in sport: The mediating role of mental toughness. *South African Journal of Science*, 115(1-2), 1-7.
- 18) Crust, L. ve Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- 19) Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583.
- 20) Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
- 21) Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A. Ve Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
- 22) Çakmak, E. (2019). *Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- 23) Çepikkurt, F. (2011). *Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklenme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- 24) Cüceloğlu, D. (2011). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları* (22. Bs.). İstanbul:

Remzi Kitabevi.

25) Demirci, E. (2018). *Tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin sporcularda incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

26) Dennis, P. W. (1981). Mental toughness and the athlete. *Ontario Physical and Health Education Association*, 7(2), 37-40.

27) Duda, J. ve Hall, H. (2001). Achievementgoaltheory in sport: Recent extensions and future directions. In R. Singer, H. Hausenblas. ve C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed.,pp. 417–443). New York: Wiley.

28) Dunn, J. G., Gotwals, J. K., Dunn, J. C. ve Syrotuik, D. G. (2006). Examining the relationship between perfectionism and trait anger in competitive sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 7-24.

29) Enns, M. W.,& Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A criticalanalysis.

30) Eravşar, H. (2019). *Türkiye üniversite sporları federasyonu organizasyonlarına katılan sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının bazı değişkenler açısından karşılaştırılması olarak incelenmesi* (Doktora tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

31) Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. ve Pickering, D. (1998). Perfectionism in relation to attributions for success or failure. *Current Psychology*, 17(2-3), 249-262.

32) Flett, P L Hewitt. Eds. *Perfectionism: Theory, ResearchandTreatment*, Washington, DC: American Psychological Association; 2002: 33–62.

33) Flett, L. G. ve Hewitt, L. P. (2005) The persils of perfectionism in sport and exercise. *Current Directions in Psychological Science* (14).14-18

34) Frost, R. ve Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, (14), 559-572.

35) Frost, R., Marten, P., Lahart, C., ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism *Cognitive Therapy and Research*, 14 (5), 449-468 DOI: 10.1007. BF01172967.

36) Golby, J. ve Sheard, M. (2004). mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality And Individual Differences*, 37, 933–942.

37) Goldberg, A. S. (1998). *Sports Slump Busting: 10 Steps to Mental Toughness and Peak Performance*, Champaign, IL: Human Kinetics.

38) Gould, D.,Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.

39) Gotwals, J. K., Dunn, J. G. ve Wayment, H. A. (2003). An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes. *Journal of Sport Behavior*, 26(1).

40) Gölge, A. (2019). *Teakwondo sporcularının duygu durumları ve zihinsel dayanıklılıklarının ölçülmesi (Yozgat İli)* (Yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

41) Gözmen, A. (2015). *Elit sporcularda optimal performans duygu durumunun belirlenmesinde beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

42) Gucciardi, D. F. (2010). Mental toughness profiles and their relations with achievement goals and sport motivation in adolescent Australian footballers. *Journal of Sports Sciences*, 28(6), 615-625.

43) Gucciardi, D.F., Jones, M.I. (2012). Beyond optimal performance: mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(1).

44) Gucciardi, D. F., Gordon, S. ve Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281.

45) Gucciardi, D. F.,Hanton, S. ve Mallett, C. J. (2012). Progressing measurement in mental toughness: A case example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 194-214.

46) Hamachek, D. E. (1978). Psychody namics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.

- 47) Hammer, C. S. (2012). Mental toughness, servant leadership, and the collegiate distance runner.
- 48) Hewitt, P L, Flett G L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60: 456-470.
- 49) Hollander, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.
- 50) Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129.
- 51) Jackman, P. C., Swann, C. ve Crust, L. (2016). Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 56-65.
- 52) Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W. ve Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129-153.
- 53) Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- 54) Jones, J. W., Neuman, G., Altmann, R. Ve Dreschler, B. (2001). Development of the sports performance inventory: A psychological measure of athletic potential. *Journal of Business and Psychology*, 15(3), 491-503.
- 55) Jones, M. I. ve Parker, J. K. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences?. *Personality and Individual Differences*, 54 (4), 519-523.
- 56) Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., ve Curran, T. (2013). Perfectionism and junior athlete burnout: The mediating role of autonomous and controlled motivation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(1), 48.
- 57) Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., ve Curran, T. (2016). Perfectionism, burn out and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26.
- 58) Kalaycı, Ş. (2005). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Birinci Baskı. Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- 59) Klibert, J., Lamis, D. A., Collins, W., Smalley, K.B, Warren, J.C., ve Yancey, C.T., Winterrowd C, (2014). Resilience mediates the relations between perfectionism and college student distress. *Journal of Counseling and Development*, 92(1), 75-82.
- 60) Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1.
- 61) Kobasa, S. C., Maddi, S. R. ve Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168.
- 62) Kroll, W. (1967). Sixteen personality factor profiles of collegiate wrestlers. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 38(1), 49-57.
- 63) Kurtay, M. (2018). *Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- 64) Lay, B.S., Sparrow, W.A., Hughes, K.M. ve O'Dwyer, N.J. (20029). Practice effects on coordination and control, metabolic energy expenditure, and muscle activation. *Human Mov. Sci.*, 21, 807-830.
- 65) Lizmore, M. R., Dunn, J. G. ve Dunn, J. C. (2017). Perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and reactions to poor personal performances among intercollegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 75-84.
- 66) Madigan, D. J. ve Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138-142.
- 67) Maraşlı, H. (2018). *Genç hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- 68) Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1(6), 110-122.

- 69) Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E. ve Perry, C. (2004). Developing the mental toughness inventory (MTI). In *Self-Concept, Motivation and Identity, Where To From Here?: Proceedings of the Third International Biennial SELF Research Conference*. Patch A R. (1984). Reflection on perfection. *American Psychologist*, 39: 386-390
- 70) Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E. ve Perry, C. (2004). Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes [R]. *Self Research Centre, University of Western Sydney, Australia*. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/summary?doi=10.1.1.134.2103.pdf>.
- 71) Mohebi, M., Gharayagh Zandi, H., Nazaritab, N. ve Zarei, S. (2018). The relationship between competitive perfectionism and sport mental toughness in elite martial arts. *Journal of Psychologicalscience*, 17(65), 139-153.
- 72) Mouratidis, A. ve Michou, A. (2011). Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 355-367.
- 73) Mozafari, M.(2015). The relationship between parenting styles and perfectionism resiliency with school girls. Master's thesis, University of Rasht Islamic Azad University. Faculty humane Science.
- 74) Nezhad, M. A. S. ve Besharat, M.A. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 757-763.
- 75) Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R. ve Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192.
- 76) Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R. ve Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality & Individual Differences*, 47(1), 73-75.
- 77) Orhan, S. (2018). *Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- 78) Özdemir, İ. (2019). *Takım sporları ile uğraşan yetişkin sporcuların prososyal ve antisosyal davranışlarının belirlenmesinde mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin rolü* (Yüksek lisans tezi).Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- 79) Rice, K. G. ve Preusser, K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(4), 210-222.
- 80) Sheard, M.,Golby, J. ve Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- 81) Slade, P. D. ve Owens, R. G. (1998). A Dual Process Model Of Perfectionism Based On Reinforcement Theory. *Behavioral Modification*, 2, 372-390.
- 82) Stoeber, J. ve Sagar, S. S., (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(5), 602-627.
- 83) Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*, 5th Ed. Boston: Allynand Bacon.
- 84) Taylor, J. (1989). Mental toughness (Part 2): A simple reminder may be all you need. *Sport Talk*, 18, 2- 3.
- 85) Thelwell, R., Weston, N. ve Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-332.
- 86) Werner, A. C. ve Gottheil, E. (1966). Personality development and participation in college athletics. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 37(1), 126-131.
- 87) Werner, A. C. ve Gottheil, E. (1966). Personality develop mentand participation in collegiate Athletics. *Research Quarterly*, 37, 126-131.
- 88) Wieser R. ve Thiel H. (2014) a survey of mental hardiness and mental toughness in professional male football players. *Wieser and Thiel Chiropractic & Manual Therapies*, 22(17).

- 89) Woods, R.,Hoctor, M. ve Desmond, R. (1995). *Coaching tennis successfully*. Champaign. IL: Human Kinetic.
- 90) Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2015). *Kişilik Kuramları*.(10. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- 91) Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi) Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 92) Yıldız, B.A. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.



EKLER**EK-1 SPORA ÖZGÜ ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELLİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ**

Sayın Sporcu,

Aşağıda sizin yapmış olduğunuz spor branşı ile ilgili deneyimlerinizi yansıtan ifadeler bulunmaktadır. Bazı ifadeler birbirine yakın gibi görünse de aralarında farklılıklar vardır ve her bir soruyu ayrı bir soru olarak değerlendirmeniz gerekmektedir. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	1	2	3	4	5
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Yaptığım sporda kendime en yüksek standartları belirlemezsem, muhtemelen ikinci sınıf bir sporcu olurum.	1	2	3	4	5
2. Müsabakada kısmen başarısız olmam bütünüyle başarısız olmak kadar kötüdür.	1	2	3	4	5
3. Annem/babam, yaptığım sporda benim için çok yüksek standartlar belirler.	1	2	3	4	5
4. Müsabakada mükemmelin altında performans sergilediğimde antrenörüm tarafından eleştirileceğimi hissederim.	1	2	3	4	5
5. Asla, müsabakada annemin/babamın beklentilerini tam olarak karşılayabildiğimi hissetmem.	1	2	3	4	5
6. Yaptığım sporda en iyi olamamaktan nefret ederim.	1	2	3	4	5
7. Müsabakada başarısız olursam, kişi olarak da başarısız olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5
8. Annem/babam için sadece yarışmada mükemmel performans göstermek yeterince iyidir.	1	2	3	4	5
9. Antrenörüm için sadece yarışmada mükemmel performans göstermek yeterince iyidir.	1	2	3	4	5
10. Annem/babam spordaki geleceğim konusunda daima benden daha çok beklentiye sahiplerdir.	1	2	3	4	5

11. Müsabakada ne kadar az hata yaparsam, daha çok insan beni sevecektir.	1	2	3	4	5
12. Yaptığım spordaki herşeyde tam anlamı ile yeterli olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
13. Müsabakada mükemmel oynamadığımda annem/babam tarafından eleştirileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Günlük antrenmanlarımda, diğer sporculara göre kendimden daha yüksek performans ve daha iyi sonuçlar beklerim.	1	2	3	4	5
15. Antrenörümün belirlediği hedeflere hiçbir zaman ulaşamayacağımı hissederim.	1	2	3	4	5
16. Diğer sporcuların, kendilerine benden daha düşük standartları belirlediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Müsabakada hata yaparsam sinirlenirim.	1	2	3	4	5
18. Hiçbir zaman müsabakada annemin/babamın belirlediği standartları tam olarak karşılayacağımı düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
19. Antrenörüm müsabakada benim için çok yüksek standartlar belirler.	1	2	3	4	5

EK-2 SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ

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

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı : Ebru KURTULGET

Doğum Tarihi : 11 Haziran 1995

E-mail : ebrukurtulget@hotmail.com

Öğrenim Durumu :

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu / Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	Karamanoğlu MehmetBey Üniversitesi	2014
Yüksek Lisans	Eğitim Bilimleri Enstitüsü /Beden Eğitimi ve Spor AnabilimDalı	Mersin Üniversitesi	2017

Görevler :

Görev Ünvanı	Görev Yeri	Yıl
Beden Eğitimi Öğretmeni	Özel Nesibe Aydın Okulları- Yenişehir/ Mersin	2018-2020



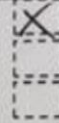
MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU
ONAY BELGESİ

Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü lisansüstü öğrencilerinden Ebru KURTULGET'in "Atletlerde Mükemmeliyetçilik ve Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi" adlı çalışma kurumumuz tarafından incelenmiş ve,

Etik yönden uygun bulunmuştur.

Etik yönden geliştirilmesi gerekmektedir.

Etik yönden uygun bulunmamıştır.



Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kararı	
Başvuru Formunun Etik Kurula Ulaştığı Tarih	21/08/2019
Etik Kurul Karar Toplantı Tarihi ve Karar No	19/09/2019 - 025
Yer	Mersin Üniversitesi, Uğur Oral Kültür Merkezi
Katılımcılar	Formda imzası bulunan üyelerimiz toplantıya katılmıştır.

KURUL BASKANI VE ÜYELER:

İMZA

Prof. Dr. Arzu UYSAL

Başkan

Prof. Dr. Hüseyin Mualla YÜCEOL

Üye

Prof. Dr. Aslıhan DOĞAN TOPÇU

Üye

Prof. Dr. F. Ayşe BALCI KARABOĞA

Üye

Prof. Dr. Turhan KORKMAZ

Üye

Prof. Dr. Şerife YORULMAZ

Üye

Prof. Dr. Nilgün ÇIBLAK COŞKUN

Üye

Açıklama:

ASLI ÇAYDIR
Av. Turgut UĞUR CAN
Hukuk Müşaviri



TÜRKİYE ATLETİZM FEDERASYONU
Turkish Athletic Federation

Sayı : TAF/1496
Konu : İzin

01.07.2019

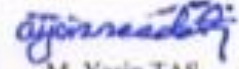
Sayın: Ebru KURTULGET

İlgi : 24.06.2019 tarihli dilekçeniz

İlgi dilekçeniz ve ekleri federasyonumuzca incelenmiştir.

20-21 Temmuz 2019 tarihlerinde Trabzon' da yapılacak olan Spor Toto 1. Lig Yarışmalarına katılacak olan 18 yaş üstü kısa, orta ve uzun mesafe kadın- erkek sporculara müsabaka sonrası yazınız ekinde yer alan formların uygulanması antrenör ve kulüplerinden izin alınması kaydıyla uygun görülmektedir.

Bilgilerinizi rica ederim.


M. Yasin TAŞ
Başkan Vekili