



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü



SPORCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN YORDAYICISI OLARAK ÖZ-ANLAYIŞ

Yüksek Lisans Tezi

Eda ÖZHAN

Sporda Psiko-sosyal Anabilim Dalı

İzmir
2021

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

SPORCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN YORDAYICISI OLARAK ÖZ-ANLAYIŞ

Eda ÖZHAN

Danışmanı
Doç. Dr. R. Ferudun DORAK

Sporda Psiko-sosyal Anabilim Dalı

İzmir
2021

Tez Değerlendirme Kurulu Üyeleri

(Adı Soyadı)

(İmza)

Başkan : Prof.Dr.

(Danışman)

Üye : Prof.Dr.

Üye : Prof.Dr.

Üye : Prof.Dr.

Üye : Prof.Dr.

Yüksek Lisans Tezinin kabul edildiği tarih:

Önsöz

Sporcu bir ailenin içinde büyüyen biri olarak, sporcuların yaşadıkları ve yaşayabilecekleri zorluklara çok erken yaşta tanık oldum. Hem spor hem psikoloji alanına olan yakınlığım beni spor psikolojisi ile buluşturdu.

Yaşamımda her zaman daha iyi olabilmenin yollarını ararken, daha iyi olmanın bedellerini öğrendim. Hep mükemmel olmak, kararlı olmak, pes etmemek için çaba harcarken kendimle olan acımasız ilişkiyi fark ettim. Daha iyi olabilmenin başka bir yolunu araştırırken öz-anlayış kavramı ile tanıştım.

Ülkemizde spor dünyasının psikolojik uygulamalar ile olan mesafesini göz önünde bulundurduğumda sporcuların, en başta insani olarak yaşadıkları tüm zorluklar için nefes alabilecekleri alanların çoğalmasına katkı sağlamanın önemli olacağını düşünüyorum. Bunun için insanın en büyük destek kaynağı olan kendisini yani kendisiyle olan ilişkisini sporcularla araştırmaya karar verdim.

Sporcuların yaşadığı zorlukları yalnızca kendilerinin yaşamadığını, birçok kişinin benzer şeyler yaşayabileceğini, yaşadığı olumsuzluk ve başarısızlıklarda kendisini acımasızca eleştirmek yerine şefkat göstermesini ve her şeyin gelip geçici ve asıl olanın “an” olduğunu fark etmelerinin onlara güven, kararlılık, dayanıklılık gibi özellikler olarak dönüşeceğini düşündüm. İlgili literatürden yola çıkarak yurtdışında benzer araştırmaları göz önünde bulundurarak ülkemizde bu konuda ilk çalışmalardan birini gerçekleştirmek için harekete geçtim.

Her zaman bir önceki günden daha güçlü, daha hızlı, daha kararlı, daha dayanıklı ve daha mükemmel olarak uyanmak zorunda kalan, birçok zorluk ile mücadele eden, yaşamında birçok şeyden fedakarlık eden sporcuları tüm anlayışım ile kucaklıyorum ve kendilerini kucaklayabilmelerini diliyorum.

Özet

Sporcularda Zihinsel Dayanıklılığın Yordayıcısı Olarak Öz-anlayış

Bu araştırma, sporcularda zihinsel dayanıklılığın yordayıcısı olarak öz-anlayışı incelemiştir. Araştırma örneklemini, Ocak-Mayıs 2021 tarihleri arasında İzmir ilinde farklı kulüp ve farklı branşlarda aktif olarak spor yapan 129 kadın 178 erkek sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, Öz-anlayış Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 programı kullanılmış; betimsel istatistikler, varyans analizi, Pearson korelasyon ve regresyon analizi yapılmıştır. Tüm istatistiklerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Analiz sonuçlarında cinsiyete göre öz-anlayış farklılık göstermezken, aşırı özdeşleşmenin kadın sporcularda erkeklere daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Zihinsel dayanıklılık için cinsiyete göre bir farklılık görülmezken, kontrol ve mücadele değeri kadınlarda daha düşük olduğu görülmüştür. Branş türüne göre öz-anlayış düzeyinde bir farklılık görülmezken, paylaşımların bilincinde olma bireysel sporcularda daha yüksektir. Branş türüne göre zihinsel dayanıklılık farklılaşmamıştır. Yaşa göre öz-anlayış düzeyi farklılaşmazken, zihinsel dayanıklılık 18-23 arasında olanlarda 24-30 yaş arasında olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Sporcu olma durumuna göre öz-anlayış düzeyi farklılık göstermezken, amatör sporcuların bağlılık, mücadele, dağılma ve toplam zihinsel dayanıklılık değeri daha düşük bulunmuştur. Öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılık milli olma ve spor ile uğraşma süresine göre ise farklılaşmamıştır. Yapılan regresyon analizine göre öz-anlayışın zihinsel dayanıklılığı yordamadığı görülmektedir. Öz-anlayışın alt boyutları olan olan öz-sevecenlik (öz-şefkat) alt boyutunun zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı ve toplam varyansın %36'sını açıkladığı; paylaşımların bilincinde olma alt boyutunun zihinsel dayanıklılığın mücadele alt boyutunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı ve toplam varyansın %23'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz-anlayışın her bir alt boyutunun toplam zihinsel dayanıklılığı yordayıcı rolüne bakıldığında ise öz-sevecenliğin %37 varyansla, paylaşımların bilincinde olma %34 varyansla ve bilinçliliğin %44 varyansla pozitif ve anlamlı düzeyde yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler; Zihinsel dayanıklılık, Öz-anlayış, Öz-şefkat, Ortak paydaşım, Bilinçli farkındalık

Abstract

Self-compassion as Predictors of Mental Toughness in Athletes

This research is to examine self-compassion as a predictor of mental toughness in athletes. Research sample, consists of 129 female and 178 male athletes who actively do sports in different clubs and branches in İzmir between January-May 2021. In the research, Sports Mental Toughness Scale, Self-compassion Scale and Personal Information Form were used. SPSS 25.0 program was used in the analysis of the data; descriptive statistics, analysis of variance, Pearson correlation and regression analysis were practised. The level of meaningfulness was accepted as .05 in all statistics. There was no difference in self-compassion according to gender, but it was determined that over-identification was higher in female athletes than in men. While there was no difference according to gender for mental toughness, control and struggle values were found to be lower in women. Although there is no difference in the level of self-compassion according to the branch type, awareness of sharing is higher in individual athletes. Mental toughness did not differ as regards the branch type. While the level of self-compassion did not differ according to age, mental toughness was found to be higher in those aged 18-23 than in those aged 24-30. While the level of self-compassion did not differ according to the status of being an athlete, on the other hand the values of commitment, struggle, disintegration and total mental endurance of amateur athletes were found to be lower. Self understanding and mental toughness did not differ according to nationality and duration of doing sports. According to regression analysis it is seen that self-compassion does not predict mental toughness. The self-kindness which is the sub-dimensions of self-compassion, significantly and positively predicted the control sub-dimension of mental toughness and explained 36% of the total variance; It was concluded that the sub-dimension of common humanity significantly and positively predicted the struggle sub-dimension of mental toughness and explained 23% of the total variance. Considering the predictive role of each sub-dimension of self-compassion in total mental toughness, it was seen that self-kindness was positive predictors with 37% variance, common humanity of sharing with 34% variance, and mindfulness with 44% variance.

Keywords; Mental toughness, Self-compassion, Self-kindness, Common humanity, Mindfulness

İÇİNDEKİLER

Önsöz	II
Özet.....	III
Abstract.....	IV
Tablolar Listesi.....	VII
Giriş	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	7
1.2. Alt Problemler	7
1.3. Araştırmanın Varsayımları.....	8
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	8
1.5. Araştırmanın Tanımları	8
1.6. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	9
Genel Bilgiler	10
2.1. Zihinsel Dayanıklılık.....	10
2.2. Öz-anlayış	14
2.3. Öz-anlayış Kavramının Temel Bileşenleri	16
2.3.1. Öz-şefkat	17
2.3.2. Ortak Paydaşım.....	17
2.3.3. Bilinçli Farkındalık	18
2.4. Sporda Öz-anlayış	20
Gereç ve Yöntem	24
3.1. Araştırmanın Modeli	24
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	24
3.3. Verilerin Toplanmasında Kullanılan Gereçler	24
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	25
3.3.2. Öz-duyarlık (öz-anlayış) Ölçeği	25
3.3.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	25
3.4. Verilerin Toplanması.....	26
3.5. Verilerin Analizi	26
Bulgular.....	27
4.1. Ön analizler	27
4.1.1. Dağılımın Normallliği	27

4.1.2. Güvenirlik Analizi	28
4.2. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Bulgular	29
Tartışma ve Yorum	53
5.1. Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar	53
5.2. Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Bazı Araştırmalar.....	55
5.3. Öz-anlayış ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar	59
5.4. Öz-anlayış İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Bazı Araştırmalar	62
5.5. Demografik Değişkenlere Göre Öz-anlayış ve Zihinsel Dayanıklılık Bulgularının Tartışılması ve Yorumu	64
5.6. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Öz-anlayışa Göre Yordanmasına... İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorum.....	72
5.6.1. Sporcularda öz-anlayışın alt boyutu olan öz-sevecenliğin zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunu ve toplam zihinsel dayanıklılığını yordamasına ilişkin bulgular	76
5.6.2. Sporcularda öz-anlayışın alt boyutu paylaşımların bilincinde olmanın zihinsel dayanıklılığın mücadele alt boyutunu ve toplam zihinsel dayanıklılığını yordamasına ilişkin bulgular	77
5.6.3. Sporcularda öz-anlayışın alt boyutu bilinçliliğin toplam zihinsel dayanıklılığı yordamasına ilişkin bulgular	79
Sonuç ve Öneriler.....	81
6.1. Araştırmacılar İçin Öneriler	82
6. 2. Uygulayıcılar İçin Öneriler	83
Kaynaklar	85
Ekler	105
EK 1.KİŞİSEL BİLGİ FORMU	105
EK 2 ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ	106
EK 3 SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ	110
Teşekkür	111
Özgeçmiş	112

Tablolar Listesi

Tablo 1: Öz-anlayış Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	27
Tablo 2: Güvenirlilik Analizi	28
Tablo 3: Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı.....	29
Tablo 4: Öz-anlayış ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçekleri ve Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistik Bulguları	30
Tablo 5: Katılımcıların Öz-anlayış Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri.....	31
Tablo 6: Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri.....	32
Tablo 7: Katılımcıların Öz-anlayış Boyutlarının Branş Türü Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri.....	33
Tablo 8: Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Boyutlarının Branş Türü Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri.....	35
Tablo 9: Katılımcıların Öz-anlayış Boyutlarının Yaş Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri.....	36
Tablo 10: Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Boyutlarının Yaş Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri.....	37
Tablo 11: Katılımcıların Öz-anlayış Boyutlarının Sporcu Olma Durumu Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri.....	38
Tablo 12: Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Boyutlarının Sporcu Olma Durumu Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri.....	40
Tablo 13: Katılımcıların Öz-anlayış Boyutlarının Spor ile Uğraşma Süresi Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri.....	41
Tablo 14: Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Boyutlarının Spor ile Uğraşma Süresi Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri.....	42
Tablo 15: Milli Olma Durumuna Göre Öz-anlayış Değişkeninin Karşılaştırılması. 43	
Tablo 16: Milli Olma Durumuna Göre Zihinsel Dayanıklılığın Karşılaştırılması....	44
Tablo 17: Öz-anlayış Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeyini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi.....	45
Tablo 18: Öz-Sevecenlik Alt Boyutunun Kontrol Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi	46

Tablo 19: Paylaşımların Bilincinde Olma Boyutunun Mücadele Boyutunun Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi	46
Tablo 20: Öz-sevecenlik Alt Boyutunun Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi	47
Tablo 21: Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutunun Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi.....	48
Tablo 22: Bilinçlilik Alt Boyutunun Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi	48
Tablo 23: Öz-anlayış ve Zihinsel Dayanıklılık Boyutlarının Varyans Homojenliğini Test Etmek İçin Levene Test Analiz Sonuçları.....	49



Giriş

Günümüzde insan yaşamına bakıldığında spor ve fiziksel aktivitenin oldukça önemli bir yer tuttuğu görülür. Spor ve fiziksel aktivite bireylere fiziksel, ruhsal, ekonomik ve sosyal açıdan birçok fayda sağlamakla birlikte (Yıldız, 2009); sağlıklı toplumların oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır (Hergüner, 1991).

Spor, fiziksel aktivite ve egzersiz kavramları benzerliklerine rağmen birbirlerinden farklı kavramlardır (Yıldız, 2009). Fiziksel aktivite; iskelet kaslarının yardımıyla yapılan ve enerji harcanmasına neden olan vücut hareketleridir.

(<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.html>'den

03.03.2021 tarihinde esinlenilmiştir.). Egzersiz; planlanmış, yapılandırılmış ve fiziksel kondisyona ulaşmak, fiziksel kondisyonu geliştirmek veya sürdürülebilmek amacıyla tekrar eden fiziksel aktivitenin alt kümesidir (Haskell ve Kiernan 2000). Spor ise kişinin kendi kendisini ya da rakibini aşmasını hedefleyen, rekabet içeren, belirli kurallar içeren, bireysel veya takım olarak yapılan kurallarla yönetilen fiziksel aktivitelerdir (<https://tr.wikipedia.org/wiki/Spor>'den 03.03.2021 tarihinde esinlenilmiştir). Yani kısaca spor; rekabet, efor ve beceri gerektirirken (Synder ve Spreitzer, 1989); fiziksel etkinlik ve egzersiz rekabet ve beceri içermek zorunda değildir (Yıldız, 2009).

Daha önceki yıllarda spor, yalnızca boş zamanları değerlendirme; fiziksel olarak gelişme ve bir eğlence aracıyken, günümüzde büyük bir üretim ve tüketim sektörü yaratmış (Başer, 1985); artan bir ilgi sonucunda daha da gelişerek önemli bir endüstri haline gelmiştir. Giderek önemli bir konum kazanan spor, gerekli yeteneklere sahip kişiler için bir geçim kaynağı haline gelmiş, bununla birlikte toplumda bir statü kazanmaları için önemli bir araç olmuştur (Yıldız, 2009). Bunlar doğrultusunda sporda kazanmak oldukça önemli bir hale gelmiştir (Başer, 1985). Kazanmanın önemiyle birlikte sporcular başarılı olabilmek için çok fazla baskı ve gerginlik hissederek birtakım zorluklar yaşayabilmektedir. Bu zorluklar fiziksel olabileceği gibi endişe, acı, yorgunluk gibi psikolojik de olabilmektedir (Biçer, 1998). Yani kısaca sporcular, kazanmanın öneminden dolayı çok fazla stres yaşayarak, hem fiziksel hem de psikolojik olarak zarar görebilmektedir (Başer, 1986).

Sporcular, günlük rutinleri ve sosyal konumlarından dolayı özel bir grup olarak karşımıza çıkmaktadır. Yoğun antrenman programları ve uzun kamp dönemleri; sosyal hayatlarını, aile ve arkadaşlık ilişkilerini, eğitim hayatlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Girmiş oldukları yarışma ortamlarında birçok zorlukla karşılaşarak (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015); hiç tanımadıkları insanlar tarafından acımasızca eleştirilebilmektedir (Şahin, 2012). Çeşitli şekillerde yaşadıkları baskı ve stres spor kavramının kendi doğası ve özelliklerinden olabileceği gibi sporcuların bireysel özelliklerinden ya da özel yaşamlarından da kaynaklanabilmektedir (Seydaoğulları, 2018). Tüm bunlar doğrultusunda sporcuların yaşadıkları bu zorluklarla baş edebilmeleri, yaşam tarzlarını yapılandırmaları, spor kariyerlerini, sosyal hayatlarını, eğitim hayatlarını kişisel ilişkilerini dengelemeleri oldukça önemlidir (Jones, 2002).

Bazı sporcular, müsabakalarda kendilerinden fiziksel ve yetenek olarak daha üstün olan sporcular karşısında başarılı olabilmektedir. Bu durum, spor performansında fiziksel yeteneğin, teknik ve taktiksel özelliklerin başarı için tek başına yeterli olmadığını göstererek psikolojik faktörlerin dikkat çekmesine sebep olmuştur (Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones, 2009). Bunun yanında sporcuların yaşadıkları zorluklarla baş edebilmeleri için psikolojik faktörlerin anlaşılması da günümüzde giderek önem kazanmıştır (Seydaoğulları, 2018).

1976 yılından beri Olimpik takımlar performanslarını arttırmak ve performansları için sorun olabilecek durumlarla baş edebilmek için psikolojik uygulamalardan yararlanmıştır (Koruç ve Bayar, 2006). Çeşitli olimpik ve dünya şampiyonalarında dereceye giren sporcular bu psikolojik uygulamalardan söz etmiş, böylelikle spor alanında psikolojik uygulamalara gösterilen ilgi giderek artmıştır (Altıntaş ve Akalan, 2008). Spor psikolojisi alanı giderek büyürken; sporcuları daha iyi anlamak, yaşadıkları zorluklarla baş edebilmeleri için çeşitli yollar geliştirmek ve performanslarını en üst düzeye çıkarmak için çeşitli yollar araştırılmıştır (Sheard, 2013).

Spor psikolojisi alanının araştırdığı önemli konulardan biri de başarılı sporcuları diğer sporculardan ayıran psikolojik özelliklerdir. Bu psikolojik özellikler incelendiğinde; uyarılmışlık, özgüven, konsantrasyon, dikkat, beklenmeyen olaylarla başa çıkabilme, kontrol, kararlılık ve bağlılık gibi kavramlar karşımıza çıkmaktadır

(Sheard, 2013). Konu ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Olimpiyat şampiyonlarının psikolojik özelliklerini ve gelişimlerini incelemek için yapılan bir araştırmada kaygıyla başa çıkma, güven, dikkat dağıtıcı unsurları engelleme, rekabet edebilirlik, sıkı çalışma etiği, hedef belirleme ve gerçekleştirme, bağlanabilirlik, yüksek umut, iyimserlik gibi psikolojik özelliklerin yanında zihinsel dayanıklılık kavramının öne çıktığı görülmüştür (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002) .

Sporcular başarılı olabilmek için yoğun, uzun süreli ve istikrarlı bir şekilde fiziksel çalışmalar yapmak; yaşadıkları birçok zorlukla baş etmek zorundadır. Bunun için zihinsel dayanıklılık kavramı sporcular için oldukça önemlidir (Smith ve Kays, 2010). Jim Loehr yapmış olduğu araştırmada zihinsel dayanıklılığı sporda başarı için önemli bir ön koşul olduğunu ifade etmiştir (Loehr, 1986). Literatür incelendiğinde zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilgili birçok araştırma yapıldığı görülmektedir. Bazı sporcuların diğer sporculara göre baskı altında nasıl daha iyi performans gösterdiği, dış etkenlerden nasıl daha az etkilendiği ve yaşanan başarısızlıklara rağmen nasıl daha başarılı oldukları gibi sorulara cevap aranarak zihinsel dayanıklılık kavramı açıklanmaya çalışılmıştır (Sheard, 2013). Zihinsel dayanıklılık, spor psikolojisi alanında önemli bir temel oluştururken, araştırmacılar için zaman zaman zorlu bir araştırma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır (Jones, 2002).

Zihinsel dayanıklılık, uygulamalı spor psikolojisi alanında sıkça kullanılmasına rağmen tanımlanmasında zorlanılan bir kavramdır (Jones, Hanton ve Connaughton, 2002). Bu sebeple araştırmacılar zihinsel dayanıklılığı çeşitli özellikler ile ilişkilendirerek özelliklerini belirlemeye çalışmıştır (Sheard, 2013). Zihinsel dayanıklılık, baskı ve sıkıntıya rağmen sarsılmaz bir azim ve irade olarak tanımlanmış (Middleton, Marsh, Martin, Richards ve Perry, 2004); kararlılık, zorluklarla baş etmek, risk alabilmek, odaklanabilmek, başarıdan vazgeçmemek, ideal uyarılmışlık seviyesini sürdürmek, boyun eğmemek, sakatlık ile baş edebilmek, kazanmak için ısrarcı olabilmek gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir (Cashmore, 2008). Bunun yanında baskı karşısında zihinsel özellikleri en üst düzeyde sürdürebilmek, güven, kararlılık, oyun anlayışı, liderlik, performans düzenleme, dikkat odağını düzenleme yeteneği olarak ele alınmıştır (Holland, Woodcock, Cumming ve Duda, 2010).

Zihinsel dayanıklılık, bireylerde doğuştan var olabileceği gibi çeşitli çalışmalar ile sonradan da geliştirilebilir (Smith ve Kays, 2010; Jones, 2002). Bunun için zihinsel dayanıklılık açık ve iyi bir şekilde tanımlanmalı, antrenör ve sporcuların zihinsel dayanıklılığın ne olduğunu çok iyi anlamaları sağlanmalıdır. Aynı zamanda zihinsel dayanıklılığı artırmak için çalışmalar yapılabilmesi konusunda bilgilendirilmelidir. Böylece sporcuların performanslarını artırabilmek için gerekli zihinsel dayanıklılık çalışmaları daha etkili bir şekilde yapılabilir (Truelove, 2014).

İnsanlar yaşamlarında birçok stresli ya da tehlikeli durumlarla karşılaşabilmektedir. Bu stres ve tehlikeli durumlara çok fazla maruz kaldıklarında ise yaşamları oldukça zorlaşmaktadır (Gilbert, 2005). İnsanlar bu zorlukları aşmak için kişisel kaynaklarını kullanarak çeşitli bilişsel, davranışsal ya da duygusal yöntemlerle baş etmeye çalışır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bunun yanında stresli koşullarda canlıların sahip oldukları bakım alma ve verme yeteneklerinin, hayatta kalıp adaptasyonlarını sağlayabilmeleri için önemli bir rolü vardır. Doğada memeli canlılara bakıldığında daha fazla sıcaklık, koruma ve güven alan canlıların; daha az bakım alan canlılara göre hayatta kalma oranları daha yüksektir. İnsan bedeni ve beyni de tıpkı doğadaki diğer canlılar gibi doğuştan bakım alma ve verme kapasitesine sahiptir (Neff, 2011).

Genel olarak bütün canlılar acı çekmekten kaçınma eğilimine sahiptir. İnsanlar bu acıdan kaçınmak için ün ve servete sahip olmak için çok çalışmak gibi birçok yola başvurabilir. Bu yollar; insan yaşamında geçici konforlar sunabilir, insanların kendilerini daha kötü hissetmelerine, kaybetmekten korkmalarına, benlik duygularının bozulması gibi pek çok olumsuz sonuçlara yol açabilir. Zorlayıcı ve acı hissedilen durumlarda görülen bir diğer eğilim ise diğer insanların sevgisine, onayına ya da desteğine başvurulmasıdır (Gilbert, 2005). Yakın ilişkiler, aile veya terapistler zorlayıcı yaşam koşulları karşısında destekleyici olabilmektedir. Fakat bu durum insanları başka insanlara karşı bağımlı kılabilirken, her zaman bu insanlara ulaşım desteklerini almak mümkün olmayabilir. Bu sebeple insanlar zorlayıcı durumlarla; kendisine karşı destekleyici bir tutum geliştirip, kendi kabulünü ve bakımını artırarak daha güvende hissedip, daha iyi baş edebilir (Neff, 2011).

Öz-anlayış; başarısız ve yetersiz hissedilen zorlayıcı durumlar ve olumsuz yaşam olayları ile başa çıkmada etkili olan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Neff, 2003a, 2003b, 2009; Neff ve Vonk, 2009). Öz-anlayış, kişinin deneyimlediği zor ve

sıkıntılı durumlarda, hatalar yaptığında, zayıf anlarında, yaşadığı zorluklar karşısında kendisine karşı duygusal anlamda destekleyici ve anlayışlı olması demektir (Atalay, 2019). Öz-anlayış ile yaşanan zorlayıcı durumlar ve hissedilen acılar görmezden gelinmez. Bu zorlayıcı durum ve acılar yargılanmadan, şefkatli bir şekilde anlaşılmalı çalışılır. Tüm insanların kişinin yaşadıklarına benzer şeyler yaşayabileceği, insanların kendisi gibi benzer hatalar yapabileceği göz önünde bulundurulur. Böylelikle yaşananlar daha objektif bir çerçeveden ve daha büyük bir açıdan değerlendirilerek, daha net ve dengeli bir şekilde algılanır (Neff, 2004).

Bireyler yaşadıkları acı ve zorlukları inkâr edip, düşünce ve duygularını bastırmak yerine; yaşadıklarını anlamaya çalışıp, kabul edici bir tutum geliştirdiklerinde yaşadıkları ile aşırı şekilde özdeşim kurmazlar. Bu sebeple öz-anlayış zorlayıcı duygular karşısında etkili bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanılabilir (Neff, Sieh ve Dejjitterat, 2005). Öz-anlayış düzeyi yüksek olan bireyler yaşadıkları olumsuz durumları felakete çevirmez, kaygı ya da başarısızlık korkusundan dolayı sorumluluk almaktan kaçınmaz ve stresli durumlar ile daha iyi baş edebilirler (Allen and Leary, 2010). Neff, Kirkpatrick ve Dejjithirat(2004) yapmış oldukları araştırmada öz-anlayışı zorluklarla nasıl baş edileceğinin planlanması gibi sorun odaklı başa etme becerileri ve kişinin problemlerini olumlu şekilde yeniden değerlendirmesi için duygu odaklı stratejilerle olumlu olarak; inkâr gibi uyumsuz başa çıkma stratejileri ile olumsuz olarak ilişkili bulmuştur (akt. Neff, 2004).

Öz-anlayış bireyleri öğrenmek ve gelişim için motive eder (Neff, 2009). Öz-anlayışın insan yaşamında önleyici bir işlevi de vardır. İnsanlar iyi oluşlarını artırmak için sağlıklı beslenme, spor yapma, aşırı stres için önlem alma gibi davranışlarda bulunabilir (Neff, 2003a). Öz-anlayış; bireylerin yaşamlarında daha fazla sorumluluk alarak kendilerine karşı daha sevgi dolu, daha sevecen ve daha sabırlı bir yaklaşım sürdürmelerine katkı sağlayarak, olumlu öz-değişimlere yol açar. Öz-anlayış düzeyi yüksek olan bireylerin kendi yaşamlarında gözlemci olmak yerine aktif olarak hedeflerine ulaşmak için sorumluluk aldıkları, savunmacı ya da inkâr edici bir tutum yerine yaşamlarında yeni yollar aradıkları görülmüştür (Allen ve Leary, 2010)

Öz-anlayışın temelini bir doğu geleneği olan Budist felsefeden alması sebebi ile batı toplumlarına göre doğu toplumlarının öz-anlayış uygulamalarını daha fazla kullanıp daha fazla benimsemeleri beklenir. Öz-anlayış insanların birbirleri ile olan bağlantı

ve ortaklığını önemseydiği için toplulukçu kültürlerde bireysel kültürlere göre daha yaygındır. Yapılan araştırmalar bu farklılıklara rağmen öz-anlayışın psikolojik iyi oluş üzerinde evrensel olarak çeşitli kültürlerde yararlarının olduğunu göstermektedir (Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh, 2008).

Yapılan araştırmalar öz-anlayışın yararlarını ve çeşitli değişkenler ile ilişkisini açıklamaya çalışmıştır. Bu araştırmalar sonucunda birçok yararı görülen öz-anlayış; daha az depresyon, daha az kaygı, daha az mükemmeliyetçilik, daha az ruminasyon, daha az düşünce bastırma; daha fazla yaşam doyumu, daha fazla duygusal zekâ ve daha fazla sosyal bağlantı ile ilişkili bulunmuştur (Neff, 2003a). Öz-anlayış düzeyi düşük olan bireyler yeteneklerinin altında performans gösterip, yetkinliklerini gösterme konusunda daha başarısız olurken, öz-anlayış düzeyi yüksek olanlar esnek öz-değerlendirme ile yeteneklerini daha iyi sergileyebilmektedir (Barnard ve Curry, 2011). Öz-anlayış düzeyi yüksek olan bireyler kendilerini daha gerçekçi değerlendirerek; hedef belirleme, risk alma ve benzeri konularda öz düzenleme becerilerini daha etkili kullanabilirler (Neff, 2003a). Öz-anlayış, bireylerin başarı için dışsal faktörlere odaklanmaları yerine kendi potansiyellerini en üst düzeye çıkarabilmeleri için içsel faktörlere odaklanmalarına motive eder. Öğrenciler ile yapılan bir çalışma öz-anlayışı daha yüksek olan öğrencilerin başarısızlığı öğrenme fırsatı olarak gördüklerini göstermiştir. Bu sonuç ile öz-anlayışın öğrencilere başarısızlık karşısında duygusal esneklik sağlayarak, sınıfta sağlıklı ve üretken öğrenme hedeflerini benimsemelerine yardımcı olduğunu ortaya koymuştur (Neff ve ark., 2005).

Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock (2007) araştırmalarında özel olarak spora odaklanmamış olsalar da zorlu yaşam olayları karşısında öz-anlayış düzeyi yüksek olan insanların bilişsel ve duygusal süreçlerini araştırarak öz-anlayışın spordaki rolü ile ilgili diğer araştırmalara yararlı bir çerçeve sunmuştur (Reis, Kowalski, Ferguson, Sabiston, Sedgwick ve Crocker, 2015). Öz-anlayış ile ilgili spor alanında yapılan araştırmalara bakıldığında ise öz-anlayışın sporcular için birçok yararının olduğu görülür. Sporcular öz-anlayış uygulamalarından; kendini eleştirme, kaygı ve zorlayıcı durumlarla baş etme (Mosewich, Crocker, Kowalski ve Delongis, 2013); müsabaka sırasında fark edilen olumsuz düşünce ve duyguları kazanmalarına yardımcı olacak düşünce ve duygulara dönüştürme (Jones, Hanton ve Connaughton,

2007); beden ile ilgili rahatsızlıkları azaltma için yararlanabilir (Mosewich ve ark., 2013).

Öz-anlayışın biliş, duygu, başarı ve sosyal ilişkiler gibi birçok alanla olumlu ilişkisi vardır. Araştırmacılar öz-anlayış için çeşitli uygulamalar geliştirmeye çalışmıştır (Barnard ve Curry, 2011). Çünkü öz-anlayış bireylerde farklı düzeylerde bulunmakta, fakat yapılan çalışmalar ile sonradan geliştirilebilmektedir (Allen and Leary, 2010). Bunun için öz-anlayışın bireylerde farklı düzeylerde olma nedenleri iyi bir şekilde belirlenip, gelişimine yardımcı olan ya da gelişimini engelleyen kişisel ve çevresel etmenler daha iyi anlaşılmalıdır (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

Sporcularda öz-anlayış düzeyinin zihinsel dayanıklılık düzeyine olan etkilerine dair araştırmalar sınırlıdır. Bu sebeple öz-anlayışın zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisine dair araştırmalarla sporculara kazandırmak istenen beceriler, sporcuların performanslarının daha iyi anlaşılabilmesi ve en üst düzeye çıkarmaları için olumsuz koşullar ile kolaylıkla baş etmeleri öngörülmüştür, bu çalışmada sporcuların öz-zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır.

1.1. Araştırmanın Problemi

Sporcuların öz-anlayış düzeyleri zihinsel dayanıklılık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.2. Alt Problemler

Problem cümlesinden hareketle aşağıda yer alan sorulara cevap aranması beklenmektedir.

1.2.1. Kişisel bilgi formunda yer alan değişkenler öz-anlayış düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.2.2. Kişisel bilgi formunda yer alan değişkenler zihinsel dayanıklılık düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.2.3. Öz-anlayışın alt boyutu olan öz-şefkat zihinsel dayanıklılığı (ve alt boyutlarını) anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.2.4. Öz-anlayışın alt boyutu olan paylaşımların bilincinde olma zihinsel dayanıklılığı anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.2.5. Öz-anlayışın alt boyutu olan bilinçli farkındalık zihinsel dayanıklılığı anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın temel varsayımları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmaya katılan katılımcıların sorulara içtenlikle doğru şekilde cevap verdikleri kabul edilmektedir.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının, ölçülmesi istenen değişkenleri ölçtüğü varsayılmaktadır.
3. Bu araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin bağımlı ve bağımsız değişkenleri ölçtüğü, diğer kontrol edilemeyen değişkenlerin ölçme sonucunu etkilemeyeceği varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın temel sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmadan elde edilecek bulgular Öz-anlayış Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
2. Yapılan araştırmanın bulguları araştırmada yer alan katılımcılardan alınan veriler ile sınırlıdır.
3. Bu araştırma kesitsel nitelikte bir çalışma olup, bulguların elde edilme süreci OCAK-Mayıs 2021 tarihleri ile sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Tanımları

Zihinsel Dayanıklılık: Yaşanılan zorluk, baskı ve beklenmeyen olaylarla etkili bir biçimde başa çıkıp, esnek olup yeniden devam edebilme; bu zorlu olayları bir gelişim fırsatı görerek gelecek ile ilgili inançlı olma ile ilgili beceridir (Jones, Hanton ve Connaughton, 2002).

Öz-anlayış (Self-compassion): Bireyin zor ve acılı durumlardan kaçınmak yerine onlara karşı açık olması, kendisine karşı eleştirel olmak yerine şefkatli bir şekilde yaklaşması ve yaşadığı zorlu deneyimleri tüm insanların da yaşayabileceğini göz önünde bulundurarak ortam yaşamı fark etmesidir (Neff, 2003a; 2003b)

Öz-şefkat (Self-Kindness): Bireyin kendisini yargılamak yerine kendisine anlayış, destek, şefkat ve bakım gösteren kendisine sevecenlik duygularıyla yaklaşabilmesidir (Neff, 2011).

Bilinçli Farkındalık: Bireyin şimdiki andaki deneyimlerini onlara kapılmadan, bu deneyimlerle aşırı özdeşleşmek yerine açık bir şekilde olup dengeli bir biçimde ilişki kurmasıdır (Brown ve Ryan, 2003; Neff, 2003a).

Ortak Paydaşım: Bireyin yaptığı hatalar ve başarısız olduğu durumlarda, tüm insanların da buna benzer şeyler yaşayıp kendisi gibi başarısızlıkla karşılaşp hatalar yapabileceğini göz önünde bulundurarak kendini izole etmek yerine tüm insanlarla olan ortaklığını görmesidir (Neff, 2011; Neff, 2003a).

1.6. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı sporcuların öz-anlayış düzeyinin zihinsel dayanıklılık düzeyini anlamlı derecede yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır.

Öz-anlayış, psikopatolojiyi azaltmak ve refahı arttırmak için yeni bir yaklaşım sunmaktadır. Farklı tanımları göz önüne alındığında öz-anlayışın geliştirilmesine yardımcı olmak için farklı psikoterapi yaklaşımları ve müdahaleler karşımıza çıkmaktadır (Kirby, 2017). Yapılan bu müdahalelerin bireylerin hem başkalarına hem kendilerine karşı anlayış düzeylerini artırarak, olumlu psikolojik değişikliklere yol açması beklenir (Gilbert, 2005). Öz-anlayışı geliştirmek için bu kavramın bileşenlerini ve ilişkili olduğu değişkenleri araştıran araştırmaların artmasına ihtiyaç vardır. Yapılacak olan araştırmalar farklı bakış açıları ile çeşitli şekillerde ele alınarak, araştırmaların diğer popülasyonlara genellenebilmesi için çeşitli popülasyonlardan yararlanılmalıdır (Bernard ve Curry, 2011). Öz-anlayışın spor dünyası ve sporculara olan yararlarının yeterince açıklanabilmesi ve anlaşılabilmesi için birçok araştırmaya ihtiyaç vardır (Ferguson, Kowalski, Mack ve Sabiston, 2015). Yapılacak olan araştırmalarda çeşitli spor dallarında farklı fiziksel, teknik ve taktik gerekliliği göz önünde bulundurularak yüksek performans için ne yapılması gerektiği araştırılarak yeni uygulama yolları belirlenmelidir (Bernier, Thienot, Codron ve Fournier, 2009). Ülkemizde spor psikolojisi alanında yapılan öz-anlayış çalışmalarına bakıldığında yapılan çalışmaların oldukça az ve yetersiz olduğu görülmektedir. Bunun için sporcularda öz-anlayış kavramının zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilgili nasıl bir ilişkisinin olduğunun açıklanması hem bu kavramların anlaşılmasına hem de yapılacak diğer araştırmalara ve spor psikolojisi uygulamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Genel Bilgiler

2.1. Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık, psikoloji literatüründe sıklıkla ele alınan fakat tanımlanırken biraz zorlanılan bir kavramdır (Smith ve Kays, 2010). 1950'li yıllardan itibaren zihinsel dayanıklılık hakkında çeşitli şekillerde bahsedilmeye başlanmış (Connaughton ve ark., 2008); uygulamalı spor psikolojisi alanında en çok kullanılan kavramlardan biri olmuştur (Jones, 2002). Yapılan araştırmaların zihinsel dayanıklılığın ne zaman gerekli ve ne gibi sonuçlarının olduğu; zihinsel dayanıklılığa sahip olan sporcuların ne gibi davranışlar sergilediğini açıklama konusunda yetersiz kalmıştır (Gucciardi ve Gordon, 2007).

Zihinsel dayanıklılık kavramı sporcuların yaşadıkları tüm zorluklar karşısında nasıl başarılı olduklarını anlamak (Smith ve Kays, 2010); sporcuların performanslarını en üst düzeye çıkarmak için oldukça önemlidir (Sheard, 2013). Araştırmalarda genellikle pozitif psikoloji ve zihinsel beceriler ile ilişkilendirilmiş (Connaughton ve ark., 2008); kalıtımın, çevrenin ve eğitimin etkileri anlaşılmaya çalışılarak; nasıl kazandırılıp geliştirileceğine odaklanılmıştır (Crust, 2007). Yapılan tanımlarda ise günlük yaşamda kişisel deneyim, sosyal hayat, yaş, cinsiyet ve kültür; spor alanında performans, sakatlık, yaşam döngüsü gibi kavramlara bağlı olarak çeşitli şekillerde açıklanmaya çalışılmıştır (Fawcett, 2011; Gucciardi ve Gordon, 2008).

Zihinsel dayanıklılık, biliş, duygu ve davranış gibi birbiri ile ilişkili çok boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır (Connaughton ve ark., 2009). Loehr (1985) spor için zihinsel dayanıklılığı baskılı durumlarda performans sergileyebilme yeteneği ve sporcularda rekabet için gereken bir özellik olarak açıklamıştır. Bir başka çalışmada ise bireyin büyüme ve gelişme için kendi potansiyeline duyduğu inanç, güçlü ve olumlu bir zihin, motivasyon, hedeflere bağlılık, azim, dikkat, stres kontrolü, sıkıntılı durumlarla baş edebilme gibi beceriler ile ilişkilendirilmiştir (Middleton ve ark., 2004). Crust (2007) zihinsel dayanıklılığı bunlara benzer bir şekilde azim, esneklik, baskı ile başa çıkma, içsel motivasyon gibi kavramlar ile açıklamıştır. Young ve Pearce'nin (2011) araştırmasında ise sporcular zihinsel dayanıklılığı; zorlukları çözme becerisi, duygu kontrolü, odaklanma, pes etmeme, özgüven ve sorumluluk; antrenörler müsabaka esnasında kimsenin etkisi altında kalmadan hedeflere ulaşmak için çabalamak; spor psikologları ise yarışma, antrenman, okul, yaşam gibi birçok

alanı yaşamda dengeli bir şekilde yürütebilmek olarak tanımlamıştır (Smith ve Kays, 2010). İngiliz Kriketçileri ile yapılan bir araştırmada zihinsel dayanıklılık; gelişimsel faktörler, kişisel sorumluluk, bağlılık, inanç ve baskı ile başa çıkma olarak açıklanmıştır (Bullve ark., 2005). Özetle zihinsel dayanıklılık; hedeflenen şeylerin başarılacağına dair sağlam bir inanca sahip olmak, önemli ve kritik zamanlarda odaklanabilmek, baskı ile baş edebilmek, duyguları kontrol edebilmek, pes etmemek, kaybetmenin sonrasında mücadeleye devam edebilmektir (Smith ve Kays, 2010).

Kobasa (1979) araştırmasında dayanıklılık kavramı üzerine çalışmıştır. Stresli durumlarla ve hastalıklarla karşılaşan bireylerin verdikleri tepkileri incelemiş; dayanıklılık kavramının bir kişilik özelliği olduğu sonucuna varmıştır. Bazı insanlar, yaşadıkları olumsuzluklarla gelişimleri için bir fırsat olarak görerek başa çıkarlar (Sheard, 2013). Bu görüşe göre dayanıklılık üç özellik ile açıklanmıştır. Bunlar kontrol, bağlılık ve meydan okumadır. Kontrol, bireyin kendisini yaşadığı deneyimler ya da olaylar karşısında güçsüz hissetmesi yerine bu deneyim ve olaylardan etkilenme boyutunu belirleyebilme gücüdür. Bağlılık, yaşam faaliyetlerinden geri çekilmek yerine yaşam faaliyetlerine dâhil olma veya bağlantılı hissetme yeteneğidir. Meydan okuma ise tehdit altında hissetmek yerine olumlu ve olumsuz deneyimlerden öğrenme ve gelişim fırsatı yaratmaktır (Kobasa, 1979; Maddi, 1999). Sheard ve diğerleri (2009) dayanıklılık için güven, devamlılık ve kontrol bileşenlerini içeren benzer bir model oluşturmuştur. Clough ve diğerleri (2002), Kobasa'nın çalışmasını, spor alanında uyarlayıp geliştirerek; bu modele güven boyutu eklemiş ve 4C modeli adını vermiş, zihinsel dayanıklılık kavramını kullanmışlardır. Bu modelde kontrol boyutu çalışmalarını kontrol altında tutabilme olarak tanımlanmış; duygusal kontrol ve yaşam kontrolü olmak üzere iki alt boyut modele eklenmiştir. Mücadele boyutu, zorlukların ve yaşanan sorunların tehdit olarak görülmesi yerine fırsat ve gelişim olarak değerlendirilmesidir. Bağlılık boyutu, zorluklar ve engeller karşısında hedeflere ulaşabilme ve görevleri başarılı bir şekilde devam ettirebilmedir. Güven boyutu ise işler beklenmediği şekilde ilerlediğinde bireyin kendisine olan inancını devam ettirmesi olarak açıklanmış; yeteneklerine güven ve kişiler arası güven olmak üzere iki alt boyuta ayrılmıştır. Gucciardi ve arkadaşları (2009) bu modeli sporcu olmayan bir örneklem ile yapılan çalışmalar üzerinden geliştirildiği ve spor koşullarını yeterince açıklayamayacağından dolayı eleştirmiştir.

Jones ve diğerkleri (2002) zihinsel dayanıklılığı 10 uluslararası sporcu ile nitel bir araştırma yaparak açıklamaya çalışmıştır. Araştırmalarını Kelly'nin (1955) dünyanın kişisel yollardan; kişilerin kendi düşünceleri, duyguları ve algılarına göre birçok farklı yoldan değerlendirildiği görüşüne göre gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmada sporculardan zihinsel dayanıklılığı tanımlamaları ve ideal performansın zihinsel niteliklerini açıklamaları istenmiştir. Sporcular zihinsel dayanıklılığı; fiziksel ve duygusal olarak zorlanılan durumlarda çaba harcama, motivasyon, arzu, öz-inanç, performansa odaklanma, yaşam tarzı, baskıyla baş etme, kaygı yönetimi, fiziksel ve duygusal ağrılarla başa çıkma gibi değişkenlerle açıklamıştır. Araştırma sonunda zihinsel dayanıklılığın 12 özelliği belirlenmiştir. Bu özellikler; inanç, odaklanma, uzun vadeli hedefleri motivasyon kaynağı olarak kullanma, çevresel etmenleri kontrol etme, kendi sınırlarını zorlama, performans düzenleme, baskının üstesinden gelme, farkındalık, duygu ve düşünce kontrolü, başarı ve başarısızlığın üstesinden gelmedir. Aynı yazarlar bu çalışmaya benzer bir araştırma daha yaparak önceki araştırmalarındaki zihinsel dayanıklılık ile ilgili tanımlamaları doğrulamışlardır (Jones ve ark., 2007). Thelwell ve arkadaşları (2005), futbolcular ile yapmış oldukları çalışmada Jones ve arkadaşlarının (2002) yapmış olduğu çalışmaya benzer sonuçlar bulmuştur. Aynı zamanda bu araştırmada futbol branşına özgü zihinsel dayanıklılık ile ilgili farklılıklar ortaya konmuştur. Futbolcular zihinsel dayanıklılığı; inanç, durumlara olumlu tepki verme, baskı altında sakin olma, dikkat ve odaklanmayı sürdürme, duyguları kontrol etme yeteneği olarak belirtmiştir. Gerekli koşullarda spor kariyerleri ile ilgili olan beklentilerinden vazgeçebilmeyi de zihinsel dayanıklılık olarak açıklamışlardır. Gucciardi ve arkadaşları (2009), Jones ve diğerklerinin (2002) yapmış olduğu bu çalışmayı, zihinsel dayanıklılığın ne olduğunu ve özelliklerini açıklamak yerine sonuçlarına odaklandığı; zihinsel dayanıklılığın nasıl geliştirile-bileceğini açıklamadığı, yalnızca başarı üzerine odaklandığı, rakibini yenemeyen ve başarı elde edemeyen sporcuların zihinsel olarak dayanıksız olduğu anlamı çıkarıldığı için eleştirmiştir.

Bu çalışma literatürde zihinsel dayanıklılığı açıklamaya çalışan araştırmalara karşılık ortaya çıkmıştır. Avustralya futbol antrenörlerinin görüşleri ile yapılan çalışmada önem sırasına göre zihinsel dayanıklılığın özellikleri ortaya konmuştur. Bunlar öz inanç, iş ahlakı, kişisel değerler, kendini motive etme, disiplin bağlılık, pozitiflik profesyonellik içeren tutum, konsantrasyon ve odaklanma, esneklik, baskıyı ele alma

ve prosedürleri etkili bir şekilde yürütme, duygusal zeka ve fiziksel dayanıklılıktır (Gucciardi ve ark., 2008). Aynı yazarlar bu çalışmaya ek olarak zihinsel dayanıklılığı sporcuların hedeflerine ulaşmak için karşılaşmış oldukları baskıları, zorlukları nasıl değerlendirip nasıl tepki verdiğini etkileyen, deneyimlere bağlı olarak geliştirilebilen genel ya da spora özgü değer, tutum, biliş ve duygularını içeren bir kavram olarak açıklamıştır (Gucciardi ve ark., 2009).

Zihinsel dayanıklılığın özellikleri, spor branşına ve türüne göre değişebilmektedir. Bunun için zihinsel dayanıklılık anlaşılmasına çalışılırken branşa özgü özellikler dikkate alınmalı, bireysel ya da takım sporlarında zihinsel dayanıklılığın ölçülüp geliştirilmesinde farklılıklar dikkate alınmalıdır. Tüm branşlarda kendine güven, dikkat, motivasyon, olumlu olma, baskı ile baş etme, esneklik, gibi ortak özellikler olsa da spor branşının içeriğine bakıldığında farklılıklar karşımıza çıkabilmektedir (Gucciardi ve ark., 2009). Bu farklılıklara rağmen zihinsel dayanıklılığın temel bileşenleri tüm spor dallarını kapsayacak kadar geniştir (Sheard, 2013).

Zihinsel dayanıklılığın sporcular için birçok yararı vardır (Crust, 2007). Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların özgüvenleri daha yüksektir. Daha sakin kalarak, daha iyi odaklanabilir ve daha kontrollü bir performans sergilerler (Smith ve Kays, 2010). Yaşadıkları sorunlar yerine çözümlere odaklanır, beklenmedik olayları daha iyi yönetirler. Bunun yanında kendilerine olan güvenleri diğer sporculara göre daha yüksektir ve çok daha pozitifler (Sheard, 2012). Duygularını kontrol ederek, stresli durumlar karşısında daha sakin kalıp planlarına daha iyi odaklanabilirler. Sakatlıklarından sonra iyileşme süreçlerinin daha hızlı olmasının yanında daha az sakatlık yaşamaları beklenir (Cashmore, 2008). Zihinsel dayanıklılık, fiziksel tedavi sürecinin etkilerini artırarak, ağrıların aşılması için de destek sağlamaktadır (Sheard, 2013). Zihinsel olarak dayanıklı sporcular başarılı olmak için çeşitli yollar arayarak kendilerini geliştirmeye çalışır (Jones ve ark., 2007); yaşanan başarısızlıkları kabul ederek, kendilerini geliştirme fırsatı olarak değerlendirirler (Fawcett, 2011). Genel olarak daha tutarlı performans ortaya koyup, baskı karşısında daha ideal bir performans sergilerler (Cashmore, 2008). Sporcuların müsabakanın en önemli anlarında içgüdüsel ve otomatik bir şekilde hareket etmelerini sağlar (Sheard, 2013). Zihinsel dayanıklılık, stres ve baskı gibi olumsuz durumlarla daha kolay bir şekilde baş edebilmeyi sağlarken, yaşanan olumlu olaylara da daha kolay uyum sağlanmasına yardımcı olur (Connaughton ve ark., 2009).

Zihinsel dayanıklılığın doğuştan getirilebilen bir özellik olmasının yanında erken yaşlarda öğrenilebilir ve geliştirilebilir olması (Cashmore, 2008); sporcuların elit bir statüye gelmeden önce erken yaşlarda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin geliştirilmesini ve çalışılmasını önemli kılmaktadır (Connaughton ve ark., 2008). Zorlu koşullar ve yaşantılarla baş etmek için çeşitli stratejiler geliştirilerek zihinsel dayanıklılık düzeyi artırılabilir (Thelwell ve ark., 2005). Zihinsel dayanıklılığı geliştirme çalışmalarında antrenörler (Jones ve ark., 2007) ve ebeveynler önemli bir yer tutar. Antrenör ve ebeveynler yapılan çalışmaları desteklemeli ve bunun için özel olarak eğitilmelidir. Spor psikolog ve psikolojik performans danışmanları, sporcu ve antrenörlere temel ve ileri zihinsel becerilerin neler olduğunu öğreterek, bu becerilerin gelişim sürecini, hepsinin bir bütün olarak nasıl çalıştığını ve yapılacak uygulamalar ile sporcuların spor yaşamlarında nasıl yararlanacaklarını açık ve net bir şekilde anlatmalıdır (Connaughton ve ark., 2008; Gould ve ark., 2002). Sporcuların ise mevcut psikolojik becerilerinin zihinsel dayanıklılığın gelişiminde ve korunmasındaki etkisine dair farkındalıkları olmalıdır. Yapılan uygulamalardan etkili bir şekilde yararlanmak için düzenli ve sistemli bir şekilde çalışarak yeterince pratik yapılmalıdır (Connaughton ve ark., 2008). Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde, problem çözme ve kişisel sorumluluk alma merkezi bir öneme sahiptir. Sporcular yavaş bir şekilde rekabete ve zorlu durumlara maruz bırakılmalıdır. Öğrenme ortamları zorlayıcı, ancak destekleyici olmalıdır. Sporcular, kendi gelişimleri ile ilgili kararlar alabilmeli, yaşadıkları tüm zorlukları potansiyel bir öğrenme fırsatı olarak değerlendirmelidir (Sheard, 2013).

2.2. Öz-anlayış

Öz-anlayış kavramı doğu felsefesine dayanan eski bir kavramdır ve batı dünyası için araştırmalara yeni konu olmuştur (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Anlayış kelimesi batı dünyasında daha çok diğerlerine yönelik bir kavramken, doğu felsefesine göre diğerlerine olduğu gibi bireyin kendisine de yönelik bir tutumu içerir (Neff, 2003a). Anlayışlı olmak; başarısızlık, hata ya da uygunsuz durumlarla karşılaşan kişilerin ıstıraplarını, bulundukları çevre ve koşulları göz önüne alarak; onları eleştirmeden, acı içinde olduklarını fark ederek; nazik, şefkatli ve yargılayıcı olmadan herkesin hatalar yapabileceğini, kimsenin mükemmel olmadığını anlatan bir kavramdır. Anlayış; ortaya çıkan güdüler, duygular, düşünceler ve davranışların bir kombinasyonudur (Gilbert, 2005).

Öz-anlayış kavramı anlayış kavramı ile benzer nitelikler içerir. İnsanlar, yaşamlarında zorlayıcı ve stresli koşullarla karşılaştıklarında acıdan düşünemez hale gelebilirler. Onlar için bu duruma sebep olan etmenleri nadiren anlamaya çalışır ve kabullenmekte zorlanırlar (Neff, 2011). Öz-anlayış tıpkı diğer insanların yaşadıkları acıların anlaşılmasına çalışılması gibi, bireyin kendi yaşadığı acıları da kaçınmadan fark ederek, bu acıları şefkatle karşılaşmasını, yargılayıcı olmadan, yaşadığı ıstırapların tüm insanların yaşayabileceği bir şey olduğunu fark etmesidir (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Öz-anlayış yaşanan başarısızlıklardan sonra da kişinin kendisini sevmesini, mutluluğu ve sevgiyi hak ettiğine inanmasını içerir (Barnard ve Curry, 2011). Bireyin bilişsel olarak kendisini değerlendirdiği, kişisel deneyimlerini tüm yönleri ile kucakladığı, yetersizlik duyguları ile birlikte kendisini yargılamak yerine deneyimlerini tüm yönleri ile kabul ettiği bir farkındalık türüdür (Neff ve Vonk, 2009).

Öz-anlayış, kişide acısını hafifletme ve kendisini iyilikle iyileştirme arzusu yaratır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Bireyler yaşadıkları başarısızlıkları ve yapabileceklerinin sınırlı olduğunu kabul ederek, yaptıkları hatalar karşısında kendilerini affederler. Öz-anlayış, bireylerin iyi oluşları için işe yaramayan ve zararlı davranışlarından ne kadar zor olsa da vazgeçmeleri için teşvik eder. İnsanların kendilerini acımasızca eleştirip, kendilerine acı veren olayları sürekli olarak düşünüp kendilerini izole etmeleri yerine kendilerini duygusal olarak koruyabilecekleri olumlu bir öz tutum geliştirmelerine yardımcı olur. Bu tutum, yaptıkları yıkıcı eleştirilerin azalmasına, diğer insanlar ile olan bağlarını kabul etmelerine ve tüm duyguları ile açık bir şekilde ilgilenmelerine yardımcı olur. Öz-anlayış içeren bir tutum bireyleri daha nazık, daha az tecrit edilmiş ve duygusal olarak daha işlevsel bir hale getirebilir (Neff, 2003a). Beklenmedik durumlarda daha fazla esneklik gösterebilir ve daha istikrarlı hareket edebilirler (Neff ve Vonk, 2009). Hatalardan ders çıkarmaya ve zorlukların aşılması için kişileri motive eder (Neff, 2011b).

Öz-anlayış kavramı farklı kavramlarla karıştırılabileceğinden iyi anlaşılmalıdır. Öz-anlayış bireyin kendini şımartması ya da tembellik etmesi demek değildir (Neff ve ark., 2007). Öz-anlayış, yaşanan başarısızlıkların görmezden gelinmesi ve sorumluluk almamak anlamına da gelmemektedir. Bunun yerine yaşanan başarısızlıkları tüm yönleri ile açık bir şekilde görerek işe yaramayan, yararsız davranış kalıplarının değiştirilmesi için kişileri teşvik eder (Neff, 2003b). Öz-anlayış,

kişinin kendi keyfi doğrultusunda her istediğini yapması anlamına da gelmemektedir. Burada önemli olan nokta bireyin sağlık ve refahının göz önünde bulundurulmasıdır (Neff, 2011b). Anlayış ve acıma kavramları da sıklıkla birbirleri ile karıştırılmaktadır. Acıma, yaşananların kişinin bir problemi olarak görülmesini içerirken; anlayış, ıstırapların farkında olunmasını bu yaşananların herkes için geçerli olabilmesini içerir. Yani birey kendine acıdığında bu yaşadıklarını yalnızca kendisinin yaşadığını, benzer şeyleri diğer insanların da yaşayabileceğini unuttur ve benmerkezci bir tutum oluşturur. Kendisini dünyada acı çeken tek insan olarak algılayarak acılarını abartabilir (Neff, 2003a; Neff, 2011b).

Öz-anlayış, düşüncelerin bastırılma tutumunu azaltarak, bu düşüncelerin yargılamadan karşılanmasına destek olur (Neff ve ark., 2007). Ruminasyon, zihnin olumlulukları elemesi, etkisini azaltması ve kişisel olarak eksiklik ya da kayıpları dikkate alan olumsuzlukları ele almasıdır. Bu durum insanlarda depresyonun görülmesine neden olur. Bunun için insanların kendilerine karşı sıcaklık ve şefkat gibi bir tutum geliştirmeleri için eğitilmesi beyin için olumlu etkilere sebep olur (Gilbert, 2005). Öz-anlayış bireyin hem kendi deneyimlerini hem de diğerlerinin deneyimlerini fark edebilmesi için üst biliş gerektirir (Neff, 2003b). Öz-anlayış, bir kişilik özelliği yerine geliştirilebilen bir beceri olarak görüldüğünde çok daha yararlı olabilir (Neff ve ark., 2007). Yapılan öz-anlayış uygulamalarında benlik özellikleri birbirinden ayrı olarak ele alınmamalı, bunun yerine daha çok birbiri ile bağlantılı özellikler olarak görülmelidir. Öz-anlayış uygulamalarında psikolojik, terapötik faktörlerin ve becerilerin birlikte kullanılması önerilir (Gilbert, 2005). Görüldüğü gibi anlayış ve bununla ilgili faktörleri daha iyi anlamak ve geliştirmek için evrim bilimi, psikoloji, sinir bilimi ve manevi öğretiler ile birlikte birçok araştırma yapılmaktadır (Kirby, 2017).

2.3. Öz-anlayış Kavramının Temel Bileşenleri

Neff (2003a; 2003b) öz-anlayış kavramını üç kısımda incelemiştir. Bu üç bileşen; sert ve yargılayıcı bir şekilde öz-eleştiri yapmak yerine öz-şefkat, deneyimlerin yalnızca kişilere özgü olduğunu varsayıp herkesten ve her şeyden izole olmak yerine ortak paydaşım, acı dolu duygu ve düşüncelerle aşırı biçimde özdeşleşmek yerine bilinçli farkındalık kavramlarıdır. Bu üç kavram birbirinden farklı olmak ile birlikte birbirlerini destekleyici nitelik taşır, birbirlerini etkileyerek karşılıklı olarak geliştirir

(Neff, 2003b; Neff, 2003a; Barnard ve Curry, 2011). Öz-anlayış kavramının daha iyi açıklanabilmesi için bu üç kavramın iyice anlaşılması gerekir (Neff, 2011).

2.3.1. Öz-şefkat

İnsanlar, zorlayıcı olaylar ve acı çeken insanlara karşı şefkatli bir şekilde davranabilirken, kendisine karşı bu tür durumlarda oldukça acımasız bir şekilde davranır. Oysaki kişinin kendisine karşı diğerlerine yaklaştığı gibi daha şefkatli bir şekilde yaklaşabilmesi düşünülenenden daha kolay ve geliştirilebilir bir tutumdur (Neff, 2011). Öz-şefkat, hissedilen acılara yargılayıcı ve savunmacı olmadan onlara karşı açık olmayı, bu acıları yakından tanımayı ve acıyı hafifletme arzusunu gerektirir. Yani öz-şefkat kişinin ihtiyaçlarına karşı yargılayıcı olmadan bu ihtiyaçları fark ederek kendisine karşı nazik olmasıdır (Neff, 2009). Öz-şefkat bu nezaketle ilişkili biliş ve davranışları içerir (Gilbert, 2005).

Öz-şefkat, birçok insan için normal olarak görülen sürekli olarak kendimizi yargılamayı ve aşağılayıcı içsel konuşmalarımızı durdurmayı, başarısızlıklarımızı ve zayıflıklarımızı kınamak yerine anlamayı, kendimizi sürekli eleştirerek kendimize ne kadar zarar verdiğimizizi açıkça görmeyi ve bu iç savaşı sona erdirmeyi getirir (Neff, 2011). Öz-şefkat, kişinin kendisine duygusal olarak zaman ayırması, cesaretlendirici ya da affedici bir tutumla içsel konuşması gibi yollarla gelişir (Allen ve Leary, 2010). Öz-şefkatli bir tutumda birey kusurlarını, yetersizliklerini nazik bir şekilde karşılamaktadır. Benliğine yönelik kullandığı dil duygusal, yumuşak ve destekleyicidir. Kendisini acımasızca eleştirmek yerine kusurlu olduğunu kabul eder. Yaşamda karşılaştığı zorlayıcı, acı çektiği durumlarda kendisini yatıştırarak, rahatlık sunmaya çalışır (Neff, 2011b). Öz-şefkat istenmeyen deneyimlere daha nazik ve yumuşak bir şekilde yaklaşılmasını sağlayarak, acılar ile farklı bir ilişki geliştirilmesini ve işlevsiz düşünme alışkanlıklarını önlemeye yardımcı olur (Segal, Williams ve Teasdale, 2002).

2.3.2. Ortak Paydaşım

Acı ve hayal kırıklığı yaşayan insanlar zaman zaman kendilerini diğer insanlardan ayrı ve kopmuş hisseder. Özellikle yaşadıkları başarısızlıkların sonucunda utanç gibi duygularla içe kapanıp, kendilerini gizlemek isteyebilir (Barnard ve Curry, 2011). Yaşadıkları durumlar ile aşırı bir şekilde özdeşim kurup, acılarının düzeyini abartılı bir şekilde hissedebilir. Bu durum sonucunda da yaşadıkları duruma nesnel bir

şekilde bakamayabilir (Neff ve ark., 2005). Ortak paydaşım ise yaşanan deneyim ve acıları tüm insanların da yaşayabileceğinin farkında olunmasıdır. Yani yaşamın yalnızca kendimiz için değil tüm insanlar için zorlayıcı olabileceğinin kabul edilmesidir (Neff, 2011b).

Ortak paydaşım, hiçbir insanın kusursuz olmadığını, herkesin hatalar yapabileceğini ve başarısız olabileceğinin kabul edilmesidir. Yaşanılan başarısızlıklar, herkesin başına gelebilecek şeyler olarak algılanıp çok daha geniş bir çerçeveden değerlendirebilir (Neff, 2009). Ortak paydaşım kavramı, zorlayıcı zamanlarda diğer insanlar ile olan bağların koparılıp onlara yabancılaşmak yerine diğer insanlar ile olan ortak noktaları ve bağları hatırlatır (Neff, 2011). Böylece kendimizin dışındaki insanların da yaşadığı deneyimler fark edilerek; başkalarının da benzer ya da daha kötü durumlarda acı çektiği hatırlanarak, yaşananlar daha geniş bir açıdan değerlendirebilir (Neff ve ark., 2005). Kendisini diğer insanlarla bağlantılı hisseden insanlar, hatalar yapmanın insan olmanın bir parçası olduğunu daha kolay kabul ederler. Ortak paydaşım, yaşanan zayıflıkların tehdit edici bir unsur olarak görülmediği, bu zayıflıklardan kaçınılmadığı, bunun yerine zayıflıkların daha dikkatli ve net bir şekilde değerlendirildiği bir tutumu teşvik eder (Barnard ve Curry, 2011).

2.3.3. Bilinçli Farkındalık

Baer (2003) bilinçli farkındalığı, kişilerin içsel ve dışsal uyaranları olduğu haliyle; Neff (2009) ise kişinin hoşlandığı ya da hoşlanmadığı tüm deneyimleri net ve dengeli bir şekilde gözlemlemesi olarak tanımlamıştır. Bilinçli farkındalık durumunda şimdiki zamanda gerçekleşenler yargısızca karşılanıp fark edilerek, zihnin şimdiki ana odaklanması sağlanır (Atalay, 2019). Kişi gelecek ve geçmiş ile ilgilenmek yerine şu anda neler olduğu ile ilgilenir (Gilbert, 2005).

Bilinçli farkındalık durumunda en önemli nokta düşüncelere cevaplar aramak yerine dikkat etmektir. “Ben başarısızım ve kimse beni sevmeyecek” gibi bir düşünce zihinde belirdiğinde, bu düşüncüyü rasyonelleştirmeye ya da onunla aşırı bir şekilde ilgilenmek yerine sadece bu düşünce gözlemlenir. Düşünce dikkatli bir şekilde izlenerek “Başarısız olduğumu ve kimsenin beni sevmeyeceğini düşünüyorum” diyerek bu düşüncenin farkına varılır (Gilbert, 2005).

Doğunun Budizm felsefesi ve batının bilişsel teorileri insan düşüncelerinin nasıl ortaya çıktığını, belirli düşüncelerin sonuçlarını, zihni bu düşünceler ve arzularla başa çıkabilmek için nasıl eğitebileceklerini anlamak için çeşitli yollar aramıştır (Gilbert, 2005). Günümüzde ise batının bilişsel teknikleri ile doğunun psikolojik ve manevi uygulamaları birbirine entegre edilerek çeşitli farkındalık uygulamaları gittikçe önem kazanmıştır (Baer, 2003).

Bilinçli farkındalık durumunda düşünceler mantıksız ya da çarpıtılmış bulunup değiştirilmeye, hoş gitmeyen duygular azaltılmaya çalışılmaz (Baer, Smith ve Allen, 2004). Düşünce ve duygular kaçınmadan, abartmadan ve yargılamadan olduğu hali ile fark edilir (Neff ve ark., 2005). Düşüncelerin yalnızca bir düşünce olduğu, sayısız ve geçici olduğu, düşüncelerin bir davranışta bulunmayı zorunlu kılmadığı bilinir (Baer ve ark., 2004) Bilinçli farkındalık, hissedilen acılarla aşırı bir şekilde özdeşim kurmayı ve bu acılar tarafından sürüklenmeyi önler (Neff, 2003b).

İnsanlar, bilinçli farkındalığın olmadığı durumlarda abartılı ya da takıntılı bir şekilde duygularına ve düşüncelerine sabitlenir, yaşadıklarını açık bir şekilde değerlendiremezler (Neff, 2011b). Zorlayıcı durumların insanların yaşamında önemli katkıları olabilir. Zihin, sakinleştiren ve aydınlatan; kalbi açan, dikkat ve eylem geliştiren işleviyle bu zorlayıcı durumları farklı bir duruma dönüştürülebilir (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık sürecinde kişi deneyimlerini daha net ve nesnel bir şekilde görebilir. Bu süreç aynı zamanda deneyimlerin yeniden değerlendirilmesi olarak da adlandırılabilir. Birey kişisel öyküsünün ya da yaşam hikâyesinin acısına tamamen kapılmak yerine, mesafeli bir şekilde dışarıdan bakar. Böylece kişi içsel deneyimleri hakkında objektiflik kazanır. Bilinçli farkındalık ile kişilerin düşünce ve duyguları ile olan ilişkisinde önemli değişimler olur. Bilinçli farkındalık sayesinde daha net, daha geniş ve daha objektif bir bakış açısı kazanılır (Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006). Otomatik, dürtüsel ve uyumsuz davranışlar önlenerek sorunlu durumlara daha uyumlu yanıt verilmesini teşvik eder. Bilinçli farkındalık uygulamaları ile bilişler, duygular, duyumlar daha iyi tanınır ve ortaya çıktıklarında daha uygun tepki verme becerileri gelişir (Baer ve ark., 2004). Düşünce, duygu ve duyumların çok daha erken fark edilmesi olası zararlara karşı önleyici bir işlev görebilir. Dikkat ile birlikte ruh halinin ne zaman kötüleşeceğinin anlaşılması için eğitim verilerek, alternatif birçok yöntem geliştirilebilir (Segal, Williams ve Teasdale, 2002). Dikkat, düşüncenin yanında nefese de odaklanması için davet edilir

(Gilbert, 2005). Bilinçli farkındalık egzersizleri; meditasyon egzersizleri ile oturarak, yürürken ya da yemek yeme gibi rutin aktiviteler ile geliştirilebilir (Baer ve ark., 2004).

2.4. Sporda Öz-anlayış

Spor psikolojisi uzun zamandır sporcuların performansının artırılması için psikososyal müdahaleler sağlamaya odaklanmıştır (Gross, Moore, Gardner, Wolanin, Pess ve Marks, 2018). Sporcular için hazırlanan geleneksel psikolojik beceri geliştirme programları incelendiğinde hedef belirleme, motivasyon, imgeleme, içsel konuşma, dikkat, güven, duygu kontrolü gibi becerilerin geliştirilmeye çalışılarak ideal performansa ulaşılmaya çalışıldığı görülmektedir (Bernier ve ark., 2009).

Öz-anlayış kavramı spor psikolojisi literatüründe yeni bir kavram olarak karşımıza çıkmakta ve öz-anlayış ile ilgili yapılan araştırmalar günden güne artmaktadır. Öz-anlayış sporcuların ideal performans düzeylerine ulaşabilmeleri için yeni bir yaklaşım olarak kabul edilmekte; tüm branşlarda, tüm sporcular için, birçok spor ortamında giderek önem kazanmaya devam etmektedir (Mosewich, Ferguson, McHugh ve Kowalski, 2019). Yapılan çalışmalara bakıldığında öz-anlayışın bir bileşeni olan bilinçli farkındalık uygulamaları kapsamında yapılan bazı çalışmaların geleneksel olarak uygulanan psikolojik beceri antrenmanlarından daha etkili olduğu bulunmuştur. Sporcularla yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalık uygulamaları performans artırmak için yaygınlık kazanmıştır (Bernier ve ark., 2009).

Sporda öz-anlayış ile ilgili yapılan araştırmaların giderek artmasıyla, performans ve öz-anlayış ilişkisini açıklamak önemli hale gelmiştir. Öz-anlayış, sportif performans ve iyi oluşun sağlanmasına yol açan, olumlu spor deneyimlerini kolaylaştırmaya yönelik bir yaklaşımdır (Mosewich ve ark., 2019). Öz-anlayışın sporda yararlarına bakıldığında özgüven ve motivasyon aşıladığı, sporcular ve acı verici duyguları arasında bir tampon görevi gördüğü, olumlu spor deneyimlerinin gelişmesinde faydalı olabileceği görülmüştür (Sutherland, Kowalski, Ferguson, Sabiston, Sedgwick ve Crocker, 2014). Öz-anlayış, sporcuların yaşadıkları zorluklara boyun eğmek yerine sorumluluk almalarına ve hedeflerine ulaşmak için çabalamalarına yardımcı olur (Ferguson, Kowalski, Mack ve Sabiston, 2014). Öz-anlayış düzeyi daha yüksek olan sporcular duygusal olarak zorlandıkları durumlarda yıkıcı tepkiler yerine daha yapıcı tepkiler verirler. Sporda anlam duygularını daha fazla yaşayarak

daha özerk olurlar (Ferguson ve ark., 2015). Sporcuların geçmiş deneyimlerinden sonraki performansları için yararlanabilmelerinde öz-anlayışın önemli bir rolü olduğu görülür (Mosewich ve ark., 2019).

Öz-anlayış, geçmişte yaşanan problemlere takılarak, zihnin bunları çözmeye çalışmasının önüne geçer (Ferguson ve ark., 2014). Sporcuların düşünceleri, duyguları ve davranışları arasındaki bağlantıları fark etmelerini sağlayarak, otomatik davranışlarını engeller. Sporcuların performanslarını üst düzeye çıkarabilmelerinin en önemli unsurlarından biri de dikkat süreçlerinin yönetilmesidir. Bilinçli farkındalık teknikleri ile stresli ya da hoş gitmeyen durumlarda dikkat şimdiki ana getirilir (Gardner ve More, 2004). Dikkat süreçlerinde yaşanan bozulmalar sporcu sakatlıklarında temel sebeplerden biridir. Bilinçli farkındalık ile dikkat istenmeyen uyaranlar yerine istenen uyaranlara yönlendirilerek daha iyi yönetilir. Aynı zamanda öz-anlayış, yaşamdaki stres kaynakları ve rekabet kaygısı ile daha etkili bir şekilde baş edilebilmesini sağlayarak kas gerginliğini azaltıp sakatlanmaların önüne geçilmesini sağlar (Huysmans ve Clement, 2017). Öz-anlayışın sporcuların başarısızlık yaşadıkları durumlarda onları hem psikolojik hem fizyolojik olarak olumlu etkileyen tepkilere yöneltmekte, sağlık üzerinde de olumlu etkileri görülmüştür (Ceccarelli, Giuliano, Glazebrook ve Strachan, 2019).

Öz-anlayış düzeyi yüksek olan sporcuların daha fazla duyarlılık, daha iyi odaklanma, psikolojik olarak daha iyi esneklik göstermesi ve rekabetçi performanslarının daha yüksek olması beklenmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamaları ile rekabet içeren ortamlarda öz-düzenleme becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmektedir. Müsabakalarda sporcuların“ Bu penaltıyı kullanamam, çünkü ortam güvenli değil” ya da “ O rakibe karşı iyi oynayamam çünkü o çok hareketli” gibi düşünceleri ve düşüncelerine eşlik eden duyguları olabilir. Sporcular bu durumlarda baş edebilmek, korku ve streslerini azaltabilmek için çevresel faktörlere vurgu yapabilirler. Çevresel faktörlere çok fazla odaklanılması ise sporcunun kendi performansını artırmasına, kendi atış ya da vuruşlarını yapmasına ya da kendi içsel süreçlerine odaklanmasını engeller. Bu gibi durumlarda bilinçli farkındalık sporcuları hedefleri doğrultusunda ihtiyaç duydukları etkili davranışlara odaklanmalarına ve kendi içsel deneyimlerini kabul etmeleri için teşvik eder (Gardner ve More, 2004).

Sporcular ile yapılan öz-anlayış çalışmalarının etkili olabilmesi için antrenör, ebeveyn ve takımdaki diğer kişilerin destekleri önemlidir (Mosewich ve ark., 2019). Yapılan çalışmalara sporcunun yakın çevresi de dâhil edilerek uygulamaların etkisi artırılabilir. Ebeveynlerin öz-anlayış ile ilgili eğitim aldıkları bir çalışmanın sonrasında sporcular, ebeveynlerinin yaşadıkları zor anların ardından kendilerini izole etmek yerine destek alabilecekleri ortamlara başvurmaları için katkıda bulunduklarını ve kendilerine karşı şefkatli olma konusunda destek sağladıklarını ifade etmiştir (Ingstrup, Mosewich ve Holt, 2017). Antrenörler de sporcularını yaşanan sıkıntılı ve zor durumlarında öz-anlayış kullanımına teşvik edebilirler (Crozier, Mosewich ve Ferguson, 2019). Sporculara olumlu geri bildirim ve destek sağlayarak, kendilerini sert bir şekilde eleştiren bir tutumdan uzaklaşmalarına yardımcı olup, yaşananları geniş bir çerçeveden değerlendirmeleri için cesaretlendirerek öz-anlayışlarının gelişmesinde katkıda bulunabilirler (Ingstrup ve ark., 2017). Takım iklimi ile öz-anlayış arasında da önemli bir ilişki vardır. Takım iklimi; her bir takım üyesini önemseyen, destekleyen bir özellikte olup; takım içi nezaket ve saygının baskın olduğu durumda öz-anlayış tüm takım ve antrenörlere yansır (Fontana ve Cramer, 2017). Sporcular, kaybettikleri ve sakatlık yaşadıkları gibi durumlarda takım arkadaşlarının ya da diğer sporcuların davranış ve tutumlarını gözlemleyerek öz-anlayış ile ilgili becerileri kazanabilirler (Ingstrup ve ark., 2017).

Öz-anlayış uygulamaları temel ihtiyaçlar ve kişiler özellikler dikkate alınarak geliştirilmelidir (Bernier ve ark., 2009). Diğer zihinsel becerilerin gelişimi için hazırlanan programlar gibi öz-anlayış ile ilgili yapılan planlamalarda da sporcuların fiziksel, zihinsel, manevi, duygusal, sosyal ve kültürel geçmişleri ve ihtiyaçları dikkate alınmalıdır. Sporcunun kişisel özelliklerine, antrenman ve branşına göre, yaşayabilecekleri zorluklar, var olan beceri ve yetenekleri göz önünde bulundurularak uygulamalar planlanmalıdır. Süreç esnasında sporculardan geri bildirim alınarak gerekli düzenlemelerin yapılması önemlidir. Çalışmaların başında yapılan uygulamalar ile ilgili zorluklarla karşılaşılabilse de zamanla yapılan pratikler ile uygulamaların daha kolay ve otomatik bir hale gelmesi hedeflenir (Mosewich ve ark., 2019). Öz-anlayış uygulamalarında olumlu içsel konuşma, yargılayıcı olmayan bilişsel yeniden yapılandırma gibi tekniklerden yararlanılır (Ingstrup ve ark., 2017). Sporculara spora özgü bilinçli farkındalıklı nefes, beden duyumlarını tarama, müsabaka öncesi esneme gibi bilinçli farkındalık egzersizleri sezon öncesi ve sezon

boyunca evlerinde, müsabakalarda, antrenmanlarda uygulamaları öğretilir (Gardner ve More, 2004). Sporcuların öz-anlayış uygulamalarından etkili bir şekilde yararlanabilmesi için düzenli olarak uygulamalar yapmaları gerekir (Mosewich ve ark., 2013).

Sporcularda öz-anlayış ile çalışılırken bazı zorluklarla karşılaşılabilir. Öz-anlayış uygulamaları doğru kaynaklı olduğu için spor çevreleri tarafından kabul görmeyebilir (Mosewich ve ark., 2019). Öz-anlayışın insanların günlük hayatına ve günlük diline uzak bir kavram olması da çalışmalar sırasında zorluklar yaşatabilir (Sutherland ve ark., 2014). Sporcular öz-anlayışı kendilerini yeterince zorlamamak ve geliştirmemek olarak algılayabilir. Kadın sporcular, yapılan bir araştırmada öz-anlayışın kendilerini pasif kılabilceği ile ilgili endişelerini belirtmişlerdir (Ferguson ve ark., 2014). Başka bir araştırmada ise motivasyon eksikliğine yol açabileceğini söylemişlerdir (Sutherland ve ark., 2014). Sporda başarı için öz-eleştiri gerekli bir kavram olarak görülmektedir. Bu yüzden öz-anlayışın kabulü zor olabilir ve her zaman yararlı olarak görülmeyebilir. Birçok sporcu öz-eleştiriye gelişimleri ve belirledikleri hedeflere ulaşmak için gerekli gördüğünü belirtmiştir. Bu sebeple her zaman nazik ve kibar bir öz tutum sporda yer bulmayabilir. Her ne kadar öz-anlayışın motivasyonu azaltıp, bireyin kendisini şımartabileceğine yönelik endişeler olsa da gerçek öz-anlayışın zorlukları aşmayı, hatalardan öğrenmeyi ve zoru başarmayı teşvik ettiği unutulmamalıdır (Neff, 2011). Bunun için sporcuların öz-anlayışın faydaları ile ilgili bilgilendirilmeleri önemlidir (Ingstrup ve ark., 2017). Tüm bunlardan hareketle yapılacak olan çalışmalarda birtakım zorluklarla karşılaşılabilceği göz önüne alınıp sporcular için özel bir entegrasyonun yapılması önemlidir (Mosewich ve ark., 2019; Ferguson ve ark., 2014). Öz-anlayış ve performans arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi ve öz-anlayış uygulamalarına olumlu bir bakış açısı kazanılması için öz-anlayış ile ilgili araştırmaların artması oldukça önemlidir (Ingstrup ve ark., 2017).

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde araştırma yöntemi ele alınmıştır. Araştırma modeli, evren ve örneklem, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veriler toplanırken izlenen yol ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel tekniklere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin öz anlayış düzeyleri tarafından yordanıp yordanmadığını incelemektir. Belirtilen amaç doğrultusunda araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modellerine göre var olmakta olan durum resmedilmeye çalışılmakta; değişkenler arasındaki mevcut ilişkiler belirlenmeye çalışılmaktadır (Crano ve Brewer, 2002).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini İzmir ilinde farklı kulüp ve farklı branşlarda aktif olarak spor yapan 18 yaş üstü bireysel ya da takım sporu yapan sporcu bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise Ocak 2021- Mayıs 2021 tarihleri arasında İzmir ilinde farklı kulüp ve farklı branşlarda aktif olarak bireysel ya da takım sporu yapan, araştırma süresi içerisinde ulaşılabilen ve araştırma içersinde yer almayı kabul eden 18 yaş ve üzeri rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiş 129 kadın, 178 erkek sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemin kolayca ulaşılabilir kişileri seçmek suretiyle bir örneklem oluşturulmaya çalışılır. Örneklemin seçimi gönüllü katılımcılar arasından yapılır. Bu örnekleme yönteminde, oluşturulan örneklemin, genelleştirme yapılacak olan evreni temsil edip etmemesi konusunda herhangi bir bilgiye sahip olunmaması en önemli sorundur. Bunun yanı sıra, bütün örnekleme yöntemlerine göre en az maliyetli olan ve en az zaman alan yöntemdir (Özmen, 2000).

3.3. Verilerin Toplanmasında Kullanılan Gereçler

Araştırmanın amacı doğrultusunda Kişisel Bilgi Formu, Öz-anlayış Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Bu başlıkta kullanılan bu araçlar ile ilgili bilgiler verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu katılımcıların cinsiyeti, yaşı, spor branşı ve türü, spor yapma süresi, sporcu ve milli olma durumu ile ilgili bilgi vermektedir.

3.3.2. Öz-duyarlık (öz-anlayış) Ölçeği

Öz-anlayış ölçeği Neff (2003b), tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama, güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek 26 maddeden, 5'li likert tipinde ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu ölçek öz-anlayışın alt boyutlarıyla ilişkili özellikleri değerlendiren ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçme aracıdır. Öz-anlayış Ölçeği (1) hiçbir zaman (2) nadiren (3) sık sık (4) genellikle ve (5) her zaman şeklinde 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin alt boyutları Öz-şefkat, Öz-yargılama, Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik ve Aşırı Özdeşleşme'dir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,72 ile 0,80, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0,56 ile 0,69 puan aralığındadır. Öz-anlayış Ölçeği'nin iç tutarlık katsayıları öz-sevecenlik alt ölçeği için 0,77, öz-yargılama için 0,72, paylaşımların bilincinde olma için 0,72, izolasyon için 0,80, bilinçlilik için 0,74 ve aşırı özdeşleşme için 0,74 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test katsayıları ise; öz-sevecenlik için 0,69, öz-yargılama için 0,59, paylaşımların bilincinde olma için 0,66, izolasyon için 0,60 ve aşırı özdeşleşme için 0,56 olarak bulunmuştur. Çalışmada öz-anlayış ölçeğinin güvenirlik kat sayısı 0,803 olarak belirlenmiştir (Akın, Akın ve Abacı, 2007).

3.3.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 22 maddeden, 5'li likert tipinde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, Likert tipi derecelendirmeye uygun olarak 1) Hiç katılmıyorum - 5) Tamamen katılıyorum şeklinde 1'den 5'e doğru puanlanan 5'li likert tipindedir. Dört faktörün, ölçeğin ölçtüğü niteliğe bağlı olarak açıklanan varyansın ve öz değerlerin anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. Birinci faktörün altında yedi madde (9, 13, 12, 19, 8, 1, 3), ikinci faktörün altında beş madde (10, 14, 7, 4, 2), üçüncü faktörün altında beş madde (15, 22, 17, 5, 16) ve dördüncü faktörün altında da beş madde (21, 18, 20, 11, 6) yer almıştır. Bu faktörler içerdikleri maddeler açısından incelenerek sırasıyla; kontrol, bağlılık, mücadele ve dağılma olarak adlandırılmıştır. Dağılma boyutu ters

maddelerden meydana gelmektedir. Faktör analizi için maddeler çevrilip analizler yapılmıştır. Bunlar Kontrol, Bağlılık, Mücadele ve Dağılma'dır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları 0,86 bulunmuştur. Güvenirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde; kontrol alt boyutu için 0.82, bağlılık alt boyutu için 0.75, mücadele alt boyutu için 0.74 ve dağılma alt boyutu için 0.72 bulunmuştur. Test-tekrar güvenilirliği sonuçları ise toplamda 0,78 olarak bulunmuştur. Kontrol alt boyutu için 0.83, bağlılık alt boyutu için 0.70, mücadele alt boyutu için 0.86 ve dağılma alt boyutu için 0,75 olarak bulunmuştur (Seydaoğulları, 2018).

3.4. Verilerin Toplanması

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada kişisel bilgi formu ve iki tane ölçek aracılığı ile veriler toplanmıştır. Veriler spor kulüpleri ve spor salonlarında araştırmacı tarafından sporcularda ölçeklerin uygulanması ile toplanmıştır. Araştırma ile ilgili bilgilendirmeler yapılmış ve bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmıştır. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 5-10 dk sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 25.0 programında değerlendirilmiştir .Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (Ortalama, Standart Sapma, Medyan, Frekans, Oran, Minimum, Maksimum) yanı sıra verilerin dağılımı Shapiro-Wilk Testi ile değerlendirilmiştir. Niceliksel verilerin normal dağılım gösteren iki grup karşılaştırmalarında Student T testi kullanıldı. Niceliksel verilerin karşılaştırmalarında Sperman's korelasyon testi kullanılmıştır. Korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Anlamlılık $p<0.05$ düzeyinde ele alınmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya katılan sporcuların öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin elde edilen bulgulardan bahsedilmiştir. Araştırmanın ön analiz kısmında değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiş; güvenirlik ve geçerlilik analizleri yapılmıştır. Yapılan ön analizin ardından betimleyici istatistiklere, kişisel bilgi formundaki değişkenlerin bağımlı ve bağımsız değişkenlerle ilişkisine, korelasyon analizine ilişkin bulgulara ve bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkeni yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Ön analizler

Araştırmanın bu aşamasında dağılımın normalliği incelenmiştir. Güvenirlik ve geçerlilik çalışması yapılmıştır.

4.1.1. Dağılımın Normalliği

Tablo 1: Öz-anlayış Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık Değeri	Basıklık Değeri
Öz Sevecenlik	,016	-,256
Öz Yargılama	,397	-,324
Paylaşımların Bilincinde Olma	,267	-,526
İzolasyon	,200	-,641
Bilinçlilik	-,028	-,259
Aşırı Özdeşleşme	,381	-,402
Kontrol	-,131	,201
Bağlılık	-,420	,032

Mücadele	-,258	-,052
Dağılma	-,553	,297
Toplam Öz-anlayış	,174	,463
Toplam Zihinsel Dayanıklılık	-,376	,102

Verilerin normal dağılması regresyon analizi için önemlidir. Verilerin normal dağılım göstermesi için ise çarpıklık ve basıklık değerlerinin puan aralığı +1.5 ve -1.5 olmalıdır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 1’de verilen çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılığın ve tüm alt boyutlarının +1.5 ve -1.5 aralığında yer aldığı görülür. Bu sebeple verilerin normal dağılım varsayımını karşılamaktadır.

4.1.2. Güvenirlik Analizi

Tablo 2: Güvenirlik Analizi

Ölçekler	Cronbach (a)
Öz-anlayış ölçeği	,729
Zihinsel dayanıklılık ölçeği	,768

Geçerlilik ve güvenilirlik analizi sonuçlarına göre kullanılan öz anlayış ve zihinsel dayanıklılık ölçeğinin Cronbach’s Alpha değerine göre kullanılabilir olduğunu söylenebilir.

4.2. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde sporcuların demografik özellikleri, araştırmanın bağımsız değişkeni olan öz-anlayış ile bağımlı değişkeni olan öz-anlayışın betimsel istatistik bulguları yer almaktadır.

Tablo 3: Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

		N	%
Cinsiyet	Kadın	129	42,0
	Erkek	178	58,0
Spor Branş	Bireysel	115	37,5
Türü	Takım	192	62,5
Spor İle	0-5 yıl	86	28,0
Uğraşma	5-10 yıl	128	41,7
Süresi	10 yıl ve üzeri	93	30,3
Sporcu Olma	Amatör	148	48,2
Durumu	Profesyonel	159	51,8
Milli Sporcu	Evet	96	31,3
Olma Durumu	Hayır	211	68,7
Yaş	18-23 Yaş Arası	226	73,6
	24-30 Yaş Arası	57	18,6
	31 Yaş Ve Üzeri	24	7,8

Katılımcıların demografik özellikleri frekans analizi yapılarak incelenmiştir. Tablo 3 ' te görüldüğü gibi katılımcıların, %42'si (n=129) kadın iken, %58'i (n=178) erkektir. Katılımcıların, %37,5'inin (n=115) spor branş türü bireysel, %62,5'inin (n=192) ise takım türündedir. Katılımcıların spor ile uğraşma sürelerine bakıldığında %28'i (n=86) 0-5 yıl arasında, %41,7'si (n=128) 5-10 yıl arasında, %30,3'ü (n=93) ise 10 yıl veya daha fazla süredir spor ile uğraştığını söylemiştir. Katılımcıların, %48,2'si (n=148) amatör sporcu olduğunu söylerken, %51,8'i (n=159) ise profesyonel sporcu olduğunu söylemiştir. Katılımcıların, %31,3'ü (n=96) milli sporcuyken, %68,7'si (n=211) ise milli sporcu değildir. Katılımcıların, %73,6'sı (n=226) 18-23 yaş arasında iken, %18,6'sı (n=57) 24-30 yaş arasında ve %7,8'i (n=24) 31 yaş ve üzerinde olduğunu söylemiştir.

Tablo 4: Öz-anlayış ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçekleri ve Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistik Bulguları

	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max (Median)</i>
<i>Öz Sevecenlik</i>	3,18±0,79	1-5 (3,2)
<i>Öz Yargılama</i>	2,53±0,81	1-4,8 (2,4)
<i>Paylaşımların Bilincinde Olma</i>	3,02±0,79	1,5-5 (3)
<i>İzolasyon</i>	2,54±0,84	1-4,75 (2,5)
<i>Bilinçlilik</i>	3,3±0,81	1-5 (3,25)
<i>Aşırı Özdeşleşme</i>	2,5±0,89	1-5 (2,5)
<i>Kontrol</i>	3,41±0,47	2-4,71 (3,43)
<i>Bağlılık</i>	3,76±0,57	2-5 (3,8)
<i>Mücadele</i>	3,65±0,57	1,8-5 (3,6)

<i>Dağılma</i>	3,81±0,6	1,6-5 (3,8)
<i>Toplam Öz-anlayış</i>	2,84±0,43	1,53-4,15 (2,83)
<i>Toplam Zihinsel Dayanıklılık</i>	3,66±0,44	2,14-4,86 (3,68)

Araştırmaya katılan sporcuların öz-anlayış boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının öz-sevecenlik için 3,18±0,79, öz-yargılama için 2,53±0,81, paylaşımların bilincinde olma için 3,02±0,79, izolasyon için 2,54±0,84, bilinçlilik için 3,3±0,81, aşırı özdeşleşme için 2,5±0,89 olduğu bulunmuştur. Zihinsel dayanıklılık boyutlarından ise aldıkları puan ortalamalarının kontrol için 3,41±0,47, bağlılık için 3,76±0,57, mücadele için 3,65±0,57, dağılma için 3,81±0,6 olduğu görülmektedir. Toplam öz-anlayış ortalaması 2,84±0,43, toplam zihinsel dayanıklılık ortalaması ise 3,66±0,44 bulunmuştur (Tablo 4).

Tablo 5: Katılımcıların Öz-anlayış Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri

		<i>N</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max (Median)</i>	<i>P</i>
<i>Öz Sevecenlik</i>	<i>Kadın</i>	129	3,17±0,8	1,2-5 (3,2)	0,797
	<i>Erkek</i>	178	3,19±0,78	1-5 (3,2)	
<i>Öz Yargılama</i>	<i>Kadın</i>	129	2,53±0,84	1-4,6 (2,4)	0,967
	<i>Erkek</i>	178	2,53±0,79	1-4,8 (2,4)	
<i>Paylaşımların</i>	<i>Kadın</i>	129	3,08±0,81	1,5-5 (3)	0,207

Bilincinde Olma	Erkek	178	2,97±0,78	1,5-5 (3)	
İzolasyon	Kadın	129	2,57±0,86	1-4,75 (2,5)	0,580
	Erkek	178	2,51±0,83	1-4,5 (2,5)	
Bilinçlilik	Kadın	129	3,25±0,87	1-5 (3,25)	0,366
	Erkek	178	3,33±0,76	1,25-5 (3,25)	
Aşırı	Kadın	129	2,62±0,91	1-5 (2,5)	0,042*
Özdeşleşme	Erkek	178	2,41±0,86	1-4,5 (2,25)	
Toplam	Kadın	129	2,87±0,43	1,53-4,12 (2,85)	0,379
Öz-anlayış	Erkek	178	2,82±0,44	1,68-4,15 (2,78)	
Student T Testi (a) *p<0,05 **p<0,01					

Tablo 5 'de iki grup karşılaştırması yapılan bağımsız gruplar için t testi sonuçları verilmiştir. Buna göre elde edilen veriler incelendiğinde cinsiyete göre öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik değişkenleri, toplam öz-anlayış değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Kadınların aşırı özdeşleşme değerinin erkeklere göre yüksek olması ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,042$; $p<0,05$).

Tablo 6: Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine

İlişkin Ortalama Değerleri

	N	Ort±Ss	Min-Max (Median)	P
--	----------	---------------	-----------------------------	----------

Kontrol	Kadın	129	3,33±0,47	2,14-4,43 (3,43)	0,013*
	Erkek	178	3,46±0,46	2-4,71 (3,43)	
Bağlılık	Kadın	129	3,75±0,6	2-5 (3,8)	0,899
	Erkek	178	3,76±0,54	2-5 (3,8)	
Mücadele	Kadın	129	3,57±0,55	1,8-5 (3,6)	0,038*
	Erkek	178	3,71±0,57	2-5 (3,8)	
Dağılıma	Kadın	129	3,86±0,58	2,2-5 (3,8)	0,247
	Erkek	178	3,78±0,6	1,6-5 (3,8)	
Toplam Zihinsel	Kadın	129	3,63±0,45	2,44-4,86 (3,65)	0,330
	Erkek	178	3,68±0,43	2,14-4,78 (3,74)	
Student T Testi	*p<0,05	**p<0,01			

Tablo 6 'da yer alan bağımsız gruplar için t testi sonuçları incelendiğinde cinsiyete göre bağlılık, dağılıma ve toplam zihinsel dayanıklılık değerleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Kadınların erkeklere göre kontrol değerinin ($p=0,013$; $p<0,05$) ve mücadele değerinin ($p=0,038$; $p<0,05$) erkeklere göre düşük olması ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Tablo 7: Katılımcıların Öz-anlayış Boyutlarının Branş Türü Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri

	<i>N</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max</i> (<i>Median</i>)	<i>P</i>
--	----------	---------------	-------------------------------------	----------

Öz	Bireysel	115	3,2±0,81	1-5 (3,2)	0,792
Sevecenlik	Takım	192	3,17±0,78	1,2-5 (3,2)	
Öz	Bireysel	115	2,53±0,76	1-4,6 (2,4)	0,924
Yargılama	Takım	192	2,53±0,85	1-4,8 (2,4)	
Paylaşımların	Bireysel	115	3,14±0,83	1,5-5 (3)	0,035*
Bilincinde Olma	Takım	192	2,94±0,76	1,5-5 (3)	
İzolasyon	Bireysel	115	2,59±0,88	1-4,75 (2,5)	0,377
	Takım	192	2,5±0,82	1-4,5 (2,5)	
Bilinçlilik	Bireysel	115	3,33±0,85	1-5 (3,25)	0,579
	Takım	192	3,28±0,79	1,25-5 (3,25)	
Aşırı	Bireysel	115	2,57±0,91	1-5 (2,5)	0,244
Özdeşleşme	Takım	192	2,45±0,87	1-5 (2,5)	
Toplam	Bireysel	115	2,89±0,39	1,92-4,12 (2,85)	0,122
Öz-anlayış	Takım	192	2,81±0,46	1,53-4,15 (2,81)	
Student T Testi (a) *p<0,05 **p<0,01					

Tablo 7 'den elde edilen bağımsız gruplar için t testi verileri branş türüne göre incelendiğinde öz-sevecenlik, öz-yargılama, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme, toplam öz-anlayış boyutları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. ($p>0,05$). Bireysel türde spor yapanların paylaşımların bilincinde olma değerinin takım sporu yapanlara göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,035$; $p<0,05$).

Tablo 8: Katilimcilerin Zihinsel Dayanıklılık Boyutlarının Branş Türü Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri

		<i>N</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max (Median)</i>	<i>P</i>
<i>Kontrol</i>	<i>Bireysel</i>	115	3,38±0,48	2-4,43 (3,43)	0,483
	<i>Takım</i>	192	3,42±0,46	2,14-4,71 (3,43)	
<i>Bağlılık</i>	<i>Bireysel</i>	115	3,74±0,65	2-5 (3,8)	0,677
	<i>Takım</i>	192	3,77±0,51	2,2-5 (3,8)	
<i>Mücadele</i>	<i>Bireysel</i>	115	3,63±0,57	2,4-5 (3,6)	0,702
	<i>Takım</i>	192	3,66±0,57	1,8-5 (3,6)	
<i>Dağılıma</i>	<i>Bireysel</i>	115	3,8±0,68	1,6-5 (4)	0,801
	<i>Takım</i>	192	3,82±0,54	2,2-5 (3,8)	
<i>Toplam Zihinsel</i>	<i>Bireysel</i>	115	3,64±0,48	2,14-4,86 (3,66)	0,598
<i>Dayanıklılık</i>	<i>Takım</i>	192	3,67±0,42	2,44-4,78 (3,7)	
<i>Student T Testi</i>	<i>*p<0,05</i>	<i>**p<0,01</i>			

Tablo 8’de elde edilen bağımsız gruplar için t testi verileri branş türüne göre incelendiğinde alt boyutların ve toplam zihinsel dayanıklılığın istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 9: Katılımcıların Öz-anlayış Boyutlarının Yaş Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri

		<i>N</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max (Median)</i>	<i>p</i>
Öz Sevecenlik	18-23 Yaş	226	3,24±0,81	1-5 (3,2)	0,107
	24-30 Yaş	57	2,99±0,69	1,2-4,4 (3)	
	31 Yaş Ve Üstü	24	3,12±0,77	1,8-4,8 (3,2)	
Öz Yargılama	18-23 Yaş	226	2,51±0,84	1-4,6 (2,4)	0,767
	24-30 Yaş	57	2,6±0,73	1-4,6 (2,4)	
	31 Yaş Ve Üstü	24	2,54±0,79	1-4,8 (2,5)	
Paylaşımların Bilincinde Olma	18-23 Yaş	226	3,04±0,8	1,5-5 (3)	0,507
	24-30 Yaş	57	2,97±0,72	1,5-4,5 (2,75)	
	31 Yaş Ve Üstü	24	2,86±0,84	1,5-4,5 (2,75)	
İzolasyon	18-23 Yaş	226	2,49±0,82	1-4,5 (2,5)	0,307
	24-30 Yaş	57	2,63±0,86	1-4,75 (2,5)	
	31 Yaş Ve Üstü	24	2,72±0,9	1-4,5 (2,75)	
Bilinçlilik	18-23 Yaş	226	3,36±0,81	1,25-5 (3,5)	0,057
	24-30 Yaş	57	3,1±0,78	1-5 (3,25)	
	31 Yaş ve Üstü	24	3,16±0,77	1,75-5 (3,25)	

Aşırı	18-23 Yaş	226	2,43±0,88	1-5 (2,38)	0,064
Özdeşleşme	24-30 Yaş	57	2,63±0,86	1-4,5 (2,5)	
	31 Yaş Ve Üstü	24	2,81±0,91	1-4,25 (3)	
Toplam	18-23 Yaş	226	2,85±0,43	1,53-4,12 (2,84)	0,872
Öz –anlayış	24-30 Yaş	57	2,82±0,43	1,72-4,02 (2,8)	
	31 Yaş Ve Üstü	24	2,87±0,47	2,18-4,15 (2,79)	

One Way ANOVA Testi (a) * $p<0,05$ ** $p<0,01$

Tablo 9’da tek yönlü varyans analizi sonucunda elde edilen veriler yaşa göre incelendiğinde alt boyutlar ve toplam öz-anlayış puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 10: Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Boyutlarının Yaş Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri

		N	Ort±Ss	Min-Max (Median)	P
Kontrol	18-23 Yaş	226	3,44±0,44	2-4,71 (3,43)	0,079
	24-30 Yaş	57	3,3±0,48	2,14-4,43 (3,14)	
	31 Yaş Ve Üstü	24	3,33±0,63	2,14-4,43 (3,43)	
Bağlılık	18-23 Yaş	226	3,8±0,55	2-5 (3,8)	0,116
	24-30 Yaş	57	3,64±0,6	2,4-4,6 (3,6)	
	31 Yaş Ve Üstü	24	3,67±0,63	2-4,8 (3,7)	

Mücadele	18-23 Yaş	226	3,68±0,56	1,8-5 (3,8)	0,096
	24-30 Yaş	57	3,51±0,56	2,6-5 (3,4)	
	31 Yaş Ve Üstü	24	3,71±0,56	2,4-4,4 (3,9)	
Dağılma	18-23 Yaş	226	3,85±0,58	1,6-5 (3,8)	0,197
	24-30 Yaş	57	3,71±0,62	2,6-5 (3,8)	
	31 Yaş Ve Üstü	24	3,71±0,65	2-4,8 (3,8)	
Toplam Zihinsel	18-23 Yaş	226	3,69±0,43	2,44-4,86 (3,7)	0,049*
Dayanıklılık	24-30 Yaş	57	3,54±0,43	2,54-4,3 (3,56)	
	31 Yaş Ve Üstü	24	3,6±0,54	2,14-4,36 (3,71)	
One Way ANOVA Testi *p<0,05 **p<0,01					

Tablo 10’da Sporda Zihinsel Dayanıklılık ölçeğinden elde edilen veriler tek yönlü varyans analizi ile yaş değişkenine göre incelendiğinde kontrol, bağlılık, mücadele, dağılma değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Yaşa göre toplam zihinsel dayanıklılık değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,049$; $p<0,05$). 18-23 yaş arasında olanların toplam zihinsel dayanıklılık değerinin 24-30 yaş arasında olanlara göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,017$; $p<0,05$).

Tablo 11: Katılımcıların Öz-anlayış Boyutlarının Sporcu Olma Durumu Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri

	<i>N</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max (Median)</i>	<i>p</i>
--	----------	---------------	-----------------------------	----------

Öz	Amatör	148	3,16±0,82	1-5 (3,2)	0,625
Sevecenlik	Profesyonel	158	3,21±0,76	1,2-5 (3,2)	
Öz	Amatör	148	2,53±0,84	1-4,8 (2,4)	0,973
Yargılama	Profesyonel	158	2,53±0,8	1-4,4 (2,4)	
Paylaşımların	Amatör	148	3,06±0,78	1,5-5 (3)	0,411
Bilincinde Olma	Profesyonel	158	2,98±0,81	1,5-5 (3)	
İzolasyon	Amatör	148	2,53±0,86	1-4,75 (2,38)	0,911
	Profesyonel	158	2,54±0,82	1-4,5 (2,5)	
Bilinçlilik	Amatör	148	3,3±0,84	1-5 (3,25)	0,999
	Profesyonel	158	3,3±0,79	1,25-5 (3,25)	
Aşırı	Amatör	148	2,53±0,88	1-4,5 (2,5)	0,575
Özdeşleşme	Profesyonel	158	2,47±0,9	1-5 (2,5)	
Toplam	Amatör	148	2,85±0,45	1,53-4,15 (2,81)	0,805
Öz-anlayış	Profesyonel	158	2,84±0,43	1,68-4,1 (2,83)	
Student T Testi (a) *p<0,05 **p<0,01					

Tablo 11 'de sporcu olma durumuna göre elde edilen veriler bağımsız gruplar için t testi yapılarak incelendiğinde alt boyutların tümünde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 12: Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Boyutlarının Sporcu Olma Durumu

Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri

		<i>N</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max</i> <i>(Median)</i>	<i>p</i>
<i>Kontrol</i>	<i>Amatör</i>	148	3,4±0,5	2-4,57 (3,43)	0,762
	<i>Profesyonel</i>	158	3,42±0,43	2,14-4,71 (3,43)	
<i>Bağlılık</i>	<i>Amatör</i>	148	3,66±0,58	2-5 (3,6)	0,003**
	<i>Profesyonel</i>	158	3,85±0,54	2,2-5 (4)	
<i>Mücadele</i>	<i>Amatör</i>	148	3,58±0,59	1,8-5 (3,6)	0,023*
	<i>Profesyonel</i>	158	3,72±0,53	2,4-5 (3,8)	
<i>Dağılma</i>	<i>Amatör</i>	148	3,74±0,61	1,6-5 (3,8)	0,032*
	<i>Profesyonel</i>	158	3,88±0,58	2,2-5 (4)	
<i>Toplam Zihinsel</i>	<i>Amatör</i>	148	3,59±0,46	2,14-4,86 (3,63)	0,013*
<i>Dayanıklılık</i>	<i>Profesyonel</i>	158	3,72±0,42	2,58-4,78 (3,78)	
<i>Student T Testi</i>	<i>*p<0,05</i>	<i>**p<0,01</i>			

Tablo 12 'de bağımsız gruplar için t testi yapılmıştır. Bu sonuçlar incelendiğinde sporcu olma durumuna göre kontrol değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Amatör olanların bağlılık değerinin profesyonel olanlara göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,003$; $p<0,01$). Amatör olanların mücadele değerinin profesyonel olanlara göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,023$; $p<0,05$). Amatör olanların dağılma değerinin profesyonel olanlara göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,032$; $p<0,05$). Amatör olanların toplam zihinsel dayanıklılık

değerinin profesyonel olanlara göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,013$; $p<0,05$).

Tablo 13: Katılımcıların Öz-anlayış Boyutlarının Spor ile Uğraşma Süresi Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri

		<i>N</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max</i> (<i>Median</i>)	<i>p</i>
Öz <i>Sevecenlik</i>	<i>0-5 Yıl</i>	86	3,15±0,89	1-5 (3,2)	0,879
	<i>5-10 Yıl</i>	128	3,2±0,74	1,4-5 (3,2)	
	<i>10 Yıl Ve Üzeri</i>	93	3,18±0,77	1,2-5 (3,2)	
Öz <i>Yargılama</i>	<i>0-5 Yıl</i>	86	2,55±0,83	1-4,6 (2,4)	0,891
	<i>5-10 Yıl</i>	128	2,5±0,81	1-4,8 (2,4)	
	<i>10 Yıl Ve Üzeri</i>	93	2,55±0,81	1-4,2 (2,4)	
Paylaşımların <i>Bilincinde Olma</i>	<i>0-5 Yıl</i>	86	2,98±0,77	1,5-5 (2,75)	0,622
	<i>5-10 Yıl</i>	128	3,07±0,82	1,5-5 (3)	
	<i>10 Yıl Ve Üzeri</i>	93	2,98±0,77	1,5-5 (3)	
İzolasyon	<i>0-5 Yıl</i>	86	2,49±0,88	1-4,75 (2,25)	0,130
	<i>5-10 Yıl</i>	128	2,65±0,86	1-4,5 (2,75)	
	<i>10 Yıl Ve Üzeri</i>	93	2,42±0,76	1-4,25 (2,5)	
Bilinçlilik	<i>0-5 Yıl</i>	86	3,24±0,92	1-5 (3,25)	0,572
	<i>5-10 Yıl</i>	128	3,35±0,71	1,25-5 (3,25)	
	<i>10 Yıl Ve Üzeri</i>	93	3,28±0,83	1,25-5 (3,25)	

<i>Aşırı</i>	<i>0-5 Yıl</i>	86	2,49±0,87	1-4,5 (2,5)	
<i>Özdeşleşme</i>	<i>5-10 Yıl</i>	128	2,51±0,9	1-5 (2,5)	0,962
	<i>10 Yıl Ve Üzeri</i>	93	2,48±0,89	1-4,25 (2,25)	
<i>Toplam</i>	<i>0-5 Yıl</i>	86	2,82±0,39	1,63-4,12 (2,8)	
<i>Öz-anlayış</i>	<i>5-10 Yıl</i>	128	2,88±0,48	1,53-4,15 (2,82)	0,427
	<i>10 Yıl Ve Üzeri</i>	93	2,82±0,4	1,68-3,77 (2,85)	
<i>One Way ANOVA Testi (a) *p<0,05 **p<0,01</i>					

Tablo 13'te tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Elde edilen veriler spor ile uğraşma süresine göre incelendiğinde alt boyutların hepsinde ve toplam öz-anlayış değerinde anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 14: Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Boyutlarının Spor ile Uğraşma Süresi Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri

		N	Ort±Ss	Min-Max (Median)	p
Kontrol	0-5 Yıl	86	3,33±0,49	2-4,43 (3,43)	
	5-10 Yıl	128	3,44±0,49	2,14-4,71 (3,43)	0,180
	10 Yıl Ve Üzeri	93	3,44±0,4	2,29-4,43 (3,43)	
Bağlılık	0-5 Yıl	86	3,7±0,58	2,4-5 (3,8)	
	5-10 Yıl	128	3,78±0,57	2-5 (3,8)	0,504
	10 Yıl Ve Üzeri	93	3,78±0,54	2-4,8 (3,8)	

Mücadele	0-5 Yıl	86	3,57±0,59	1,8-5 (3,6)	0,187
	5-10 Yıl	128	3,65±0,58	2-5 (3,6)	
	10 Yıl Ve Üzeri	93	3,73±0,52	2,4-5 (3,8)	
Dağılma	0-5 Yıl	86	3,75±0,6	2,4-5 (3,8)	0,478
	5-10 Yıl	128	3,83±0,6	1,6-4,8 (3,9)	
	10 Yıl Ve Üzeri	93	3,85±0,58	2,2-5 (3,8)	
Toplam Zihinsel	0-5 Yıl	86	3,59±0,43	2,44-4,86 (3,59)	0,200
Dayanıklılık	5-10 Yıl	128	3,67±0,46	2,14-4,78 (3,72)	
	10 Yıl Ve Üzeri	93	3,7±0,41	2,58-4,56 (3,74)	
One Way ANOVA Testi *p<0,05 **p<0,01					

Tablo 14'te tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Spor ile uğraşma süresine göre elde edilen verilere bakıldığında alt boyutların tümünde ve toplam zihinsel dayanıklılık değerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 15: Milli Olma Durumuna Göre Öz-anlayış Değişkeninin Karşılaştırılması

		N	Ort±Ss	Min-Max (Median)	P
Öz Sevecenlik	Evet	96	3,22±0,78	1,2-5 (3,2)	0,553
	Hayır	211	3,16±0,79	1-5 (3,2)	
Öz	Evet	96	2,49±0,77	1-4 (2,4)	0,590

Yargılama	Hayır	211	2,55±0,83	1-4,8 (2,4)	0,778
Paylaşımların	Evet	96	3±0,82	1,5-5 (3)	
Bilincinde Olma	Hayır	211	3,02±0,78	1,5-5 (3)	0,508
İzolasyon	Evet	96	2,49±0,81	1-4,5 (2,5)	
	Hayır	211	2,56±0,85	1-4,75 (2,5)	0,491
Bilinçlilik	Evet	96	3,25±0,88	1-5 (3,25)	
	Hayır	211	3,32±0,77	1,5-5 (3,25)	0,282
Aşırı	Evet	96	2,42±0,87	1-5 (2,25)	
Özdeşleşme	Hayır	211	2,53±0,89	1-5 (2,5)	0,386
Toplam	Evet	96	2,81±0,4	1,68-3,85 (2,85)	
Öz-anlayış	Hayır	211	2,86±0,45	1,53-4,15 (2,82)	
Student T Testi (a) *p<0,05 **p<0,01					

Tablo 15’de bağımsız gruplar için yapılan t testi sonucuna göre elde edilen veriler milli olma durumuna göre incelendiğinde tüm alt boyutlar ve toplam öz-anlayış değerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 16: Milli Olma Durumuna Göre Zihinsel Dayanıklılığın Karşılaştırılması

		N	Ort±Ss	Min-Max (Median)	p
Kontrol	Evet	96	3,41±0,43	2,14-4,71 (3,43)	0,963
	Hayır	211	3,41±0,48	2-4,57 (3,43)	

<i>Bağlılık</i>	<i>Evet</i>	96	3,75±0,56	2-4,8 (3,8)	0,931
	<i>Hayır</i>	211	3,76±0,57	2-5 (3,8)	
<i>Mücadele</i>	<i>Evet</i>	96	3,68±0,58	2,4-5 (3,6)	0,526
	<i>Hayır</i>	211	3,64±0,56	1,8-5 (3,6)	
<i>Dağılıma</i>	<i>Evet</i>	96	3,84±0,6	2,2-5 (3,8)	0,601
	<i>Hayır</i>	211	3,8±0,6	1,6-5 (3,8)	
<i>Toplam Zihinsel</i>	<i>Evet</i>	96	3,67±0,45	2,58-4,78 (3,72)	0,734
<i>Dayanıklılık</i>	<i>Hayır</i>	211	3,65±0,44	2,14-4,86 (3,67)	
<i>Student T Testi</i>	<i>*p<0,05</i>	<i>**p<0,01</i>			

Tablo 16’da bağımsız gruplar için yapılan t testi sonucuna göre elde edilen veriler milli olma durumuna göre incelendiğinde tüm alt boyutların ve toplam zihinsel dayanıklılık değerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 17: Öz-anlayış Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeyini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	R	R ²	F	sd1	sd2	F
R ²		Değişimi	Değişimi	Değişimi A.		
TZD	0,109	0,12	0,12	3,654	305.	
				1	0.057	
TÖD						

TZD =Toplam Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, TÖD =Toplam Öz Duyarlılık Ölçeği

Tablo 17’de Toplam Zihinsel Dayanıklılıklarının yordanmasına ilişkin uygulanan regresyon analizi tamamlanmıştır. Bulgular incelendiğinde toplam zihinsel dayanıklılık puanlarının toplam öz-anlayış puanlarını yordayıcı rolü bulunmadığı saptanmıştır.

Tablo 18: Öz-Sevecenlik Alt Boyutunun Kontrol Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	R	R ²	R ² Değişimi	F Değişim	sd1	sd2	F Değişim A.
ÖZSVCNLK	0,190	0,036	0,036	11,375	1 305. 0,001	305.	0,001

KNTRL

KNTRL=Kontrol, Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutu, ÖZSVCNLK=Özsevecenlik, Öz Duyarlılık Alt Boyutu

Öz sevecenlik alt boyutunun, kontrol alt boyutunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı ve toplam varyansın % 36’sını açıkladığı görülmektedir. Birinci model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. “KONTROL” değişkeni ile “ÖZ SEVECENLİK” puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur (R=0.19; R²=0.36; F=11.375; p<0.01).

Tablo 19: Paylaşımların Bilincinde Olma Boyutunun Mücadele Boyutunun Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	R	R ²	R ² Değişimi	F Değişim	sd1	sd2	F Değişim A.
PBO	0,150	0,023	0,023	7,046	1	305.	0,008

MCDL

PBO=Paylaşımların Bilincinde Olma, Öz Duyarlılık Alt Boyutu, MCDL=Mücadele, Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutu

Paylaşımların bilincinde olma alt boyutunun, mücadele alt boyutunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı ve toplam varyansın % 23'ünü açıkladığı görülmektedir. Birinci model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. "PAYLAŞIMLARIN BİLİNCİNDE OLMA" değişkeni ile "MÜCADELE" puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=0.15$; $R^2=0.023$; $F=7.046$; $p<0.01$).

Tablo 20: Öz-sevecenlik Alt Boyutunun Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	R	R ²	R ² Değişimi	F Değişim	sd1	sd2	F Değişim A.
ÖZSVCNLK	0,192	0,037	0,037	11,652	1	305.	0,001

TZD

TZD=Toplam Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, ÖZSVCNLK=Özsevecenlik, Öz Duyarlılık Alt Boyutu

Öz-sevecenlik alt boyutunun, toplam zihinsel dayanıklılık puanını anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı ve toplam varyansın % 37'sini açıkladığı görülmektedir. Birinci model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. "ÖZ SEVECENLİK" alt boyutu ile "TOPLAM ZİHİNSEL DAYANIKLILIK" arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=0.19$; $R^2=0.037$; $F=11.652$; $p<0.01$).

37; $F=11.652$; $p<0.01$).

Tablo 21: Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutunun Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	R	R ²	R ²	F Değişim	sd1	sd2	F Değişim A.
			Değişimi				
PBO	0,185	0,034	0,034	10,784	1	305.	0,001
TZD							

PBO=Paylaşımların Bilincinde Olma, Öz Duyarlılık Alt Boyutu, TZD=Toplam Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Paylaşımların bilincinde olma alt boyutunun, zihinsel dayanıklılık düzeyini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı ve toplam varyansın % 34'ünü açıkladığı görülmektedir. Birinci model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. "PAYLAŞIMLARIN BİLİNCİNDE OLMA" alt boyutu ile "TOPLAM ZİHİNSEL DAYANIKLILIK" arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur (R=0.18; R²=0.034; F=10.784; p<0.01).

Tablo 22: Bilinçlilik Alt Boyutunun Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanını

Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	R	R ²	R ²	F	sd1	sd2	F
			Değişimi	Değişim			Değişim A.
BLNCLLK	0,209	0,044	0,044	13,911	1	305.	0,001
TZD							

BLNCLLK=Bilinçlilik, Öz Duyarlılık Alt Boyutu, TZD=Toplam Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Bilinçlilik alt boyutunun, toplam zihinsel dayanıklılık düzeyini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı ve toplam varyansın % 44'ünü açıkladığı görülmektedir. Birinci model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. “BİLİNÇLİLİK” alt boyutu ile “TOPLAM ZİHİNSEL DAYANIKLILIK” arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=0.20$; $R^2=0.044$; $F=13.911$; $p<0.01$).

Tablo 23: Öz-anlayış ve Zihinsel Dayanıklılık Boyutlarının Varyans Homojenliğini Test Etmek için Levene Test Analiz Sonuçları

		Levene Statistic	df1	Df2	Sig..
Özsevecenlik	Based on Mean	1.507	2	304	.223
	Based on Median	1.433	2	304	.240
	Based on Median and with adjusted df	1.433	2	293.735	.240
	Based on trim med mean	1.493	2	304	.226
Özyargılama	Based on Mean	.022	2	304	.978
	Based on Median	.021	2	304	.980
	Based on Median and with adjusted df	.021	2	303.256	.980
	Based on trimmed mean	.021	2	304	.979
Paylaşımlarınbilincindeolma	Based on Mean	.943	2	304	.391
	Based on Median	.851	2	304	.428

	Based on Median and with adjusted df	.851	2	300.217	.428
	Based on trimmed mean	.902	2	304	.407
izolasyon	Based on Mean	1.733	2	304	.178
	Based on Median	1.262	2	304	.285
	Based on Median and with adjusted df	1.262	2	292.473	.285
	Based on trimmed mean	1.672	2	304	.190
bilinçlilik	Based on Mean	3.269	2	304	.039
	Based on Median	3.132	2	304	.045
	Based on Median and with adjusted df	3.132	2	294.877	.045
	Based on trimmed mean	3.281	2	304	.039
aşırıözdeşleşme	Based on Mean	.128	2	304	.880
	Based on Median	.108	2	304	.897
	Based on Median and with adjusted df	.108	2	303.447	.897
	Based on trimmed mean	.114	2	304	.893

toplamozduyarlılık	Based on Mean	4.539	2	304	.011
	Based on Median	4.179	2	304	.016
	Based on Median and with adjusted df	4.179	2	298.718	.016
	Based on trimmed mean	4.484	2	304	0.12
kontrol	Based on Mean	1.877	2	304	.155
	Based on Median	1.771	2	304	.172
	Based on Median and with adjusted df	1.771	2	280.472	.172
	Based on trimmed mean	1.823	2	304	.163
bağlılık	Based on Mean	1.289	2	304	.277
	Based on Median	1.275	2	304	.281
	Based on Median and with adjusted df	1.275	2	303.245	.281
	Based on trimmed mean	1.435	2	304	.240
mücadele	Based on Mean	.666	2	304	.514
	Based on Median	.710	2	304	.493

	Based on Median and with adjusted df	.710	2	302.125	.493
	Based on trimmed mean	.706	2	304	.494
dağılıma	Based on Mean	.336	2	304	.715
	Based on Median	.287	2	304	.751
	Based on Median and with adjusted df	.287	2	299.143	.751
	Based on trimmed mean	.335	2	304	.716
toplamzihinsel	Based on Mean	.291	2	304	.748
	Based on Median	.259	2	304	.772
	Based on Median and with adjusted df	.259	2	294.460	.772
	Based on trimmed mean	.284	2	304	.753

Homojenlik terimi istatistikte gözlem birimlerinin birbirlerine yakın olduğunu belirtmek için kullanılır. Regresyon, varyans analizi, zaman dizileri gibi istatistiğin birçok alanında gözlemlerin homojen olması istenilen bir özelliktir. Bu analizlerin birçoğu gözlemlerin homojen olduğu varsayımına dayanır. Levene testi için $p > 0.05$ olmalıdır. Buna göre Tablo 21 'de yer alan veriler incelendiğinde homojen bir dağılım gösterdiği görülür.

Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle ilgili literatür gözden geçirilmiştir. Sonrasında araştırmaya katılan sporcuların öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre ele alınması sonucunda elde edilen bulgular ilgili literatür göz önünde bulundurularak tartışılıp yorumlanmıştır.

5.1. Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Gould ve akadaşları (2002) olimpiyat şampiyonlarındaki psikolojik özellikleri ve gelişimlerini incelemek üzere bir araştırma tasarlamışlardır. Bu araştırma 32 tane olimpiyat madalyası kazanmış sporcu, 10 antrenör ve ebeveyn ya da önemli bir başka kişi olmak üzere 10 kişi ile röportaj yapmıştır. Sporculara psikolojik envanter uygulanmıştır. Araştırma sonucunda sporcuların karakterize olduğu psikolojik özellikler ortaya çıkmıştır. Bu özelliklerin kaygı ile baş etme ve endişeyi kontrol edebilme, güven, zihinsel dayanıklılık, spor istihbaratı, dikkat yönetimi, rekabet edebilme, sıkı çalışma etiği, hedef belirleme ve gerçekleştirme, bağlanabilirlik, umut, ve uyarlanabilir mükemmeliyetçilik olduğu görülmüştür.

Crust ve Clough (2005) araştırmalarında zihinsel dayanıklılık ile fiziksel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 41 erkek sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda zihinsel dayanıklılık ve fiziksel dayanıklılık arasında anlamlı düzeyde bir korelasyon bulunmuştur.

Jones ve diğerleri (2007) olimpiyat ve dünya şampiyona olan sporcular, antrenörler ve spor psikologları ile yapmış oldukları çalışmada zihinsel dayanıklılık içine gerekli olan 13 alt bileşenden oluşan 30 özellik belirledi. Tutum boyutu inanç ve odak olmak üzere iki alt bileşene ayrılmıştır. Bu boyut çeşitli engellere rağmen, nihai hedeflere ulaşmak için ilerleme sağlamak ile ilgilidir. Eğitim boyutu, motivasyon seviyesinin yüksek tutulması, sabır, disiplin ve yüksek standartlara ulaşmak için zorlu durumları avantaj olarak kullanmakla ilgilidir. Üçüncü boyut olan rekabet, üst düzey yarışmalarda sporcuların aşırı baskısı altında nasıl davrandığını açıklamaktadır. Son boyut olan müsabaka sonrası, rekabet başarılarının ve başarısızlıklarının rasyonelleştirilmesini tanımlayan iki alt bileşen içermektedir.

Crust ve Azadi (2009) çalışmalarında sporcuların zihinsel dayanıklılık ve psikolojik performans stratejilerini kullanımı ilişkisini araştırmıştır. Farklı spor branşlarında yarışan 67 erkek ve 40 kadın sporcu araştırmaya katılmıştır. Araştırmanın sonunda kendi kendine konuşma, duygusal kontrol ve gevşeme tekniklerinin zihinsel dayanıklılıkla anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse (2009) araştırmalarında başarı düzeyi, cinsiyet, yaş, spor deneyimi, spor türü değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılığı araştırmışlardır. 677 sporcunun katıldığı bu araştırmada zihinsel dayanıklılık ile cinsiyet, yaş ve spor deneyimi arasında önemli bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Başarı seviyesi ve spor türünün ise zihinsel dayanıklılık ile bir ilişkisi bulunamamıştır.

Kaiseler, Polman ve Nicholls (2009) araştırmalarında sporcuların zihinsel dayanıklılık, stres faktörlerini değerlendirebilme ve başa çıkma becerileri ilişkisini araştırmıştır. Araştırma 305 erkek ve 177 kadın olmak üzere toplam 482 sporcu ile yürütülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında zihinsel dayanıklılığın stres yoğunluğu ve kontrol ile ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek sporcuların çözüm odaklı sorun çözme becerilerinden daha fazla, duygu odaklı sorun çözme stratejilerinden daha az yararlandıkları görülür.

Meggs, Ditzfeld ve Golby (2014) bu araştırma benlik düzenlemedeki bireysel farklılıklar ve zihinsel dayanıklılık ilişkisini incelemiştir. Çalışmaya toplamda 105 sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonunda zihinsel dayanıklılık ve benlik düzenlemesi pozitif olarak ilişkili bulunmuştur.

Nicholls, Perry, Jones, Sanctuary, Carson ve Clough (2015) araştırmalarında iki çalışma yürütmüşlerdir. İlk çalışmada 531 sporcunun zihinsel dayanıklılık, dayanıklılık ve duygusal zekâ; ikinci çalışmada 522 sporcunun zihinsel dayanıklılık, spor motivasyonu ve öz-yeterlik değişkenlerini araştırmıştır. Zihinsel dayanıklılığın aracı rolü olduğu ilk çalışmada diğer değişkenlerle pozitif bir ilişki bulunmuştur. İkinci çalışmada da zihinsel dayanıklılık ve öz-yeterlik arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu çalışmaların sonunda dayanıklı, duygusal zekâsı, motivasyonu ve zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların stresli koşullarda başarılı olabileceği öne sürülmüştür.

Golby ve Wood (2016) araştırmalarında psikolojik becerileri antrenmanlarının sporcuların zihinsel dayanıklıları ve psikolojik iyi oluşlarına olan etkisini araştırmıştır. 16 k rek ye psikolojik beceri antrenmanını 6 ay boyunca uygulamışlardır. Araştırmanın sonunda psikolojik becerilerin zihinsel dayanıklılığı anlamlı düzeyde artırdığı bulunmuştur.

Gerber, Best, Meerstetter, Walter, Ludyga, Brand ve Gustafsoon (2018) bu çalışmanın hedefi tükenmişlik ve depresyon semptomları, depresyon ve tükenmişlik semptomlarında algılanan stres ve zihinsel dayanıklılık ilişkisini incelemiştir. 257 sporcu ile başlanan çalışma 197 sporcu ile sürdürülmüştür. Araştırmanın sonunda zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek olan sporcuların yüksek strese maruz kaldıklarında daha az sağlık sorunları yaşadığı görülmüştür. Algılanan yüksek stresin ise psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu, zihinsel dayanıklılığın ise algılanan stresin olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir rolü olduğu bulunmuştur.

Li, Martindale ve Sun (2019) bu çalışmada yetenek geliştirme ortamı, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. 261 sporcu ile yapılan araştırmanın bulguları incelendiğinde yetenek geliştirme ortamının boyutları olan üç çevresel faktörün (uzun vadeli gelişme, bütünsel kalite hazırlığı ve iletişim) ihtiyaç memnuniyetini ve zihinsel dayanıklılığı olumlu olarak yordadığı görülmüştür.

Bird, Simons ve Jackman (2021) yapmış oldukları çalışmada zihinsel dayanıklılık, iyi oluş ve damgalanma ile zihinsel dayanıklılık, sosyal damgalaması ve ruh sağlığı yardımı alma arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 154 sporcunun katıldığı araştırmanın sonunda zihinsel dayanıklılık iyi oluş değişkeni ile pozitif olarak ilişkili bulunurken, damgalanma ile bir ilişkisi bulunamamıştır. Zihinsel dayanıklılığı yüksek, damgalanma korkusu düşük olanların ise ruh sağlığı alanında yardım alabilme eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

5.2. Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Bazı Araştırmalar

Altıntaş (2015) farklı branşlarda sporcuların katıldığı araştırmasında Sporda Zihinden Dayanıklılık Envanteri'nin Türk kültürü için geçerliliği ve güvenirliğini test etmek için farklı branşlarda 94 kadın ve 108 erkek sporcunun katıldığı araştırmada

bu envanterinin Türkçe versiyonun kullanılabilirliğini ortaya koymuştur. Aynı araştırmada çeşitli branşlarda 145 kadın ve 150 erkek sporcunun zihinsel dayanıklılık ile içsel ve dışsal güdülenme, görev yönelimi ve optimal performans duygu durumu arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülür.

Altıntaş ve Koruç (2016), Sheard ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yapmıştır. Futbol, basketbol, voleybol, tenis, yüzme ve atletizm gibi farklı branşlarda oynayan 94 kadın ve 108 erkek sporcu ile yapmış oldukları çalışmada bu envanterin Türkçe versiyonunu literatüre kazandırmıştır.

Akılveren (2017), aktif olarak spor yapan 208 kadın ve 145 erkek olmak üzere toplam 353 sporcunun katıldığı araştırmada sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini araştırmıştır. Araştırma sonunda cinsiyet değişkeni açısından kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin anlamlı olarak farklılaştığı görülür. Deneyim ve millilik değişkenleri açısından ise kendinle konuşma düzeylerinin farklılaşmadığı görülürken; zihinsel dayanıklılığın deneyim açısından farklılaşmadığı, millilik değişkeni açısından farklılaştığı görülür.

Erdoğan (2017), Madrigal, Hamill ve Gill tarafından 2013 yılında geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'ni geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yaparak Türk kültürüne uyarlamıştır. En düşük 3. Lig seviyesinde sporcuların katıldığı araştırmaya toplamda 210 takım ve bireysel branşlardan sporcu katılmıştır. Araştırmada bu ölçeğin spor ortamı için kullanılabilir, geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu ortaya konmuştur.

Yardımcı, Sadık ve Kardaş (2017) Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeylerini çeşitli değişkenlere göre karşılaştırmıştır. 93 erkek sporcunun katıldığı araştırmanın sonunda sporcuların yaş ve boyunun artıkça zihinsel dayanıklılıklarının arttığı görülmektedir. Aynı zamanda sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Yıldız (2017) araştırmasında sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 71 kadın, 244 erkek olmak üzere

toplamda 315 sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonucunda bu iki değişken arasında orta düzeyli ve pozitif yönde ilişki ortaya konmuştur.

Yarayan, Yıldız ve Gülşen (2018) yapmış oldukları araştırmada elit sporcularda çeşitli branşlarda bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılığını ve zihinsel dayanıklılığın yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, spor yapma sürelerine göre fark olup olmadığını incelemiştir. Araştırmaya bireysel branştan 56'ı erkek, 50 kadın; takım branşlarından 57 erkek, 44 kadın olmak üzere toplamda 207 sporcu katılmıştır. Araştırma sonunda bireysel sporcuların takım sporcularına göre zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmada bireysel sporcularda yaşın arttıkça zihinsel dayanıklılığın arttığı; erkek sporcularda zihinsel dayanıklılığın daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmada eğitim düzeyi arttıkça zihinsel dayanıklılığın arttığı görülmektedir.

Güvendi, Türksoy, Güçlü ve Konter (2018) 118 profesyonel güreşçinin katıldığı araştırmada güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarını incelemiş, zihinsel dayanıklılık ve cesaret düzeyinin birbiriyle ilişkili olduğunu bulmuştur. Yaşanılan sakatlıkların ise zihinsel dayanıklılığı olumsuz etkilediği sonucuna varmışlardır.

Kayhan, Hacıcaferoğlu, Aydoğan ve Erdemir (2018) takım ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya katılan 155 sporcunun yaş, cinsiyet ve spor yapma yılına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında bir fark bulunamamıştır.

Kurtulget, Kaplan ve Çepikkurt (2018) basketbolcuların tutkunluk ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sporda yaşadıkları tükenmişliği belirlemek için bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmaya 139 basketbolcu katılmıştır. Araştırmanın sonucunda zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların daha az tükenmişlik yaşadığı bulunmuştur.

Güleroğlu ve Eroğlu (2019) araştırmalarında yapılan anaerobik egzersizlerin ardından oluşan yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine akut etkisini tespit etmektir. Bunun için yapmış oldukları araştırmada ön test- son test grubu olan deneysel bir araştırma tasarlamışlardır. Araştırmaya toplamda 22 kontrol

grubu 22 deney grubu olmak üzere 44 kişi katılmıştır. Sporculara anaerobik egzersiz olarak Running Anaerobik Sprint Test uygulanmış, ardından yorgunluk düzeyleri kalp atım hızına göre belirlenmiştir. Araştırmanın sonunda anaerobik egzersiz sonrasında oluşan yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini akut olarak azaltabileceğinden bahsedilebilir.

Gülşen, Yıldız, Yılmaz ve Şahan (2019) yapmış oldukları araştırmada spor bilimleri fakültesinde sporcu olan öğrencilerin kendi kendine konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda kendi kendine konuşma ve zihinsel dayanıklılık arasında düşük fakat pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Menteş ve Saygın (2019) yapmış oldukları araştırmada geleneksel sporcular ile e-sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esnekliklerini incelemiştir. Araştırmaya 282 geleneksel sporcu, 323 e-sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonunda geleneksel sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının e-sporculara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmada erkek sporcuların zihinsel dayanıklılıkların kadın sporculara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Şahinler ve Ersoy (2019), 248 sporcunun farklı değişkenlere göre zihinsel dayanıklılıklarını incelemiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet ve aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılığın olmadığı, sporcuların eğitim durumları, aktif olarak spor yapıp yapmadıkları, branş ve spor yapma sürelerinin zihinsel dayanıklılığı etkilediği anlaşılmıştır.

Uçar ve Kaplan (2020) Konya Süper Amatör ve 1. Amatör Ligi futbolcularında zihinsel dayanıklılığı çeşitli demografik değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmaya 320 sporcu katılmıştır. Araştırmada futbolculuğunu iyi olarak değerlendiren sporcuların zihinsel dayanıklılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmayan ya da memur olan futbolcuların ise zihinsel dayanıklılığı daha düşük bulunmuştur.

Gümüsoğlu ve Aşçı (2020) 18-30 yaş aralığında farklı branşlarda olmak üzere 123 ve 96 sporcunun katıldığı araştırmada sporcuların belirsizliğe tahammülsüzlüğünün yordanmasında, zihinsel dayanıklılık ve mükemmeliyetçiliğin rolünü araştırmıştır. Araştırmada zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarından olan kontrol boyutunun

belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutlarını negatif olarak yordadığı görülmektedir. Zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarından devamlılık boyutunun ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt boyutunu negatif olarak yordadığı bulunmuştur.

5.3. Öz-anlayış ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Mosewich, Kowalski, Sabiston, Sedgwick ve Tracy (2011) bu araştırmada öz-anlayış, moral duygular (utanç, suçluluk, suçluluk duymadan utanç, otantik gurur ve kibirli gurur) ve potansiyel kendini sağlıklı olarak değerlendirme düşünce ve davranışları (sosyal fizik kaygıları, zorunlu egzersiz, bedeni nesnelleştirme bilinci, başarısızlık korkusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 151 kadın sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda öz-anlayış; utanma eğilimi, suçluluk duymadan utanma eğilimi, sosyal fizik kaygıları, nesnelleştirilmiş beden bilinci, başarısızlık korkusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile negatif olarak ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Mosewich ve arkadaşları (2013) üniversitede olan kadın sporcularda öz-anlayış müdahalesinin olumsuz bilişsel durumlar ve öz-anlayış üzerindeki etkisini incelemiştir. Kendisine karşı eleştirel bir tutumda olduğunu ifade eden sporcular 22 kişi kontrol ve 29 kişi deney grubu olmak üzere ayrıldılar. Toplamda 51 sporcunun katıldığı araştırmada psiko-eğitim oturumları yapılmış ve araştırma sonucunda öz-anlayış müdahalesinin; özeleştirme, ruminasyon ve endişe ile baş etmede etkinliği ortaya konulmuştur.

Sutherland ve arkadaşları (2014) bu araştırmada duygusal acı ve öz-anlayış deneyimleri ile ilgili kadın sporcuların görüşlerini öğrenmek için yaşları 15-24 arasında değişen 6 kadın sporcunun görüşlerine başvurmuştur. Bu görüşlere göre sporcular, öz-anlayışın öğrenilip geliştirildiğinde sporcular için faydalı olabileceği; fazla öz-anlayışın ise sıradanlaşmalarına neden olabileceği ile ilgili endişelerini ifade etmişlerdir.

Reis ve arkadaşları (2015) yapmış oldukları araştırmada spora özgü zorlayıcı durumlarla karşılaşan kadın sporcularda sağlıklı tepkileri keşfetmek için öz-anlayış kavramını incelemiştir. 101 sporcunun katılı ile gerçekleşen çalışmada kendine

şefkat düzeyi daha yüksek olan kadın sporcuların, sporda duygusal olarak zorlayıcı durumlara öz-şefkat düzeyi daha düşük olan kadın sporculara göre daha etkili bir şekilde baş ettikleri görülmüştür.

Ferguson ve arkadaşları (2015) yaptıkları çalışmanın amacı zorlayıcı spor durumlarında sporda ödomanik iyi oluş ile öz-anlayışın ilişkisini incelemektir. Çalışmanın örneklemini 137 kadın sporcudur. Sonuç olarak öz-anlayışı yüksek olan sporcuların daha fazla psikolojik iyi oluşa sahip oldukları, zorlayıcı spor senaryolarına karşı verdikleri tepkilerde daha az pasif oldukları ve daha yapıcı tepkilerde bulundukları belirlenmiştir.

Huysmans ve Clement (2017), 117 üniversite sporcusu ile yaptıkları araştırmada spor yaralanmalarında öz-anlayış uygulamalarını araştırmıştır. Araştırmada öz-anlayışın stres tepkilerini azaltarak yaralanma riskini azaltacağı öne sürülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında öz anlayışın somatik kaygı, endişe ve kaçınma odaklı baş etme stratejilerini kullanmayı azalttığı görülmüşken, öz-anlayış ve spor yaralanmalarının azalacağı ile ilgili önemli bir bulgu yoktur.

Killham, Mosewich, Mach ve Gunell ve Ferguson (2018) bu çalışmada öz-anlayışın algılanan spor performansı ve öz-eleştiri ile ilişkisi açıklanmaya çalışılmıştır. 82 kadın sporcu ile yürütülen araştırmada öz-anlayış, öz-eleştiri ile negatif yönde; algılanan spor performansı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda öz-eleştirinin algılanan spor performansında bir etkisi bulunamamıştır.

Mohebi ve Zarei (2019) çalışmalarında ergenlik çağındaki elit ile elit olmayan tekvandocuların zihinsel dayanıklılıkları ve öz-anlayışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 150 tekvando sporcusunun katıldığı araştırmanın sonuçlarına göre zihinsel dayanıklılık ve öz-anlayış arasında anlamlı bir ilişki olduğu, zihinsel dayanıklılığın boyutları olan güven, tutarlılık ve kontrolün öz-anlayışı olumlu olarak yordadığı görülmüştür. Buna ek olarak, elit sporcuların elit olmayan sporculara daha anlamlı olarak daha yüksek zihinsel dayanıklılığa ve öz-anlayışa sahip olduğuna rastlanılmıştır.

Reis, Kowalski, Mosewich ve Ferguson (2019) yapmış oldukları çalışmada öz-anlayış ve farklı erkeklik versiyonlarının erkek sporcuların psikososyal iyiliği

üzerindeki etkisini araştırmıştır. 172 erkek sporcunun katılmış olduğu araştırmada öz-anlayışın psikolojik iyi oluş, olumsuz değerlendirilme korkusu, öz- eleştiri, içselleştirilmiş utanç ve benlik saygısı ile ilişkili bulunmuştur. Araştırmada erkek sporcuların duygusal olarak zorlandıkları durumlarda öz-anlayışın önemli bir kaynak olduğu görülmüştür.

Wilson, Bennett, Mosewich, Faulkner ve Crocker (2019) araştırmasında elit kadın sporcuların zihinsel dayanıklılığı ve öz-anlayışı nasıl algılayıp deneyimlediklerini ve spor başarısı ve stres yönetimi arasındaki uyumu açıklamaya çalışmıştır. Nitel bir araştırma olan çalışmada 14 sporcunun görüşleri alınmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde öz-anlayışın sporla ilgili zorlu durumlarla başa çıkma, zihinsel olarak daha dayanıklı bir hale gelmek için önemli olduğunu göstermiştir. Öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılık birlikte dengeli bir şekilde kullanıldığında spor başarısı için etkili olabileceği raporlanmıştır.

Ceccarelli ve diğerleri (2019) sporcuların yaşadıkları spor başarısızlıklarını hatırlarken, öz-anlayışın psikolojik ve fizyolojik tepkileri üzerindeki etkisini; öz-anlayış korkusunun etkilerini inceleme amacıyla 91 sporcu ile bir araştırma yapmışlardır. Biyogeribildirim ile yapılan çalışmada sporcuların fizyolojik stres tepkileri kalp atış hızı değişkenine göre değerlendirilmiştir. Öz-anlayış içeren tepkilerin bedendeki stres tepkilerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz-anlayışın psikolojik tepkisellik ile ilgili olarak uyumlu davranış tepkileri, uyumsuz düşünceleri ve olumsuz duyguları olumsuz olarak yordadığı görülmüştür. Ayrıca öz-anlayış ile ilgili yaşanan korkuların ele alınmasının da psikolojik iyileşme için önemi vurgulanmıştır.

Crozier ve arkadaşları (2019) sporcuların öz-anlayışları ile takım arkadaşlarının öz-anlayış algıları arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için 108 kişinin katıldıkları bir araştırma yapmışlardır. Araştırmanın sonunda takım arkadaşlarının öz-anlayış düzeylerini yüksek olarak algılayan sporcuların kendi öz-anlayış düzeylerini yüksek olarak algıladığı, cinsiyetin ise bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Eke, Adam, Kowalski ve Ferguson (2020) bu çalışmanın amacı ergen kadın sporcuların performans algısı ve duygusal iyi oluşlarında bedenleri için öz-anlayışın

rolünü incelemektir. Yaşları 14-17 arasında değişen 7 kadın sporcunun görüşlerine dayanarak bedenleri için öz-anlayışın bedenlerine saygı duymalarına ve anlayışla yaklaştıklarında, bedenleri ile ilgili olumlu duyguların güçlendiği ve performanslarının daha iyi olabileceği belirtildi.

Walton, Baranoff, Gilbert ve Kirby (2020) yapmış oldukları araştırmada sporcuların sosyal konumları ve öz-anlayışları ile ilgili faktörlerin psikolojik sıkıntıya olan etkisini incelemiştir. 115'i rekreasyon sporcusu olan 253 katılımcıyla yaptıkları çalışmanın sonucunda sosyal konum ve öz-anlayış bakımından farklılık görülmemiştir. Düşük öz-anlayışın ise, daha yüksek öz-anlayış korkusu ve yetersizlik duyguları ile sporcularda daha fazla psikolojik sıkıntıları yordadığı görülmüştür.

5.4. Öz-anlayış İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Bazı Araştırmalar

Bayrakdaroğlu (2014) yapmış olduğu araştırmada tekvandocuların psikolojik sağlamlıkları ve öz-anlayış düzeylerini cinsiyet, yaş, spor türü değişkenlerine göre takım sporcuları ile karşılaştırmıştır. Araştırmaya 140 tekvandocu, 203 takım sporcusu; 128 kadın ve 215 erkek sporcu olmak üzere toplamda 343 sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonunda spor dallarına göre bireylerin öz-anlayış ve psikolojik sağlamlık düzeyleri; bireysel ve takım sporu yapan sporcuların da öz-anlayış düzeylerinde farklılık görülmemiştir. Cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre yapılan karşılaştırmalarda da bir farklılık ortaya konmamıştır.

Türkmenel (2018) 6 farklı spor branşından 386 sporcunun katılmış olduğu araştırmada sporcularda başarı motivasyonu ve öz duyarlılık tutumu ilişkisinde antrenörlerin sporculara yönelik vizyoner liderlik davranışlarının rolünü incelemiştir. Araştırma sonunda sporcuların başarı motivasyonu düzeyleri ile öz duyarlılık tutumu arasında ve sporcuların başarı motivasyonu düzeyleri ile antrenörlerine yönelik vizyoner liderlik algısı arasında pozitif yönde ilişki elde etmiştir.

Maraşlı (2018) araştırmasında genç hentbolcularda zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 14-22 yaş arasında toplam 172 hentbolcu çalışmaya katılmıştır. Araştırmanın sonunda spor yaşı ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulgulanırken, yaş, gelir, spor yaşı, haftalık antrenman yapma ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık

bulunamamıştır. Sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında da anlamlı bir bulguya varılamamıştır.

Çelik (2019) dağcılık sporuyla ilgili bireylerin doğaya bağlılıkları, bilinçli farkındalık düzeyleri ve öz kontrol düzeylerini incelemiştir. Araştırmasına 540 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında dağcılarının doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık ve öz kontrol düzeylerinin yapılan dağcılık aktivitesine göre değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık, öz kontrol arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı saptanmıştır.

Tingaz (2020b) spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalığı bazı demografik değişkenlere göre incelemiştir. 295 sporcu öğrencinin katıldığı araştırma sonucunda cinsiyete, spor branşına, lisans yılına ve daha önce yoga yapma durumuna göre farklılaşma görülmemiştir. Yeniden odaklanma alt boyutunda ise Türkiye derecesine sahip olan sporcuların derece elde etmeyen diğer sporculara göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür.

Ağça (2020) çalışmasında genç sporcular için geliştirilen diyalektik davranış terapisi odaklı duygu düzenleme eğitiminin, sporcuların duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerileri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Kontrol ve deney grubuna ayırdığı toplamda 16 katılımcıya 8 haftalık duygu düzenleme eğitimi vermiştir. Bu araştırmanın sonunda deney grubunun dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir.

Kesler (2020) elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerini incelemiştir. 140 sporcunun katıldığı araştırma sonucunda araştırmada yer alan elit güreşçilerin bilinçli farkındalık ve stres puanlarının ortalama düzeyde olduğu, motivasyon puanlarının ise ortalama düzeyin daha üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Erkek güreşçilerin kadın güreşçilerden daha yüksek bilinçli farkındalık ve optimal performans duygu durumu puan ortalamalarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Serbest ve grekoromen stil güreşçiler arasındaki stres puan ortalamalarının benzer olduğu, bilinçli farkındalık düzeylerinin ise farklılık gösterdiği sonucu ortaya çıkmıştır.

Tingaz (2020b) yapmış olduğu araştırmada spor bilimleri fakóltesinde sporcu olan öğrencilerin bilinçli farkındalık ve öz-şekfat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Aynı zamanda katılımcıların bilinçli farkındalık ve öz-şekfat düzeylerinin cinsiyet, elde edilen en yüksek sportif derece ve bireysel ya da takım sporcusu olma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmıştır. 91 kadın ve 146 erkek olmak üzere toplamda 256 sporcunun katıldığı araştırmada kadın sporcuların bilinçli farkındalık puanlarının ve farkındalık alt boyut puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu görölmüştür. Bireysel ve takım sporlarında bilinçli farkındalık alt boyutu olan farkındalık boyutunun kadınlarda, bilinçli farkındalığın alt boyutu yeniden odaklanma puanının bireysel sporcularda takım sporcularına göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Türkiye derecesi olan sporcuların ise derecesi olmayan sporculara göre bilinçli farkındalığın yargılamama alt boyutundan elde ettikleri puanlar daha fazladır. Genel olarak yapılan bu çalışmaya bakıldığında bireysel ve takım sporcularında bilinçli farkındalık, farkındalık ve yeniden odaklanma ile öz şekfat arasında pozitif bir ilişki ortaya konmuştur.

5.5. Demografik Değişkenlere Göre Öz-anlayış ve Zihinsel Dayanıklılık Bulgularının Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın analiz kısmında öncelikle demografik değişkenlere göre öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılık değişkenleri ile bu değişkenlerin alt boyutları arasında gruplar arası anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Sonuçlar cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kadın sporcular ile erkek sporcuların öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görölmüştür. Öz-anlayışın alt boyutlarına bakıldığında öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik boyutlarında anlamlı bir farklılık görölmezken kadınların aşırı özdeşleşme değerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde bu araştırma sonucuyla benzer sonuçlar karşımıza çıkmaktadır. Sporcularla yapılan birçok çalışmada cinsiyete göre öz-anlayış puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görölmüştür (Walton ve ark., 2020; Tingaz, 2020b; Türkmenel, 2020; Crozier ve ark., 2019; Bayrakdaroğlu, 2014). Aida Al Awamleh (2020) araştırmasında Covid-19 döneminde sporcuların öz-anlayış düzeylerini incelemiş ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık elde edememiştir. Alt boyutlardan ortak insanlık ve bilinçlilik düzeyinin ise kadın sporcularda erkek sporculardan daha yüksek olduğu

sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu bu araştırmada kadın sporcuların aşırı özdeşleşme puanlarının erkek sporculara göre daha yüksek çıkması ile benzerlik taşımaktadır. Bacanlı ve Çarkıt (2020) yapmış oldukları meta analiz çalışmasında erkek ve kadınların öz-anlayış düzeylerini incelemiş ve herhangi bir anlamlı farklılık olmadığını ifade etmiştir. Araştırmalar arasındaki bu farklılık Covid-19 pandemisinin sporcular üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesini önemli kılmaktadır.

Literatürde bu bulgulardan farklı olarak kadın sporcuların erkek sporculardan daha düşük öz-anlayış düzeyine sahip olduğu araştırmalar da mevcuttur (Jansen, Hoja, Meneghetti ve O'Connor, 2021, Neff ve diğ. 2006, Neff ve McGehee, 2010). Spor dünyasında cinsiyete dayalı yapılan araştırmalarda kadın sporcular erkek sporculara kıyasla antrenörleri ve takım arkadaşları ile daha fazla sorun yaşadıklarını; iletişimle ilgili daha çok sorun yaşadıklarını ve daha fazla strese maruz kaldıklarını bildirmişlerdir (Anshel, Sutarso ve Jubenville, 2009; Nicholls ve Polman, 2007). Kadın sporcular aynı zamanda düşük performans göstermekten ve sakatlık yaşamaktan daha fazla çekinmekte (Mosewich ve ark., 2014); ruminasyonun, kendini eleştirmenin, izolasyonun ve aşırı özdeşleşmenin etkilerinden bahsetmişlerdir. Bu etkiler sonucunda yaşanan stres ise kadın sporcuların bilişsel ve duygusal süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Mosewich ve diğerleri, 2009, 2011). Bu araştırmalara bakıldığında öz-anlayışın kadın sporcularla ilişkisinin anlaşılması için başka değişkenlerin de göz önünde bulundurulması önem kazanmaktadır.

Cinsiyet değişkeni zihinsel dayanıklılık değişkenine göre incelendiğinde ise toplam zihinsel dayanıklılık puanının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarına bakıldığında ise bağlılık ve dağılma alt boyutları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermezken, kontrol ve mücadele alt boyutları kadınlarda erkeklere göre daha düşük bulunarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. İlgili literatür incelendiğinde karşımıza benzer ve farklı olmak üzere birçok çalışma çıkmaktadır. Zihinsel dayanıklılığın cinsiyete göre herhangi bir farklılık göstermediği araştırmalar literatürde yer almaktadır (Clough ve ark., 2002; Crust, 2009; Pehlivan, 2014; Şahinler ve Ersoy, 2015; Kayhan ve ark., 2018; Yarayan ve ark., 2018; Şahinler, 2019; Kurtulget, 2020; Altunkalem, 2020; Sarı, Sağ ve Demir, 2020). Çetiner'in (2021) araştırmasında sporcuların toplam zihinsel dayanıklılık puanları cinsiyete

göre anlamlı bir fark göstermezken, bu araştırmaya benzer olarak devamlılık alt boyutunun erkeklerde; bu araştırmadan farklı olarak kontrol boyutunun kadınlarda daha yüksek çıktığı görülmektedir. Demir, İbiş ve Miçoğulları'nın (2020) araştırmasında ise zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunun kadın sporcularda anlamlı olarak daha yüksek çıkması bu araştırma ile benzerlik taşımaktadır. Araştırmacılar bu sonucun kadınların erkeklere göre daha duygusal ve kontrolcü olmaları ile açıklanabileceğini ifade etmiştir. Sağlam'ın (2021) araştırmasında ise cinsiyete göre zihinsel dayanıklılık puanları incelendiğinde kadınların toplam zihinsel dayanıklılık puanları ile güven ve kontrol alt boyutlarından aldıkları puanlar erkek sporculara göre daha düşük bulunurken, devamlılık alt boyutunda herhangi bir farklılık görülmemiştir. Bu bulgulara benzer olarak Akılveren'in (2017) çalışmasında devamlılık ve kontrol değişkenlerine göre herhangi bir farklılık görülmezken, güven alt boyutunda erkekler lehine anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Orhan (2018)'in çalışmasında da erkek sporcuların güven alt boyutundan aldıkları puanların kadın sporculardan daha fazla olduğu görülür. Akman (2019)'un araştırmasında ise erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık ve alt boyutlarından elde ettikleri puanların daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde genel olarak zihinsel dayanıklılıkla ilgili erkeklerin avantajına sonuçlar yer almaktadır. Bu durum içinde bulunan kültür ile açıklanabilir. Madrigal (2015) erkek sporcuların toplum tarafından spor yapmaya kadınlara göre daha çok desteklendiği ve çok daha erken yaşlardan itibaren zorlayıcı sporlara teşvik edildikleri için zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olabileceği görüşünü sunmuştur.

Sporcuların öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre birçok şekilde yorumlanabilir. Cinsiyete göre farklılık elde edilememesi spor kültürünün ve yapısının her iki cinsiyet için benzer özellikler taşıması ile açıklanabilir. Sporcular benzer antrenmanları benzer yoğunlukta yaparak, sürekli yeni beceri ve teknikler öğrenmekte; kendilerinden her zaman yüksek performans göstererek başarılı olmaları beklenmektedir (Bayköse, 2017). Bu araştırmada da özellikle bireysel branşların antrenmanları cinsiyet fark etmeksizin birlikte yaptıkları gözlemlenmiştir. Türkiyede yapılan diğer araştırma sonuçlarına göre cinsiyete göre bir farklılığın görülmemesi kadın sporcuların sporda kadın maskülinitesini içselleştirmesi ile ilgili açıklanmıştır (Tingaz, 2020a). Bir başka araştırmada ise cinsiyete dayalı farklılıkların görülmemesinin olumsuz yaşam koşulları, maruz

kalınan stres, sağlık durumu, sakatlık, sosyal destek, zekâ gibi birçok farklı faktörün etkileri ile açıklanabileceği belirtilmiştir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2020). Araştırma bulgularında alt boyutlardaki cinsiyete dayalı farklılıklar ise kadın ve erkeklerin biyolojik yapılarının farklı olması, duygu yönetimi ve duygusal süreçlerinin farklılaşması, içinde bulunduğumuz kültüre göre kadınların cinsiyete dayalı daha fazla zorlukla karşılaşmaları, kadınların spor için daha fazla engelle karşılayıp daha az destek göstermeleri, sporun daha çok toplumsal cinsiyet kalıplarına göre rekabet, mücadele, hırs gibi özelliklerle erkeklere atfedilmesi ile açıklanabilir.

Branş türüne göre öz-anlayış puanlarına bakıldığında toplam öz-anlayış puanı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Öz-anlayışın alt boyutları olan öz-sevecenlik, öz-yargılama, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme düzeylerinde de farklılık görülmemiştir. Bireysel türde spor yapanların paylaşımların bilincinde olma değeri ise takım sporu yapanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sonuca benzer olarak branş türüne göre toplam öz-anlayış puanlarının farklılaşmadığı araştırmalar karşımıza çıkmaktadır (Bayrakdaroglu, 2014; Tingaz 2020b). Tozoglu, Dursun ve Güler (2019) bağlantısızlık (izolasyon) alt boyutunda takım sporu yapan sporcuların puan ortalamalarını bireysel sporcuların puan ortalamalarına göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Jansen ve arkadaşları (2021) bireysel sporcular ile hentbolcuların futbolculara göre öz-anlayış düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Bayrakdaroglu (2014) takım sporcularının belli bir grup içinde yer aldığını, bunun doğal sonucu olarak da diğer takım üyeleri ile birlikte hareket ettiklerini ve kendilerini bireysel sporculara göre bir takım içinde yer almanın sonucu olarak daha az izole hissedebileceklerini söylemiştir. Bu araştırmada ise bireysel sporcuların paylaşımların bilincinde olma değeri takım sporcularına göre daha yüksek olduğu ve bulguların birbiri ile çeliştiği görölmektedir. Bu durum bireysel sporcuların mücadelesinde tek başına olmaları ile açıklanabilir. Çünkü takım sporcusu bir başarısızlık ya da başarı yaşadığında doğal olarak bu sonucu takımı ile birlikte deneyimler. Takımla sorumluluklarını paylaşabilir, takımından daha fazla sosyal destek görebilir. Aynı zamanda yaşadığı duyguların benzerini takım arkadaşlarının yaşadığını gözlemleme şansına daha çok sahip olabilir. Bireysel sporcu ise yaşadığı zorlayıcı durumlarda tek başına olduğu için daha fazla baş etme becerilerine ihtiyaç duyabilir. Bireysel sporcu bu durumu yaşayan birçok sporcunun olabileceğini fark ederek zorlayıcı durumlar ile

baş etmeye çalışabilir. Takım sporcusu ise baş etme becerilerine doğal olarak bir destek görebileceği için daha az ihtiyaç duyabilir. Bu görüş doğrultusunda paylaşımların bilincinde olma bir baş etme becerisi olarak daha yakından araştırılabilir.

Branş türüne göre zihinsel dayanıklılık puanları incelendiğinde hem toplam zihinsel dayanıklılık puanının hem de alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Bu sonuçlara benzer olarak branş türüne göre zihinsel dayanıklılığın farklılaşmadığı çalışmalar karşımıza çıkmaktadır (Tozoğlu ve ark., 2019; Bull ve ark., 2005; Juan ve Lopez, 2015; Tunç, Güçlü ve Günay, 2018; Sağlam, 2021; Nicholls ve ark., 2009; Bayrakdaroğlu, 2014). Branş türüne göre yapılan araştırmalara bakıldığında kişilik özellikleri, kişisel uyum ve sosyal uyum da branş türüne göre farklılaşmamıştır (Kızmaz, 2004). Bu araştırmalarla çelişen araştırmalara bakıldığında Yarayan ve arkadaşlarının (2018) araştırmasında bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık toplam puanları ile kontrol ve devamlılık alt boyut puanlarının takım sporcularından daha yüksek olduğu görülmüştür. Orhan'ın (2018) çalışmasında ise zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu takım sporcularında daha yüksek bulunmuştur. Orhan bu sonucu takım içi ilişkilerin sporcularda rakiple mücadele, takım içi yardımlaşma, başarı ve başarısızlıkta sorumluluk alma gibi etkilere değinerek yorumlamıştır. Demir ve arkadaşlarının (2020) araştırmasında zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu takım sporcularında, kontrol alt boyutu ise bireysel sporcularda daha yüksek bulunmuştur. Bu farklılığı takım sporcularının birçok deneyim yaşamaları, aldıkları kararların takımla birlikte değerlendirilmesi görüşü ile açıklamışlardır. Takım sporcularının takıma aidiyet duyguları takım ile olan bağlarını etkileyerek güven duygularını da etkileyebilir (Maranan ve Lopez, 2021). Bu araştırmalara göre takım ve bireysel sporcularla yapılan araştırmalarda birçok farklı sonucun ortaya çıkması öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılık düzeylerine branş türü dışında birçok değişkenin etki edebileceğini düşündürmektedir. Bunun için öncelikle branş türlerinin özellikleri gibi birçok faktör göz önünde bulundurularak araştırmalar yapılmalıdır.

Yaşa göre ve spor ile uğraşma süresine göre öz-anlayış puanlarına bakıldığında toplam öz-anlayış puanının ve alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. İlgili literatürde farklı sonuçlar yer almaktadır. Yaşa

göre öz-anlayış düzeyinin farklılık göstermediği çalışmalar yer alırken (Atlı 2019; Doğar ve Düz, 2020; Johnson, 2020); bazı çalışmalarda yaşa göre öz-anlayış düzeyinin arttığı görülür (Özyeşil, 2011; Peker, 2017, Meriç, 2020, Homan, 2016; Neff ve Pommier 2013; Tóth-Király ve Neff, 2020; Türkmenel, 2018). Türkmenel (2018) spor deneyimine göre anlamlı bir farklılık elde edememiştir. Öz-anlayış bir beceri olarak ele alındığında yaş ve tecrübe ile zamanla artması beklenebilir. Oysa bunun tersini gösteren araştırmaların azımsanmayacak kadar fazla olması öz-anlayışın bir kişilik özelliği olabileceği, sosyal ve psikolojik faktörler gibi birçok farklı değişkenin etkisini düşündürmektedir.

Yaşa göre toplam zihinsel dayanıklılık puanları incelendiğinde yaşı 18-23 arasında olanların toplam zihinsel dayanıklılık puanlarının 24-30 yaş arasında olanlara göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Alt boyut olan kontrol, bağlılık, mücadele ve dağılma değerlerinin ise istatistiksel olarak yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülür. İlgili literatür incelendiğinde bu sonuçlar ile çelişen araştırmalar göze çarpmaktadır. Birçok araştırma yaş ile birlikte zihinsel dayanıklılığın arttığını göstermektedir (Nicholls ve ark., 2009, Yıldız, 2017). Yaşa göre zihinsel dayanıklılığın artması deneyim ile açıklanabilir (Yıldız, 2017). Crust (2009) ise zihinsel dayanıklılık ve yaş değişkenlerinin bu araştırmayla benzer olarak bir ilişkisi olmadığını söylemiştir. Bu araştırmanın birçok araştırma ile çelişmesi araştırmanın örneklemini ile açıklanabilir. Sporcuların çoğunluğunun 18-23 yaş arasında olması araştırmanın yaş değişkenine göre daha homojen olduğunu göstermektedir. Homojen olarak dağılan verilerde heterojen verilere göre anlamlı farklılık elde etmek zorlaşmaktadır. Aydın ve Egemberdiyeva, (2020) araştırmasında aynı bulguya ve aynı yoruma ulaşmıştır.

Spor ile uğraşma süresine göre zihinsel dayanıklılık ve alt boyutlarından elde edilen puanlar incelendiğinde ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. İlgili literatürde incelendiğinde spor yapma yılına göre zihinsel dayanıklılığın farklılaşmadığı çalışmalar yer almaktadır (Kayhan ve ark., 2018; Sarı ve ark., 2020). Newland (2012) araştırmasını basketbola yeni başlayan sporcular ile daha deneyimli sporcular arasında yapmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir bulguya rastlamamıştır. Bu çalışmaların aksine Nicholls ve ark., (2009) deneyim artıkça zihinsel dayanıklılığın arttığı sonucuna varmışlardır. Yarayan ve ark. (2018) spor yapma yılına göre 10 yıl

üzeri spor yapanların 1-3 ve 4-6 yıl arasında spor yapanlara göre zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuştur (Yıldız, 2017; Bayköse, 2017). Akılveren (2016) bu çalışmaya benzer olarak deneyimle birlikte zihinsel dayanıklılığın arttığı sonucuna ulaşmış; araştırmada kontrol, güven ve devamlılık değişkenlerinde farklılık görülmezken devamlılık alt boyutunda farklılık ortaya konmuştur. Anderson, Gucciardi ve Gordon (2016) zihinsel dayanıklılığın zamanla birçok sorunla karşılaşılması ve bunun sonucunda geliştiğini belirtmiştir. Bu bulgu yaşa benzer olarak verilerin ağırlıklı olarak 18-23 yaş grubunda dağılmasının anlamlı bir farklılık elde etmeyi zorlaştırması ve başka değişkenlerin etkisi ile yorumlanabilir.

Sporcu olma durumuna öz-anlayış ve alt boyutlarından elde edilen puanlar incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Benzer olarak Walton, Baranoff, Gilbert ve Kirby (2020) sporcu olma durumuna rekreasyonel ve yarışmacı sporcular arasında öz-anlayış düzeyi bakımından herhangi bir farklılık elde edememiştir. Türkmenel (2018) ise sporcu olma düzeyine göre anlamlı bir farklılık elde etmiştir. Literatürde ise sporcu olma durumuna göre yapılan öz-anlayış çalışmaları oldukça azdır. Bu durum öz-anlayış kavramının yeni bir kavram olması, başka değişkenlerle ilişkisinin önemi, spor literatüründe yeni ele alınması ile açıklanabilir.

Sporcu olma durumuna göre toplam zihinsel dayanıklılık puanına bakıldığında amatör sporcuların profesyonel sporculara göre zihinsel dayanıklılık düzeyinin düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Alt boyutlara bakıldığında ise bağlılık, mücadele ve dağılma değerleri amatör sporcularda profesyonel sporculara göre istatistiksel olarak daha düşük bulunmuştur. Kontrol değeri ise sporcu olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Benzer bulgular birçok araştırmada karşımıza çıkmaktadır. Danielsen, Rodahl, Giske ve Hoigaard (2017) kadın futbolcular ile yaptıkları araştırmada profesyonel kadın futbolcuların genel zihinsel dayanıklılık puanlarının amatör kadın futbolculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Zihinsel dayanıklılık elit olma ve olmama değişkenlerine göre ele alındığında elit sporcuların elit olmayanlara göre daha dayanıklı olması ile benzer sonuçlar elde edilmiştir (Shin ve Lee, 1994; Thomas, Schlunker ve Over, 1996). Bu sonuç sporun zorlayıcı yapısı ile açıklanabilir. Çünkü spora profesyonel olarak

devam edebilmek birçok zorlukla baş edebilmeyi, bu zorluklarla baş edebilmek ise zihinsel olarak dayanıklı olmayı gerektirir. Sporun zorlayıcı yönleri ve rekabet ile baş edemeyen kişilerin ise sporda ilerlemesi ve başarı elde etmesi dolayısıyla profesyonel olması zordur. Bunun yanında profesyonel sporcuların daha fazla sporun içinde olması zihinsel dayanıklılıklarının zaman içinde gelişebildiğini düşündürmektedir. Yıldız (2017) ise amatör ya da profesyonel olmaya göre bir farklılık bulgulamamıştır. Bu bulgulara göre sporcu olma durumuna göre zihinsel dayanıklılığın ve öz-anlayışın biraz daha açıklanmaya ihtiyacı vardır.

Milli olma durumuna göre elde edilen veriler incelendiğinde öz-anlayış, zihinsel dayanıklılık ve tüm alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Milli olma durumuna göre yapılan öz-anlayış çalışmalarına rastlanmamıştır. Zihinsel dayanıklılıkla ilgili yapılan Sarı ve arkadaşları'nın (2020) çalışmasında da millilik durumuna göre bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgularla çelişen araştırmalar da karşımıza çıkmaktadır. Sağlam'ın (2021) araştırmasında milli olan sporcuların milli olmayan sporculara göre zihinsel dayanıklıları daha yüksek olduğu görülmüştür. Orhan (2018) milli sporcuların toplam zihinsel dayanıklılık, güven ve devamlılık alt boyutlarından elde ettikleri puanların milli olmayan sporculara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Akılveren (2017) ise milli olan sporcuların devamlılık ve güven alt boyutları puanlarının milli olmayan sporculara göre yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Kurtulget'in (2020) araştırmasında ise milli olan sporcuların milli olmayan sporculara göre daha yüksek kontrole sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre diğer değişkenler gibi milli olma değişkeninin daha yakından araştırılmasına ihtiyaç vardır.

Bu çalışmada sporcuların demografik değişkenlere göre öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde elde edilen farklılıklar çok fazla değildir. Buna benzer olarak Kayhan ve arkadaşlarının (2018) sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, yaş ve spor yılına göre farklılık göstermediğini ifade etmiştir. Literatürde ise çelişen araştırmalar dikkat çekmektedir. Uyar (2019) kullanılan ölçeklerin, araştırmanın yapıldığı örneklemin, sporcuların tecrübelerinin ve sosyo-kültürel özelliklerinin farklılaşmasından dolayı farklı sonuçların elde edilebileceği görüşünü öne sunmuştur. Aynı zamanda bu farklılığını sporcuların kültürel

çeşitliliklerinin ve spor branşlarının farklı olması ile açıklayan çalışmalar vardır (Bayköse, 2017; Megan ve Boehnin, 2021). Yapılan diğer araştırmalarda öz-anlayışın cinsiyet, ırk, etnik köken, farklı yaşam deneyimlerine göre değişebildiği belirtilmiştir (Toth-Kiraly ve Neff, 2020; Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox ve Mullarkey, 2015). Sporcuların farklı alan ve farklı zamanlarda öz-anlayış düzeyleri farklılaşabilmektedir (Wilson ve ark., 2019; Walton ve ark., 2020). Zihinsel dayanıklılık spor kültüründen etkilenecek, yapısal olarak değişiklik gösterebilmektedir (Gucciardi ve Gordon, 2009; Bull ve ark., 2005). Covid-19 pandemisi döneminde yapılan bir araştırma sonucuna göre aşırı stres sebebi ile öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin etkilenebileceği ifade edilmiştir (Megan, 2021). Bu görüşlere göre demografik değişkenlerin yanı sıra farklı değişkenlerin de etkisinin araştırılması, araştırmanın yapıldığı zamanı ve örneklemini önemli kılmaktadır.

5.6. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Öz-anlayışa Göre Yordanmasına

İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorum

Bu araştırma sonucuna göre öz-anlayışın zihinsel dayanıklılığı yordayıcı bir rolünün olmadığı görülmüştür. Benzer araştırmalara bakıldığında karşımıza farklı sonuçlar çıkmaktadır.

Dayanıklı olmak sporcular için oldukça önemlidir (Crust, 2007; Coulter ve ark. 2016; Madrigal ve Wrust ve Gill, 2016). Sporda başarı elde edebilmek için güçlü, dayanıklı ve en iyi olma gerekliliği sıklıkla vurgulanır. Zihinsel dayanıklılık farklı şekilde ele alınsa da zorlukların üstesinden daha iyi gelebilmek, gelişim için kendini eleştirmek ve inatçılık gibi özelliklerle ilişkilendirilerek açıklanmaya çalıştığı görülür (Andersen, 2011; Gucciardi ve Gordon, 2011, Jaeschke, Sachs ve Dieffenbach, 2016). Sporcu görüşlerine başvurulduğunda daha iyi bir performans göstermek için öz-eleştiri yapmanın oldukça önemli olduğunu söylemişlerdir. Kendilerine karşı eleştirel bir tutum yerine daha anlayışlı bir tutumla yaklaşma durumunda performanslarının yeterince gelişmeyeceği ile ilgili endişe ve kaygılarını ifade etmişlerdir (Ferguson ve ark., 2014). Yani sporcular kendilerine karşı eleştirel bir tutum yerine daha sevecen bir tutumla yaklaştıkları takdirde atletik performanslarının olumsuz olarak etkilenebileceğini düşünmektedir (Johnson, 2020). Bu durum öz-

anlayış korkusu kavramı ile açıklanmış ve yurtdışında birçok araştırmada öz-anlayış korkusu anlaşılmaaya çalışılmıştır (Kelly ve Carter, 2013; Kelly ve Vimalakanthan, 2014; Miron, Sherril ve Orcutt, 2015). Yapılan bu araştırmada sporcuların öz-anlayışlarının orta düzeyde olduğu görülürken zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Benzer olarak bu araştırmaya katılan sporcular daha iyi olmak için kendilerini sert bir şekilde eleştirmenin kendilerini geliştirebileceklerini düşünüyor olabilir. Müsabakalarda antrenörleri gözlemlediğimizde sporculara sert ve eleştirel bir tutumla yaklaştıkları sıklıkla gözlemlenmektedir. Sporun doğası gereği sert olunması gerektiği, öz-anlayış kavramının sporcular tarafından bilinmemesi ve bireyin kendisine karşı nazik, şefkatli olmasının performanslarına engel olabileceği ile ilgili önyargılarının olması zihinsel dayanıklılığın yordayıcısı olarak öz-anlayışın rolünü etkilemiş olabilir.

Andersen (2011) zihinsel dayanıklılığın alanda erkeklik ile ilişkilendirildiğini, bunun sonucunda sporcuların erkeklik kavramına atfettikleri sertlik, güçlülük gibi özellikler yerine zayıf ya da yumuşak görünme ile ilgili korkularının olabileceğini ifade etmiştir. Coulter (2016) benzer olarak zihinsel dayanıklılığın sporda hâkimiyet kurmaya dayalı eril tahakkümü teşvik ettiğini söylemiştir. Bunun etkisiyle sporcular sürekli güçlü, dayanıklı ve sert olmak çaba harcayabilir, kendi sağlıklarını özel yaşamlarını ihmal edebilir ve yaşamlarını sadece sporla sınırlandırabilirler. Bunun yanında duygularını göstermenin bir zayıflık olabileceği düşüncesiyle ruhsal ve fiziksel olarak yaşadıkları acıları sosyal destek almak yerine saklayabilirler. Böylece zayıf görünmek yerine daha sert görünmek için deneyimlerini, duygularını fark etmek yerine görmezden gelme eğilimine sahip olabilirler. Bizim kültürümüzün de bu görüşleri desteklediği düşüncesi ile öz-anlayışın zihinsel dayanıklılığı yordayıcı rolünün olmaması sonucuna ulaşılmış olabilir.

Sert, güçlü ve dayanıklı olma arzusu sporcuların sakatlık yaşadıklarında bile kendilerini fiziksel olarak riske sokup, sakat bir şekilde oynamalarına sebep olabilir (Coulter ve ark., 2016; Madrigal, 2015). Spor dünyasında ve basınında sakatlığına rağmen oyuna devam eden sporcular büyük takdir görmekte, fedakâr bulunarak övülmektedir. Oysa bireyin sakatlığını görmezden gelmesi ve kendini yaralanma riskine sokması hem fiziksel hem de psikolojik olarak büyük bir risk oluşturmaktadır (Madrigal ve ark., 2016). Sporcular ise sakatlık yaşadıklarında acı çektiklerinin

başkaları tarafından fark edilmesinin zayıflık olabileceğini düşünerek, kenarda oturmanın psikolojik acısını yönetmek yerine oyuna devam ederek fiziksel acıya tahammül ederek daha dayanıklı olduklarını düşünürler (Wiese-Bjornstal, 2017). Zihinsel olarak güçlü olmaya yapılan vurgu, sporcuların sakatlık ve acı içinde oynamalarına neden olup (Madrigal ve ark., 2016; Weise-Bjornstal, 2017) gerçek deneyimlerini bastırma ve acılarını saklama ile sonuçlanabilir (McKenzie, Collings, Jenkin ve River, 2018). Öz-anlayış düzeyi yüksek olan bir sporcunun tüm duygularını, duyumlarını ve deneyimlerini fark ederek, kendisine şefkat göstererek, sağlığını tehlikeye atmaması beklenir. Yaşadığı zorlayıcı durumu yok saymak yerine fark ederek bu durumun herkesin başına gele-bileceğinin farkındalığı ile baş etmeye çalışır. Görüldüğü gibi sürekli dayanıklı olmak ya da dayanıklı görünmeye çalışmak sporcular için her zaman faydalı değildir (Coulter ve ark., 2016). Bu noktada öz-anlayış yeni bir kavram olarak karşımıza çıkmıştır. Öz-anlayış korkulanın ve bilinmeyenin tersine bireylerin kişisel hedefleri için harekete geçmelerine motivasyon sağlamaktadır (Ferguson ve ark., 2014; Neff, 2003a; Neff, 2003b). Zihinsel dayanıklılığın kavramsal olarak doğru bir şekilde anlaşılması sporcuları zihinsel dayanıklılığa teşvik ederken zararlı sonuçlarının önüne geçilmesi için önemlidir. Öz-anlayış ise hem sakatlanmalar için yararlı alternatif bir yaklaşım olabildiğinin yanında (Johnson, 2020), birçok farklı açıdan ele alınarak spor bağlamında araştırılmalıdır.

Bu görüşlerden farklı olarak öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılığın birbiriyle olumlu olarak ilişkili olduğu araştırmalar ilgili literatürde yer almaktadır. Okul öncesi ebeveynleri ile yapılan bir çalışmada öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılığın birbiriyle pozitif olarak olumlu yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Meriç, 2020). Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş ve Kırdök (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada öz-anlayışın aracı rolünü incelemiş; öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmaya benzer olarak Bolat (2013) ve Başak (2012) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada aynı sonuçlara ulaşmıştır. Bu araştırmalardan farklı olarak sporcular ile yapılan araştırmalara bakıldığında Johnson (2020) öz-anlayışın zihinsel dayanıklılık, başa çıkma becerileri ve öz-eleştirisinin önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. E-sporcular ile yapılan başka bir çalışmada ise zihinsel dayanıklılık, öz-anlayış ve psikolojik sağlık birbiri ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Sanders, Morgan,

Valladao, Andre ve Stamatis, 2020). Öz-anlayışın sporcular için önemini gösteren bir diğer çalışmada ise öz-anlayış ve psikolojik esneklik, psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak bulgulanmıştır (Holmström ve Jansson, 2016). Sporcuların başarı motivasyonları, vizyoner liderlik algısı ve öz-anlayış tutumlarının pozitif olarak bulgulandığı araştırma ülkemizde öz-anlayışın farklı değişkenler ile birlikte anlaşılmasına çalışıldığına göstergesidir (Türkmenel, 2018). Sporcular ile yapılan bir diğer araştırmada somatik kaygı ve endişe ile öz-anlayış olumsuz olarak ilişkili bulunmuştur (Huysmans ve Clement, 2017). Öz-anlayışın bireylerin psikolojik sağlıklarına olumlu etkileri ve ruh sağlığı için önleyici etkileri göz önünde bulundurularak (Meriç, 2020); sporcuların yaşadıkları sorunların anlaşılmasında ve sportif performanslarına etkisini anlamak için birçok açıdan ele alınması önemlidir (Tingaz, 2020a). Görüldüğü gibi öz-anlayış birçok değişkenle ilişkili olup araştırılması önemli bir kavram gibi gözükmemektedir.

Hem öz-anlayış hem zihinsel dayanıklılık psikolojik bir süreçtir ve bakıldığında her iki kavram yeterince iyi anlaşılammıştır. Ülkemizde yapılan birçok araştırma sporcu olmayan popülasyonla yapıldığı için sporcu popülasyonu yeterince açıklayamamıştır. Ayrıca psikolojik dayanıklılık ile zihinsel dayanıklılık birbirileri ile benzer olmakla birlikte farklı kavramlardır. Zihinsel dayanıklılık sporculara özgü bir kavramdır (Crust, 2007; Jones ve ark., 2002). Bu sebeple zihinsel dayanıklılık kavramı sporcu bir popülasyonla sporcuların öz-anlayış düzeyini belirlemek için sporcular için geliştirilen ölçme araçları kullanılarak araştırılmalıdır. Wilson ve arkadaşları (2019) zihinsel dayanıklılık ve öz-anlayış düzeylerinin sezon boyunca değişebileceğini, sporcuların müsabakalara katılım durumuna göre farklılaşabileceğini ifade etmiştir. Bu araştırmanın Covid-19 döneminde yapılmış olması, birçok sporcunun müsabakalara aktif olarak katılmıyor oluşu göz önünde bulundurulmalıdır.

Sonuç olarak bu araştırma sporcularda öz-anlayışın zihinsel dayanıklılığı yordayıcı rolünün olmadığını gösterse de yapılan birçok araştırma öz-anlayışın sporcular için yararlı olabileceğini göstermekte ve araştırılmasını önemli kılmaktadır.

5.6.1. Sporcularda öz-anlayışın alt boyutu olan öz-sevecenliğin zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunu ve toplam zihinsel dayanıklılığını yordamasına ilişkin bulgular

Bulgulara bakıldığında öz-anlayışın alt boyutu olan öz-sevecenlik alt boyutu zihinsel dayanıklılığın kontrol boyutunu ve toplam zihinsel dayanıklılık puanını anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülür. Leary ve arkadaşları (2007) araştırmasında öz-anlayış düzeyi yüksek olan kişilerin daha az eleştirel düşünce ve davranışlarının olduğu görülür. Öz-sevecenlik yani öz-şefkat bireyin kendisiyle yargılayıcı olmadan yaptığı içsel konuşmaları içerir. Böylelikle bireyler zorlayıcı deneyimleri ile bütünleşmek yerine mesafe koyup, deneyimlerini anlamaya çalışarak kontrol hissi elde edebilir. Çünkü yaşanan her şey tüm yönleri ile kabul edilip fark edilmeye ve anlaşılmaya çalışılır. Bu kabul etme ise hareket alanı açarak bireye daha kolay eyleme geçme fırsatı verir. Olanı kabul edip hareket edebilen birey ise bu deneyimleri üzerinde daha fazla kontrol hissedebilir. Bireyin kendisini sürekli acımasızca eleştirmesi ise kontrol hissi yerine çaresizlik duygularına kapılmasına neden olabilir. Breines ve Chen (2012) bu görüşe benzer olarak zayıflıklarını şefkatle ve dengeli bir farkındalık içinde kabul eden sporcuların hedeflerine daha bağlı olduklarını belirtmişlerdir. Bu durumu güvenli ve yargılayıcı olunmadığında sporcuların kendilerini daha iyi geliştirebilmeleri ile açıklamışlardır.

Bireyin kendisine karşı yargılayıcı ya da sevecen olması yaptığı içsel konuşmalarla ilgilidir. Bu sebeple öz-şefkatin kendinle konuşma ile ilişkisi araştırılmalıdır. Literatüre bakıldığında kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılığın birçok boyutu ilişkili bulunmuştur. Güven boyutu ile motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma arasında ve bilişsel kendinle konuşma ile devamlılık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (Bayköse, 2017; Bayköse, Özer ve Şahin, 2017). Maran ve Lopez (2021) yüksek düzeyde öz-şefkatin yüksek güven ve sabitlik ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bir başka çalışmada da zihinsel dayanıklılık, devamlılık alt boyutu ve motivasyonel kendinle konuşma ve motivasyonel kendinle konuşma ile güven arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Akılveren, 2016).

Kendini sert şekilde eleştirenler, kendi yeteneklerine yeterince güvenmezler. Sürekli olarak eksiklikleri ve yetersizlikleri ile meşgul olup yetkinliklerinin farkında

olmazlar. Bu durum güvenlerini etkilemenin yanında sporcuların kontrol algılarını da etkiler. Çünkü öz-eleştiri arttıkça olumsuz düşünce ve duygulara çok fazla takılıp, yaşamda yapabilecekleri ile ilgili kontrollerini kaybederek daha fazla karamsarlığa kapılırlar (Maranan ve Lopez, 2021). Oysaki öz-şefkat yeteneklerin takdir edilmesini ve daha olumlu bir performans algısına neden olur (Barczak ve Eklund, 2018). Kendisine karşı daha şefkatli yaklaşan sporcular, olanları daha kolay kabul ederek, harekete daha kolay geçebilir, duygu ve düşüncelerini çok daha iyi yönetebilir. Duygu ve düşüncelerini daha iyi yönetebilen, daha çok kontrol hissedenden sporcuların ise kendisini sürekli acımasızca eleştiren diğer sporculara göre zihinsel olarak daha dayanıklı olması beklenir. Çünkü olumsuz eleştiri bireyin gelişiminde fayda sağlasa bile bireyin kendisiyle ilişkisini olumsuz etkileyerek psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz sonuçlara yol açabilir.

5.6.2. Sporcularda öz-anlayışın alt boyutu paylaşımların bilincinde olmanın zihinsel dayanıklılığın mücadele alt boyutunu ve toplam zihinsel dayanıklılığını yordamasına ilişkin bulgular

Bulgulara bakıldığında öz-anlayışın alt boyutu olan paylaşımların bilincinde olma alt boyutunu zihinsel dayanıklılığın mücadele alt boyutunu ve toplam zihinsel dayanıklılık puanını anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülür. Campos, Cebolla, Quero, Breton-Lopez, Botella, Soler ve Banos (2016) öz-sevecenlik ve bilinçlilik alt boyutlarının yanında paylaşımların bilincinde olmanın birçok faydasının olduğunu söylemiştir. Benzer olarak ortak insanlık ve farkındalığın spordaki zorluklarla başa çıkmak için etkili olduğu belirtilmiştir (Wilson ve ark., 2019). Coulter ve arkadaşları (2016) aşırı özdeşleşmemek ve zihinsel dayanıklılığın ilişkisini araştırmış ve birbiriyle olumsuz yönde olarak ilişkili bulmuştur.

Paylaşımların bilincinde olma kavramının duygular aracılığı ile tanımlandığını görürüz. Bireyler yaşadıkları zorlayıcı durumlarda içe kapanıp, diğer insanlardan kopup, yalnız hissedebilir; duyguları ile aşırı şekilde özdeşleşebilirler. Maranan ve Lopez (2021) araştırma bulgularına göre duygularını iyi yönetemeyen sporcuların zihinsel dayanıklılık ve performanslarının etkilenebileceğini ifade etmiştir. Kaiseler ve diğerleri (2009) zihinsel dayanıklılığın zorlayıcı duygusal durumlar için bir tampon olduğunu belirterek, zihinsel dayanıklılık ve duyguların dışı vurumunun birbiriyle negatif olarak ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Paylaşımların bilincinde

olma duygu yönetimi ile ilişkili olabilir. Duygu yönetiminde daha iyi olan sporcuların diğerlerine göre daha başarılı olduğu görülür. Bu doğrultuda zihinsel dayanıklılık ve paylaşımların bilincinde olma birbiri ile ilişkili olabilir (Johnson, 20019).

Sporcular zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında bu durumlarla aşırı derecede özdeşleşip kendini diğerlerinden izole eder (Maranan ve Lopez, 2021). Zihinsel dayanıklılık ve öz-anlayışın benzer bir noktası ise sosyal destek aramaktır (Kaiseler ve ark., 2009). Zihinsel olarak dayanıklı olanların kendileriyle ilgili algıları yaşamın diğer unsurları ile bağlantılıdır (Weise-Bjornstal, 2017). Böylece başkalarının da benzer şeyler yaşayabileceğini düşünerek destek almaları kolaylaşır. Destek alan bireylerin psikolojik iyi oluşlarıyla, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de daha iyi olabileceği düşünülebilir.

Öz-anlayış, performans için olumlu duygularla da ilişkilidir (Killham ve ark., 2018). Öz-anlayış sporcularda sorumluluk, inisiyatif almak ve kararlılıkla pozitif ilişkilidir (Ferguson ve ark., 2014). Paylaşımların bilincinde olmanın mücadele alt boyutunu yordaması ile ilgili olarak tüm sporcuların benzer şeyler yaşayabileceğini bilmek, yaşanılanlarla ilgili normallik algısı sağlayarak bireyi harekete geçirebilir. Sporcular için rekabetin ve daha iyi olmanın önemi göz önünde bulundurulduğunda sporcularda “Birçok sporcu benim yaşadıklarımı yaşayabilir. Eğer ben eyleme geçersen onları önüne geçebilirim” gibi düşünceler oluşabilir. Johnson (2019) zihinsel dayanıklılığın mücadele boyutunu olumsuzlukların bir tehdit olmasından ziyade üstesinden gelinecek bir durum olduğunu belirtiyor.

Öz-anlayış düzeyi yüksek olanlar bireyler kendileri ile ilgili daha doğru görüşler geliştirerek (Leary ve ark., 2007), karşılaştıkları zorluklarla aşırı olarak özdeşleşmek yerine mücadele edip kendisini geliştirmeye çalışırlar. Hedefler doğrultusunda ilerleyebilmek için yaşanılan zorlayıcı durumlarla aşırı özdeşleşmemek ve etkili bir şekilde mücadele edebilmek önemlidir. Duyguları kabul etmek ve düzenleyebilmek ise sporcuların zihinsel dayanıklılığına katkı sağlamaktadır. Böylelikle aşırı özdeşim kurma yerine kabul edilen duygular inanç, meydan okuma ve kontrol geliştirebilir (Johnson, 2019). Bu görüş öz-anlayışın ortak insanlık ve mücadele alt boyutu ile zihinsel dayanıklılığın yordamasını ortaya koyuyor.

5.6.3. Sporcularda öz-anlayışın alt boyutu bilinçliliğin toplam zihinsel dayanıklılığı yordamasına ilişkin bulgular

Bulgulara bakıldığında öz-anlayışın alt boyutu olan bilinçlilik değişkeninin zihinsel dayanıklılık toplam puanını anlamlı düzeyde pozitif olarak yordadığı görülür. Öz-anlayışın bilinçli farkındalık alt boyutu diğer boyutlarına göre spor psikolojisi alanında daha fazla araştırılmıştır. Literatürde bu bulguyla benzer birçok çalışma vardır. Johnson (2020) araştırmasında zihinsel dayanıklılık ve öz-anlayışın bilinçlilik ile pozitif ilişkisini ortaya koyarken; Wilson ve arkadaşları (2019) öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılığın, farkındalık ile ilişkisini ifade etmiştir. Jones ve Parker (2018) bisikletçilerle yaptığı çalışmada zihinsel dayanıklılık ve bilinçlilik değişkenlerinin pozitif ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Amatör basketbolcularla yapılan deneysel bir çalışmada ise bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan eğitim programlarının sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekalarını anlamlı düzeyde arttırdığı görülmüştür (Ajilchi, Amini, Ardakani, Zadeh ve Kisely,2019). Ergen sporcularla yapılan bir başka çalışmada ise farkındalık zihinsel dayanıklılığın tüm boyutları ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur (Walker, 2016). Ülkemizde yapılan bir çalışmada ise bireysel ve takım sporcularının bilinçli farkındalık, farkındalık ve yeniden odaklanma düzeyleri ile öz anlayış düzeyleri pozitif ve anlamlı bir ilişki göstermiştir (Tingaz, 2020b).

Bilinçli farkındalık ve zihinsel dayanıklılık ilişkisinin dışında, bilinçli farkındalığın farklı değişkenlerle ilişkisini, sportif performansa etkilerini anlamak için birçok araştırma yapılmıştır (Bühlmayer, Birrer,Röthlin,Faudeve Donath, 2017; Thompson ve ark., 2011; Bernier ve ark., 2009). Moghadam (2013) bilinçli farkındalık çalışmaları ile sporcuların kaygı düzeylerinin azaldığını ve bununla birlikte performanslarının geliştiğini ortaya koymuştur. Tingaz (2020a) bilinçli farkındalık ve yeniden odaklanma ile pozitif ve zayıf bir ilişki ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada ise psikolojik sağlamlık ve öz düzenlemenin, öz yeterlilik ve öz-anlayışa dayalı farkındalık ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkisi bulgulanmıştır (Lee, 2015).

Sporcu olmayan ve farklı popülasyonlarla yapılan çalışmalarda da psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık pozitif ve anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur (Keye ve Pidgeon, 2013, Yavuz, 2019; Karataş ve Camadan, 2020, Atalay, 2020). Üniversiteye giden öğrencilerle yapılan bir diğer çalışmada bilinçli farkındalık,

yaşam doyumunu ve mental iyi oluşla pozitif olarak ilişkili bulunmuştur (Şahin, 2019).

Farkındalık halinde, her türlü duygu ve düşünce fark edilerek o an yapılan ya da deneyimlenene odaklanma vardır. Bunun yanında farkındalık, deneyimlerin duygusal olarak kabulünü sağla-maktadır (Wolgast, Lundh ve Viborg, 2011). Düşünce ve duygularla daha nesnel bir ilişki kurulması için anlaşılmalari önemlidir. Birey ana odaklandığında kendisini sakinleştirebilir ve dikkat kontrolünü daha iyi sağlayabilir. Jones'in (2020) araştırmasında ise sporcular zihinsel dayanıklılığı dikkat dağıldığında odağı sürdürebilme ile ilişkilendirmiştir. Wilson (2019) da benzer şekilde öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi dikkatli olma ile açıklamıştır. Sporda dikkat ve odaklanma ise oldukça önemlidir. Dikkat ve odaklanma becerilerinde daha iyi olan sporcular daha başarılı olurken, dış faktörlerden daha az etkileneren kontrol ve mücadele kavramları ile daha başarılı olabilirler. Walker 'in (2016) araştırması da farkındalık zihinsel dayanıklılığın tüm boyutları ile ilişkili bulunarak bu görüşe örnek gösterilebilir.

Farkındalık durumunda sporcular hedeflerine bağlı kalarak, hedefleri doğrultusunda davranışlar sergilerler. Kaygılandıkları durumlarda farkındalık ile kendilerini daha kolay sakinleştirebilir ve görevlerine odaklanabilirler (Wilson, 2019). Kaygıyı ve stresi yönetebilmek; dikkat ve odaklanmayı kontrol edebilmek sporcular için çok önemlidir. Farkındalık ile anda kalabilen sporcular geçmiş ya da geleceğe takılmadan yalnızca andaki görevlerini daha iyi gerçekleştirirler. Bedensel farkındalık ise uyarılmışlığın düzenlenmesine katkı sağlayarak hem performansı hem zihinsel dayanıklılığı olumlu olarak etkileyebilir. Gucciardi ve arkadaşları (2009) farkındalığın zihinsel dayanıklılığın önemli bir bileşeni olabileceğini belirtirken farkındalık meditasyonu önermiştir. Tingaz (2020a) bilinçli farkındalık ölçeğini sporcular için uyarlamıştır. Bu bilgiler ışığında bilinçli farkındalığın tüm boyutlarının incelenmesi önem kazanmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde bulgulara kısaca yer verilerek alan araştırmacıları ve uygulayıcılarına bazı tavsiyelerde bulunulmuştur.

Demografik değişkenlere göre öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde cinsiyete göre öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik değişkenleri, toplam öz-anlayış değeri istatistiksel olarak farklılaşmazken, kadınların aşırı özdeşleşme değeri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyete göre bağlılık, dağılma ve toplam zihinsel dayanıklılık değeri farklılık göstermemiştir. Kadınların erkeklere göre kontrol ve mücadele değeri erkeklere göre daha düşük bulunmuştur. Branş türüne göre öz-sevecenlik, öz-yargılama, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme, toplam öz-anlayış boyutları farklılaşmamaktadır. Bireysel türde spor yapanların, paylaşımların bilincinde olma değeri takım sporu yapanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Branş türüne göre zihinsel dayanıklılık ve alt boyutları anlamlı farklılık göstermemiştir. Yaşa göre öz-anlayış ve alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları olan kontrol, bağlılık, mücadele ve dağılma istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Toplam zihinsel dayanıklılık ise 18-23 yaş arasında olanlarda 24-30 yaş arasında olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Sporcu olma durumuna göre öz-anlayış ve alt boyutlarında farklılaşma görülmemiştir. Amatör olanların bağlılık, dağılma, mücadele ve toplam zihinsel dayanıklılık değerlerinin profesyonel olanlara göre istatistiksel olarak düşük bulunmuştur. Öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılık boyutları spor ile uğraşma süresi ile milli olma durumuna göre incelendiğinde anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Bu çalışma sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek için öz-anlayışın yordayıcı rolünü araştırmıştır. Elde edilen bulgulara bakıldığında öz-anlayışın zihinsel dayanıklılığı yordayıcı bir rolünün olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz-anlayışın alt boyutları olan öz-şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık ise zihinsel dayanıklılığın yordayıcısı olduğu görülmüştür. Alt boyutlarının yordayıcı rolüne bakıldığında ise öz-anlayışın öz-sevecenlik (öz-şefkat) boyutunun zihinsel dayanıklılığın kontrol boyutunu, öz-anlayışın paylaşımların bilincinde olma boyutunun zihinsel dayanıklılığın mücadele boyutunu yordadığı görülmüş

6.1. Araştırmacılar İçin Öneriler

1. Ülkemizde sporcularla yapılan zihinsel dayanıklılık ile ilgili çalışmalara bakıldığında zihinsel dayanıklılığın psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş gibi birbirine benzer fakat birbirinden farklı kavramlarla açıklanmaya çalışıldığı görülmüştür. Bu araştırmanın ise sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz-anlayışın tüm boyutları ile birlikte ele alınması ile alanda öncülük ederek önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda zihinsel dayanıklılık kavramının öz-anlayışın tüm boyutları ile birlikte sporcu popülasyonunda daha fazla araştırılmasının önemli olacağına inanılmaktadır.
2. İlgili literatürde öz-anlayışın sporcular için önemli bir kavram olduğu görülmektedir. Bu araştırma sonunda öz-anlayışın tüm alt boyutlarının zihinsel dayanıklılığı yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre öz-anlayışın ve zihinsel dayanıklılığın sporcular için tüm boyutlarının duygu düzenleme becerisi, uyarılmışlığın düzenlenmesi, dikkat ve odaklanma gibi birçok farklı değişkenle ele alınarak araştırılmasının sporcuların performansları ve ruh sağlıkları için yararlı olabileceği düşünülmektedir.
3. Araştırmanın yalnızca İzmir ilindeki çeşitli demografik özelliklere sahip farklı branş ve türdeki sporcularla yapılmış olması çalışmanın tüm sporculara genellenebilirliği ile ilgili sıkıntılar yaratabilmektedir. Yapılacak araştırmalarda spor branşlarına özgü özellikler de göz önünde bulundurulmalıdır Bunun için yapılan araştırmalar daha homojen gruplarda yapılmalıdır. Öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılık değişkenlerinin daha homojen gruplarla çalışılması araştırma sonuçlarının genellenebilirliği için önerilmektedir.
4. Zihinsel dayanıklılık ve öz-anlayış kavramlarının ülkemizdeki sporcular için ne anlama geldiğinin anlaşılması için nitel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.
5. Sporcuların öz-anlayışın performansları üzerinde olumsuz etkileyebileceği ile ilgili endişeleri göz önünde bulundurularak ülkemizde kültüre özgü öz-anlayış korkusunun araştırılmasının önem arz ettiği düşünülmektedir.
6. Farklı bağlamlarda bireylerin öz-anlayış düzeyleri farklılaşabilmektedir (Cormier ve diğ, 2019). Araştırmada kullanılan öz-duyarlılık (öz-anlayış)

ölçeğinin ise sporculara özgü olmaması göz önünde bulundurularak, spora özgü öz-anlayış ölçeklerinin geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması tavsiye edilmektedir.

7. Sporcularda öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılık ile ilgili boylamsal çalışmalar ile gelişim dönemleri ve yaş göz önünde bulundurularak daha ayrıntılı bir şekilde bu kavramların anlaşılmasına çalışılması önerilmektedir.
8. Sporcuların yaralanma, başarı, başarısızlık gibi spora özgü farklı yaşam durumlarında öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılıkları araştırılmalıdır. Bu araştırmanın covid-19 sürecinde yapılmış olması göz önünde bulundurularak bu dönemin psikolojik faktörleri araştırmayı etkilemiş olabilir. Sporcular bu süreçte müsabakalara katılamamış ve değişen kararlar doğrultusunda sürekli bir belirsizlikle baş etmek durumunda kalmıştır. Bu sebeple araştırmanın covid-19 etkilerinin kontrol edilerek yapılmasının önemli olabileceği düşünülmektedir.
9. Sporcular için baş etme becerilerinin ve zihinsel becerilerin önemi göz önünde bulundurulduğunda öz-anlayış bu değişkenlerle birlikte araştırılarak, sporcuların zihinsel antrenman programlarına entegre edilebilecek bir kavram olarak çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir. Bu çalışmalarda öz-anlayışın yalnızca bir beceri olarak sınırlanmayıp, bundan çok daha kapsayıcı bir kavram olduğuna dikkat edilmesi tavsiye edilmektedir.
10. Sporcuların performansları ve psikolojik süreçleri için çevre çok önemlidir. Bunun için öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılık kavramları takım arkadaşları, antrenörleri, sağlık ekipleri göz önünde bulundurularak araştırılması önerilmekte, bu kişilerin örneklem olarak alındığı araştırmaların yapılmasının literatüre zenginlik katacağı düşünülmektedir.

6. 2. Uygulayıcılar İçin Öneriler

1. Sporcular için spor zorlayıcı ve hep kendilerinden daha iyi olması beklenen bir alandır. Giderek artan rekabet ve sporun zorlayıcı yapısı sonucunda daha iyi performans göstermek için zihinsel beceriler; zorluklarla baş edebilmek içinse baş etme becerileri çok önemlidir. Uygulayıcılara ise sporcular için öz-anlayış uygulamalarını içeren müdahaleler ve programları kendi çalışmalarına

uyarlamaları, literaür doğrultusunda yeni psikoeğitim programları geliştirmeleri önerilmektedir.

2. Alanda çalışan kişiler öz-anlayış ile ilgili yaptıkları uygulamada ön-yargılarla karşılaşabilir. Bu sebeple bu kavramın çok iyi anlaşılıp ve anlatılmasının yapılacak çalışmalarda olumsuz yargıların oluşmasını engellemek için önem kazanmaktadır.
3. Spor performansı ve sporcu ruh sağlığı için spor psikolojisi alanı önemini yapılan çalışmalarla ispat etmektedir. Bunun için spor dünyasında psikolojik çalışmalarının giderek yaygınlaşması; spor kulüplerinde spor psikolojisi alanında çalışan uzmanların istihdam edilmesi tavsiye edilmektedir.
4. Zihinsel dayanıklılık ve öz-anlayışın bir kişilik özelliğı olmasının ötesinde zamanla kazandırılabilir bir olgu olarak ele alınması bu kavramlardan daha fazla yararlanılacağını düşündürmektedir. Bunun için sporcuların zihinsel dayanıklılık ve öz-anlayış düzeyleri çeşitli ölçme araçları ile belirlenerek, zamanla yapılacak çalışmalar ile artırılabilmesinin hedeflenmesi tavsiye edilmektedir.
5. Alandaki uzmanlar sorun odaklı müdahalelerde bulunmanın yanı sıra önleyici ve koruyucu hizmetlere önem vermelidir. Öz-anlayış içeren uygulamaların sporcular için önleyici ve koruyucu olabileceğı düşünölmektedir.

Kaynaklar

- Ağca, N. T. (2020). *Duygu düzenleme eğitiminin genç sporcuların duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık deneyimleri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ajilchi, B., Amini, H. R., Ardakani, Z. P., Zadeh, M. M., ve Kisely, S. (2019). Applying mindfulness training to enhance the mental toughness and emotional intelligence of amateur basketball players. *Australasian Psychiatry*, 27(3), 291-296.
- Akılveren, P. (2017). *Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Akman, D. (2019). *Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., Ve Kirdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Allen, A. B., ve Leary, M. R. (2010). Self - compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), 107-118.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Altıntaş, A., ve Koruç, P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4),

163-171.

Altunkalem, S. (2020). *Elit düzeydeki atletlerde uygulanan zihinsel antrenmanların zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul

Andersen, M. B. (2011). Who's mental, who's tough and who's both. *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*, 69-88.

Anshel, M. H., Sutarso, T., ve Jubenville, C. (2009). Racial and gender differences on sources of acute stress and coping style among competitive athletes. *The journal of social psychology*, 149(2), 159-178.

Anthony, D. R., Gucciardi, D. F., ve Gordon, S. (2016). A meta-study of qualitative research on mental toughness development. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 160-190.

Atlı, F. (2019). *Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul SabahattinZaim Üniversitesi, İstanbul.

Awamleh, A.A. (2020). Self-compassion of athletes during times of COVID-19 pandemic. *Sport Science*, 96-102.

Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.

Bacanlı, F., ve Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1-15.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.

Baer, R. A., Smith, G. T., ve Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.

- Barczak, N., Mosewich, A., ve Eklund, R. C. (2018). Self-compassion and sport performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology* (Vol. 40, pp. S74-S74).
- Barnard, L. K., ve Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303.
- Bayköse, N. (2017). *Sporcuların kendinle konuşma ve tutkunluk düzeylerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemedeki rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi üniversitesi, Ankara.
- Bayköse, N., Özer, Ö., ve Şahin, A. (2017). The role of self-talk and self-efficacy levels of athletes studying at faculties of sport sciences on predicting mental toughness. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 867-871.
- Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Tekvandocuların psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., ve Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of clinical sport psychology*, 3(4), 320-333.
- Bird, M. D., Simons, E. E., & Jackman, P. C. (2021). Mental Toughness, Sport-Related Well-Being and Mental Health Stigma Among National Collegiate Athletic Association Division I Student-Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(aop), 1-17.
- Boehning, M. (2021). *Exploring Self-Compassion and the Impact of Covid-19 on College Students*. Doctoral dissertation, Southern Illinois University at Edwardsville.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

- Breines, J. G., ve Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- 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.
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., ve Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports medicine*, 47(11), 2309-2321.
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., ve Baños, R. M. (2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation–happiness relationship. *Personality and individual differences*, 93, 80-85.
- Clough, P., Earle, K., ve Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 32-45.
- 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, 83-95.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., ve Singer, J. A. (2016). A subculture of mental toughness in an Australian Football League club. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 98-113.
- Crano, W. D, ve Brewer, M. B. (2002). *Principles and methods of social research*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Crozier, A. J., Mosewich, A. D., ve Ferguson, L. J. (2019). The company we keep: Exploring the relationship between perceived teammate self-compassion and athlete self-compassion. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 152-155.
- Crust, L., ve Clough, P.J. (2005). Relationship between mental toughness and Physical endurance. *Perceptual and Motor Skills*, 100 (1), 192-194.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
- Crust, L., ve Azadi, K. (2009). Leadership preferences of mentally tough athletes. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 326-330.
- Crust, L., ve Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- Crust, L., ve Swann, C. (2011). Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 217-221.
- Çağlayan Tunç, A., Güçlü, M., ve Günay, M. (2018). Konyadaki amatör sporcuların mental dayanıklılıklarının kesitsel çalışma ile değerlendirilmesi. *International Refereed Academic Journal of Sports*, 29, 1-16.
- Çelik, E. O. (2019) .*Dağcılık sporu ile uğraşan bireylerin doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık, öz kontrol düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Çetiner, H. B (2021). *Taekwondo Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Antrenör-Sporcu İlişkisine Olan Etkisinde Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracılık Rolü*.. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Danielsen, L. D., Rodahl, S. E., Giske, R., ve Høigaard, R. (2017). Mental toughness

- in elite and sub-elite female soccer players. *Int. J. Appl. Sport Sci.* 29, 77-85.
- Demir, İ., Serkan, İbiş., ve Miçoğulları, B. O. (2020). Takım sporları ile bireysel spor yapanların psikolojik karakteristiklerinin incelenmesi ve karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 55-70.
- Dogar, Y., ve Duz, S. (2020). Investigation of the compassion levels of faculty of sports sciences students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(2), 267-273.
- Eke, A., Adam, M., Kowalski, K., ve Ferguson, L. (2020). Narratives of adolescent women athletes body self-compassion, performance and emotional well-being. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(2), 175-191.
- Erdoğan, N., ve Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 7(2), 57-64.
- Ergün Başak, B. (2012). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., ve Sabiston, C. M. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 36(2), 203-216.
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., ve Sabiston, C. M. (2015). Self-compassion and eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1263-1280.
- Fontana, M. S., Fry, M. D., ve Cramer, E. (2017). Exploring the relationship between athletes 'perceptions of the motivational climate to their compassion, self-compassion, shame, and pride in adult recreational sport. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(2), 101-111.
- Gardner, F.L., ve Moore, Z.E. (2004). A Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) based approach to performance enhancement: Theoretical considerations.

Behavior Therapy, 35, 707–723.

- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., ve Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1200-1205.
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.
- Gilbert, P., ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., and Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self - report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, 84(3), 239-255.
- Golby, J., and Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and individual differences*, 37(5), 933-942.
- Golby, J., ve Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 7, 901-913.
- Gould, D., Dieffenbach, K., and Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., and Marks, D. R. (2018). An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and

- sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431-451.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., and Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281.
- Gucciardi, D.F, and Gordon, S. (2008). Personal construct psychology and the research interview: the example of mental toughness in sport. *Personal Construct Theory and Practice*, 5, 119-130.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., and Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.
- Gucciardi, D. F., and Gordon, S. (Eds.). (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (Vol. 1). Routledge.
- Güleroğlu F., ve Eroğlu, H. (2019). Anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine akut etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 23-33.
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Yılmaz, B., ve Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470.
- Gümüšoğlu, Ö., ve Hülya, Aşçı. (2020). Yetişkin sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 96-110.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., ve Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(2), 70-78.

- Haskell, W. L., ve Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American Journal Of Clinical Nutrition*, 72(2), 541S-550S.
- Hergüner, G. (1991). Çocuğun spora yönelmesinde ailenin rolü ve önemi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 91-95.
- Holland, M. J., Woodcock, C., Cumming, J., ve Duda, J. L. (2010). Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *Journal of clinical sport psychology*, 4(1), 19-38.
- Holmström, S., and Jansson, J. (2016). Psychological flexibility, self-compassion and well-being among youth elite athletes. In *The 14th Annual World Conference of the Association for Contextual Behavioral Science, 16-19 June, Seattle, Washington–USA*.
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.
- Huysmans, Z., ve Clement, D. (2017). A preliminary exploration of the application of self-compassion within the context of sport injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(1), 56-66.
- Ingstrup, M. S., Mosewich, A. D., and Holt, N. L. (2017). The development of self-compassion among women varsity athletes. *The Sport Psychologist*, 31(4), 317-331.
- Jaeschke, A. M. C., Sachs, M. L., ve Dieffenbach, K. D. (2016). Ultramarathon runners perceptions of mental toughness: A qualitative inquiry. *The Sport Psychologist*, 30(3), 242-255.
- Jansen, P., Hoja, S., ve Meneghetti, C. (2021). Does repetitive thinking mediate the relationship between self-compassion and competition anxiety in athletes?

Cogent Psychology, 8(1), 1909243.

Johnson, K. L. (2020). *Exploring the Relationship Between Mental Toughness and Self-Compassion in the Context of Sport Injury: A Mixed Methods Approach*. Doctoral dissertation, University of Saskatchewan.

Jones, G., Hanton, S. ve Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.

Jones, G., Hanton, S., ve Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21 (2), 243-264.

Jones, M. I., & Parker, J. K. (2018). Mindfulness mediates the relationship between mental toughness and pain catastrophizing in cyclists. *European journal of sport science*, 18(6), 872-881.

Kabat - Zinn, J. (2003). Mindfulness - based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.

Kaiseler, M., Polman, R., ve Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and individual differences*, 47(7), 728-733.

Karataş, Z., ve Camadan, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının açıklanmasında bilinçli farkındalığın ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 52(52), 348-370.

Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H., ve Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.

Kelly, G. (1955). *Personal construct psychology*. Nueva York: Norton.

Kelly, A. C., Carter, J. C., Zuroff, D. C., ve Borairi, S. (2013). Self-compassion and

fear of self-compassion interact to predict response to eating disorders treatment:

A preliminary investigation. *Psychotherapy Research*, 23(3), 252-264.

Kelly, A. C., Vimalakanthan, K., ve Miller, K. E. (2014). Self-compassion moderates

the relationship between body mass index and both eating disorder pathology

and body image flexibility. *Body image*, 11(4), 446-453.

Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans*

duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi.

Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Keye, M. D., ve Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between

resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social*

Sciences, 1(6), 1-4.

Kızmaz, M. (2004). Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların kişilik özelliklerinin

karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi,

İstanbul.

Kirby, J. N. (2017). Compassion interventions: The programmes, the evidence, and

implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory,*

Research and Practice, 90(3), 432-455.

Kirby, J. N., Tellegen, C. L., ve Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of

compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions.

Behavior Therapy, 48(6), 778–792.

Killham, M. E., Mosewich, A. D., Mack, D. E., Gunnell, K. E., ve Ferguson, L. J.

(2018). Women athletes 'self-compassion, self-criticism, and perceived sport

performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 297.

- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
- Koruş, Z., ve Bayar, P. (2006). Olimpik hazırlıklar ve spor psikolojisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 26-37.
- Kurtulget E., Kaplan, G., veÇepikkurt, F. (2018). Basketbolcularda tutkunluk ve zihinsel dayanıklılığın tükenmişliği belirlemedeki rolü. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 82-91.
- Kurtulget, E. (2020). *Atletlerde mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Lazarus,R.S., ve Folkman,S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* springer. Publishing Company. New York. John Wiley & Sons, Inc.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887.
- Lee, M. T. (2015). North Central Sociological Association presidential address. The mindful society: Contemplative sociology, meta-mindfulness, and human flourishing. *Sociological Focus*, 48(4), 271-299.
- Li, C., Martindale, R., and Sun, Y. (2019). Relationships between talent development environments and mental toughness: The role of basic psychological need satisfaction. *Journal of sports sciences*, 37(18), 2057-2065.
- Loehr, J. (1986). *Mental toughness training for sports: achieving athletic excellence*. Lexington, Ma: Stephen Green Press.
- Maddi, S. R. (1999). Comments on trends in hardiness research and theorizing. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 67.
- Madrigal, L., Hamill, S., ve Gill, D.L. (2013). Mind over matter: The development of the Mental Thougness Scale (MTS). *The Sport Psychologist*, 27(1), 62-77.

- Madrigal, L. (2015). *Mind over matter: the development of the Madrigal Mental Toughness Scale*. Master's thesis, California State University San Marcos.
- Madrigal, L., Wurst, K., ve Gill, D. L. (2016). The role of mental toughness in coping and injury response in female roller derby and rugby athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10(2), 137-154.
- Mahmoud, M., ve Sahar, Z. (2019). The Relationship between Mental Toughness and Self-Compassion in Elite and non-Elite Adolescent Taekwondo Athletes. *Journal of Motor and Behavioral Sciences*, 2(1), 21-31.
- Maranan, M. J. D., ve Lopez, A. V. (2021). Exploring the Link between Athletic Identity, Self-compassion, Communication, and Mental Toughness of Table Tennis Student-Athletes. *International Journal of Racket Sports Science*, 3(1), 1-9.
- McKenzie, S. K., Collings, S., Jenkin, G., ve River, J. (2018). Masculinity, social connectedness, and mental health: Men's diverse patterns of practice. *American journal of men's health*, 12(5), 1247-1261.
- Meggs, J., Ditzfeld, C., ve Golby, J. (2014). Self-concept organisation and mental toughness in sport. *Journal of sports sciences*, 32(2), 101-109.
- Meriç, F. (2020). *Şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık: Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Biruni Üniversitesi, İstanbul.
- Menteş, G., ve Saygın, Ö. (2019). E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(4), 238-250.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004). Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes. Paper presented at the 3rd International Biennial SELF Research

- Conference, Berlin. 4-7 July, 2004.
- Miron, L. R., Sherrill, A. M., ve Orcutt, H. K. (2015). Fear of self-compassion and psychological inflexibility interact to predict PTSD symptom severity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 37-41.
- Moghadam, M. S., Sayadi, E., Samimifar, M., ve Moharer, A. (2013). Impact assessment of mindfulness techniques education on anxiety and sports performance in Badminton players Isfahan. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 4(5), 1170-1175.
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., ve Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 33(1), 103-123.
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R., Kowalski, K. C., ve DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 35(5), 514-524.
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R., ve Kowalski, K. C. (2014). Managing injury and other setbacks in sport: Experiences of (and resources for) high-performance women athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(2), 182-204.
- Mosewich, A. D., Ferguson, L. J., McHugh, T.-L. F., ve Kowalski, K. C. (2019). Enhancing capacity: Integrating self-compassion in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1–9.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., ve Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students 'well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88-97.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy

- attitude toward one self. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K.D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the human sciences*, 9(2), 27.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., ve Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287.
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K. L. Ve Rude, S.S (2007). .Self-compassion and adaptive psychological functioning: *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., and Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A Healthier Way to Relate to one self. *Human Development*, 52: 211-214.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self - compassion versus global self - esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K.D., (2011a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself: *Social and Personality Psychology Compass* 5/1 (2011): 1–12.
- Neff, K.D., (2011b). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being: *Social and Personality Psychology Compass* 5/1 (2011): 1–12,
- Neff, K. D., ve Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and identity*, 12(2), 160-176.

- Neff, K. D., ve Tóth-Király, I. (2020). *Self-Compassion Scale (SCS)*. In *Handbook of Assessment in Mindfulness*. Springer.
- Newland A, Newton M, Finch L, Harbke CR, ve Podlog L. (2012). Moderating variables in there relationship between mental toughness and performance in basketball, *Journal of Sport and Health Science*.2012;2:1-9.
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A. R., Taylor, J., ve Copley, S. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *Journal of sports sciences*, 25(13), 1521-1530.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., ve Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and individual differences*, 47(1), 73-75.
- Nicholls, A. R., Perry, J., Jones, L., Sanctuary, C., Carson, F., ve Clough, P. J. (2015). The mediating role of mental toughness in sport. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 55(7-8), 824-834.
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimive öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Reis, N. A., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., ve Crocker, P. R. (2015). Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: An evaluation of a brief induction. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 18-25.
- Reis, N. A., Kowalski, K. C., Mosewich, A. D., ve Ferguson, L. J. (2019). Exploring self-compassion and versions of masculinity in men athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(6), 368-379.
- Sağlam, A, F. (2021) . *Spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık ile yaratıcılık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hitit Üniversitesi,

Çorum.

Sağlık Bakanlığı.”Fiziksel Aktivite Nedir? .Erişim: 03.03.2021.

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.html>'.

Sanders, R. T., Morgan, G. B., Valladão, S., Andre, T. L., ve Stamatis, A.

(2020). Mental Toughness, Self-compassion, And Mental Health In Esports: A Meditation Analysis: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(7S), 462.

Sarı, İ., Sağ, S., ve Demir, A.P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.

Segal, Z., Williams, J.M.G. ve Teasdale, J. (2002). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. A New Approach to Preventing Relapse. London: Guilford Press.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.

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.

Sheard, M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Routledge.

Shin, D. S., ve Lee, K. H. (1994). A comparative study of mental toughness between elite and non-elite female athletes. *Korean journal of sport science*, 6, 85- 102.

Spreitzer, E., ve Snyder, E. E. (1989). Sports involvement and quality of life dimensions. *Journal of Sport Behavior*, 12(1), 3.

Sutherland, L. M., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., ve Crocker, P. R. E. (2014). Narratives of young women athletes 'experiences of emotional pain and self-compassion. *Qualitative Research in Sport, Exercise*,

and Health, 6(4), 499–516.

Şahin, N. (2012). Elit düzeyde takım sporu ve bireysel spor yapan iki grubun iletişim

Becerilerinin karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri*

Dergisi, 10(1), 13-16.

Şahin, Y. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve başa çıkma stratejileri

arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Kütahya

Dumlupınar Üniversitesi. Kütahya.

Şahinler, Y., ve Ersoy, A. (2015). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı

değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and*

Education Research, 5(2), 168-177.

Thelwell, R., Weston, N., ve Greenlees, I. (2005). Defining and understanding

mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-

332.

Thomas, P. R., Schlinker, P. J., ve Over, R. (1996). Psychological and psychomotor

skills associated with prowess at ten - pin bowling. *Journal of sports sciences*,

14(3), 255-268.

Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., ve Glass, C. R. (2011). Conceptualizing

mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma.

Trauma, Violence, & Abuse, 12(4), 220-235.

Tingaz E. O. (2020a). Spor Bilimleri Fakültesindeki Sporcu Öğrencilerde Bilinçli

Farkındalığın (Mindfulness) Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Spor*

Bilimleri Dergisi, 3(1), 21-28.

Tingaz, E.O. (2020b). *Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli*

farkındalık ve öz şefkatin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çağ

Üniversitesi, Mersin.

Tozoğlu, E., Dursun, M., ve Güler, B. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin

- merhamet düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2),156-164.
- Truelove, A. A. (2014). *Mental toughness training intervention for collegiate track and field athletes*. University of Western Ontario- Electronic Thesis and Dissertation Repository. Paper 2303.
- Türkmenel, A. C. (2018). *Sporcularda başarı motivasyonu ve öz duyarlılık tutumu ilişkisinde antrenörün sporculara yönelik vizyoner liderlik davranışlarının rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Uçar U. M., ve Kaplan T. (2020). Konya Amatör Lig Futbolcularında Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.14(2), 145-157.
- Uyar, Y (2019). *Spor farkındalığı ölçeğinin geliştirilmesi ve toplumun spor farkındalıklarının değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Vikipedi. “Spor“? Erişim: 03.03.2021. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Spor>
- Walker, S. P. (2016). Mindfulness and mental toughness among provincial adolescent female hockey players. *South African Journal of Sports Medicine*, 28(2),46-50.
- Walton, C. C., Baranoff, J., Gilbert, P., ve Kirby, J. (2020). Self-compassion, social rank, and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101733.
- Wasylikiw, L., ve Clairo, J. (2018). Help seeking in men: When masculinity and self-compassion collide. *Psychology of Men & Masculinity*, 19, 234–242.
- Wiese-Bjornstal, D. M. (2019). Psychological predictors and consequences of injuries in sport settings. *APA handbook of sport and exercise psychology*, volume 1: Sport psychology. (699-725).

- Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., ve Crocker, P. R. (2019). “The zipper effect”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61-70.
- Wolgast, M., Lundh, L. G., ve Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 49(12), 858-866.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 11(57), 992-999.
- Yardımcı, A., Sadık, R., ve Kardaş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., ve Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
- Yavuz, B. (2019). *Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldız, S. M. (2009). Spor ve fiziksel etkinlik hizmetleri: geniş bir sınıflama. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(22), 1-10.
- Yıldız, A. B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.

Ekler

EK 1.KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı,

Bu araştırma sporcuların öz-anlayış ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile ilgili bilgi edinmek için hazırlanmıştır. Elde edilecek veriler yalnızca Ege Üniversitesi Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı Yüksek Lisans programı kapsamında yürütülen bir tez çalışmasında kullanılacak, tüm bilgiler ve cevaplar gizli tutulacaktır. Size adınız-soyadınız gibi kimlik bilgileri sorulmamaktadır. Formda yer alan soruları eksiksiz olarak ve dikkatle cevaplamanız önem arz etmektedir. Anketlerde yer alan her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi yansıttığını düşündüğünüz ifadeyi çarpı (X) ile işaretleyiniz.

Katkınız için teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman Eda ÖZHAN
Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı
Ege Üniversitesi

1.Cinsiyetiniz	() Kadın	() Erkek
2. Yaşınız		
3. Spor Branşınızın türü	() Bireysel	() Takım
4. Spor Branşınız		
5. Bu Spor ile Uğraşma Süreniz	() 0-5 yıl	() 5-10 yıl ()10 yıl ve üzeri
6. Sporcu Olma Durumunuz	() Amatör	() Profesyonel
7. Milli Olma Durumunuz	() Evet milli oldum.	() Hayır milli olmadım.

EK 2 ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman
1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5

7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
		Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

EK 3 SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Uymuyor	Uymuyor	Kararsızım	Uyuyor	Kesinlikle Uyuyor
Aşağıdaki her bir ifadenin size olan uygunluğunu sağ taraftaki derecelendirmeyi dikkate alarak işaretleyiniz. Lütfen soruları boş bırakmayınız.						
1.	Olumsuz duygu ve düşüncelerimi hızla kontrol altına alıp tekrar oyuna odaklanabilirim.	1	2	3	4	5
2.	Müsabaka sırasında tamamen belirlediğim hedeflere odaklanırım.	1	2	3	4	5
3.	Kötü başlasam da pes etmem.	1	2	3	4	5
4.	Yarışma sırasında kasılırım ve bunu engelleyemem.	1	2	3	4	5
5.	Müsabakada işler ters gittiğinde sakin olabilirim.	1	2	3	4	5
6.	Hedeflerime bağlıyım.	1	2	3	4	5
7.	Zorlukların üstesinden gelme konusunda inatçıyım.	1	2	3	4	5
8.	Daha önce yaptığım hatalar, müsabaka sırasında olumsuz düşünmemi neden olur.	1	2	3	4	5
9.	Tamamen oyuna odaklanırım ve hiçbir şey dikkatimi dağıtamaz.	1	2	3	4	5
10.	Yaptığım sporda başarıya ulaşmak için yılmadan çalışırım.	1	2	3	4	5
11.	Ne olursa olsun kendime inanmaya devam ederim.	1	2	3	4	5
12.	Müsabakada geriye düştüğümde kaybetme korkusu nedeniyle toparlanamam.	1	2	3	4	5
13.	Baskı altında dahi oyuna odaklanmakta zorlanmam.	1	2	3	4	5
14.	Hiçbir şey beni hedeflerimden alıkoyamaz.	1	2	3	4	5
15.	Zorluklar beni yıldıramaz.	1	2	3	4	5
16.	Olumsuz düşünceleri durdurmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
17.	Yarışma boyunca stresi kontrol etmekte başarılıyım.	1	2	3	4	5
18.	Kendimi sporda belirlediğim hedefleri gerçekleştirmeye adanırım.	1	2	3	4	5
19.	Hatalarımın olumsuz etkisinden kolaylıkla sıyrılabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Bazı zamanlarda kendime olan güvenimi kaybederim.	1	2	3	4	5
21.	Anlayamadığım bir durumlara karşılaşırsam onu çözüme kadar üzerinde çalışırım	1	2	3	4	5
22.	Müsabaka ortamı ne kadar stresli olursa olsun başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5

Teşekkür

Bana olabileceğinden çok daha az destek olarak tek başıma başarmamı sağlayan tüm sevdiklerime ve karşılaştığı tüm zorluklarda hayallerinden vazgeçmeyen, durmadan devam eden ve kendine şefkatle sarılan kendime teşekkür ederim.

Spor psikolojisi alanında öğrendiklerimi ve bundan sonra öğreneceklerimi temellendiren, bu tezi inşa ederken yol gösteren ve şekillendiren, daima varlığı ile güvenli bir çatı altında olacağımı hissettiren danışman hocam Doç. Dr. Remzi Ferudun DORAK, size kalbimdeki tüm sevgi ve saygı ile teşekkür ederim.

Bana öğrettikleri ve mesleki değerlerimi oluşturan Ege Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü hocalarına, eğitim ve bilime inancı ile bana yol gösteren ve her zaman inanan Osman ALEMDAR'a, bu zorlu süreçte bana Türkçe bilgisi ile destek olan Sedat POLAT'a, yanında daha çok olmak istediğim ama olamadığım ve hep yanımda olan başta canım kuzenim Seda KARACA'ya çok teşekkür ederim.

Her zaman mükemmel olmak zorunda olmadığımı bana hatırlatan canım babam, canım annem ve canım kardeşlerim ile yaşamıma hiç bilmediğim renkleri katan Poyraz ve Lider Ege'ye çok teşekkür ederim.

Bu tezi “ÖZHAN” olarak bitirmem için beni saygı ve sonsuz bir anlayış ile bekleyen, düşlerimin mümkün olabileceğini gösteren, bana benden çok inanan, elimi tutup bıraktığı zamanlar benim için hep bir mesele olsa da beni güçlendiren ve tüm zorluklarımla birlikte bana ve tüm varlığıma kalbini açan Rıdvan TEMİZ'e teşekkür ederim.

İzmir, 13.10.2021

Eda ÖZHAN

Özgeçmiş

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı soyadı: Eda ÖZHAN

Doğum Tarihi:

İletişim:

-
-

EĞİTİM BİLGİLERİ

Lisans: Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Yüksek Lisans:

- Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezsiz Yüksek Lisans
- Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-sosyal Alanlar

İŞ DENEYİMİ

- Nihat Gündüz Ortaokulu, Psikolojik Danışman (2017-Halen)
- Kızlar Sahada, Gönüllü Eğitimci (2021, Halen)
- Özel Eylül Özel Rehabilitasyon Merkezi, Psikolojik Danışman (2016)

SERTİFİKALAR

- Brainspotting 1. ve 2. Düzey (2021)
- Temel Aşama Psikodrama Eğitimi (2018-Halen)
- Türkçe Prep Uygulayıcısı (2018)