****

**T.C.**

**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ELİT GÜREŞÇİLERİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARININ İNCELENMESİ**

**YUNUS EMRE DEDE**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Doç. Dr. Savaş DUMAN**

**AYDIN-2019**

**T.C.**

**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ELİT GÜREŞÇİLERİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARININ İNCELENMESİ**

**YUNUS EMRE DEDE**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Doç. Dr. Savaş DUMAN**

**AYDIN – 2019**

# KABUL VE ONAY SAYFASI

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Yunus Emre DEDE tarafından hazırlanan “Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının incelenmesi” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 08/05/2019

Üye (T.D.) : Doç. Dr. Savaş DUMAN Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Nurgül ÖZDEMİR İzmir Demokrasi Üniversitesi

Üye : Doç Dr. Mehmet ULUKAN Aydın Adnan Menderes Üniversitesi  
Yedek : Dr. Öğr. Üyesi Ali GÜREŞ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Yedek : Dr. Öğr. Üyesi Neşe AKPINAR İzmir Demokrasi Üniversitesi

ONAY:

Bu tez Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün ……………..……..…tarih ve …………………………sayılı oturumunda alınan

……………………nolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

(Ünvanı-Ad,Soyad)

Enstitü Müdürü

# TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın planlanması ve yürütülmesinde desteğini esirgemeyen, çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren danışmanım Doç. Dr. Savaş DUMAN’ a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmamızın her safhasında büyük emeği olan sayın hocam Dr. Öğretim Üyesi Nurgül ÖZDEMİR’ e lisansüstü eğitim süresince ve çalışmamda her zaman bana destek olan Türkiye Güreş Federasyonu Başkanlığına, antrenörlerime, milli takım arkadaşlarıma ayrıca her zaman yanımda olan Canım AİLEME sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

# İÇİNDEKİLER

[KABUL VE ONAY SAYFASI i](#_Toc18502693)

[TEŞEKKÜR ii](#_Toc18502694)

[İÇİNDEKİLER iii](#_Toc18502695)

[SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ v](#_Toc18502696)

[ŞEKİLLER DİZİNİ vi](#_Toc18502697)

[TABLOLAR DİZİNİ vii](#_Toc18502698)

[ÖZET viii](#_Toc18502699)

[ABSTRACT ix](#_Toc18502700)

[1. GİRİŞ 1](#_Toc18502701)

[2. GENEL BİLGİLER 3](#_Toc18502702)

[2.1. Spor 3](#_Toc18502703)

[2.2. Güreş 3](#_Toc18502704)

[2.2.1. Güreş Türleri 3](#_Toc18502705)

[2.2.1.1. Serbest güreş 3](#_Toc18502706)

[2.2.1.2. Grekoromen güreş 4](#_Toc18502707)

[2.2.1.3. Karakucak güreşi 4](#_Toc18502708)

[2.2.1.4. Yağlı güreş 4](#_Toc18502709)

[2.2.1.5. Şalvar güreşi 5](#_Toc18502710)

[2.2.1.6. Aba güreşi 5](#_Toc18502711)

[2.2.1.7. Kuşak güreşi 5](#_Toc18502712)

[2.3. Dayanıklılık 6](#_Toc18502713)

[2.3.1. Zihinsel Dayanıklılık 6](#_Toc18502714)

[2.3.2. Zihinsel Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler 7](#_Toc18502715)

[2.3.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık 8](#_Toc18502716)

[2.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi 10](#_Toc18502717)

[2.4.1. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği - 48 (Mental Toughness Scale - 48) 11](#_Toc18502718)

[2.4.2. Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (The Mental Toughness Inventory) 11](#_Toc18502719)

[2.5. Zihinsel Dayanıklılık, Güdülenme, Hedef Yönelimi ve Optimal PerformansDuygu Durumu Arasındaki İlişki 12](#_Toc18502720)

[3. GEREÇ VE YÖNTEM 15](#_Toc18502721)

[3.1. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman 15](#_Toc18502722)

[3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 15](#_Toc18502723)

[3.3. Araştırmaya Alınma Kriterleri 15](#_Toc18502724)

[3.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları 15](#_Toc18502725)

[3.4.1. Kişisel Bilgi Formu 15](#_Toc18502726)

[3.6.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 16](#_Toc18502727)

[3.7. Araştırmanın Uygulama Planı 16](#_Toc18502728)

[3.8. Araştırmanın Etik Yönü 16](#_Toc18502729)

[3.9. Araştırmanın İstatistiksel Değerlendirilmesi 16](#_Toc18502730)

[4. BULGULAR 17](#_Toc18502731)

[5. TARTIŞMA 22](#_Toc18502732)

[6. SONUÇ VE ÖNERİLER 26](#_Toc18502733)

[6.1. Sonuçlar 26](#_Toc18502734)

[6.2. Öneriler 30](#_Toc18502735)

[KAYNAKLAR 31](#_Toc18502736)

[EKLER 38](#_Toc18502737)

[Ek 1. Kişisel Bilgi Formu 38](#_Toc18502738)

[Ek 2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 40](#_Toc18502739)

[Ek 3. Etik Kurul Raporu 42](#_Toc18502740)

[Ek 4. Türkiye Güreş Federasyonu Başkanlığından İzin Yazısı 43](#_Toc18502741)

[ÖZGEÇMİŞ 44](#_Toc18502742)

# SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

**FILA :** Uluslararası Güreş Federasyonları Birliği

**GSDF :** Geleneksel Spor Dalları Federasyonu

**TGF :** Türkiye Güreş Federasyonu

**TMOK :** Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi

**UWW :** Dünya Güreş Birliği

**ZDÖ :** Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

# ŞEKİLLER DİZİNİ

[**Şekil 1.** Hedef Yönelimi, Güdülenme, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki Modeli 12](#_Toc18502790)

# TABLOLAR DİZİNİ

[**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi Çalışmasının Toplam Katılım Oranına Göre Betimleyici İstatistik Testi Analiz Sonuçları 17](#_Toc18502925)

[**Tablo 2.** Zihinsel Dayanıklılıklarının Spor Yaşı ile İlgisi olup olmadığına göre ilgili Korelasyon Testi Sonuçları 17](#_Toc18502926)

[**Tablo 3.** Zihinsel Dayanıklılık Kategori Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları 18](#_Toc18502927)

[**Tablo 4.** Zihinsel Dayanıklılık Millilik Kategorisi Değişkenine Göre Anova Testi 18](#_Toc18502928)

[**Tablo 5.** Zihinsel Dayanıklılık Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları 18](#_Toc18502929)

[**Tablo 6.** Zihinsel Dayanıklılık Medeni Durum Değişkenine Göre T testi Sonuçları 19](#_Toc18502930)

[**Tablo 7.** Zihinsel Dayanıklılık Sigara Kullanım Değişkenine Göre T testi Sonuçları 19](#_Toc18502931)

[**Tablo 8.** Zihinsel Dayanıklılık Alkol Kullanım Değişkenine Göre T Testi Sonuçları 19](#_Toc18502932)

[**Tablo 9.** Zihinsel Dayanıklılık Müsabaka Öncesi Kendisiyle İçsel Konuşma Yapma Değişkenine Göre T Testi Sonuçları 20](#_Toc18502933)

[**Tablo 10.** Zihinsel Dayanıklılık Birlikte Yaşadığı Kişiler Durumu Değişkenine Göre Anova Testi 20](#_Toc18502934)

[**Tablo 11.** Zihinsel Dayanıklılık Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Testi 20](#_Toc18502935)

[**Tablo 12.** Zihinsel Dayanıklılık Branş Seçerken Aile Tutumları Değişkenine Göre Anova Testi 21](#_Toc18502936)

[**Tablo 13.** Zihinsel Dayanıklılık Sosyal Durum Değişkenine Göre Anova Testi 21](#_Toc18502937)

# ÖZET

**ELİT GÜREŞÇİLERİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARININ İNCELENMESİ**

**Dede Emre Y. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2019.**

Bu çalışmanın amacı, elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesidir.

Bu çalışma elit (milli takım düzeyinde yarışan) güreşçilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve zihinsel dayanıklılığı etkileyen kişisel değişkenlerin betimlemesi bakımından tarama modelinde kesitsel bir çalışmadır.

Araştırmanın evreni ve zamanı Türkiye’de yaşayan milli takım düzeyinde güreş branşı ile ilgilenen, 14-30 yaş aralığın da 55 kadın ve 148 erkek, toplam 203 gönüllü sporcu katılmıştır. Araştırmanın süresi üç aydır. Çalışma için öngörülen süre ise sekiz aydır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve zihinsel dayanıklılık ölçeğinden yararlanılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Güreş, spor, zihinsel dayanıklılık.

# ABSTRACT

**THE INVESTIGATION OF MIND RESISTANCE OF ELIT WRESTLERS**

**Dede Emre Y. Aydın Adnan Menderes University, Institute of Health Sciences, Physical Education and Sport Education Program Master Thesis, Aydın, 2019.**

The aim of this study is to investigate the mental resilience of elite wrestlers.

This study is a cross-sectional study in the screening model for describing the mental stamina levels of the elite (competing at the national team level) and the personal variables affecting mental durability. Research dealing with the universe and time wrestling national team level, living in Turkey, in the 14-30 age range 55 female and 148 male athletes participated in a total of 203 volunteers. The duration of the study is three months. The duration of the study is eight months. In the study, personal information form and mental durability scale were used as data collection tool.

**Key Words:** Mental durability, sport, wrestling.

# 1. GİRİŞ

“Sağlıksız hayat olayları, krizler, zorluklar ve stresli olaylar insan deneyiminin büyük bir bölümünü oluşturur ve genelde kaçınılmazdır”.“Bir çok kişi için, sağlıkta olumsuzluğun sonuçları hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı kötü yönde etki göstermekte ve genelde sosyal, eğitimsel ve mesleki durumlarda sıkıntılarla ilişkilidir” (Price ve diğerleri, 2002 ; Springer ve diğerleri, 2007 ; Scott ve diğerleri,2011 ).

“Zihinsel dayanıklılık, kişilerin zorluklarla etkin bir şekilde başa çıkma ve mücadele etmelerini ve baskı altında kalmalarını sağlayan etkin bir bireysel farklılık etkeni olarak incelenmiştir”. “ZD, spordaki en iyi profiline sahiptir fakat etkisi şimdi geniş bir alandaki diğer alanlarda da bilinmektedir. Bir sıra başarı bağlamında önemli olan etken psikolojik kaynakları içeren bir durum terimidir”( Clough ve ark., 2002 ; Crust ve Clough, 2011 ; Gucciardi ve ark., 2015).

“Fazlası, yalnızca strese verilen tepkiler gibi etken bir başa çıkma kavaramı yansıtmaz (örneğin stresli durumları kendini geliştirme olanakları olarak tekrar değerlendirme), aynı zamanda kişilerin özelliklerine olan büyük güven düzeyleri sebebiyle etken olarak kişisel gelişim fırsatları bulmalarını sağlamaktadır” (St Clair-Thompson ve diğerleri, 2015 ).

“Zihinsel dayanıklılık, her iki kavramın da problem durumunda olumlu uyumu desteklediği için esneklikle benzerliği paylaşıyor”. “Esneklik, “önemli problem yada travma deneyimine rağmen göreceli olumlu etken uyumu yansıtan bir fenomen veya zaman olarak bilinmektedir” ( Luthar ve diğerleri, 2006).

“ZD, esneklikten iki etken yoldan farklıdır: birincisi, esneklik, bir sıra koruyucu süreci (örneğin biyolojik ve sosyal etkenler) kapsayan ve dolayısıyla direk hesaplanamayan, fakat dolaylı olarak çıkarımı yapılan etkili bir sistemdir” ( Luthar ve ark. 2006).

“ZD ise belirli bir özellik seti olarak hesaplanabilir. İkincisi, esneklik kavramı, ortamdaki riskin etkinliğini varsayar, ancak ZD değildir”. “ZD, bir kişinin sadece risk ve strese gösterdiği tepkilerle ilgili değildir, aynı zamanda bireysel gelişim için zorluklar aramak için etken bir eğilim gerektirmektedir” ( Gucciardi, 2017 ).

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksektir.

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları yaşa göre farklıdır.

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları kategorisine göre farklıdır.

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları spor deneyimi değişkenine göre farklıdır.

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları millilik kategorisine  göre farklıdır.

Bu çalışmanın amacı elit (milli takım düzeyinde yarışan) güreşçilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve zihinsel dayanıklılığı etkileyen kişisel değişkenlerin betimlemesi bakımından tarama modelinde kesitsel bir çalışmadır.

# 2. GENEL BİLGİLER

## 2.1. Spor

“Spor tek başına veya toplu olarak yapılan,” kendine özgü kuralları olan genelinde bir yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel yetilerin gelişimini sağlayan eğitici ve eğlendirici uğraştır” (Kılcigil,1985).

Başka bir tanıma göre ise; “Spor, yarışma ve rekabet üzerine kurulmuş, savaşçı güçleri olgunlaştıran disiplinli bir kolektif oyun tarzıdır” (Yazıcı, 2014).

En yaygın olup günümüze kadar popülerliğini sürdüren ve eski Türklerde de kullanılan spor branşı güreştir.

## 2.2. Güreş

“İnsanlar arasında silahsız olarak en basit ve doğal bir mücadele şekli olan güreş, insanlık tarihi kadar eski uzun yıllara giden bir geçmişe sahiptir”. İnsanların doğasında var olan hayata dört elle sarılma ve büyük bir yaşama arzusu onları birbirine karşı saldırgan yapmış ve mücadeleye zorlamıştır. Genel anlamda ise güreş; “İki Güreşçinin ya da iki insanın belirli ölçülerdeki minder üzerinde araç kullanmaksızın Dünya Güreş Birliği (UWW) kurallarına uygun biçimde, teknik, beceri, kuvvet ve zekalarını kullanarak birbirlerine üstünlük kurma mücadelesidir” (Gürsoy,1996).

### 2.2.1. Güreş Türleri

Güreş, eskiden beri günümüze kadar devamlılığını sürdürmüş sevilen ve izlenen ön planda olan spordur.

#### 2.2.1.1. Serbest güreş

“Hücum yapan güreşçi rakibin değişik el ayak ve vücut ile enseden tutarak yere devirir. Veya atış yapar. Serbest güreşte en meşhur teknikler ayakta yapılan tekniklerdir. Bunlardan bazıları budama, çangal, tek dalma, koltukaltı ve çift dalma teknikleridir”(Gürsoy,1996).

#### 2.2.1.2. Grekoromen güreş

“Rakibi belden aşağı tutmak veya bacaklarla rakibi sıkmak yasaktır. Rakip vücudunun herhangi bir kısmını bacaklarla itmek ve bacakların yardımı ile her türlü kaldırmalar yapmak yasaktır. Mesela yer güreşinde rakibi tuşa getirmek maksadıyla yapılan hücumda rakibi ayakların yardımı ile diz veya uyluk üzerine almak yasaktır”(Gürsoy,1996).

#### 2.2.1.3. Karakucak güreşi

“Karakucak güreşleri tarihimizin en önemli geleneklerinden birisidir. Bazı araştırmacılara göre 10 asırdır yapılmaktadır. Karakucak güreşleri Çim zeminlerde, toprak alanlarda, harman yerlerinde yapılmaktadır”. “Diz kapağı altına kadar gelen PIRPIT denen bir giysi giyilerek yapılır”. Karakucak güreşi Türkler’ in öz sporudur. Karakucak başka bir deyişle de serbest güreş Mancu’ dan Yakut Türklerinden Moğolistan’dan Azerbaycan’dan Doğu ve Batı Türkistan’dan, Kazak ve Kırım Türk’lerine varıncaya kadar bilinen bir spordur”. Oğuzlar da ve Eski Türkler deki güreşin aynısı olan Karakucak güreş günümüzde daha çok yağlı güreşin olmadığı bölgelerimizde yapılmaktadır. Düğünler, Bayramlar, Festivaller, Kültürel şenliklerin en önemli organizasyonlarından birisidir. Karakucak güreşleri Davul zurna eşliğinde yapılır”. Karakucak güreşlerinde giyilen Kıspet ismi bazı yörelerde pırpıt diye adlandırılır. Bu tamamen yöresel isimlendirmeden kaynaklanmaktadır”. “Pırpıt genelde kamyon brandası, çadır bezi, yelken bezinden yapılır. Kasnağa kesinlikle deri dikilmez. En önemli kuralı yağ sürülmeden yapılan bir güreş sitilidir”. Bu bilgilere Türkiye Güreş Federasyonu (2018) internet adresinden ulaşabilirsiniz.

#### 2.2.1.4. Yağlı güreş

“Türklerin çok sevilen “Yağlı Güreş” karşılaşmaları vardır. Bu tür güreşin temeli, dengedir. “Pehlivanlar, İslami kurallara göre vücutlarını örten (göbeğin altından diz kapağının altına kadar) deriden yapılma “Kıspet” giyer, yağlanır, yenişinceye kadar güreşirler”. Yağlı güreş karşılaşmaları sırasında davul-zurna savaş havaları çalmaktadır. Yağlıdaki mücadele müzikaldir. Bu bilgilere Türkiye Güreş Federasyonu (2018) internet adresinden ulaşabilirsiniz”.

#### 2.2.1.5. Şalvar güreşi

“Güreşçiler, şalvar giyer ve ayakları çıplaktır. Kısa şalvar güreşinde tüm teknikler ayakta yapılır”. Rakip alta düştüğü anda bir tek hamle şansı verilir. Bu hamlede sonuç olmaz ise genelde ayağa kaldırılır. Bu stilde galibiyet için en önemli özellik dengedir.“Bu stilde çok şampiyonlar kazandırılmıştır”. Bu bilgilere Geleneksel Spor Dalları Federasyonu (2018) internet adresinden ulaşabilirsiniz.

#### 2.2.1.6. Aba güreşi

“Güreş tarihinin en eski güreş stilidir. “Bu güreş türü İskit, Saka, Uygur, Karahan, Moğol, Özbek, Kazak, Çağatay, bugünkü sınırlar içerisinde de Gaziantep, Antakya yörelerinde yaşayan Kızık Türklerince yapılmaktadır”. “Aba güresi, dünyada giysilerle yapılan ilk güreş türlerindendir”. Orta Asya’da mücadele ve askeri eğitim aracı olarak yapılan güreş sporu M.Ö. 4 yy ‘da Türk topluluklarınca Çinlilere öğretilmiştir. “Hatta Uzakdoğu yakın boğuşma sporlarından olan Judo, Aba Güreş’inin biraz değiştirilerek modernize edilmiş şeklidir”. Bugün İsveç’te yapılmakta olan pantolon güreşinin de, Orta Asya’da yapılan göçler sırasında Baltık bölgesine yerleşen Hun Türkleri tarafından yapıldığı tahmin edilmektedir”. Bu bilgilere Geleneksel Spor Dalları Federasyonu (2018) internet adresinden ulaşabilirsiniz.

#### 2.2.1.7. Kuşak güreşi

“Kırım lehçesinde adı “Küreş” olan kuşak güreşi, geleneksel olarak “tepreş” denilen bahar eğlencelerinde yapılmaktadır”. “Kuşak güreşinin kendine özgün özellikleri vardır. Bu güreşte pehlivanlar soyunmazlar; bellerine kuşak bağlarlar. Daha sonra pehlivanların birbirlerinin kuşaklarından tutmasıyla güreş başlar”. Ayaktan tutmak yasaktır. Galibiyet güreşçinin “şalka düşmesi” yani iki omzunun yere değmesi ile olmaktadır. Sayı ile de galibiyet olmaktadır. “Baş ve yardımcı hakemler kurallara göre daha üstün güreşen pehlivanı galip ilan eder. Kuşak Güreşinde güreşin yapıldığı alana “azbar” adı verilir”. Bu alan geleneksel olarak köy meydanı, harman yeri ya da çim alan olabilir. “Spor salonlarındaysa güreş minderi üzerinde yapılabilir”. Sporcuların sakatlanmasını önlemek adına alanın temiz olması, tümsek veya çukurların olmamasına önem verilir. Sporcular kuşakları sıkı sıkı bağlandıktan sonra birbirine başarılar diler ve kuşak tutuşurlar. “Sağ elleri içten sol eli dıştan gelecek şekilde birbirlerinin kuşaklarını tutarak başlarlar”. Bu bilgilere Geleneksel Spor Dalları Federasyonu (2018) internet adresinden ulaşabilirsiniz.

Güreş sporu dalında başarıya en doğru şekilde giden sporcular, en iyi egzersiz ve antreman özellikleri yanında , spor ve sporcu psikolojisi ve zihinsel dayanıklılık gibi güçlü özelliklere sahip olan sporculardır.

## 2.3. Dayanıklılık

“Açıkada ve Ergen (1990) ise dayanıklılığın, tamamen organizmanın aerobik enerji üretimine bağlı olarak ortaya çıkan bir kondisyon özeliği olduğu ve üç dakikalık bir sürenin üzerinde yapılan aralıksız çalışmaların zaman uzadıkça tamamen aerobik enerji sistemine dayalı olarak geliştiği sonucuna varmışlardır”. “Organizmanın yapısı olarak bireyin dayanıklılık kapasitesi aerobik olarak irdelenir”. Temel motorik özelliklerden olan Dayanıklılık tüm spor branşlarında önemli yer oynar. Dayanıklılık yapılan hareket ve alıştırmaların tümünü hem uzun süre devam ettirebilme hem de uzun süre yorgunluğa karşı koyabilme yetisiyle ilgilidir”.

Sporcuların kondisyon durumu yarışmayı olumlu yönde etkileyebilir. Ancak kazanma ve kaybetmeleri yarışma performansı ile ilişkilidir. “Bu noktada sporcuların fiziksel durumlarının gelişik olması ve rakipleri eşit olma durumunda yarışmayı kazanan mental beceriye sahip olan sporculardır” (Weinberg ve Gould,1995).

“Bu durumda zihinsel dayanıklılık hakkında ki genel fikir birliğinin; zihinsel açıdan dayanıklılık kapasitesi yüksek sporcuların kendilerini daha hızlı şekilde toparlayan ve hedefe odaklanan özgüveni yüksek davranış durumlarını kontrol etmede yeterli olduğu yönündedir (Gucciardi ve ark, 2015)”.

## 2.3.1. Zihinsel Dayanıklılık

“Zihinsel dayanıklılık, son yıllarda spor araştırmacılarının, antrenörlerin, sporcuların ve spor yöneticilerinin üzerinde durduğu bir kavram olmuştur ve sürekli atletik başarı için önemli bir ön şart olarak görülmeye başlanmıştır”(Jones ve ark, 2007).

“Günümüzde yarışma sonuçlarını zihinsel dayanıklılığın yüksek olmasına ya da düşük olmasına bağlayan sporcuların, antrenörlerin ve bilim insanlarının sayıları giderek artmaktadır”(Pehlivan, 2014).

“Loehr (1982)’ye göre, zihinsel açıdan güçlü sporcular, duygusal olarak rahat, sakin ve güçlü kalabilmelerini sağlayan çeşitli tepkilere sahiptirler”.

“İnsanoğlu karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında başlangıçta olumsuz duygu durumları yaşamakla birlikte, stres yaratan olaylar ile hayatlarını değiştirebilen durumlara, zaman içerisinde çoğunlukla uyum sağlaya bilmektedirler”. “Bu uyumun sağlanmasında en temel faktör, kişilerin bir takım adımlar atmasını gerekli kılan, çaba ve zaman gerektiren devamlı bir süreç olan zihinsel dayanıklılık olgusudur”(Luthar ve ark, 2000).

“Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireyler, günlük etkinliklere ve işlerine daha fazla bağlanmakta, yaşamlarını denetim altında tutmakta ve beklenmedik değişiklikleri gelişme için bir fırsat olarak görmektedirler”. “Dayanıklılık düzeyi düşük bireylerde ise, uzaklaşma, dışsal kontrol odağı ve değişikliğe karşı direnç görülmektedir”(Klag ve Bradley, 2004).

“Zihinsel dayanıklılık sağlam içgüdüsel inanç, baskı ve zorluk ve olumsuz durumlarla etkili başa çıkma, baskı ile güçlenme, bağlı olma ve üstün konsantrasyon becerisine sahip olma gibi kavramlarla açıklanabilmektedir” (Connaughton ve ark., 2010; Crust, 2008; Sheard, 2013).

“Genel olarak zihinsel dayanıklılık olumsuz durumlar karşısında başarı ve yüksek performans için kullanılacak olan bir grup psikolojik kavramın temsili olarak karşımıza çıkmaktadır”(Clough ve ark, 2002).

“Connaughton ve ark(2010) bu tanımlar çerçevesinde zihinsel dayanıklılık gelişiminin kişisel özellikler, çevresel koşullar ve kritik durumlardan etkilenen uzun ve karmaşık bir süreç olduğunu ileri sürmektedirler” (Crust ve Swann, 2011).

### 2.3.2. Zihinsel Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

“**Fiziksel aktivite;** düzenli egzersiz programlarından uzak kalarak herkes sağlık problemleriyle karşılaşmıştır, fakat günlük fiziksel aktivite dozunun endişe, depresyon ve stres semptomlarını azalttığını kanıtlar”. Tek bir etkinliğe yoğunlaşarak enerjiyi kullanabilmeyi sağlamanın yanı sıra, egzersiz vücudu iyi hissettiren endorfinlerle doldurmaktadır.”Dopamin, norepinefrin ve serotonin akıntısı ile birleştiğinde hepsi odaklanmış ve özenli kalmaya katkıda bulunur”. Fiziksel etkin olmak zihnini ve bedenini olumlu bir alanda tutar. Bu bilgilere nomoreharm.com.au sitesinden (2019) ulaşabilirsiniz.

“**Diyet;** beslenme ve zihinsel sağlık el ele, daha kaliteli diyetlerin depresyon riskini azalttığı kanıtlanmış ve sağlıksız beslenme düzenleri işlenmiş gıdalarda daha yüksek artan depresyon ve sık sık endişe ile ilişkilidir”. ”Şekerli ve kötü yağları yüksek gıdaların tüketimi, duyularını kısa süreli aşırı çalıştırmaya yönlendirir; bu açlık, yorgunluk durumuna düşmeden önce kısa süre boyunca memnun kalma anlamına gelir”. “Kararlı kan şekeri seviyesine sahip daha pozitif bir zihin çerçevesi içinde tutmak, kepekli tahıllardan, sebzelerden ve proteinlerden oluşan düzenli dengeli öğünlere sadık kalmak ve yağ, şeker, kafein gibi yüksek gıdaların tüketilmesi vücut için zararlıdır.” Bu bilgilere nomoreharm.com.au sitesinden (2019) ulaşabilirsiniz.

“**Geçmiş tecrübeler;** bireyin stres, endişe veya reddedilme gibi güçlü bir olumsuz duygu duygusu yaşadığı geçmiş deneyimler, bireyin zihinsel sağlığı üzerinde daimi kalıcı etkilere neden olabilir”. “Geçmiş deneyimler için başa çıkma stratejilerini dahil etmenin doğru yollarını bilmek, zihinsel sağlık için tetikleyici olabilecek günlük durumlarla başa çıkılmasını sağlayabilmektedir”. Bu bilgilere nomoreharm.com.au sitesinden (2019) ulaşabilirsiniz.

“**Sosyal hayat;** “aktif bir sosyal yaşamı olan insanlar, depresyon riskini azaltırken, refah duygularını arttırırlar”. Ek olarak, sosyalleşmeye meraklı olanların hafıza ve bilişsel işlev testlerinde daha iyi performans gösterdikleri kanıtlanmıştır. “Öte yandan, sosyal olarak yalıtılmış veya yalnız olan bireyler, beslenme sorunları, uyku sorunları, olumsuz düşüncelerde artış ve depresyon riski, paranoya, endişe veya panik ataklar dahil olmak üzere hem zihinsel hem de fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaşayabilir”. “Bu duygular, kayıp veya keder, yalnız yaşamak, emeklilik veya dil engeli nedeniyle ortaya çıkabilir”. Düzenli olarak arkadaşlarla buluşarak, topluluk gruplarına katılarak, bir evcil hayvan alarak ya da gönüllü olarak sosyal hayatınızı aktif tutmak için bilinçli bir çaba gösterebilir. Bu bilgilere nomoreharm.com.au sitesinden (2019) ulaşabilirsiniz.

“**Yaşam tarzı;** diğer sayısız şekilde sağlığınıza katkıda bulunmanın yanı sıra, madde bağımlılığının da ruhsal durumunuz üzerinde, alkol, nikotin ve depresyon, bağımlılık ve psikoz gibi zihinsel sağlık sorunlarıyla yakından bağlantılı diğer ilaçların tüketimi ile ciddi bir etkisi olabilir”. İnsan vücuduna toksin olan herhangi bir maddede olduğu gibi, alkol ve diğer ilaçlar konsantrasyon, enerji seviyeleri, ruh hali ve genel bilişsel işlevi etkileyebilir. Bu bilgilere nomoreharm.com.au sitesinden (2019) ulaşabilirsiniz.

### 2.3.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

“Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen “14 maddelik “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”, Güven, Devamlılık ve Kontrol alt boyutlarından oluşmaktadır. “Güven”, azim ve hırs gerektiren zorlayıcı durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklerine inanmayı ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünmeyi ifade etmektedir”. “Kontrol, zorlayıcı ve olumsuz bir durumda soğukkanlılığı koruma, rahat ve kontrol edilebilir bir ortam içerirken, Devamlılık, hedefler doğrultusunda sorumluluk bilincine sahip olma, konsantrasyonu yükseltme ve mücadeleci olma anlamı taşımaktadır” (Sheard, 2013).

“Son yıllarda bilim insanları ve spor psikologlarının üzerinde durduğu konulardan olan zihinsel dayanıklılık sporcu bireyler ve eğitimciler için özellikle yarışma dönemlerinde büyük önem arz etmektedir”. ”Özellikle sporcuların fiziksel açıdan yeterli olmalarına rağmen yarışmalarda düşük performans göstermeleri zihinsel dayanıklılığın önemini git gide artırmaktadır” (Jones ve ark, 2007).

“Günümüzde spor alanın üst düzey performans elde etmek için sporcunun fiziksel yeterliğinin yanı sıra zihinsel ve psikolojik yeterliğinin de önemli olduğu kabul edilmiş bir gerçektir” (Jackson ve ark, 2001).

“Hızla gelişen ve büyük önem arz eden bir bilim alanı olan egzersiz ve spor psikolojisi literatüründeki başlıklar davranışları açıklamaya ve farklı bakış açıları getirmeye çalışmaktadır”. “Literatürde, sporcuların performanslarına etkide bulunan pek çok kavram (zihinsel dayanıklılık, güdülenme, optimal performans duygu durumu, hedef yönelimi) incelenmektedir”(Crust ve Swann, 2011).

“Bilindiği üzere spor alanı özellikle sporcular için pek çok zorlayıcı durum, sorunlar, stres ve hatta başarısız olma gibi kavramları içinde barındırabilmektedir”. Bu nedenle sporcuların başarıya ulaşabilmeleri ya da çabuk toparlanabilmeleri için bu tarz olumsuz durumlar karşısında zihinsel dayanıklılıklarını mümkün olduğu kadar yüksek tutmaları gerekmektedir. “Gould ve ark(1987) güreş antrenörlerinin %82’sinin başarıya ulaşmak için en önemli faktör olarak zihinsel dayanıklılığı gördüklerini belirtmişlerdir”. “Bu durumla beraber, zihinsel dayanıklılık sadece olumsuz durumda gerekli olacağı düşünülen bir kavram olarak bilinmemesi gerekir”. “Araştırmacılar ve spor psikologları tarafından zihinsel dayanıklılık ile ilgili düşünülen düşünceler spor ortamındaki başarılı bir performans gelişimi için çok yönlü bir gelişim olduğu yönündedir” (Crust, 2008).

“Spor ortamında zihinsel dayanıklılık ile ilgili yayınlanan ilk çalışma 2001 yılında Fourie ve Potgieter tarafından yapılmıştır”. Fourie ve Potgieter (2001), 131 antrenör ve 160 elit sporcudan zihinsel olarak dayanıklı bir sporcuda olması gereken özellikleri listeleyip sıralamalarını istemişlerdir. Yapılan analizler sonrasında zihinsel dayanıklılığın 12 yapıdan oluştuğunu ortaya koymuşlardır. Bu yapılar, “motivasyon düzeyi, baş etme becerisi, güven, bilişsel beceri, disiplin, yarışmacılık, fiziksel ve zihinsel gereklilikler, takım uyumu, hazırlık becerileri, psikolojik dayanıklılık, etik ve inanç” olarak değerlendirilmiştir. “Çalışmada açık uçlu sorulara katılımcılardan alınan yanıtlar doğrultusunda antrenörler için en önemli yapının “konsantrasyon”, sporcular için ise en önemli yapının “azim-çaba” olması çalışma bulgularının ve yorumlarının eleştiri almasına yol açmıştır”. “Bu nedenle, bu çalışma spor ortamında zihinsel dayanıklılık ile ilgili ilk yayın olmasına rağmen spor ortamında herhangi bir davranış kuramına temel oluşturmamıştır” (Connaughton ve Hanton, 2009).

“Zihinsel dayanıklılık kavramının geliştirilmesinde önemli bir role sahip olan “Kişilik Yapısı Kuramı” (Personality-Construct Theory) Kelly (1955) tarafından ortaya atılmıştır”. “Bu kurama göre, bireyler kendilerini, dünyayı, olayları anlamaya çalışmakta ve bu çabanın bir ürünü olarak kafalarında dünyayı yorumlamakta kullandıkları çeşitli şemalar oluşturmaktadır”. “Kelly (1955) kuramını “kişinin süreçleri (duygu, düşünce, davranış ve yaşantı) psikolojik olarak, olaylara ilişkin beklenti yollarıyla kanalize edilir” şeklindeki temel bir önerme ve bu önermeye bağlı 11 alt önerme şeklinde ortaya koymuştur (Kelly, 1955).

“Başka bir deyişle, “Kişilik Yapısı Kuramı” bireylerin oluşturdukları bu şemalar yardımıyla karşılaştıkları durumlar ile başa çıkabilme sürecini açıklamaktadır”. “Jones ve ark. (2002), bu kuramı zihinsel dayanıklılığı spor yapan bireylerin zorlayıcı bir ortamda kararlı ve kendinden emin ve konsantre olmuş bir şekilde rakiplerinden daha üst düzey bir performans gösterme olarak değerlendirilmiştir”. Son zamanlarda zihinsel dayanıklılığın spor alanındaki öneminin her geçen gün artmasıyla birlikte zihinsel dayanıklılık ve diğer kavramlar arasında yapılan araştırma ve çalışmaların sayısında da bir artış görülmeye başlandı (Crust ve Azadi, 2010).

“Sheard (2013), zihinsel dayanıklılığı sportif başarının temel taşı olarak görmektedir. Aynı zamanda zihinsel dayanıklılığın psikolojik beceri antrenmanları ile birlikte geliştirilebileceğini de savunmaktadır”. “Literatürde yer alan çalışmalar da bu düşünceyi destekler niteliktedir (Crust ve Azadi, 2010; Sheard ve Golby, 2006). Crust ve Azadi (2010), yapmış oldukları çalışma sonrasında zihinsel dayanıklılık ile bazı psikolojik stratejiler (hedef belirleme, imgeleme) arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. “Benzer bir şekilde de Nicholls ve ark. (2008), zihinsel dayanıklılığın problemle başa çıkma stratejileri ile pozitif, problem çözmeden kaçınma ile negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır”. “Başka bir çalışmada ise Thelwell ve ark. (2010), hedef belirleme ve imgeleme becerilerinin zihinsel dayanıklılığın gelişmesinde etkili olduğunu ortaya koymuşlardır”.

## 2.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi

“Madrigal, Hamill ve Gill (2013) “literatürde ortaya atılmış olan diğer zihinsel dayanıklılık ölçekleri geliştirilirken sadece elit düzeydeki sporcuların denek olarak kullanıldığını Golby ve ark (2003), Gucciardi ve ark (2009), Middleton ve ark (2004) ve elit düzeydeki sporcuların bu durumda evreni temsil etmede sınırlı kaldığına yönelik eleştiri getirmişlerdir”. “Bu durumdan yola çıkarak, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’ni (2013) geliştirmişlerdir”. “Bu çalışmada, Madrigal ve arkadaşlarının (2013) geliştirdiği ölçeğin diğer geliştirilen ölçme araçlarından evreni daha iyi temsil edeceği, psiko-metrik özelliklerinin güvenirliği geçerliliği ve ölçek formunun az madde (11 madde) içeriği ile daha kullanışlı olduğu düşünüldüğü için Türk kültürüne uyarlanmasına karar verilmiştir”. “Türkiye'de zihinsel dayanıklılığı ölçmeye yönelik yetersiz sayıda ölçme aracının bulunması bu çalışmanın önemini vurgulamaktadır”.

### 2.4.1. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği - 48 (Mental Toughness Scale - 48)

“Clough ve arkadaşları (2002) bireylerin zihinsel dayanıklılıklarını değerlendirmek için “Mücadele Etme, Bağlılık, Duygusal Kontrol, Yaşam Kontrolü, Kendine Güvenme ve Kişiler arası Kendine Güven” alt boyutlarından oluşan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğini (Mental Toughness Scale-48) geliştirmişlerdir. Ölçeğin alt boyutlarının içsel tutarlık katsayıları 0.71 ile 0.80 arasında değişirken, test tekrar test sonuçları 0.90 olarak tespit edilmiştir” (Clough ve ark, 2002).

### 2.4.2. Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (The Mental Toughness Inventory)

“Middleton ark.2004 yılında 479 sporcunun katıldığı çalışma sonucunda 12 alt boyuttan (benlik yeterliği (self-efficacy), kapasite (potential), zihinsel benlik algısı (mental self-concept), görev benzerliği (task familiarity), değer (value), kişisel en iyi (personal bests), hedef bağlılığı (goal commitment), çaba (perseverance), görev odağı (task focus), olumlu olma (positivity), stres azaltma (stress minimisation) ve olumlu karşılaştırmalar (positive comparisons) oluşan Zihinsel Dayanıklılık Envanteri’ni (The Mental Toughness Inventory) geliştirmişlerdir”.Envanterin güvenirlik katsayıları 0.87 ile 0.95 arasında değişiklik gösterirken, her bir alt boyutun genel zihinsel dayanıklılık ile korelasyonu 0.45 ile 0.87 arasında dağılım değişmektedir (Middleton ve ark, 2004).

“Başka bir ölçüm aracı geliştirme çalışmasında ise Gucciardi ve ark. (2008), zihinsel dayanıklılık değerlendirmesini Avusturyalı futbolcular üzerinde yaparak 24 maddelik “Avusturya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanterini (Australian Football Mental Toughness Inventory) geliştirmişlerdir”. “Sadece Avusturya futbolunu hedef alan bu envanter özellik (içsel inanç, konsantrasyon, motivasyon), durum (oyun alanı, sakatlık, rehabilitasyon, hazırlık) ve davranış (iyi oynama, yüksek performans, karar verme) kavramlarını içermektedir” (Weinberg ve Forlenza, 2012). Envanterin güvenirlik katsayıları 0.67 ile 0.93 arasında farklılık göstermektedir (Gucciardi ve ark, 2008).

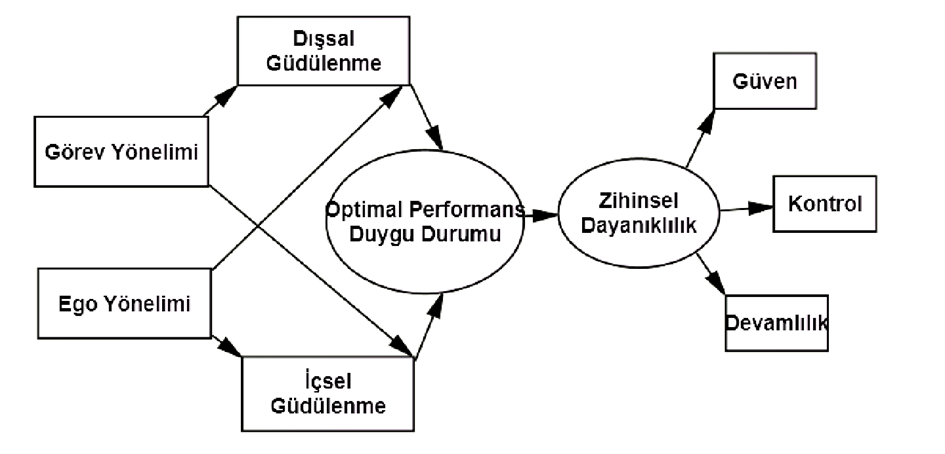
## 2.5. Zihinsel Dayanıklılık, Güdülenme, Hedef Yönelimi ve Optimal PerformansDuygu Durumu Arasındaki İlişki

“Sporcular üzerinde yapılan çalışmalarda içsel güdülenme alt boyutlarından başarıyı yakalamak için içsel güdülenme ve uyarını yaşamak için içsel güdülenme ile hem durumluk hem de sürekli optimal performans duygu durumu arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir” (Martin ve Cutler, 2002).

“Loehr (1982)’nin sporda baskı altında performans gösterebilme becerisi olarak tanımladığı zihinsel dayanıklılığın elit sporcularda başarı için gerekli bir özellik olduğu belirtilmektedir (Cox, 2012).

Son yıllarda yapılan calışmalar neticesinde kavram adına önemli gelişmeler sağlanmıştır” (Mahoney ve ark, 2014).

“Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılığa etkide bulunduğu düşünülen kavramlardan bir tanesi de sporcuların güdüsel yönelimleridir. Spor ortamında güdülenme düzeyleri yüksek olan sporcuların diğerlerine göre daha iyi performans sergiledikleri görülmektedir. Bu sporcuların düşük güdülenme düzeyine sahip sporculara göre konsantrasyonlarının daha yüksek olduğu, daha çok mücadele ettikleri, olumsuz durumlarda baş etme stratejilerini kullanabildikleri pek çok çalışma bulgusu ile desteklenmiştir” (Roberts ve ark, 2007).



**Şekil 1.** Hedef Yönelimi, Güdülenme, Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki Modeli (Lleras, 2005).

“YEM’de sıklıkla geçen içsel ve dışsal değişken, doğrudan ve dolaylı etki kavramlarının açıklanması modelin anlaşılırlığı için önem taşımaktadır”. “Modelde başka hiçbir değişken tarafından yordanmayan değişken dışsal değişkendir (exogenous variables) ve modelde bu koşulu sağlayan görev yönelimi ile ego yönelimi değişkenleri bulunmaktadır”. “Bu değişkenleri açıklayan değişkenlerin model dışında olduğu kabul edilmesi ve modelde buna ilişkin bir hipotez olmaması nedeni ile bu değişkenlere dışsal değişkenler denilmektedir”. İçsel değişkenler (endogenous variables) ise, modelde başka bir değişken ya da değişkenler tarafından ilişkilendirilen değişkenlerdir”. “Dolayısıyla modelde geriye kalan tüm değişkenler içsel değişkenler olmaktadır. Bu modelde de içsel ve dışsal güdülenme ile optimal performans duygu durumu hem ilişkilendiren hem de ilişkilendirilen iken, zihinsel dayanıklılık yordanan değişkendir”. “Aracı değişken iki değişken arasında yer alan üçüncü bir değişkendir”. “Aracı değişken bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasındaki ilişki için bir aracı olarak görev yapmaktadır. Bu modelde zihinsel dayanıklılık aracı bir değişkendir”. “Doğrudan ilişki, bir veya birden fazla dışsal değişkenin, bir veya birden fazla içsel değişken üzerine olan doğrudan etkisini göstermektedir. Belirlenmiş bir modelde, bir değişken ile o değişkenden hemen sonra yer alan diğer bir değişken arasında doğrudan ilişki olduğu bildirilmektedir”. “Dışsal değişken ile içsel değişken arasında tanımlanan bu ilişki doğrudan etki (direct effect) kavramıyla açıklanmaktadır. Doğrudan etkiler standart regresyon katsayısı olarak değerlendirilen yol katsayıları ile tahmin edilebilmektedir”. “Dolaylı etki (indirect effect) ise bir dışsal değişkenin içsel değişken üzerine doğrudan değil de bir başka dışsal değişken üzerinden olan etkisini ifade etmektedir”. “Değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin toplamı ise toplam etki (total effect) olarak isimlendirilmektedir”(Şimşek, 2007).

“Örneğin; Jackson (1992) sporcuların optimal performans duygu durumunu nasıl tanımladıkları ile ilgili yaptığı çalışmada; her sporcunun performansının farklı zaman diliminde optimal deneyimleri hatırlamalarını istemiş ve yapılan niteliksel analizler sonucu sporcuların performans sırasında yaşadıkları deneyimi net olma, farkında olma, kendini kontrol ve odaklama, zihin ve den uyumu gibi durumlarla tanımadıklarını bulmuştur. Optimal performans duygu durumunun onanması ile ilgili bir diğer çalışmada ise sporcular optimal performans duygu durumunu; “ototelik deneyim, sonsuz enerji kaynağı, bedenin harika hissedilmesi, acı hissetmemek ve güçlü hissetmek” gibi kavramlarla tanımlandığı bulunmuştur” (Swann ve ark, 2012).

“Son zamanlarda optimal performans duygu durumunu etkileyen faktörlerle ilgili yapılan çalışmalarda içsel güdülenme (Jackson ve ark, 1998; Kowal ve Fortier, 1999), zihinsel imgeleme (Nicholl, Polmann ve Holt, 2005), görev yönelimi (Jackson ve Roberts, 1992; Murcia ve ark, 2008) ve zihinsel dayanıklılık (Crust ve Swann, 2013) gibi psikolojik olguların optimal performans duygu durumunun yaşanma ihtimalini arttırdığı bulgusuna da ulaşılmıştır”. “ Diğer yandan kaygı, motivasyon eksikliği ve olumsuz geri bildirim (Swann ve ark, 2012), sporcuların optimal performans duygu durumunu deneyimlemelerini olumsuz yönde etkileyen psikolojik etkenlerdir”. Bu psikolojik faktörlerin yanı sıra literatüre bakıldığında kişilik özelliklerinin optimal performans duygu durumunu etkileyen etkenler arasında yer aldığı söylenebilir. “Kişilik özellikleri ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırmacılardan Ullen ve ark. (2012), kaygılı, depresif ve sinirli kişilerin optimal performans duygu durumunu yaşama ihtimallerinin düşük olduğunu; azimli, çalışkan, ve kontrollü kişilerin ise optimal performans duygu durumunu daha rahat bir yaşam ortaya koyarken; Ross ve Keiser (2014) ise dışa dönük kişilerin optimal performans duygu durumunu yaşama oranlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur”. “Kişilik özelliklerinin yanısıra, mükemmel olma optimal performans duygu durumunu etkileyen faktörlerden biri olarak egzersiz ve spor psikolojisi literatüründe ele alınmıştır. Örneğin Olson (2011) çalışmasında, mükemmel olma olumlu boyutunda yüksek puan alan, diğer bir deyişle; kendileri için belirledikleri hedeflere ulaşma amacıyla içsel olarak mükemmel olma ihtiyacı içinde olan sporcuların optimal performans duygu durumunu deneyimlediklerini ortaya koymuştur”. “Başka bir çalışmada ise, optimal performans duygu durumunun yorumlayıcı, egzersiz yapan bireylerde incelenmiş ve kendine yönelik mükemmel olma düzeyi yüksek erkek egzersiz katılımcılarının optimal performans duygu durumunu deneyimledikleri belirlenmiştir” (Erkmen, 2015).

Sporcuların müsabakalarda yaşadıkları duygusal değişimlerle baş edebilmeleri, kendilerini psikolojik ve zihinsel olarak hazırlayabilmeleri ile birlikte büyük oranda sahip oldukları zihinsel dayanıklılık ile de ilişkilidir. Bu sebeple; çalışmanın amacı elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesidir.

# 3. GEREÇ VE YÖNTEM

## 3.1. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Araştırmanın evreni ve zamanı Türkiye’de yaşayan milli takım düzeyinde güreş branşı ile ilgilenen, 14-30 yaş aralığın da 55 kadın ve 148 erkek, toplam 203 gönüllü sporcu katılmıştır. Araştırmanın süresi üç aydır. Çalışma için öngörülen süre ise sekiz aydır.

## 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarını inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple, 30 Nisan 2018 – 10 ocak 2019 tarihleri arasında yapılacak olan milli takım kamplarında (çalışmanın anketlerinin uygulamasına ilişkin izinler Türkiye Güreş Federasyonu'ndan alınmıştır) çalışmaya katılmaya gönüllü olan 203 elit güreşçinin tamamına ulaşılması planlanmıştır. Dolayısıyla çalışma verilerinin toplanmasında evrenin tamamı hedef alındığından örneklem hesaplaması yapılmamıştır. Araştırmada yer alan gönüllülerin sayısı 55 kadın ve 148 erkek, toplam 203 Milli güreşçidir. Kurum izni, Etik Kurul izni (tarih:29.05.2018) ve bireylerden onam alınmış, araştırmaya katılım gönüllülük esasına göre sağlanmıştır.

## 3.3. Araştırmaya Alınma Kriterleri

Milli takım düzeyinde güreşçi olmak.

14-30 yaş aralığında olmak .

Gönüllü olmak.

## 3.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

### 3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından geliştirilen, 13 sorudan (cinsiyetiniz?, yaşınız?, medeni durumunuz?, kiminle yaşıyorsunuz?, eğitim durumunuz?, sigara kullanıyor musunuz?, alkol kullanıyor musunuz?, kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz?, branşı tercih ederken ailenizin bakış açısı nedir?, hangisi sosyal hayatınızı ifade eder?, müsabaka öncesi kendinizle içsel konuşma yapar mısınız?, yarışma kategoriniz?, millik kategoriniz?) oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### 3.6.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Çalışmaya katılacak olan güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesi için Madrigal ve ark (2013) tarafından geliştirilen Erdoğan (2016) tarafından Türkiye'ye uyarlanan zihinsel dayanıklılık ölçeği kullanılacaktır. 11 maddeden oluşan 5’li likert tipinde tek boyutlu ölçeğin güvenilirlik katsayısı r.87 olarak bulunmuştur.

## 3.7. Araştırmanın Uygulama Planı

Araştırmanın uygulaması Mart 2018 – Ocak 2019 tarihleri arasında 8 ay sürmüştür. 1. ve 2. ayda araştırma yapılacak kuruma ve etik kurula izin başvurusu yapılmış, örneklem grubu belirlenmiş ve araştırma yapılacak kurumla görüşülmüştür. 3. ay ve 4. ayda güreşçilerin kendilerinden onam alınmış, güreşçilere Kişisel bilgi formu, Zihinsel dayanıklılık ölçeği uygulanmış, literatür taramaya devam edilmiştir. 5. ve 6. ayda literatür taraması, anket uygulaması yapılmıştır. 7. Ayda veri girişi yapılmış, literatür taramasına devam edilmiştir. 8. ayda literatür taraması, verilerin analizi yapılıp, bulgular yazılmıştır. 8. ay ve sonrasında danışman incelemiş, tez yazımı ve basımı, ilgili kurum-kuruluşlara sunumu yapılmıştır.

## 3.8. Araştırmanın Etik Yönü

Aydın ili Adnan Menderes Üniversitesi Rektörlüğünden ve ilgili okulların dekanlık/müdürlüklerinden, Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan resmi izinler, gönüllülerden yazılı onam ve araştırmada kullanılan ölçeklerle ilgili gerekli izinler alınmıştır.

## 3.9. Araştırmanın İstatistiksel Değerlendirilmesi

Bu çalışmada araştırma verilerinin analizi, SPSS (Statististical Package For Social Sciences) 22.00 paket programında yapılmıştır. Verilerin analizinde ikili karşılaştırmalarda parametrik testlerden T-Testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), post-hoc testlerden LSD, ilişkiyi belirlemek için ise Pearson Korelasyon analizi istatistiki teknikleri kullanılmıştır. Araştırma istatistiksel olarak (p<0.05) anlamlılık değeri üzerinden değerlendirilmiştir.

# 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmaya katılan elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi çalışmasının toplam katılım oranı Betimleyici İstatistik testi analizinin sonuçları Tablo 1.’de verilmiştir.

Hipotez 1: Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksektir.

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi Çalışmasının Toplam Katılım Oranına Göre Betimleyici İstatistik Testi Analiz Sonuçları

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N** | **Min.** | **Max.** | **X** | **S.S** |
| **203** | 1,36 | 9,09 | 4,0354 | ,79382 |

Tablo 1. incelendiğinde ;elit güreşçilerin çalışmaya toplam katılım oranı Betimleyici İstatistik testi ile incelenmiş olup hedeflenen 203 kişilik evrenin tanımına ulaşıldığı bulunmuştur.

Araştırmaya katılan elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının spor yaşı ile ilgisi, Korelasyon testi ile incelenmiş sonuçları Tablo 2.’de verilmiştir.

Hipotez 2: Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları spor deneyimi değişkenine göre farklıdır.

**Tablo 2.** Zihinsel Dayanıklılıklarının Spor Yaşı ile İlgisi olup olmadığına göre ilgili Korelasyon Testi Sonuçları

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **Toplam** | **Spor Yaşı** |
|  | R | 1 | ,052 |
| P |  | ,463 |
| N | 203 | 203 |
| **Spor Yaşı** | R | ,052 | 1 |
| P | ,463 | 203 |
| N | 203 |  |

Tablo 2. incelendiğinde elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında spor yaşı değişkenine göre bir fark olmadığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının kategori durumu değişkenine göre T testi sonuçları Tablo 3.’te verilmiştir.

Hipotez 3: Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları kategorisine göre farklıdır.

**Tablo 3.** Zihinsel Dayanıklılık Kategori Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategoriniz** | **N** | **X** | **S.S** | **T** | **P** |
| **Serbest** | **151** | 4,0102 | ,83409 | -,768 | ,443 |
| **Grekoromen** | **52** | 4,1084 | ,66513 | -,857 | ,393 |

Tablo 3. incelendiğinde elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında kategori değişkenine göre bir fark olmadığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının millilik kategorisi değişkenine göre Anova testi analiz sonuçları Tablo 4.’de verilmiştir.

Hipotez 4: Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları millilik kategorisine  göre farklıdır.

**Tablo 4.** Zihinsel Dayanıklılık Millilik Kategorisi Değişkenine Göre Anova Testi

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Millilik**  **Kategorisi** | **N** | **X** | **S.S** | **F** | **P** |
| **B Milli** | **56** | 3,9562 | ,78911 |  |  |
| **C Milli** | **62** | 4,0176 | ,93406 |
| **Total** | **203** | 4,0354 | ,79382 |

Tablo 4. incelendiğinde elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında millilik kategorisi değişkenine göre bir fark olmadığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının cinsiyet değişkenine göre T testi analiz sonuçları Tablo 5.’de verilmiştir.

**Tablo 5.** Zihinsel Dayanıklılık Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cinsiyet** | **N** | **X** | **S.S** | **T** | **P** |
| **Erkek** | **148** | 4,0414 | ,85263 | ,188 | ,851 |
| **Kadın** | **55** | 4,0182 | ,61469 | ,217 | ,828 |

Tablo 5. incelendiğinde elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında cinsiyet değişkenine göre bir fark olmadığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının medeni durum değişkenine göre T testi analiz sonuçları Tablo 6.’da verilmiştir.

**Tablo 6.** Zihinsel Dayanıklılık Medeni Durum Değişkenine Göre T testi Sonuçları

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Medeni Durum** | **N** | **X** | **S.S** | **T** | **P** |
| **Bekar** | **164** | 4,0344 | ,82668 | -,037 | ,970 |
| **Evli** | **39** | 4,0396 | ,64680 | -,043 | ,966 |

Tablo 6. incelendiğinde elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında medeni durum değişkenine göre bir fark olmadığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının sigara kullanım durumları değişkenine göre T testi analiz sonuçları Tablo 7.’de verilmiştir.

**Tablo 7.** Zihinsel Dayanıklılık Sigara Kullanım Değişkenine Göre T testi Sonuçları

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sigara Kullanımı** | **N** | **X** | **S.S** | **T** | **P** |
| **Evet** | **40** | 4,0250 | ,75135 | -,039 | ,969 |
| **Hayır** | **161** | 4,0305 | ,80731 | -,041 | ,968 |

Tablo 7. incelendiğinde elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında sigara kullanım değişkenine göre bir fark olmadığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının alkol kullanım değişkenine göre T testi analiz sonuçları Tablo 8.’de verilmiştir.

**Tablo 8.** Zihinsel Dayanıklılık Alkol Kullanım Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alkol Kullanımı** | **N** | **X** | **S.S** | **T** | **P** |
| **Evet** | **32** | 4,1013 | ,77165 | ,518 | ,605 |
| **Hayır** | **171** | 4,0229 | ,79950 | ,531 | ,598 |

Tablo 8. incelendiğinde elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında alkol kullanım değişkenine göre bir fark olmadığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının müsabaka önce kendisiyle içsel konuşma yapma durumu değişkenine göre T testi analiz sonuçları Tablo 9.’da verilmiştir.

**Tablo 9.** Zihinsel Dayanıklılık Müsabaka Öncesi Kendisiyle İçsel Konuşma Yapma Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **İçsel Konuşma** | **N** | **X** | **S.S** | **T** | **P** |
| **Evet** | **180** | 4,0364 | ,81519 | ,049 | ,961 |
| **Hayır** | **23** | 4,0277 | ,61562 | ,061 | ,952 |

Tablo 9. İncelendiğinde elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında kendisiyle içsel konuşma yapma değişkenine göre bir fark olmadığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının birlikte yaşadığı kişiler durumu değişkenine göre Anova testi analiz sonuçları Tablo 10.’da verilmiştir.

**Tablo 10.** Zihinsel Dayanıklılık Birlikte Yaşadığı Kişiler Durumu Değişkenine Göre Anova Testi

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Yaşadığı Kişi** | **N** | **X** | **S.S** | **F** | **P** |
| **Aile** | **108** | 3,9941 | ,89057 | **,460** | **,632** |
| **Yalnız** | **41** | 4,0310 | ,69372 |
| **Arkadaşımla** | **54** | 4,1212 | ,65293 |
| **Total** | **203** | 4,0354 | ,79382 |

Tablo 10. incelendiğinde elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında birlikte yaşadıkları kişiler durumu değişkenine göre bir fark olmadığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının eğitim durumları değişkenine göre Anova testi analiz sonuçları Tablo 11.’de verilmiştir.

**Tablo 11.** Zihinsel Dayanıklılık Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Testi

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Eğitim Durumu** | **N** | **X** | **S.S** | **F** | **P** |
| **Ortaöğretim** | **2** | 6,4545 | 3,72838 | **5,116** | **,001** |
| **Lise** | **34** | 3,9920 | ,65531 |
| **Lisans** | **143** | 4,0203 | ,76285 |
| **Yükseklisans** | **22** | 4,0000 | ,47113 |
| **Doktora** | **2** | 3,8182 | ,00000 |
| **Total** | **203** | 4,0354 | ,79382 |

Tablo 11. incelendiğinde elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında eğitim durumları değişkenine göre bir fark olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının branş seçerken aile tutumları değişkenine göre Anova testi analiz sonuçları Tablo 12.’de verilmiştir.

**Tablo 12.** Zihinsel Dayanıklılık Branş Seçerken Aile Tutumları Değişkenine Göre Anova Testi

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Branş Seçimi** | **N** | **X** | **S.S** | **F** | **P** |
| **Destekleyici** | **143** | 4,0114 | ,87636 | **,282** | **,838** |
| **Umursamaz** | **29** | 4,0219 | ,42199 |
| **Eleştirel** | **18** | 4,1869 | ,49839 |
| **Engelleyici** | **13** | 4,0979 | ,84089 |
| **Total** | **203** | 4,0354 | ,79382 |

Tablo 12. İncelendiğinde elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında branşı seçerken aile tutumları değişkenine göre bir fark olmadığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının sosyal hayatlarının durumu değişkenine göre Anova testi analiz sonuçları Tablo 13.’de verilmiştir.

**Tablo 13.** Zihinsel Dayanıklılık Sosyal Durum Değişkenine Göre Anova Testi

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sosyal**  **Durum** | **N** | **X** | **S.S** | **F** | **P** |
| **Düzenli olarak sosyal aktivitelere katılan** | **111** | 4,0319 | ,92244 | **,173** | **,841** |
| **Düzenli olarak sosyal aktivitelere katılmayan** | **68** | 4,0107 | ,61287 |
| **Hiçbir zaman**  **Katılmayan** | **24** | 4,1212 | ,60103 |
| **Total** | **203** | 4,0354 | ,79382 |

Tablo 13. incelendiğinde elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında sosyal durumları değişkenine göre bir fark görülmemiştir.

# 5. TARTIŞMA

Bu araştırma elit (milli takım düzeyinde yarışan) güreşçilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin değişkenlere göre belirlemek amacıyla yapılmıştır. Elit milli güreşçilerin zihinsel dayanıklılık durumlarının bazı bağımsız değişkenlere göre incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla yapılan çalışmada, elit milli güreşçilerin zihinsel dayanıklılık ölçeği tüm alt boyutlarını doğru kabul ettikleri ve buna göre, güreşçilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu ancak mücadele ortamında zor durumlarda zihinsel dayanıklılık ile ilgili problem yaşadıkları söylenebilir. Araştırma sonuçlarında elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları değişkenlere göre incelendiğinde sadece eğitim durumu değişkenine göre farklılık göstermektedir. Diğer değişkenlerimize göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarında eğitim durumu değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin test sonuçları incelendiğinde elit güreşçilerin eğitim düzeyi değişkenine göre zihinsel dayanıklılık sonuçlarında bir farklılık bulunmuştur. Bulunan anlamlı fark elit güreşçilerin karşılaştırma sonuçlarına bakıldığında elde edilen sonuçlara göre; zihinsel dayanıklılık seviyelerinde lise eğitimi almış elit güreşçilere göre lisans eğitimi almış elit güreşçiler lehine anlamlı farklılık olduğu söylenebilir. Ayrıca yine lise eğitimi almış elit güreşçiler ile lisansüstü eğitimi almış elit güreşçilerin karşılaştırmasında lisansüstü eğitimi almış elit güreşçiler lehine farklılaştığı gözlemlenmiştir. Alan yazın incelemesinde; Crust ve diğ. (2014) eğitim ile zihinsel dayanıklılığın paralel bir ilişki ile artış oranı içinde olduğunu aktarmıştır. Fisher ve Hood (1987) da araştırmamızla paralel olarak, zihinsel dayanıklılığın artırılması için eğitim düzeyinin artması gerektiğini savunmuştur.

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarında cinsiyet değişkenine göre bir fark görülmediği bulunmuştur. Erkek elit güreşçilerin kadın elit güreşçilere oranla küçükte olsa zihinsel dayanıklılık ortalamalarının yüksek olduğu söylenebilir. İlgili alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçlarımız ile paralellik gösteren çalışmaların var olduğu söylenebilir. Nicholls ve diğ. (2009) çalışmasında, zihinsel dayanıklılık seviyelerinin erkekler lehine farklılık gösterdiğini söylemiştir. Ve erkekler lehine bir saptamada bulunan Findlay ve Bowker (2009), bu farklılığın erkeklerin kızlara göre daha çok toplumda destek görmeleri ile ilişkili olduğunu savunmuştur. (Madrigal, 2015). Tenisçiler ile yapmış olduğu çalışmasında Masum (2014) da erkekler lehine tespit etmiş olduğu zihinsel dayanıklılık seviyelerinden bahsetmektedir. Juan ve Lopez (2015) de erkek sporcuların kadın sporculara kıyasla daha yüksek ve iyi zihinsel dayanıklılık düzeylerine ve gücüne sahip olduklarını ileri sürmektedir. Nicholls ve ark (2009) “tarafından 677 sporcu örnekleminde yapılan başka bir araştırma bulgularının cinsiyet ve zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır”. “Kültürel farklılıklar düşünüldüğünde ülkemiz örnekleminde zihinsel dayanıklılığın cinsiyet farklılıkları üzerindeki değişimine dair bulguların olmayışı bu konuda net bir yorum yapmayı olası kılmamaktadır. Ayrıca belirtilmesi gereken bir başka husus ise zihinsel dayanıklılığın her branşa özgü değişebileceği ve farklı dinamikler tarafından etkilenebileceği görüşüdür” (Gucciardi ve Bull, 2005; Gordon, ark 2009).

Elit güreşçilerin spor yaşı değişkenine göre zihinsel dayanıklılıkları arasında bir fark olmadığı bulunmuştur. Bunun sebebinin ise güreş branşı sporunun diğer branşlara farkla branşa başladığı zaman içinde tüm güreşçilerin aynı ortamda eğitim ve yaşamlarını sürdürmeleri olarak söylenebilir. Buda bu branşta spor yaşının elit güreşçiler arasında zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı bir fark çıkmaması sonucunun normal olabileceği söylenebilir. “Bu araştırmadan farklı olarak Connaughton ve ark (2008) tarafından yapılan çalışmada, yaş ile sporda zihinsel dayanıklılığın doğru orantılı olduğu buna göre yaş olarak büyük sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının daha güçlü olduğu sonucu elde edilmiştir”. “Yıldız ve Yılmaz (2017) zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik ile ilgili yaptığı çalışmasında yaş değişkeni arttıkça zihinsel dayanıklılığında arttığını belirtmiştir”. Yardımcı ve ark (2017)” Amerikan futbolcuları ile yaptıkları çalışmada 24 yaş ve üzeri grubun zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaşça küçüklerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir”. Konter (2016) “tarafından Üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada yaş ile sporda cesaretin pozitif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır”. “Crust ve diğ. (2014) de çalışmamız sonuçlarıyla paralel olmasada zihinsel dayanıklılık düzeyinin belirlenmesinde yaşın önemli olduğunu belirtilmektedir. Ayrıca Marchant ve ark (2009) ve Nicholls ve ark (2009) de zihinsel dayanıklılığın yaş ile paralel etkileşim gösterdiğini söylemektedir”. Çalışmada paralel olarak ise Crust (2009), zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında bir ilişki olmadığını bulmuştur.

Elit güreşçilerin sosyal durum değişkenine göre zihinsel dayanıklılıkları arasında bir fark olmadığı bulunmuştur. Çalışmadan farklı olarak” (Juan ve Lopez, 2015; Nicholls ve ark., 2009; Bull ve ark, 2005). Madrigal ve ark (2013), takım sporcularının arkadaşlarından alabileceği sosyal destek ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin olumlu etkileneceğini, bireysel sporcuların ise bu açığı kapanması adına daha çok çaba sarf etmeleri gerektiğini bulmuştur”.

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında müsabaka öncesi “kendinizle içsel konuşma yapar mısınız” değişkenine göre bir fark olmadığı görülmüştür. ”Çalışmaya mantıken yakın olarak başka bir çalışmada Lopez ark (2003) “zihinsel dayanıklılığı; fiziksel açıdan, “ezici zarar veya ölüm korkusunun üstesinden gelme yeteneği” olarak tanımlamıştır”.

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında millik kategorisine göre bir fark olmadığı görülmüştür. Çalışmayla ilgili olarak Konter (2015) profesyonel futbolcularla yaptığı çalışmada, milli olmayanların milli olanlardan daha yüksek tehlikeyi göze alma ve özverili olma zihinsel dayanıklılık puanına sahip olduklarını sonucuna ulaşılmıştır.

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında kiminle yaşıyorsunuz durumu değişkenine göre bir fark olmadığı bulunmuştur. Çalışmaya yakın olarak başka bir çalışmada “Özellikle, genç sporcuların ebeveynleri ve antrenörleri, sporcuların gelişmesi için doğru ortamı geliştirmede ve zorlu, ahlaki ve rekabetçi tutum takınmaları önemlidir”(Crust ve Clough, 2011).

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında madde kullanım durumu değişkenine göre bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Bu durumu madde kullananların sürekli aktif spor ve antreman hayatı içinde olduğundan dolayı vücutsal olarak daha az zarara uğradığından böyle bir sonuç çıktığı söylenebilir.

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında medeni durum değişkenine göre bir fark olmadığı görülmüştür. Bu durum bekar veya evli olan elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının birbirine yakın olduğunun göstergesi olarak söylenebilir.

Elit milli güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında kategori durumu değişkenine göre bir fark olmadığı bulunmuştur. Elit güreşçilerin serbest ve grekoromen kategorileri olarak düşünüldüğünde bu iki kategori sporcularının sürekli aynı şartlar altında sporculuklarını sürdürmeleri sebebiyle böyle bir sonuçla karşılaşıldığı söylenebilir.

Elit milli güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında branşı seçerken aile tutumu değişkenine göre bir fark olmadığı bulunmuştur. Burada ise elit güreşçilerin branşa başladıktan ve belli bir seviyeye geldikten sonra aile tutumlarının zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ve elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucu görüldüğü söylenebilir.

“Bu bilgiler doğrultusunda ilgili alan yazın incelendiğinde Nicholls ve arkadaşları (2009) tarafından sporcu örnekleminde yapılan araştırma bulguları elde etmiş olduğumuz bulguların aksine başarı düzeyinin zihinsel dayanıklılıkla istatistiksel anlamda anlamlı olmayan bir bulgu elde etmişlerdir”. “Zihinsel dayanıklılığa ilişkin kuramsal açıklamalar incelendiğinde başarı düzeyi yüksek sporcuların zihinsel dayanıklılığının yüksek olması (Crust, 2008) gerektiği algısı araştırma bulgularımızı destekleyen bir nitelik taşısa da yeterli olmadığı düşünülmektedir”. “Çünkü kuramsal olarak tam bir kuramsal çerçeveye oturtulamamış olan zihinsel dayanıklılık kavramı (Ahern ark, 2006; Crust, 2008), Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından tanımlanan kuramsal çerçevedeki eksikliklerinin olabileceği sorusunu yine akla getirmektedir”. Kullanmış olduğumuz ölçme aracının zihinsel dayanıklılığı ölçmek için oturtulduğu kuramsal yapı çerçevesinde araştırma bulgularımıza dayanarak genel anlamda zihinsel dayanıklılığın başarı düzeyiyle ilişkili olduğu söylenebilir”.

# 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

## 6.1. Sonuçlar

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında değişkenlere göre genel alarak fark olmadığı görülmüştür. Elit güreşçilerin bu sonucu beklenen bir sonuçtur. Bu durum onların sporun içindeki değişikliklerle farklılık gösterebilir.

Belirtilmesi gereken bir başka husus ise zihinsel dayanıklılığın her branşa özgü değişebileceği ve farklı dinamikler tarafından etkilenebileceği görüşüdür” (Gucciardi ve Gordon, 2009; Bull ark, 2005).

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında spor yaşı değişkenine göre fark olmadığı görülmüştür. Bu durum güreş branşının kendine has sistemsel yapıya sahip olması ve bu kategorilerde (Büyükler, U23 ve Gençler) mücadele eden sporcuların fiziksel ve psikolojik olarak aynı zorlukta müsabakalar da yer almasından kaynaklanmış olduğu söylenebilir. Çalışmada yer alan kategorideki sporcular çalışma ortamlarımda da görüldüğü üzre sürekli aynı ortamda çalışma, müsabaka ve normal hayatlarını bir arada geçiriyor olmaları ve neredeyse sürekli aynı zihinsel yapı şartlarında olmaları elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarında anlamlı bir fark olmamasına sebep olduğu söylenebilir. “Bu araştırmadan farklı olarak Connaughton ve ark.(2008) tarafından yapılan çalışmada, yaş ile sporda zihinsel dayanıklılığın doğru orantılı olduğu buna göre yaşça büyük sporcuların mental dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır”. “Yıldız ve Yılmaz (2017) zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik ile ilgili yaptığı çalışmasında yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılığında arttığını belirtmiştir”. Yardımcı ve ark. (2017)” Amerikan futbolcuları ile yaptıkları çalışmada 24 yaş ve üzeri grubun zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaşça küçüklerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir”. Konter (2016) “tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada yaş ile sporda cesaretin pozitif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır”. “Crust ve diğ. (2014) de çalışmamız sonuçlarıyla paralel olmasa da zihinsel dayanıklılık düzeyinin belirlenmesinde yaşın önemli olduğunu belirtilmektedir. Ayrıca Marchant ve diğ. (2009) ve Nicholls ve ark (2009) de zihinsel dayanıklılığın yaş ile paralel etkileşim gösterdiğini söylemektedir”.

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında cinsiyet değişkenine göre fark olmadığı görülmüştür. Genel olarak düşünülecek olursa cinsiyet değişkenine göre diğer spor dallarında örnekleriyle beraber zihinsel dayanıklılıklarda farklılıklar olduğu gözlenmektedir. Ama güreş branşında anlamlı bir farklılığın olmaması yapılan araştırmanın elit güreşçiler üzerinde olmasından dolayı ve güreş branşında belli bir seviyeye ulaşmış sporcuların cinsiyet farkı olmadan aynı zihinsel kapasiteye sahip olmaları gerektiğinin göstergesidir. Dolayısıyla güreş branşında elit bir seviyeye gelebilmek için cinsiyet ayrımı olmadan tek odaklı düşünüp en iyi zihinsel kapasiteye sahip olmak gerekmektedir. Bu durumda elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmamasını destekler biçimde olduğu söylenebilir. İlgili alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçlarımız ile paralellik gösteren çalışmaların var olduğu söylenebilir. Nicholls ve diğ. (2009) çalışmasında, zihinsel dayanıklılık seviyelerinin erkekler lehine farklılık gösterdiğini söylemiştir. Ve erkekler lehine bir saptamada bulunan Findlay ve Bowker (2009), bu farklılığın erkeklerin kızlara göre daha çok toplumda destek görmeleri ile ilişkili olduğunu savunmuştur. (Madrigal, 2015). Tenisçiler ile yapmış olduğu çalışmasında Masum (2014) da erkekler lehine tespit etmiş olduğu zihinsel dayanıklılık seviyelerinden bahsetmektedir. Juan ve Lopez (2015) de erkek sporcuların kadın sporculara kıyasla daha yüksek ve iyi zihinsel dayanıklılık düzeylerine ve gücüne sahip olduklarını ileri sürmektedir. Nicholls ve ark (2009) “tarafından 677 sporcu örnekleminde yapılan başka bir araştırma bulgularının cinsiyet ve zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır”. “Kültürel farklılıklar düşünüldüğünde ülkemiz örnekleminde zihinsel dayanıklılığın cinsiyet farklılıkları üzerindeki değişimine dair bulguların olmayışı bu konuda net bir yorum yapmayı olası kılmamaktadır. Ayrıca belirtilmesi gereken bir başka husus ise zihinsel dayanıklılığın her branşa özgü değişebileceği ve farklı dinamikler tarafından etkilenebileceği görüşüdür” (Gucciardi ve Gordon, 2005; Bull ark, 2009).

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında medeni durum değişkenine göre fark olmadığı görülmüştür. Elit güreşçilerin hazırlık ve neredeyse hayatlarının çoğunu beraber kamp ortamlarında geçirmeleri bu durumun nedenlerindendir. Aslında düşünüldüğü zaman güreş branşının kendine has bir zihinsel yapısının olduğunun göstergesidir. Bekar güreşçilerde kaybetme korkusu olmadan kendilerini bağlı hissettikleri bir durum olmaması ve tam tersi olan evli olan elit güreşçiler ise kendilerini derinden bağlı hissettikleri kendi çekirdek aileleri gibi sebepleri iki durum elit güreşçileri eşit bir zihinsel yapıya itiyor. Bu durum elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarında medeni durum değişkenine göre anlamlı bir fark çıkmamasının göstergesidir.

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında madde kullanım değişkenine göre fark olmadığı görülmüştür. Sürekli yapılan ağır egzersizler ve karakteristik genel bir zihinsel yapının içinde olan elit güreşçiler üzerinde madde kullanımının zihinsel dayanıklılıkta etkili bir etken olmadığının göstergesidir. Dolayısıyla madde kullanımına göre anlamlı bir farklılığın bulunmamasının nedenidir.

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında müsabaka öncesi kendinizle içsel konuşma yapar mısınız durumu değişkenine göre fark olmadığı görülmüştür. Elit güreşçilerin özellikle önemli maç dönemlerinde kendilerini zihinsel olarak maça hazırlama durumu içinde oldukları zamanlarda önemli etkenlerden olan kendileriyle içsel konuşmalar yapmak ,kendilerine sorular sormak gibi zihinsel kapasiteyi geliştiren etkenler vardır. Güreş sporunun ferdi bir spor olması nedeniyle ve her güreşçinin birey olarak yarışması ve her müsabakada birey olarak kendini fiziksel özelliklede zihinsel dayanıklılık olarak en üst seviyeye taşıyabilmesi için kendisiyle böyle konuşmalar yapması gerekmektedir. Dolayısıyla çıkan sonuçtan elit güreşçilerin genel olarak birbiriyle anlamlı bir fark bulunamaması elit güreşçilerin bu değişkene göre birbirlerine yakın bir zihinsel kapasiteye sahip olduklarının göstergesidir. Çalışmaya mantıken yakın olarak başka bir çalışmada Lopez ark (2003) “zihinsel dayanıklılığı; fiziksel açıdan, ezici zarar veya ölüm korkusunun üstesinden gelme yeteneği” olarak tanımlamıştır”.

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında kategori durumu değişkenine göre fark olmadığı görülmüştür. Güreş branşı serbest ve grekoromen olarak iki kategoriye ayrılsa da iki kategori içinde fiziksel ve özellikle çalışmayla ilgili olarak güçlü bir zihinsel dayanıklılığa sahip olmaları gerekmektedir. İki kategorinin elit güreşçileri içinde bulundukları hazırlık ve müsabaka zorluklarının birbirlerine anlamlı derecede yakın olmaları nedeniyle genel olarak aynı zihinsel dayanıklılığa sahiptirler. Dolayısıyla değişkenimize göre elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarında anlamlı bir fark bulunamamasının nedenidir.

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında kiminle yaşıyorsunuz değişkenine göre fark olmadığı görülmüştür. Başarılı elit güreşçiler spor branşının sistemsel yapısında dolayı küçük yaşlarda aile ortamlarından ayrı yaşamaya başlarlar. Bu durum genel olarak ailelerinden küçük yaşlarda ayrı büyüyen çocuklar için yetişme tarzı için uygun olmadığı savunulsa da ,güreş branşında tam tersine kendi içsel yapılaşma ve sistem olarak çok düzgün bir yapıya sahip olduğundan dolayı çocuklar daha eğitimli, kültürlü, terbiyeli ve özelliklede zihinsel olarak daha güçlü bir ortamın içinde yetişiyorlar. Araştırmamızla ilgili olarak da değişkenimiz günümüzdeki elit güreşçilere sorulduğunda temelden o özelliklere sahip oldukları için günümüzde kiminle yaşadıkları fark yaratmaksızın genel olarak elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarında değişkenimize göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Çalışmaya yakın olarak başka bir çalışmada “Özellikle, genç sporcuların ebeveynleri ve antrenörleri, sporcuların gelişmesi için doğru ortamı geliştirmede ve zorlu, ahlaki ve rekabetçi tutum takınmaları önemlidir”(Crust ve Clough, 2011).

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında eğitim durumuna göre fark olduğu görülmüştür. Eğitim genel olarak neredeyse bütün zihinsel dayanıklılık üzerinde yapılan çalışmalarla doğru orantılı olduğu ispatlanmıştır. Bu durum elit güreşçiler üzerinde de doğru orantılı olduğu gözlemlenmiştir. Eğitim seviyesi yüksek elit güreşçilerin; zihinsel dayanıklılığın farkındalığı, zihinsel dayanıklılığın nasıl geliştirileceği ve zihinsel dayanıklılık hakkında daha çok bilgiye sahip olduklarını düşünecek olursak dolayısıyla eğitimin zihinsel dayanıklılık üzerinde elit güreşçiler için birbirinden ayırt edici bir değişken olduğu söylenebilir. Bu sebeplerden dolayı eğitim seviyesi yüksek elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları eğitim seviyesi düşük olan elit güreşçilerden daha güçlü olduğu bulunmuştur. Alan yazın incelemesinde; Crust ve ark. (2014) eğitim ile zihinsel dayanıklılığın paralel bir ilişki ile artış oranı içinde olduğunu aktarmıştır. Fisher ve Hood (1987) da araştırmamızla paralel olarak, zihinsel dayanıklılığın artırılması için eğitim düzeyinin artması gerektiğini savunmuştur.

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında branşı seçerken ailenizin tutumu nedir değişkenine göre fark olmadığı görülmüştür. Bu durum güreş branşını seçen tüm elit güreşçilerin kendilerine özgü seçim kararları olduğu ve dışarıdan gelen tepkilerin elit güreşçilerin üzerinde zihinsel dayanıklılık oranlarını etkilemediği görülmektedir. Dolayısıyla elit güreşçilerin kişisel olarak zihinsel dayanıklılık yapısına sahip olmaları , değişkenimize göre anlamlı bir fark olmadığının nedenidir.

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında sosyal hayatları durumu değişkenine göre fark olmadığı görülmüştür. Sosyal hayat zihinsel dayanıklılık üzerinde olumlu veya olumsuz olması tartışılabilir. Ama elit güreşçiler üzerinde sosyal hayata sahip ve sahip olmayanlar için zihinsel dayanıklılık üzerinde birbirlerinden farklı olmadığı bulunmuştur. Çalışmadan farklı olarak” (Juan ve Lopez, 2015; Nicholls ve diğ, 2009; Bull ve diğ, 2005). Madrigal ve diğ (2013), takım sporcularının arkadaşlarından alabileceği sosyal destek ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin olumlu etkileneceğini, bireysel sporcuların ise bu açığı kapanması adına daha çok çaba sarf etmeleri gerektiğini bulmuştur”.

Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında millilik kategorisine göre fark olmadığı görülmüştür. Güreş branşında millilik kategori seviyeleri önemli değişkenlerdir. Bu durumu eğitim değişkenimizin sonucu ile ilişkilendirirsek, eğitim değişkenimizde eğitim seviyesi yüksek olan elit güreşçiler zihinsel dayanıklılıkları daha yüksek çıkmıştı. Ama millilik kategori seviyeleri değişeninde araştırmamızdaki bulgumuz elit güreşçilerin arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Bu durum ise şöyle söylenebilir; milli güreşçiler bugün ki sonuçlara bakıldığında millik kategorisi düşük ve genç bir elit güreşçi çıkış yakalayarak daha iyi millik kategorisine sahip yaşça büyük bir elit milli güreşçiyi geçtiği gerçek hayattaki sonuçlarda görülmektedir. Bu durum tüm elit güreşçilerin genel olarak her anlamda aynı ortamları paylaşmaları bakımından elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında millilik kategorisi değişkenine göre anlamlı bir fark olmamasının göstergesidir.

## 6.2. Öneriler

Eğitimin, elit güreşçilerin gelişimi için en önemli faktör olduğu düşünüldüğünde, eğitim kurumları bu konuda önemli bir yere sahiptir. Eğitim-öğretim sürecine ilkokuldan itibaren elit güreşçilerin gelişimine katkı sağlayacak ders ve konular eklenerek, bunlar sürekli olarak güncellenebilir.

Eğitim-öğretim sürecinin başından itibaren, özellikle Beden Eğitimi ve Spor derslerinde, öğrencilerin zihinsel dayanıklılık oluşumunu sağlayacak ve bunu sürdürebilecek etkinlikler yapılabilir.

Eğitim-öğretim kurumlarında elit güreşçilerden ayrı olarak ebeveynlere de eğitimler, konferans düzenlenmesi ve bunlara katılımın sağlanması, elit güreşçilerin daha iyi bir zihinsel dayanıklılık yapısına sahip olmaları sağlanabilir.

Elit güreşçilerin kişisel gelişimleri için önemli bir faktör olan zihinsel dayanıklılık eğitimleri, kavram olarak elit güreşçilere eğitim-öğretim sürecinde verilerek, çeşitli çalışmalarla öğrencilerin zihinsel dayanıklılık seviyelerinin farkına varmaları ve yükseltilmesi sağlanabilir.

Yapılacak çalışmalarda ;farklı milletlerdeki elit güreşçilerle bizim elit güreşçilerimizin zihinsel dayanıklılıkları karşılaştırıla bilinir. Farklı değişkenlerle zihinsel dayanıklılıkları arasındaki farklar araştırılabilir. Elit güreşçiler ile farklı spor branşlarındaki elit sporcuların zihinsel dayanıklılıkları karşılaştırılabilir. Güreşi bırakmış elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları hakkında bilgiler alınıp o zamanlarda zihinsel dayanıklılıklarını nasıl geliştirdikleri hakkında bilgiler toplanıp günümüze uyarlayıp sporcular için zihinsel dayanıklılık eğitim programlarında uzmanlar tarafından eğitim verilmesi sağlanabilir.

# KAYNAKLAR

**Açıkada, C., Ergen, E.,** Bilim ve Spor, Büro-tek ofset Mabaacılık Ankara 1990,

**Ahern, N. R., Kıehl, E. M., Sole, M. L., Byers, J. A**.review of instrumnts measuring resilience. Issues in Comprehensive Pediatric Nursing 2006, 29 (2): 103-125.

**Bull, S. J., Albınson, J. G., Shambrook, C. J.** The Mental Game Plan: Getting Psyched for Sport. Eastbourne: Sports Dynamics 2008.

**Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E**.Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. Journal of applied sport psychology 2005, 17(3), 209-227

**Clough P, Earle K., Sewell D** Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. In Cockerill I, Solutions in Sport Psychology. 1st ed. 2002, (p. 32-45). London: Thomson .

**Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., Jones, G.** The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. Journal of Sports Sciences 2008, 26:

83-95.

**Connaughton, D., Hanton, S.** Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues. In S.D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), Advances in Applied Sport Psychology: A Review 2009, (pp. 317-346). London: Routledge .

**Connauhhton ,D., H. Anton , S. ve Jones, G.** Gelişim ve Bakım ait RuhTW'deki toklukorld'un En İyi Performansı. Sports Psikolog 2010, 24 , 168-193

**Cox, R. H.** Sport Psychology: Concepts and Applications. 4 Ed. The McGraw-Hill, p. 2012, 236-271.

**Crust, L.** A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. Personality and Individual Differences 2008, 45: 576- 583.

**Crust, L.** The relationship between mental toughness and affect intensity. Personality and Individual Differences 2009, 47(8), 959-963.

**Crust, L., Azadı, K.** Mental toughness and athletes’ use of psychological strategies. European Journal of Sport Science 2010, 10: 43–51 86.

**Crust, L., Swann, C.** The relationship between mental toughness and dispositional flow. European Journal of Sport Science 2011, 13(2): 215-220.

**Crust, L., & Clough, PJ,** Zihinsel sağlamlığın geliştirilmesi: Araştırmadan,uygulama. Spor Psikolojisi Dergisi 2011, 2 ,21–32 .

**Crust L., Swann C**. Zihinsel tokluk ile eğilim akışı arasındaki ilişki. Avro. J. Sport Sci. 2013, 13 215-220.

**Crust L., Earle K., Perry J., Earle F., Clough A., Clough P.J.** Yüksek öğretimde zihinsel sağlamlık: birinci sınıf üniversite sporu öğrencilerinde başarı ve ilerleme ile ilişkiler. Pers. ! Tek. Dif. 2014, 69 87–91.

**Erkmen G.** Perfectionism and Dispositional Flow State in Exercise Setting: Mediating Role of Body Related Perceptions. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü 2015.

**Findlay, L. C., & Bowker, A.** The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. Journal of youth and adolescence 2009, 38(1), 29-40.

**Fisher, S., & Hood, B. (198)** The stress of the transition to university: a longitudinal study of psychological disturbance, absent‐mindedness and vulnerability to homesickness. British journal of psychology 1987, 78(4), 425-441**.**

**Fournier J. ve ark.** French translation of the Flow State Scale-2: Factor structure, crosscultural invariance, and associations with goal attainment. Psychology ofSport and Exercise 2001, 8, 897-916.

**Goldberg, A., Russel, M., & Cook, A.** The Journal of Technology, Learning, and Assessment 2003, 2(1), 3-51.

**Guccıardı, D. F.** Mental toughness profiles and their relations with achievement goals and sport motivation in adolescent Australian footballers. Journal of Sports Sciences 2008, 28(6): 615-625.

**Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA** Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football.Psychology of Sport and Exercise 2009, 10(1): 201-209.

**Guccıardı, D. F.** Measuring Mental Toughness in Sport: A Psychometric Examination of the Psychological Performance Inventory–A and Its Predecessor, Journal of Personality Assessment 2015, 94(4): 393–403.

**Gucciardi D.F.** Zihinsel tokluk: ilerleme ve umutlar . Curr. Opin. Psikol . 2017, 16 , 17-23.

**GÜRSOY Ö.**Güreş Öğretim Yöntemleri 1996, s .9-18 .

**Hood, B.** The stress of the transition to university: Alongitudinal study of psychological disturbance absent-mindedness and vulnerability to homesickness, British Journal of Psychology 1987, 78 (4), 425¬441 .

**Jackson SA, Roberts GC.** Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. The Sport Psychologist 1992, 6, 156–171 .

**Jackson SA, Kimiecik JC, Ford SK, Marsh HW.** Psychological correlates of flow in sport. Journal of Sport & ExercisePsychology 1998, 20, 358–378.

**Jackson S, Thomas P, Marsh H, Smethurst C.** Relationships between flow, self-concept psychological skills, and performance. Journal of Applied Sport Psychology 2001, 13, 129-153

**Jones G, Hanton, S, Connaughton D.**A Framework of Mental Toughness in The World’s Best Performers. Sport Psychol 2007, 21(2), 243-64

**Juan, M. V T., & Lopez, A.** Mental Toughness of Scholar Athletes. Researchers World 2015, 6(3), 22.

**Kelly, G. A.**The Psychology of Personal Constructs. New York, NY: Norton 1955.

**KILCiGİL.E.**Sosyal Çevre-Spor İlişkileri,Bağıran Yayın Evi Ankara 1985.

**Klag, S., Bradley, G.**The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. British Journal of Health Psychology 2004, 9: 137-161.

**Konter, E**. Sporda motivasyon. İzmir: Saray Tıp Kitapevleri 2015, s 45.

**Konter, E.** Sporda motivasyon. İzmir: Saray Tıp Kitapevleri 2016, s 48.

**Kowal J, Fortier MS.** Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. Research Quarterly for Exerciseand Sport 1999, 71, 171-181 .

**Lleras, C.** Path Analysis. Encyclopedia of Social Measurement, Elsevier Inc. 2005, 3: 25-30.

**Loehr, J. E.**Athletic excellence: Mental toughness training for sport. New York: Plume 1982.

**Lopez, S. J., Koetting O’Byrne, K., & Petersen, S. (Eds.).** Profiling courage. Washington, DC: American Psychological Association. 2015.

**Luthar, S. S., Cıchettı, D., Becker, B.** The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. Child Dev. 2000,71: 543-562.

**Luthar S.S.**, Sawyer JA, Brown. Esneklik çalışmalarında kavramsal konular. Ann. NY Acad. Sci. 2006, 1094 105–115. 10.1196

**Madrigal L, Hamill S, Gill DL** Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). Sport Psychologist 2013, 27(1): 62-77 .

**Madrigal, L., Robbins, J., Gill, D. L., & Wurst, K.** A pilot study investigating the reasons for playing through pain and injury: Emerging themes in men’s and women’s collegiate rugby. The Sport Psychologist 2015, 29(4), 310-318**.**

**Mahoney, J W, Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N, Mallet, C. J.** Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. Journal of Sport and Exercise Psychology 2014, 36(3), 281-292.

**Marchant DC, Polman RCJ, Clough P, Jackson JG, Levy AR, Nicholls AR.** Zihinsel tokluk: yönetim ve yaş farklılıkları. J. Yönet. Psyschol 2009, 24 428-437.

**Martin AJ, Jackson S.A.** Görev emilimini ve gelişmiş öznel deneyimi değerlendirmek için kısa yaklaşımlar: farklı performans alanlarında 'kısa' ve 'çekirdek' akışını incelemek. Motiv. Emot. 2002, 32 141-157.

**Masum, R.** A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. Advances in Social Sciences Research Journal 2014, 1,110-122.

**Middleton S, Marsh H, Martin A, Richards G, Perry C** Developing the Mental Toughness Inventory (MTI). Self Research Centre Biannual Conference. Berlin 2004.

**Morgan, C. T.** Psikolojiye Giriş. (Ed. Sirel Karakaş), Ankara :Meteksan. 2004.

**Nicholls, A R., Levy, A R., Polman, R. C, & Crust, L**. Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. International Journal of Sport psychology 2005, 42(6), 513-524

**Nıcholls, A., Polman, R., Levy, A., Backhouse, S. -** Mental toughness, optimism, and coping among athletes. Personality and Individual Differences 2008, 44: 1182-1192.

**Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S. H.** Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience and sport type differences. Personality and Individual Differences 2009, 47, 73–75.

**Olson, IR, & Marshuetz, C.** Görsel çalışma hafızasında “neyin” neyin “nereye getirildiğini” hatırlamak. Algı ve Psikofizik 2011, 67, 185-194.

**Pehlivan H.**Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Manisa 2014.

**Roberts, G C, Treasure, D. C., Conroy, D. E.** Understanding the Dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Ed.), Handbook of Sport Psychology, Third Edition, John Wiley & Sons 2007, p. 310

**Ross SR, Keiser HN.** Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. Personality and Individual Differences 2014, 59 3–8 .

**Sheard, M., Golby, J.** Effect of psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. International Journal of Sport and Exercise Psychology 2006, 2: 7-24.

**Sheard M, Golby J, Van Wersch A.** Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). European Journalof Psychological Assessment 2009, 25, 186-193.

**Sheard,M.** Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement. Second Edition, Hove,East Sussex: Routledge 2013.

**Springer KW, Sheridan J., Kuo D., Carnes M.** (2007). Çocukluk çağı fiziksel istismarının uzun vadeli fiziksel ve zihinsel sağlık sonuçları: geniş bir nüfus temelli kadın ve erkek örneğinden kaynaklanmaktadır. Çocuk İstismarı İhmali 31 517-530. 10.1016 / j.chiabu 2007, 01.003

**St Clair-Thompson H., Bugler M., Robinson J., Clough P., McGeown SP, Perry J.** Eğitimde zihinsel sağlamlık: başarı, katılım, davranış ve akran ilişkileri ile ilişkilerin araştırılması. Öğr. Psyschol. 2015, 35 886–907. 10.1080 / 01443410.2014.895294

**Swann C, ve Ark.** A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. Psychology of Sport and Exercise 2012, 13(6), 807–819.

**Şimşek, Ö. F.** Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LİSREL uygulamaları. Ankara: Ekinoks Yayınları. 2007.

**Ullén, Fredrik & de Manzano, Örjan & Almeida, Rita & K.E. Magnusson, Patrik & L. Pedersen, Nancy & Nakamura, Jeanne & Csikszentmihalyi, Mihaly & Madison, Guy.** Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. Personality and Individual Differences - PERS INDIV DIFFER.2012, 52. 10.1016

**WEINBERG, R. S., GOULD, D.**Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign JL: Human Kinetics 1995, 59-72, 137-160.

**Weınberg, R., Forlenza, S.**Psychological skills. In: Tenenbaum, G., Eklund, R.C. Kamata, A. (Eds.). Measurement in Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, Champaign, IL. 2012.

**Yardımcı A, Sadık R, Tezcan Kardaş N.**Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkisi Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi 2017, 2(2), 79-90.

**Yazıcı A.G.** Toplumsal Dinanizm Ve Spor,Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi 2014, Cilt.3 52.

**WEB\_1.**(2018).https://www.gsdf.gov.tr/tr (20.11.2018,12.15)

**WEB\_2.**(2018) .http://www.tgf.gov.tr/tr/ (22.11.2018,16.00)

**WEB\_3.**(2019).https://nomoreharm.com.au/5-factors-that-affect-your-mental-health/ (15.4.2019/23.54)

# EKLER

## Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu anket “**Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi**” konulu araştırma için hazırlanmıştır. Çalışmanın sonuçları sadece bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır. Sonuçların geçerli ve güvenilir olabilmesi için tüm soruları içten ve samimi olarak eksiksiz doldurmanızı rica ederim.

“Bu araştırmaya katılım gönüllük esasına dayanmaktadır. Sorulara verdiğiniz yanıtlar tamamengizli tutulacak, kişi ya da kurumlarla paylaşılmayacaktır. Bu çalışmaya isteyerek katılmanız, bu alanda yapılan bilimsel çalışmaların geliştirilebilmesi için önemli bir etkiye sahiptir. Bu araştırma ile ilgili sormak istediğiniz tüm soruları uygulamayı yürüten Yunus Emre DEDE ye (05382323318 ve [emreyeddd@gmail.com](mailto:emreyeddd@gmail.com)) uygulama sırasında, sonrasında e-posta yoluyla veya telefonla sorabilirsiniz.”

Anketi cevaplama süreniz yaklaşık olarak 10-15 dakikadır.Değerli katılımınız için teşekkürler.

Kişisel Bilgiler

1.Cinsiyetiniz : Kadın( ) Erkek ( )

2.Yaşınız : …………

3.Medeni Durumunuz : Bekar ( ) Evli( )

4.Kiminle Yaşıyorsunuz : Aile ( ) Yalnız ( ) Arkadaşımla ( )

5.Eğitim Durumunuz: İlköğretim ( ) Lise ( ) Lisans ( ) Lisansüstü ( )

6.Sigara Kullanıyor musunuz? : Evet ( ) Hayır ( )

7.Alkol Kullanıyor musunuz? : Evet ( ) Hayır ( )

8..Kaç Yıldır Bu Branşı Yapıyor sunuz?: ……………..

9.Branşı Tercih Ederken Ailenizin Bakış Açısı nedir? Destekleyici ( )

(Sadece bir seçenek işaretleyiniz) Umursamaz ( )

Eleştirel ( )

Engelleyici ( )

10. Hangisi Sosyal Hayatınızı İfade Eder? (Sadece bir seçenek işaretleyiniz)

Düzenli Olarak Sosyal Aktivitelere Katılan ( )

Zorunluklar Dışında Sosyal Aktivelere Katılmayan ( )

Hiçbir Zaman Sosyal Aktivitelere Katılmayan ( )

11. Müsabaka Öncesi Kendinizle İçsel Konuşma Yapar mısınız? : Evet ( ) Hayır ( )

12.Kategoriniz: Serbest ( ) Grekoromen( )

13. Millilk Kategoriniz : A Millilik( ) B Millilik ( ) C Millilik( )

## Ek 2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Bu çalışmada11 maddeden oluşan 5’li likert tipinde tek boyutlu ölçeğin güvenilirlik katsayısı

r.87 olarak bulunan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği uygulanacaktır. Lütfen size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

**1 2 3 4 5**

**Kesinlikle Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle katılıyorum**

**Katılmıyorum**

**1.** Hedeflediğim her şeyi başarabileceğime inandıran bir özgüvenim var.

**1**☐**2**☐**3**☐**4**☐**5**☐

**2.** Ne zaman başarının tadını çıkaracağımı ve ne zaman durup bir sonraki hedefe odaklanacağımı bilirim.

**1**☐**2**☐**3**☐**4**☐**5**☐

**3.** Kazanabileceğimi bildiğim zamanlarda, durumu lehime çevirebilecek çok güçlü bir sezgim var.

**1**☐**2**☐**3**☐**4**☐**5**☐

**4.** Kazanmak için gerekli performans düzeyine ulaşmak adına neler yapılması gerektiğini bilirim.

**1**☐**2**☐**3**☐**4**☐**5**☐

**5.** Başarı basamaklarının her birindeki hedefleri gerçekleştirmek için çabalarımı yönlendirebileceğim disiplin ve sabra sahibim.

**1**☐**2**☐**3**☐**4**☐**5**☐

**6.** Yorgun olsam bile amacımı gerçekleştirmek için çalışmaya devam ederim.

**1**☐**2**☐**3**☐**4**☐**5**☐

**7.** Çok zorlu bir antrenman ortamının tüm yönlerini lehime çevirmek için kullanabilirim.

**1**☐**2**☐**3**☐**4**☐**5**☐

**8.** Kazanmak için gerekiyorsa, gayretimi artırabilirim.

**1**☐**2**☐**3**☐**4**☐**5**☐

**9.** Karşıma bir engel çıktığında onu aşmak için bir yol bulurum.

**1**☐**2**☐**3**☐**4**☐**5**☐

**10.** Acı verdiği düşünülen antrenman unsurlarını da kabul eder, hoş karşılarım.

**1**☐**2**☐**3**☐**4**☐**5**☐

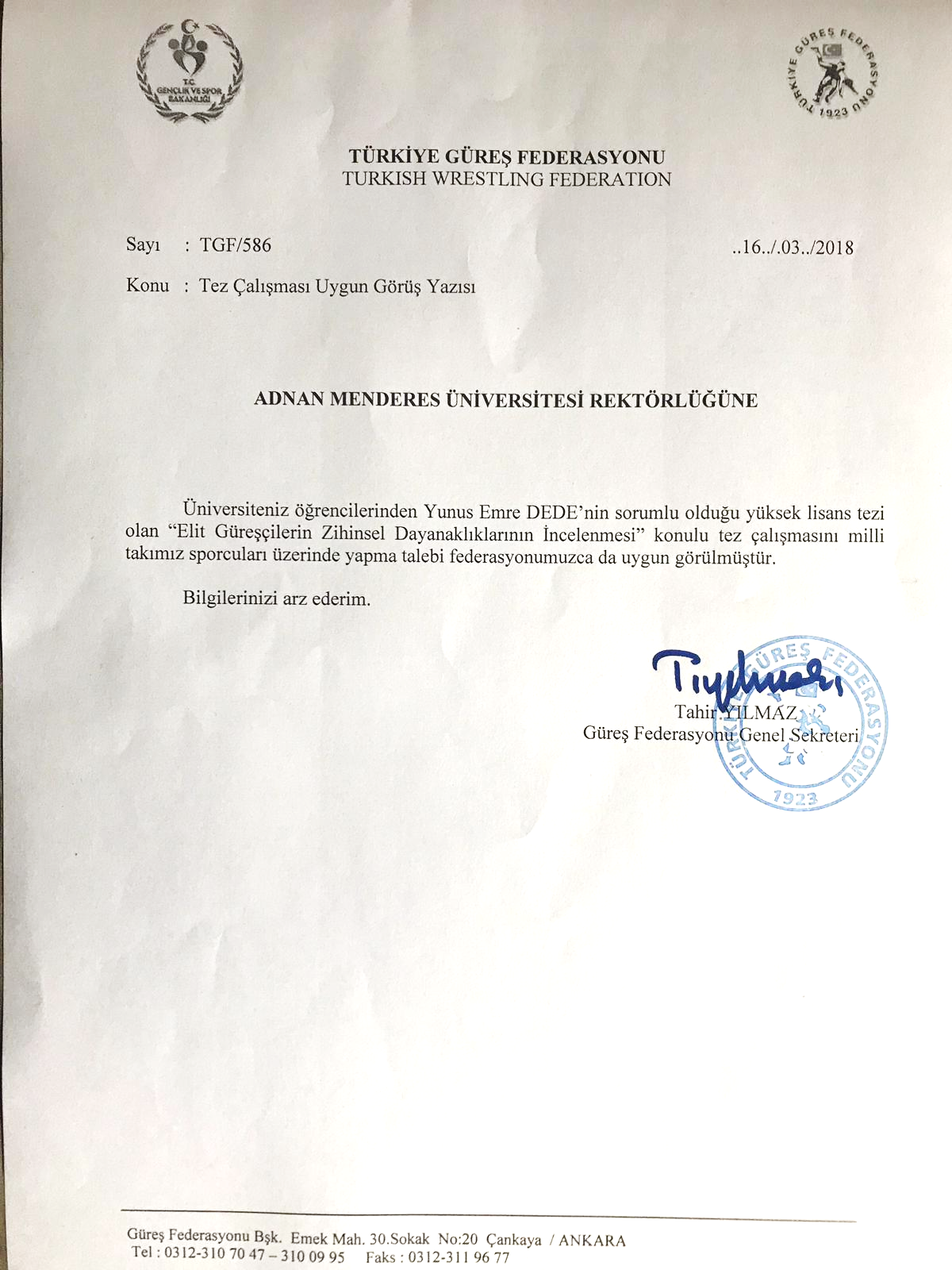
**11.** Müsabakada en son başarı ihtimali de tükenene kadar, performans hedeflerime tamamen bağlı kalırım.

**1**☐**2**☐**3**☐**4**☐**5**☐

## Ek 3. Etik Kurul Raporu



## Ek 4. Türkiye Güreş Federasyonu Başkanlığından İzin Yazısı



# ÖZGEÇMİŞ

**Soyadı, Adı :** DEDE Yunus Emre

**Uyruk :** TÜRKİYE

**Doğum yeri ve tarihi :** ANTALYA/02.01.1995

**Telefon :** 05382323318

**E-mail :** emreyeddd@gmail.com

**Yabancı Dil :** İngilizce-Rusça (YÖKDİL, ÜDS, ...

**EĞİTİM**

**Derece Kurum Mezuniyet tarihi**

Lisans AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ 06.06.2016

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜLSEKOKULU

**BURSLAR ve ÖDÜLLER:**

Milli Sporcu Bursu

**İŞ DENEYİMİ**

**Yıl Yer/Kurum Ünvan**

2011-2013 ANKARA B.B.Spor Klübü Milli Güreşçi

2014-… ANKARA Aski Spor Kulübü Milli Güreşçi

**İŞ BAŞARILARI**

**Yıl Başarı/Ülke**

2012 Avrupa Şampiyonluğu/POLONYA

2012 Dünya 3’cülüğü/AZERBAYCAN

2014 Avrupa 2’ciliği/POLONYA

2015 Avrupa 2’ciliği/TÜRKİYE

2015 Dünya 3’lüğü/BREZİLYA

2016 Avrupa 3’cülüğü/BULGARİSTAN

2016 Dünya 2’ciliği/TÜRKİYE

2018 Akdeniz Olimpiyat Oyunları 3’cülüğü/İSPANYA