

## Bölüm 17

# ÖĞRETMEN ADAYLARININ MENTAL DAYANIKLILIK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Umut CANLI<sup>1</sup>  
Niyazi Sıdkı ADIGÜZEL<sup>2</sup>

### GİRİŞ

Günümüzde sporsuz hayat düşünülemez hale gelmiştir. Spor, sağlık açısından insanlara fayda sağlamasının yanında kişiye kazandırdığı psikolojik ve sosyolojik kazanımları da oldukça önemli ve fazladır. Bir toplumda sporun yaygınlaştırılması, söz konusu özelliklerin bireylere kazandırılmasının yanı sıra, üst düzeyde yarışmaya dayalı çalışmayı gerektiren ve evrensel kültür ögesi olarak değerlendirilen spor için de sağlam bir temelin oluşmasına yardımcı olmaktadır (Atasoy, 2005).

Spor psikolojisi, bir bilim disiplini olarak sportif performansın artırılması ve korunması yolunda destekleyici, canlandırıcı katkılar sağlamaktadır. Spor psikolojisinin spor bilimlerindeki yerinin önemi artarken, kapsamı da o oranda genişlemektedir. Türkiye’de, her geçen gün büyük bir ilgiyle bilimsel gelişme çabalarının artmakta olduğu spor psikolojisi alanı, materyal olarak incelendiği insan faktörünü tüm boyutlarıyla değerlendirebilmek için, spora ve insan olgusuna ilişkin kavramları iyi değerlendirmek durumunda olduğumuz için spor psikolojisine değinilmektedir (Eygü,2009).

Spor psikolojisinde mental dayanıklılık kavramı önemli bir yer tutmaktadır. Sporcular, antrenörler ve spor psikologları mental dayanıklılığın elit sporda sonuçlara ve başarıya ilişkin en önemli özellik olduğuna dair atıflarda bulunmuşlardır. Fakat mental dayanıklılık kavramı uygulamalı spor psikolojisinde en çok kullanılan ve en az anlaşılan terimlerden biridir. Araştırmacılar birçok çalışma yapmış ve bunlar sadece farklı tanımlar ve stratejiler meydana getirmiştir. Literatür mental olarak dayanıklı sporcuların geliştirilmesine sayısız katkıda bulunmaktadır. Bu durum mental dayanıklılık kavramını karmaşık bir hale getirmenin yanı sıra fikir ve tanım birlikteliğinin de önüne geçmiştir. Bu kapsamda farklı ölçekler, stratejiler ortaya çıkmış ve birçok psikolojik terimler ile ilişkilendirilmiştir (Jones,2002)

<sup>1</sup> Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ-Türkiye, e-posta: ucanli@nku.edu.tr

<sup>2</sup> Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı, Ankara-Türkiye, e-posta:nsadiguzel38@gmail.com

antrenman yaşlarının artmasıyla mental dayanıklılık seviyelerinin arttığını belirtmiştir. Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones (2008) yaptığı çalışmada; ileri yaştaki sporcuların kendisinden yaşça küçük sporculara daha yüksek düzeyde mental dayanıklılığa sahip olduğunu, antrenman yaşı fazla sporcuların, deneyimsiz ya da antrenman yaşı az olan sporculara göre daha yüksek mental dayanıklılık puanları aldığı sonucuna varmıştır.

Pehlivan (2014) araştırma ölçeğini kullanarak yaptığı araştırmada řu sonuçlara varmıştır; sporcuların cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık bulunamazken, yaşlarına ve antrenman yaşlarına göre mental dayanıklılık düzeylerinin farklılaştığını, yaş artarken mental dayanıklılığın da artmakta olduğunu belirtmiştir.

Mental dayanıklılık pek çok araştırmacı ve psikolog tarafından önemli bir psikolojik özellik olarak görülmeye başlanmıştır (Pehlivan, 2014). Bu zellik eğitim – ğretimin en önemli unsuru olan öğretmenlerde olması gereken bir özellik olarak dşnlmelidir. Öyle ki zorluklarla mücadele ederken mental olarak ta dengeli bir seviyede kalabilecek becerilerin öğretmende olması gerektiği düşüncesi hayır denemeyecek kadar gerçekçidir. Stresini kontrol edebilen, kaygı ve endişeden uzak bir öğretmenin daha verimli ders işleyecek olması aşıkardır.

Beden eğitimi ve spor ğretmenlerinin spor eğitimi almış ve çeşitli spor branşlarıyla uğraşmış olmalarından dolayı mental dayanıklılık seviyeleri diğer öğretmenlik branşlarına göre daha yüksektir diyebiliriz. Buradan hareket ile mental dayanıklılığın artırılması için beden eğitimi ve spor branşı dışındaki ğretmen adaylarının niversite yıllarında herhangi bir spor branşı ile meşgul olmaları gerekmektedir. Bu uğraş neticesinde turnuvalara, yarışmalara giren ğretmen adaylarında; stres ile baş edebilme, endişe ve kaygıyı kontrol edebilme gibi mental dayanıklılık özelliklerinin gelişeceği düşünülmektedir. Araştırmanın yaygın etkisi olarak; bulunan sonuçların program tasarımcılara ve ğretmen yetiştirme müfredatları ile hizmet içi eğitim planlayıcılarına kaynak olması beklenilmektedir.

## **KAYNAKLAR**

- Albright, J. J., & Park, H. M. (2009). Confirmatory factor analysis using amos, LISREL, Mplus, SAS/STAT CALIS.
- Atasoy, B., & Kuter, F. . (2005). Küreselleşme ve Spor. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(1), 11-22.
- Cattell, R. B. (1957). Personality and motivation structure and measurement.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95.
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- elik, O. V. (2011). Basketbol oyuncularının görüşlerine göre antrenörlerin karizmatik li-

- derlik özelliklerinin takım bütünlüğüne etkisi. Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Eskişehir.
- Dow, K. E., Wong, J., Jackson, C., & Leitch, R. A. (2008). A comparison of structural equation modeling approaches: The case of user acceptance of information systems. *Journal of Computer Information Systems*, 48(4), 106-114.
- Eygü, H. (2009). Spor psikolojisi ve Türkiye'deki futbol hakemlerinin hakemlik psikolojik durumları üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference (17.0 update)*. Boston: Pearson.
- Gibson, A. (1998). *Mental toughness*. New York: Vantage Press.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Articles*, 2.
- Hox, J. J., & Bechger, T. M. (1995). Comparing and Combining Different Approaches to the Multitrait-multimethod matrix.
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). "What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers." *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol: 14, 205-218.
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and individual differences*, 47(7), 728-733.
- Kocaekşi, S. (2010). Hentbol bayan milli takımında zaman değişimi ve performansın grup sargınlığı, sportif kendine güven, öz-yeterlik, hedef yönelimi ve yarışma kaygısı üzerine etkisi. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Loehr, J. (1982). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Plume.
- Munro, B. H. (2005). *Statistical methods for health care research (Vol. 1)*. lippincott williams & wilkins.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A.R., Backhouse, S. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47:73-75
- Üstün, Ö. Z. E. N., & Hakan, E. Y. G. Ü. (2010). Spor Psikolojisi ve Türkiye'deki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Psikolojileri Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Spor Araştırmaları Dergisi*, 2(1).
- Pehlivan, H. (2014). Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Manisa.
- Rosenthal, R., & Rosnow, R. L. (1991). *Essentials of behavioral research: Methods and data analysis*. Boston, MA.
- Sheard, M. (2012). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Routledge.
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., & King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Jour-*

- nal of educational research, 99(6), 323-338.
- Lomax, R. G., & Schumacker, R. E. (2004). A beginner's guide to structural equation modeling. psychology press.
- şimşek, Ö. F. (2007). Yapısal eşitlik modellemesine giriş:(temel ilkeler ve LISREL uygulamaları). Ekinoks.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics. Allyn & Bacon/Pearson Education.
- Thelwell, R. C., Such, B. A., Weston, N. J., Such, J. D., & Greenlees, I. A. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(2), 170-188.
- Vealey, R. S. (1988). Sport-confidence and competitive Orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 471-478
- Waltz, C. F., Strickland, O. L., & Lenz, E. R. (Eds.). (2010). Measurement in nursing and health research. Springer publishing company.
- Wang, J., & Wang, X. (2012). Structural equation modeling: Applications using Mplus. John Wiley & Sons.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). SPSS applied scientific research methods. Ankara: Detay Publishing.
- Yıldırım, F. (2013). Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler ağıısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.