

Bölüm 10

TAKIM VE BİREYSEL SPOR YAPAN LİSANS LI SPORCULARIN MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI: ADANA İLİ ÖRNEĞİ

Deniz ASLAN¹
Zeynep Filiz DİNÇ²

GİRİŞ

İnsanlık tarihi başlangıcından günümüze kadar gelişim içerisinde devam etmiştir. Hızla gelişen ilerleyen bu değişimlere insanoğlu adapte olma, uyum sağlama gayreti içerisinde olmuştur. Bu çabaların insanlar arasında harcadıkları enerjinin birbirlerinden farklı olmasına yol açmıştır (Sherbakova, 2001). Örneğin insanların diğer bireyle karşı üstünlük sağlama isteği veya kendisini kanıtlama ihtiyacından doğan istekler insanın daha fazla zaman harcaması ve enerji sarf etmesine sebep olmuştur. Bunun sonucunda elde ettikleri başarılarının diğer insanlar tarafından takdir edileceğine ve insanlar arasında saygın bir yerlerinin olacağına inanmaktadırlar. Bu hedefe ulaşma yolunda insan mükemmel olma eğiliminde bulunur ve küçük yaşlardan itibaren farkında olmasa bile bu sürecin bir parçası olmaya başlar (Slaney, Keneth & Micheal, 2001). Çocukluk evresine bakıldığında anne ve babanın çocuğunun ilk konuşmaya başlama zamanlarında çıkardığı anlamlı veya anlamsız kelimeler ebeveyn tarafından daha iyi ve hatasız şekilde kelimeleri telaffuz edebilmesi maksatlı öğretilmeye çalışılır. Bununla beraber çocuğun yardım almaksızın nasıl elbisesini giyebileceği, tuvalet alışkanlıklarını edinmesi ve kıyafetlerini nasıl giyebileceği de aile tarafından öğretilmeye çalışılır. Çocuğun yaşı büyüdükçe her şeyi iyi yapmak, doğru yapmak, kusursuz olmak gibi kelimeler insanda daha büyük bir anlam kazanmaya başlar (Zinsser, Bunker & Williams, 1998). Mesela bir öğrenci okulda sporda başarı elde eden bir arkadaşının ödüllendirildiğini ve diğer arkadaşları tarafından ödüllendirilen, takdir kazanan kişinin gördüğü saygıyı ancak kendisi de böyle başarılarla imza atarsa hak edebileceğini

¹ Deniz ASLAN, daslan216@gmail.com., Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Y.Lisans Öğr.

² Prof. Dr. Zeynep Filiz DİNÇ, zdinc@cu.edu.tr Çukurova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Adana Bu yayın Yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

KAYNAKLAR

- Buhrow, C., Digmann, J. ve Waldron, J., (2017) The relationship between sports specialization and mental toughness. *International Journal of Exercise Science*.
- Bull, S.J., Shambrook, C.J., James, W., Brooks, J.E., (2005) Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 209-227.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., ve Jones, G., (2008) The development and maintenance of mental toughness Sciences. *Journal of Sports*, 83-95.
- Coulter, T.J., Mallett, C.J., ve Gucciardi, D.F., (2010) Understanding mental toughness in Australian soccer. *Journal of Sports Sciences*, 699-716.
- Demir, P. ve Çelebi, M., (2019) Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 15-25.
- Dunn, J., Causgrove, J.D. ve Syrotuik, D.G., (2002) Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 376-395.
- Frost, R., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R., (1990) The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 449-468.
- Gönülateş, S. ve İmamoğlu, O., (2019) Tenisçilerde cinsiyet ve eğitim durumuna göre mükemmeliyetçilik. 2. *Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi*.
- Gümüsoğlu, Ö. ve Aşçı, H., (2020) Yetişkin sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolü. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.
- Hamachek, D.E., (1978) Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism., *Psychology*, 27-33.
- Hewitt, P.L. ve Flett, G.L., (1991) Perfectionism in the self and social contexts., *Journal of Personality and Social Psychology*, 456-470.
- Kalkavan, A., Özdişek, Ç., ve Çakır, G., (2017) Dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.
- Kanlı, E., (2011). *Üstün zekâlı ve normal ergenlerin mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*.
- Loehr, J. E., (1986). *Mental toughness training for sports. Achieving athletic excellence*. Stephen Greene Press.
- Özgör, N., (2019). *Adolesan sporcularda zihinsel dayanıklılığın belirlenmesinde ailenin spora dahililiyeti ve aile mükemmeliyetçiliğinin rolü*. İstanbul Marmara Üniversitesi.
- Pirinççi, L.N., (2009) *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*.
- Shcherbakova, J., (2001) Moderating Effects of Self-Efficacy On The Relationship Between Perfectionism and Depression Among College Student. Unpublished Doctorate Thesis, Mississippi State University.
- Sheard, M. ve Golby, J., (2006) Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 149-169.
- Slade, P. D. ve Owens, G., (1998) A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavioral Modification*, 372-390.
- Slaney, B., Kenneth G., Micheal M., (2001) Joseph T., Jeffrey S. The Revised Almost Perfect Scale, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 34, 130-144.
- Şahinler, Y. ve Ersoy, A., (2019) Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*.
- Zinsser, N., Bunker, L. ve Williams, J.M., (1998) Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. *Applied Sport Psychology*, 270-295.