

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE PERFORMANS STRATEJİLERİ

Dr. Suat Utkan ÇALIK
Prof. Dr. Latif AYDOS

EDİTÖR
Doç. Dr. Bekir ÇAR



BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE PERFORMANS STRATEJİLERİ

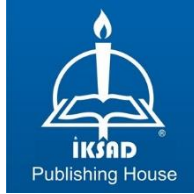
Dr. Suat Utkan ÇALIK

Prof. Dr. Latif AYDOS

EDİTÖR

Doç. Dr. Bekir ÇAR

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10407712>



¹ Bu kitap çalışması yazarın. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde Prof. Dr. Latif AYDOS danışmanlığında hazırladığı 2023 tarihli " Bireysel ve Takım Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık ve Performans Stratejilerinin Karşılaştırılması" adlı doktora tezinden üretilmiştir.

Copyright © 2023 by iksad publishing house

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law.

Institution of Economic Development and Social Researches Publications®

(The Licence Number of Publisher: 2014/31220)

TÜRKİYE TR: +90 342 606 06 75

USA: +1 631 685 0 853

E mail: iksadyayinevi@gmail.com

www.iksadyayinevi.com

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules. The first degree responsibility of the works in the book belongs to the authors.

Iksad Publications – 2023©

ISBN: 978-625-367-509-7

Cover Design: İbrahim KAYA

November / 2023

Ankara / Türkiye

Size: 16x24cm

ÖNSÖZ

Çocukluk yıllarımdan bugüne, birçok insanın hayatıma dokunuşuna şahit oldum. O birçok insana ve özellikle tüm Askeri Pentatlon emektarlarına teşekkür ediyorum.

Bu kitap sürecinde bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum değerli danışmanım Prof. Dr. Latif AYDOS' a, bana zaman ayıran, bilgilerini paylaşan değerli hocalarım Prof. Dr. Hacı Ahmet PEKEL'e ve aynı zamanda bu yayımda editörlüğümü yapan Doç.Dr. Bekir ÇAR hocama sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak; bu süreçte bana gösterdikleri destek için kıymetli eşim ve çocuklarıma teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER	iii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	viii
1. GİRİŞ	9
2. GENEL BİLGİLER	15
2.1. Sporun Tarihçesi	15
2.2. Sporun Tanımı	17
2.3. Sporun Çeşitleri	18
2.3.1. Bireysel spor.....	20
2.3.2. Takım sporu	21
2.3.3. Bireysel ve takım sporu yapanların kişilik özellikleri.....	23
2.4. Spor Psikolojisi	25
2.4.1. Performansta psikolojisinin önemi.....	26
2.5. Sporda Performans Kavramı.....	27
2.5.1. Sportif performansın oluşumu ve performansı belirleyen etkenler.....	28
2.5.2. Sportif performansta kullanılan stratejiler.....	29
2.6. Spor ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi	37
2.6.1. Zihinsel dayanıklılıkla ilişkili değişkenler	40
2.6.2. Zihinsel dayanıklılığı etkileyen faktörler	41
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	49
3.1. Araştırmanın Türü.....	49
3.2. Katılımcılar	49
3.2.1. Çalışmaya dahil edilme kriterleri	50

3.2.2. Çalışmaya dahil edilmeme kriterleri	50
3.3. Veri Toplama Araçları	50
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	51
3.3.2. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği	51
3.3.3. Performans stratejileri ölçeği	51
3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi	53
4. BULGULAR.....	55
4.1. Tanımlayıcı Bilgilerine Ait Bulgular	55
4.2. Bireysel ve Takım Sporlarına Ait Bulgular	56
4.3. Kişisel Bilgi Formlarına Ait Bulgular.....	58
4.3.1. Cinsiyet değişkenine ait bulgular	58
4.3.2. Medeni durum değişkenine ait bulgular.....	60
4.3.3. Spor kategorisi değişkenine ait bulgular	62
4.3.4. Son 1 yıllık performans memnuniyeti değişkenine ait bulgular	64
4.3.5. Eğitim durumu değişkenine ait bulgular	66
4.3.6. Yıllık müsabaka sayısı değişkenine ait bulgular	68
4.3.7. En iyi performansın ifadesi değişkenine ait bulgular	70
4.3.8. Spor yılı değişkenine ait bulgular	72
4.3.9. Yaş değişkenine ait bulgular	74
4.4. Bireysel ve Takım Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Performans Stratejilerine Göre Pearson Korelasyon Analizi....	77
5. TARTIŞMA	82
5.1. Bireysel ve Takım Sporcuları ile İlgili Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması.....	82
5.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması.....	86

5.3. Performans Stratejileri ile İlgili Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması.....	93
5.4. SZD ve TOPS Arasındaki Korelasyon Bulgularının Değerlendirilmesi.....	101
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	105
KAYNAKLAR	113
EKLER.....	134
EK-1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri.....	134
EK-2. Performans Stratejileri Envanteri.....	135
Ek-3. (devam) Performans Stratejileri Envanteri.....	137
ÖZGEÇMİŞ	139

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge 2.1. Ruh halini değiştirmek için sporcular tarafından kullanılan kendi kendine konuşma örnekleri.	36
Çizelge 4.1. Katılımcıların tanımlayıcı bilgileri	55
Çizelge 4.2. Katılımcıların spor branş dağılımı	56
Çizelge 4.3. SZD ölçeğinin spor branşı değişkenine göre mann-whitney u testi analizi	56
Çizelge 4.4. TOPS ölçeğinin spor branşı değişkenine göre mann-whitney u testi analizi	57
Çizelge 4.5. SZD ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre mann-whitney u testi analizi	58
Çizelge 4.6. TOPS ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre mann-whitney u testi analizi	59
Çizelge 4.7. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin medeni durum değişkenine göre mann-whitney u testi analizi	60
Çizelge 4.8. TOPS ölçeğinin medeni durum değişkenine göre mann-whitney u testi analizi	60
Çizelge 4.9. SZD ölçeğinin spor kategorisi değişkenine göre mann-whitney u testi analizi	62
Çizelge 4.10. TOPS ölçeğinin spor kategorisi değişkenine göre mann-whitney u testi analizi	63
Çizelge 4.11. SZD ölçeğinin çalışmaya katılanların son 1 yıllık performans memnuniyeti değişkenine göre mann-whitney u testi analizi	64
Çizelge 4.12. TOPS ölçeğinin çalışmaya katılanların son 1 yıllık performans memnuniyeti değişkenine göre mann-whitney u testi analizi	65
Çizelge 4.13. SZD ölçeğinin eğitim durumu değişkenine göre kruskal wallis h testi analizi	66

Çizelge 4.14. Performans Stratejileri Ölçeğinin eğitim durumu değişkenine göre Kruskal Wallis H Testi analizi.....	67
Çizelge 4.15. SZD ölçeğinin son 12 ay içindeki müsabaka sayısı değişkenine göre Kruskal Wallis H Testi analizi.....	68
Çizelge 4.16. TOPS ölçeğinin son 12 ay içindeki müsabaka sayısı değişkenine göre Kruskal Wallis H Testi analizi.....	69
Çizelge 4.17. SZD Ölçeğinin en iyi performansın ifadesi değişkenine göre Kruskal Wallis H Testi analizi.....	70
Çizelge 4.18. TOPS ölçeğinin en iyi performansın ifadesi değişkenine göre Kruskal Wallis H testi analizi	71
Çizelge 4.19. SZD ölçeğinin aktif spor yılı değişkenine göre Kruskal Wallis H testi analizi	72
Çizelge 4.20. TOPS ölçeğinin aktif spor yılı değişkenine göre Kruskal Wallis H testi analizi	73
Çizelge 4.21. SZD ölçeğinin yaş değişkenine göre kruskal wallis h testi analizi.....	74
Çizelge 4.22. TOPS ölçeğinin yaş değişkenine göre kruskal wallis h testi analizi.....	75
Çizelge 4.23. Bireysel ve takım sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık ve performans stratejileri toplam değerlerine göre pearson korelasyon analizi	77
Çizelge 4.24. Sporcuların SZD ve TOPS alt boyutlarına göre Pearson Korelasyon Analizi	78

SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Simgeler

Açıklamalar

N

Sporcu Sayısı

ort

Ortalama

p

Anlamlılık

sn

Saniye

ss

Standart Sapma

Kısaltmalar

Açıklamalar

SMTQ

Sport Mental Toughness Questionnaire

SZD

Sporda Zihinsel Dayanıklılık

TDK

Türk Dil Kurumu

TOPS

Test Of Performans Strategies

1. GİRİŞ

İnsan davranışının karmaşık yapısı araştırmacıların her zaman ilgisini çekmiş ve bu karmaşık yapı üzerinede binlerce akademik çalışma yapılmıştır. Bu durum bize hem araştırmacıların hem de uygulayıcıların spor ve egzersizle ilişkili olarak insan davranışını etkileyen unsurları ne kadar önemsediklerini göstermektedir.

Günümüz toplumlarında insanlar, hiç bitmeyen bir yarış ve değişim içerisinde yaşamlarını sürdürmektedirler. Devam eden hayatta, bireylerin sosyal ve tabii çevreye uyum sağlayabilmesi onların sürekli bir çaba içinde bulunmalarını mecburi kılmaktadır. Başarı biraz da söz konusu uyumun derecesi ile ilişkilidir. Bu anlamda insan bütünü oluşturduğu fiziki, zihni ve sosyal niteliklerin tamamı yaşamdaki genel başarının da temel öğelerini oluşturmaktadır (Konter, 2003).

Sportif aktivitelerin başarısının altında ise kalıtsal unsurlar, yetenekler, beceriler ve çevresel unsurların ön planda oldukları bilinmektedir. Ancak başarılı performans sürecinin sadece bu parametrelerle tanımlanması yeterli değildir. Sportif aktivitelerin başarısının ardında yatan sebep birçok araştırmacının ilgi alanını oluşturmuş ve araştırmacılar bu başarının sebeplerini kendi bakış açılarıyla ortaya koymaya çalışmıştır. Günümüz modern araştırmaları ise farklı bir noktaya dikkat çekerek, fiziksel özelliklerin yanı sıra psikolojik faktörlerinde ne kadar önemli olduğunu bize göstermeyi amaçlamaktadırlar (Miçooğulları ve Dağışan, 2020).

Günümüzde sporunun, iş üretme kabiliyeti üzerine etkili fiziksel ve psikolojik birçok mekanizmanın olduğu bilinmektedir. Bu yüzden sportif performansı tüm olumlu etkenlerle birlikte ve tüm olumsuz etkenlere rağmen gerçekleşen, sporunun atletik iş üretebilme becerisi, üretim kalitesi ve kapasitesinin bileşkesi olarak kabul etmek uygun olacaktır. Bu tanımlama, değerlendirme için performansın bileşenlerini belirleyen ve etkileyen tüm faktörlerini göz önünde bulundurmaya gereğini de beraberinde getirmektedir (Günay, Şıktar ve Şıktar, 2019).

Nitekim sporda performans, sporunun aktivite sırasında göstermiş olduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak tanımlanmaktadır (Konter, 2003). Bu nedenle sportif performans; “yapılması gereken bir atletik

görevin yerine getirilmesi sırasında her türlü iç ve dış etkiye rağmen başarı için ortaya konulan çabaların bütünü” olarak tarif edilebilir.

Bu sebeptendir ki performansın gelişimi adına uygulanan birçok metot ve araştırma alanlarına ilave olarak; performans gelişimi için sporcuların kullandıkları kişisel stratejiler ve zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların hangi stratejileri kullandığı hususu araştırma alanımızı oluşturmaktadır. Örneğin; Mahmoud, Popa ve Botea (2022) zihinsel dayanıklılık antrenmanının eskrim sporcularında sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ve performans stratejileri üzerine etkisini incelemiş ve olumlu sonuçlar almıştır. Aynı şekilde Vargas (2020) sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile antrenör ilişki biçimleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek; en yüksek performans gelişimi için ideal antrenör-sporcu ilişkisini tanımlamayı denemiş, zihinsel olarak dayanıklı sporcuları antrenör davranışlarından etkilenmediğini ortaya çıkarmıştır. Lange (2020) üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sportif faaliyetlere katılımları arasındaki ilişkiyi inceleyerek; zihinsel dayanıklılığı yüksek öğrencilerin yüksek şiddetli sportif faaliyeti tercih etmelerinde bir korelasyon bulunmamasına rağmen yüksek şiddetli faaliyetlere katılım ve mücadele isteklerinde korelasyon tespit etmiştir.

Zihinsel dayanıklılık sportif başarıda önemli rol oynayan psikolojik bir özelliktir (Chen ve Cheesman, 2013; Weinberg, Butt ve Culp, 2011). Antrenörler bireysel başarıya ulaşmak için zihinsel dayanıklılığı en önemli özellik olduğunu ifade etmektedirler (Driska, Kamphoff ve Armentrout, 2012; Gould, Hodge, Peterson ve PetlichkofF, 1987). Elit atletlerin başarılarının altında güçlü zihinsel dayanıklılıklarının olduğu ifade edilmektedir (Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones, 2008; Jones, Hanton ve Connaughton, 2007).

Bunun yanında yarışma performansını etkileyen psikolojik değişkenler, sporcuların psikolojik profili olarak adlandırılmaktadır. Bu profil, antrenman süreçlerinde yararlı olabilir, aynı zamanda sporcunun fiziksel, teknik ve taktiksel yetenekleri ile performansı arasında sağladığı aracılık ile müsabakalardaki performansları artırabilir (Franks, Williams, Reilly ve Nevill, 1999; Melina, Pena-Reyes, Aisenmann, Rodrigues ve Miller, 2000).

Bu araştırma ile ülkemizde bireysel veya takım sporcularının antrenmanda ve müsabaka esnasında kişisel olarak tercih ettikleri stratejiler,

zihinsel dayanıklılıkları ve dayanıklılık seviyelerine göre tercih ettikleri stratejilerin bir alan yazımı gerçekleştirilecektir. Bunlara ek olarak; araştırma grubuna ait kişisel bilgi formlarından elde edilen değişkenlere yönelik yapılan incelemeler ile literatüre katkı sağlayacak sonuçlara ulaşıldığı değerlendirilmektedir. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını belirleyeceğimiz ölçeğe ek olarak kullanacağımız Performans Stratejileri Ölçeği [Literatürde İngilizce kısaltma kullanımının yaygın olması sebebiyle, çalışmada kısaltması TOPS (Test of Performance Strategies) olarak kullanılacaktır.] çok umut verici alt ölçeklerle, spor psikolojisinde popüler testlerden biridir. Bu envanter ile yapacağımız çalışmada bireysel ve takım sporcularının antrenman ve yarışmada kullandıkları psikolojik süreçleri belirlemiş olacağız. Çeşitli spor dallarında mücadele eden sporcuların psikolojik profillerinin oluşturulması, günümüzde sporun vazgeçilmez araştırma alanlarından olmuştur. Sporda performans üzerine yapılan geçmiş çalışmalar, öncelikle başarılı ve başarısız sporcuların kişilik özellikleri arasındaki farklılıklara odaklanmış olsalar da son zamanlarda yapılan araştırmalarda sporcuların başarıları psikolojik becerileri açısından da incelenmektedir.

Problem durumu

Ülkemizde bireysel ve takım sporları branşlarında elit seviyede müsabık olarak yarışan sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri ile antrenman ve yarışma sürecinde psikolojik süreçlerinin araştırılmasıdır.

Araştırmanın amacı

Bu araştırmanın amacı bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılıkları ile performans stratejilerinin karşılaştırılması ve belirlenmesidir. Bu amaç kapsamında; yaş, cinsiyet, tecrübe düzeyleri, eğitim durumu, yapılan sporun takım ya da ferdi olması, hangi kategoride yarışılıyor olması, yılda kaç müsabakaya katıldıkları ve en iyi performanslarını ifade eden değişkenler dikkate alınmıştır. Literatür incelendiğinde performansın gelişimi adına uygulanan birçok metot ve araştırma alanının varlığı gözlemlenmektedir. Ancak, performans gelişimi için sporcuların kullandığı kişisel stratejiler ve zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların hangi psikolojik becerileri kullandığına yoğunlaşılmalıdır.

Araştırmanın önemi

Aynı fiziksel özelliklere ve antrenman geçmişine sahip akran sporcuların yarışma sonuçlarında farklılıklar görülebilmektedir. Bazı sporcular baskı altındayken daha iyi performans göstererek düşündükleri oyun planlarını daha etkin kullanabilmekte, daha yaratıcı çözüm yolları bulabilmekte ve karşı direnç gösterebilmekte, daha iyi konsantre olabilmekte, kendi sınırlarını daha çok zorlayabilmekte, yeni teknikleri daha çabuk öğrenebilmekte ya da yarışmalara akranlarına oranla daha iyi hazırlanabilmektedirler. Bu durum sporcunun zihinsel avantajları içerisinde açıklanabilmektedir.

Sporcunun öz-raporuna dayanan psikolojik testler, sporcuların bilişsel ve duyuşsal durumlarını değerlendirmede önemli araçlar olmuştur (Vealey ve Garner-Holman, 1998). TOPS, sporcuların belirli zihinsel beceri ve teknikleri kullanma sıklığını inceleyen bir değerlendirme aracıdır. TOPS, sporcuların hem antrenman hem de yarışmalarda kullandıkları psikolojik becerileri ölçmesi açısından önemlidir.

Literatür incelendiğinde performans stratejiler özelinde bireysel ve takım sporlarının genellendiği araştırmaların az sayıda olması sebebiyle çalışmamızın özgün bir değere sahip olacağı düşünülebilir. Bu bakımdan bu araştırmanın özgün olduğu değerlendirilmektedir. Bundan dolayı; örneklem grubunu oluşturan askeri pentatlon, atıcılık, atletizm, badminton, boks, güreş, judo, kick boks, oryantiring, yüzme, tekvando, triatlon, basketbol, hentbol, futbol, voleybol branşlarının tek tek ele alındığı çalışmalar gözlemlenmektedir.

Diğer taraftan; Zihinsel dayanıklılık sporcular ve antrenörler tarafından, mükemmel performans ulaşmak için en önemli özelliklerden biri olduğu kabul edilmektedir. Zihinsel dayanıklılık sporcuların performansları esnasında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmeleri, motivasyonlarını, konsantrasyonlarını, kendine güvenlerini, duygu ve düşüncelerini kontrol edebilmeleri ve olumlu yönde sürdürebilmeleri sağlayan bir zihinsel yetenektir. Zihinsel dayanıklılığın ölçülmesi, sporcularının psikolojik performanslarını değerlendirmek ve geliştirmek açısından önemlidir (Durand-Bush ve Salmela, 2002)

Antrenmanlarda ve müsabakalarda ortaya konulan performansın artırılması hem antrenörler hem de spor bilimcileri tarafından

hedeflenmektedir. Ülkemizde 4.907.955 lisanslı sporcu bulunmaktadır. Bunların 695.698 (433.849 erkek, 261.849 kadın) 'i faal statüde olduğu bilinmektedir (Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2023). Bu çalışma ile ülkemizde aktif spor yapan bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve performansı etkileyen stratejilerle (hedef belirleme, otomatikleşme, duygusal kontrol, imgeleme, uyarılma, gevşeme, öz konuşma, olumsuz düşünme, dikkat kontrolü) ilişkileri araştırılacak, kurulun bu ilişki ile sporcu kişisel bilgilerine ait bağımsız değişkenlerin karşılıklı analizleri sağlanarak antrenman ve yarışmalarda ileri psikolojik stratejilerin etkinliği arasındaki bağlantının ortaya konulacağı değerlendirilmektedir.

Hipotez

H₀: Ülkemizde bireysel veya takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve performans stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

H₀: Ülkemizde aktif müsabıklık yapan sporcuların kişisel bilgileri ile zihinsel dayanıklılık ve performans stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

H₀: Ülkemizde aktif müsabıklık yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık ile performans stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

Varsayımlar/sayıltılar

1. Katılımcıların uygulanan envanterlere maksimum düzeyde dikkatli cevap verdikleri varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Katılımcıların yaş grubu 18-45 yaş, katılımcı sayısı ise 304 kişi ile sınırlandırılmıştır. Sporcuların küçük bir temsilinden elde edilen sonuçların, bütün sporcuların inançlarını ve tutumlarını temsil edecek şekilde genelleştirilmesi olası olmayabilir. Ayrıca bu çalışmanın çeşitli sporlardan katılımcıları olsa da takım sporları ve bireysel sporlardaki sporcular arasındaki farkları daha fazla inceleme ve anlamaya ihtiyaç olabilir.

Katılımcıların antrenman ve yarışmadaki performans stratejileri ve zihinsel dayanıklılıkları hakkındaki inançları hakkında bilgi toplamaya yardımcı olmak için yapılandırılmış ölçekler ve araştırmacı tarafından oluşturulmuş kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Katılımcıların çoğunun, ölçeklere verilen cevapların zaman almasından dolayı zorlandıkları

gözlemlenmiştir. Ek olarak, TOPS'ta var olan soruların önceki araştırmalara dayanılarak formüle edildiğinden, bazı sorular ifade bakımından birbirine yakın olarak gözlemlenmiştir.

Katılımcıların Ülkenin hangi şehirden veya hangi sosyal çevreden geldikleri bilinmemektedir. Büyükşehir harici küçük şehirlerden veya daha kırsal bölgelerden katılımcı toplama girişiminde bulunulmasına rağmen, katılımcıların genel olarak gelişmiş şehirlerdeki bireylerle sınırlı olduğu gözlemlendi. Bu büyük grubun sorulara verdikleri yanıtlar, kendi bakış açılarına özgüdür fakat sonuçların değişik çevrelerde ikamet eden bütün nüfusa genelleştirilmesinin bir sınırlılık olabileceği değerlendirilmektedir.

Bu çalışmaya aktif olarak müsabakalara katılan sporcuların gönüllü katılımı istenmektedir. Katılımcıların çalışmaya yönlendirilmesi arkadaşları veya antrenörleri tarafından olmuştur. Bu durum, araştırmaya katılımlarını kendi inançlarına dayanarak değil, onları destekleyenlerin algılarına dayanarak başladığından, katılımcıların önyargılı bir cevap tercihinde bulunabileceği değerlendirilmektedir. Örneğin, yüz elli katılımcı bir arkadaşından bilgi alarak araştırmaya katılırken, yüz elli dört katılımcı zihinsel olarak dayanıklı olduklarına inanan antrenörlerin tavsiyesi üzerine araştırmaya yönlendirildiği düşünüldüğünde, bu önyargılı seçimin muhtemelen SZD'ye yansıyan daha düşük veya daha yüksek olacak şekilde puanları etkilediği kıymetlendirilmektedir.

Son olarak; araştırmacının ulusal ve uluslararası sporculuk ve antrenörlük kariyeri alanındaki kendi deneyimi nedeniyle, bu deneyim ve önyargının, çalışmanın tartışma ve sonuç bölümünün geliştirilmesini ve yorumlanmasını etkilemiş olabileceği değerlendirilmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sporun Tarihçesi

Günümüzde var olan spor branşlarının bugünkü formlarını alması, aynı zamanda dünyada ve ülkemizde yaygınlanmasının hız kazanması yirminci yüzyıl ile başladığı görülmektedir. İnsanoğlunun ihtiyaçları ve çeşitli birçok etken ile halen yeni spor branşları oluşturulabilmektedir. Aslında bu durum insanlık tarihinin çok eski zamanlarında da farklı olmadığı bilinmektedir.

Nitekim modern dünyadaki her spor branşı antik ve orta çağ zamanlarında fiziksel mücadelelerin bir gelişimi olarak başlamıştır. İnsan toplulukları, eğlence, dini ibadet ve siyasi istikrar gibi çeşitli nedenlerle sporla meşgul olmuştur (Baker, 1988). Eski Sümerler ve Mısırlılar kendilerini savaşa hazırlamak için spor yapmışlardır. Eski Yunanlılar ve Romalılarında aynı şekilde olduğu bilinmektedir. Örneğin, Klasik Yunanistan'da atletik yarışmalar (gymnikoi agones), mükemmelliğin (arete) geliştirilmesi ve gösterilmesi için bir arena olduğu bilinmektedir. Spor; mükemmellik arayışı, beden ve zihinde mükemmellik için çabalamanın toplumun başlıca birleştirici faaliyetlerinden biri olarak hizmet ettiğinden dolayı Helenistik kültürde de önemli bir rol oynamıştır (Lunt ve Dyreson, 2014). Aynı şekilde Maya uygarlığında da top oyunları, yerel çeşitlilikten kaynaklanan farklılıkları ve çatışmaları önemsiz gösterirken ortak bir bağ sağlamak gibi dini, sosyal ve politik amaçlara hizmet etmiştir (Fox, 2012).

Antik Yunanistan'ın doğuşundan bu yana filozoflar, sporun insanlıkla ilgili önemi üzerine kafa yormuşlardır (Devine ve Lopez Frias, 2020). Platon ve Aristoteles, sporu bilgi ve erdem yoluyla insan refahı için çok önemli olarak görmüşlerdir (Reid, 2011). Platon ve Aristoteles'e göre, bir Yunan entelektüeli, diğer aktivitelerin yanı sıra atletizme katılarak hem zihinde hem de bedende uyumu korumalıdır (Devine ve Lopez Frias, 2020).

Aristoteles ve Platon'a benzer şekilde Thomas Aquinas da insan refahı için temel olarak beden ve ruhun yetiştirilmesini savunmuştur (Kretchmar, 2017). Aydınlanma döneminde, Jean-Jacques Rousseau gibi empiristler, her ikisini de eşzamanlı olarak geliştirme gereğini öne sürerek beden ve zihin ekimi üzerindeki vurguyu sürdürmüşlerdir (Andrieu, 2014). Rousseau'nun pedagojisi, Olimpik Hareketi kuran ve Olimpik sporu “sporu insanlığın hizmetine sunan

bir yaşam felsefesi” olarak gören Baron Pierre de Coubertin'e ilham vermiştir (Devine ve Lopez Frias, 2020)

Spor, şu anda antrenörlerin, rakiplerin, yetkililerin ve seyircilerin yaşamlarında merkezi bir rol oynayan toplumun birçok yönüne yayılmıştır. Ayrıca spor, dünya çapında okul müfredatını şekillendirirken, ulusal medyayı da büyük ölçüde şekillendirmektedir (Boyle, 2006). Spor, obeziteden, sosyal uzaklaşmaya kadar birçok sosyal sorunu hafifletmek için kullanılan kamu politikası stratejilerine dahil edilmiştir (Devine ve Lopez Frias, 2020).

"Spor" kelimesi Türkçeye, Fransızca da aynı anlamı taşıyan sport kelimesinden geçmiştir. Kelimenin kökeni Eski Fransızca "eğlence, fiziksel ve zihinsel zevk" anlamına gelen desport kelimesine dayanır. Zamanla evrimleşen sözcük günümüzde "sport" halini almıştır. Türkçemizde uluslararası dil uyumundan kaynaklı "sport" kelimesini zengin literatürüne eklemiştir, okunuşuyla aynı biçimde "spor" denmeye başlanmıştır (Atasoy ve Öztürk Kuter, 2005). Bugün ise spor, üzerine eğitim, hekimlik, farmakoloji, fizyoloji, ekonomi, sosyoloji, psikoloji, felsefe, farklı teknolojiler, iletişim, politika, hukuk gibi kategorilerde bilimsel araştırmalar ve incelemeler yapılan uluslararası etkileşimleri barındıran bir branş haline gelmiştir (Erdemli, 2008).

Spor, yüzyılımızdaki gelişmiş toplumların en popüler ve efektif sosyal alanlarından biri olduğu düşünülmektedir. Kişilerin spor olgusuna bakış açıları, spor yapma amaçları farklıdır. Bu çeşitlilik bireylerin spordan beklentilerine göre değişiklik göstermektedir. Çünkü spor çok yönlü bir olgudur. Spor, resmi kurallara bağlı ve birbiri ile mücadele eden kişi veya takımlar tarafından yapılan, fiziksel aktiviteler bütünüdür (Turgut, 2014).

Hayatımıza teknolojinin getirmiş olduğu faydalar, yanında hareketsiz yaşamda toplumda yaygınlaştırdığı ve bunun sonucu olarak bireylerin sağlığının olumsuz etkilendiği de unutulmamalıdır (Uzgun, Pekel ve Aydos, 2021). Bu sebeptendir ki bugün; sporun insan hayatındaki yeri ve önemi bugün herkes tarafından kabul edilmekte, sağlıklı bir yaşam için spor ve egzersiz yapmak zorunlu görülmektedir. Birçok hastalık için artık çeşitli egzersizler ve spor yapılması tavsiye edilmektedir. İslam Dini de insan sağlığına gereken önemi en üst seviyede gösteren bir din olarak spor yapmayı teşvik etmektedir. "İnsanların iki büyük nimetin, sağlık ve boş vaktin kıymetini bilmediklerini"

belirten Son Peygamber (sav), “Kuvvetli mü’minin zayıf mü’minden hayırlı olduğunu” (Müslim, İbn Mace) söylemiş ve bunun yollarından biri olarak da sporla uğraşmayı tavsiye etmiştir. Hz. Peygamber Efendimiz’in döneminde yapılan ve onun tasvibini kazanan spor dalları ise Atıcılık, binicilik, güreş, koşu, yüzme, ayak topu, ağır yük kaldırma, kılıç ve mızrak kullanmak olarak sıralanmaktadır. Bu örneklerden anlaşıldığı gibi günümüzdeki sporların birçoğu veya benzerleri Hz. Peygamber devrinde farklı şekil ve tarzlarda icra edildiği gözlemlenmektedir (Bayram, Aka, Geçit ve Şebin, 2019).

2.2. Sporun Tanımı

Sözlük anlamı bedeni ve zihni geliştirmek gayesiyle kişisel veya toplu biçimde yapılan belli kurallar kapsamında uygulanan hareketlerin bütünü olan spor kelimesi aslen Latince kökenlidir (TDK Türkçe Sözlük, 2023).

Spor; bireysel ya da grup halinde uygulanan, kendisine has birtakım kuralları bulunan, bir müsabakaya dayanan fiziksel ve bilişsel becerilerin gelişmesine etki eden öğretici ve keyif verici aktivitelerdir. Kişinin rutin hayatını hareketli hale getirirken, sağladığı kazanımları daha ileri seviyeye götüren, belirli kurallar çerçevesinde ekipmanlı ya da ekipmansız uygulanan aynı zamanda, bireysel veya takımca boş vakit faaliyeti kapsamında ya da profesyonel olarak, mesleki anlam taşıyan, sosyalleştirici, topluluğu birleştirici, zihin ve bedeni geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir disiplindir. Günümüzde spor insanı ilgilendiren birçok bilim dallarıyla ilgilidir. Böyle birçok bilim dallarıyla ilişkili başka bir bilim dalı ya çok azdır, ya da yok denecek kadar azdır. Bu yüzden spor bilim dalına multi disiplinler spor dalı da denilmektedir. Bu sporun kendi tanımından ve büyük bir toplumsal güç olduğundandır. Eğitim, hekimlik, fizyoloji, farmakoloji, ekonomi, sosyoloji, psikoloji, felsefe, değişik teknolojiler, politika, hukuk, iletişim, biyoloji, beslenme kinesyoloji, antropoloji, ergonomi, biyogenetik, ve biyomekanik gibi alanlarda bilimsel çalışmalar yapılan, çok yönlü bir bilim dalıdır (Kılıcıgil, 1998).

C. Diem’e göre spor, kişiyi özgür şekilde yapabildiği, belli değer ölçülerine sahip, özüne has töreni olan, yarışma, doğa sevgisi ile doğa sevinci barındıran, ilerletilmiş ve sabit kuralları olan, mükemmelliğin amaç edinildiği bedensel bir aktivite anlamına gelmektedir.

Spor, kişinin bütün hayatını kapsayan bir süreçtir. Bu sürecin sporcuya getirdiği her şey, sporun içinde barınan ve sporcuda bulunması zorunlu gerekliliklerdir (Dever, 2010). Spor, sağlık, boş zamanları kullanmak, eğlenmek, oyun ya da performans gibi hangi nedenlerle yapılırsa yapılsın, içinde her zaman mücadele barındıran bir kavramdır (İnal, 2003).

2.3. Sporun Çeşitleri

Tarih boyunca insanlar tarafından sayısız spor dalı denenmiştir. Bu sporların bir kısmı günümüze kadar gelmiş ve güncelliğini korumuş iken, bir kısmı da zaman içerisinde kaybolup gitmiştir. Yine şekil değiştirerek evrilen de çok sayıda spor dalı bulunmaktadır. Spor çeşitlerini sınıflandırmak gerektiğinde, sporun amacına, kişi sayısına ve getirilerine yönelik değerlendirmeler yapmak mümkündür. Bu çeşitlendirme içerisinde başarı kriterleri, kurallar ve diğer uygulamalar farklılık göstermektedir. Yine bir spor dalının farklı bakış açıları ile yapılan sınıflandırmalar içerisinde birden fazla sınıfa dahil olması mümkündür. Genel olarak spor çeşitleri; bireysel sporlar, takım sporları, oyun sporları, sağlık sporları ve performans sporları olarak sınıflandırılabilir (Yıldız, 2019).

En eski ve en yaygın sınıflandırma tekniklerinden biri, sporları doğrudan veya paralel olarak sınıflandırmak olmuştur. Bu sınıflandırma, belirli sporların (örneğin, futbol, hokey, güreş) rakibe karşı doğrudan saldırganlığa elverişli olduğu, diğer sporların ise doğrudan saldırganlık göstermediği (örneğin, yüzme, jimnastik, kros) gözleminde kaynaklanmaktadır ve bu sporlar paralel olarak adlandırılır (Schurr, Ashley ve Joy, 1977). Araştırmacılar tarafından bu spor çeşitlerinin parametrelerinin analiz edilmesi için bazı girişimlerde bulunulmasına rağmen (Newcombe ve Boyle, 1995; Schurr ve diğerleri, 1977), bu sınıflandırma modelini test eden araştırmaların azlığı hala mevcuttur.

Benzer yapıdaki hareket, spor ya da spor dallarının bir araya getirilerek sınıflandırılması, antrenman amaçlarının istendik düzeyde gerçekleştirilmesi yanında, yeterli bir başarıya ulaşmak ve onu korumak için de gerekli olan fizyolojik ve beceri benzerliklerinin yönlendirilmesini kolaylaştırmaktadır. Bu durumu göze alarak, Gandelsman ve Smirnov'un 1970 yılında yaptığı sınıflandırmayı, Bompa (2013) 7 gruba ayırarak alıntılanmıştır.

1. Eşyuum (koordinasyon) ve becerilerin üst düzeyde geliştirilmesini

gerektiren tür. (Örnek: Jimnastik, buz pateni gibi spor dalları)

2. Dönüşümlü becerilerde üstün bir hız gerektiren tür. (Örnek: Koşu, yürüyüş, bisiklet, kano, kayak kros ve yüzme gibi spor dalları)

3. Bir becerinin üst düzeyde kuvvetini ve hızını gerektiren tür. (Örnek: Halter, gülle atma, çekiç atma gibi spor dalları)

4. Rakiplerle yapılan yarışmalarda üst düzeyde beceriyi gerektiren tür. (Örnek: futbol, basketbol, hentbol ve bunlara ilaveten boks, güreş, judo, eskrim gibi rakibe karşı oynanan spor dalları)

5. Farklı ulaşım araçlarını üst düzeyde kullanmayı gerektiren tür. (Örnek: Binicilik, yelken, motosiklet gibi spor dalları)

6. Düşük fiziksel yüklenme ve fiziksel katılım altında MSS (Merkezi Sinir Sistemi)' nin etkinliğini gerektiren tür. (Örneğin: Bilardo, atıcılık, satranç gibi spor dalları)

7. Çeşitli spor dallarındaki verimlerin birlikte gerçekleştirilmesini gerektiren tümleşik sporlar. (Örnek: Dekatlon, modern pentatlon, triatlon, heptatlon, biatlon gibi spor dalları).

Diğer bir sınıflandırma tekniği, sporları yarışma için gereken sürenin uzunluğuna göre ikiye ayırmayı içerir. Sporlar, uzun süreli (örneğin; kros, tenis, golf vb.) veya kısa süreli (örneğin, yüzme) olarak sınıflandırılır. Uzun süreli etkinlikler esneklik, ağrı toleransı, dayanıklılık, disiplin ve duygusal istikrar gerektirir. Öte yandan, kısa süreli olaylar daha fazla duygusal zekâ, doğaçlama, hayal gücü ve kurnazlık gerektirir (Schurr ve diğerleri, 1977).

Yukarıda bahsedilen sınıflandırmalara göre, en popüler ve sıklıkla kullanılan sınıflandırma modeli, spor türünü takım ve bireysel sporlar olarak ikiye ayırır (Schurr ve diğerleri, 1977). Bireysel sporlar, sorumluluk dağılımının çok az olduğu veya hiç olmadığı (örneğin; atletizm, güreş, yüzme, kros, golf, tenis vb.) bireyselleştirilmiş durumlarda spora özgü yarışma olarak işlevselleştirilir. Bu durumun aksine takım sporları, paylaşılan sorumluluğun olduğu grup ortamlarında (örneğin; basketbol, futbol, beyzbol, voleybol, futbol vb.) spora özgü rekabet olarak tanımlanır (Nia ve Besharat, 2010). Buna ilave olarak, tenis (ör. çiftler), yüzme (ör. bayrak takımı) ve kros (ör. takım müsabakaları) dahil olmak üzere belirli sporlar her iki kategori için de geçerli olduğu göz ardı edilmemelidir.

Literatürde spor türünün çeşitli şekillerde sınıflandırıldığı gözlemlenmektedir. Bu çalışmada örneklem grubunu bireysel ve takım sporu

olarak iki gruba ayırarak yaygın spor türü kullanımının paralelinde bir yöntem uygulaması hedeflenmektedir.

2.3.1. Bireysel spor

İnsanın bulunduğu yaşam tarihi incelendiğinde başlarda hayatta kalma hedefiyle ortaya çıkan spor, zaman geçtikçe gelişim, değişim göstererek bugünkü duruma gelmiştir. Kişisel olarak uygulanan sporlar bireyin mücadele etme yeteneğini geliştirmektedir. Bugün, topluluklardaki finansal gelişim insanları keyif aldıkları etkinliklere yönlendirmiş ve spor da bu etkinliklerden birisi olmuştur (Şahan, 2007).

Bireysel spor; katılımcıların bireysel olarak yarıştığı bir spor. Sporda başarı ve/veya başarısızlık bireysel sporcuya düştüğünden, kişisel ustalığı ve öz disiplini vurgulamaktadır. Örnekler arasında tenis, atletizm, yüzme, yüzme, jimnastik, güreş, powerlifting, artistik patinaj, vücut geliştirme, golf vb. spor branşları sayılabilir (Constantz ve Mason, 2010).

Bireysel sporlar beraberinde, kişinin özgüvenini, özdenetimini, hızlı düşünme yetisini, haklarına sahip çıkma ve benzeri faktörleri iyileştirerek, bireyin yeteneklerini fark etmesine yardım eder (Şahan, 2007).

Yıldırım (2011) bireysel sporları; atletizm, okçuluk, bisiklet, tenis, boks, binicilik, eskrim, judo, halter, güreş, masa tenisi, taekwondo şeklinde olimpik spor branşları ile sıralamıştır. Bu sporlarda sorumluluk sahibi tamamı ile sporcudur. Elde edilen başarı veya başarılı olamama durumu sporcunundur. Haliyle bu branşlar ile uğraşan bireyler, yoğun şekilde psikolojik baskı ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu branşlarla uğraşan kişilerde genellikle yalnızlık hissi oluşabilir. İçinde buldukları branştan dolayı problemleriyle kendi başarılarına başa çıkmaya alışkın durumdadırlar. Normal yaşamlarında karşılarına çıkan problemlerin, yarışmalardaki şekilde destek beklemeden tek başarılarına üstesinden gelmeye çabalarlar (Yıldırım, 2011).

Başar ise; Bireysel sporları sporcunun müsabaka esnasında destek alabileceği herhangi bir takım arkadaşı olmadan yalnız olarak yaptıkları sporlardır. Bu tip sporlarda sporcular rakipleriyle birebir mücadele ederler. Bireysel sporların bir kısmında da sporcular her zaman tek bir rakiple mücadele etmez ve yine kendileri gibi yarışan diğer sporcularla mücadele ederler. Bu mücadelede amaç en iyi dereceyi yaparak diğer sporculardan daha yüksek bir

performans ortaya koymaktır (Başer, 1998).

Bireysel sporlarda hedef; kişide ben duygusunun gelişimini sağlayarak mücadele gücünün artırılmasıdır (Şahan, 2007).

Bu çalışma için bireysel sporun tanımı ise; bireyin, başka bir bireyle yüz yüze etkileşimli veya etkileşimsiz mücadele yoluna girerek yapılan spor çeşidi olarak yapılabilir.

2.3.2. Takım sporu

Takım oyunu veya daha spesifik olarak “Takım Spor” benzersiz bir şekilde insanlara özgü bir özelliktir. İnsanların (homo sapiens) takım halinde oynayan tek tür olduğu belirtilmektedir (Kniffin ve Sugiyama, 2018). Ayrıca araştırmalar, takım oyunu davranışının aslında türe özgü olduğunu, takım sporlarının göçebe (Kniffin ve Sugiyama, 2018; Scalise Sugiyama ve diğerleri, 2018) ve sanayileşmiş toplumlarda her yerde bulunduğu tespit edilmiştir (Deaner ve Smith, 2013). Bu durum; takım sporlarının sosyal motivasyon mimarisi tarafından teşvik edildiğini göstermektedir (Kniffin ve Sugiyama, 2018).

1950’li yıllardan bu yana takım sporları alanı insanların dikkatini çekerek etki alanını oldukça büyütüştür. 1980’li yılların ardından takım halinde yapılan sportif faaliyetlere duyulan sevgi, merak ve arzu iyice çoğalmıştır. Öncelikli olarak futbola gösterilen büyük ilgiyle başlayan bu akım farklı sporlara da geçerek etkisini arttırmaktadır. Futbol, voleybol, buz hokeyi, beyzbol gibi minimum iki veya daha çok oyuncudan oluşan, rakip olan ekiplerin birbiriyle yaptığı sportif faaliyetlere takım sporu adı verilir (Başer, 1998).

Çoğunlukla oyun planı ve strateji ön plandadır. Oyuncular oyunu planlama ve kurgulama farkındalığına, aklına erişmek durumundadırlar. Başarılı olma ve başarılı olamama durumları tüm takımca paylaşıldığı için oyuncuların bireysel olarak bu durumun sorumluluğunu hissetmeleri ve psikolojik yıpranmaları ihtimali bireysel sporlara nazaran düşüktür. Dayanışma, takımdaki kişilerle kaynaşma, o kişilerin müsabaka sırasında nasıl hareket edebileceklerini tahmin edebilme ve benzeri yetiler önem arz etmektedir. Görevler bölüştüğünden dolayı oyuncular zihinlerini yarışma

sırasında ruhsal olarak fazla tüketmezler. Takım ile uyum sağlama, yardımlaşabilme, başarı ya da başarısızlığa ortak olabilme önemli faktörleri oluşturmaktadır (Kat, 2009).

Takım sporlarında başarı veya başarısızlık kişilerden ziyade takımlara aittir. Bu sebeple de takım sporlarında sporcuların stres seviyesi bireysel sporlarda olduğu kadar yüksek değildir. Görev paylaşımı, hataların telafi edilebilmesi ve yardımlaşma gibi unsurlar nedeniyle takım sporcuları zaman zaman daha yüksek performans sergileme ve hata yapabilme lüksüne sahip olurlar. Böylelikle takım sporcuları bireysel sporculara göre çok daha az yıpranırlar. (Şahan, 2007).

Takım sporu sporcuları genellikle antrenman ve maç sırasında 3 – 12 km yol kat ederler. Bu, hızlanmalar, yavaşlamalar ve yüksek hızlı koşular gibi çok sayıda yüksek yoğunluklu hareketi içerir ve uzun süreli düşük yoğunluklu hareketlerle serpiştirilir. (Kempton, Sirotic, Rampinini ve Coutts, 2015; Trewin, Meylan, Varley ve Cronin, 2018). Takım sporlarında deneyimlenen fiziksel talepler hem taktik hem de teknik gereksinimlerin bir araya getirilmesi dahil olmak üzere çeşitli ve karmaşıktır. Takım sporları, daha uzun, düşük yoğunluklu toparlanma periyotları ile birlikte yüksek yoğunluklu doğrusal ve çok yönlü aktivite nöbetleri ile geniş bir şekilde kategorize edilir. (Bangsbo, Mohr ve Krstrup, 2006)

Takım sporları genel olarak bu şekilde sınıflandırılabilirken, bir oyuncunun fizyolojisine kişiselleştirilmiş zorluklar yaratmak için bu genel aktivite profilini etkileyen bir dizi faktör vardır. Örneğin, aynı sporda pozisyon farklılıkları mevcuttur ve bu nedenle aktivite profili, diğerlerinden farklı olacaktır (Cummins, Orr, O'Connor ve West, 2013). Ayrıca, takım sporlarının aktivite profili, saha veya saha büyüklüğü, oynanan süre ve izin verilen oyuncu değişikliği sayısı gibi nedenlerle sporun bir fonksiyonu olarak da değişir. Bu farklılıklar potansiyel olarak saha büyüklüğü, oyuncu sayısı ve sınırsız oyuncu değişikliğine izin veren kural değişiklikleri gibi faktörlerin bir sonucudur, bu da futbola kıyasla daha fazla sayıda oyuncu kullanılmasına ve oyun süresinin azalmasına neden olur (Macutkiewicz ve Sunderland, 2011). Literatürde bildirilen kat edilen toplam mesafe aralıkları, öncelikle her sporun benzersiz olduğunu ve kendi fiziksel gereksinimlerinin olduğunu ve ikinci olarak da farklı

sporlar içinde konumsal farklılıkların olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle oyuncunun hazırlığı bireyselleşme ihtiyacı ortaya çıkarmaktadır (Pitt, 2020). Ayrıca uluslararası olarak rekabet eden takım oyuncuları hem yerel hem de uluslararası sezonda oyunların sayısındaki artışla bağlantılı olarak ek yükler ile karşı karşıya kalmaktadır. (Thorpe, Atkinson, Drust ve Gregson, 2017).

Bu çalışma için takım sporunun tanımı ise; en az iki kişiden meydana gelen takımların birbirlerine karşı mücadele etmesi veya çok sayıda takımın en iyi dereceyi yapmak için yapılan spor çeşididir. Bu tercih yapılan sporun şekline göre değişiklik göstermektedir.

2.3.3. Bireysel ve takım sporu yapanların kişilik özellikleri

Spor; izlenebilir işleyiş etkinliğinin test edildiği bir laboratuvar olarak yüksek baskı ve eşlik eden yoğun duygular altında incelenerek, kişiliğin rolünü ve insan performansındaki bireysel farklılıkları keşfetmek için benzersiz koşullar yaratmaktadır. Kişisel özellikler ise bireyden bireye farklılık gösteren ve insanın karakterini ön plana çıkaran özelliklerdir. Bununla birlikte, psikolojide uzun süredir devam eden bir geleneğe sahip olan yapılar için bile, bunların spor performansı üzerindeki etkileri konusunda bir belirsizlikle karşılaşılabılır. Bu ideal olarak mükemmeliyetçilik örneğiyle gösterilebilir (Waleriańczyk ve Stolarski, 2021).

Günümüzde yetenekli sporcuların keşfedilme sürecinde en önemli konulardan biri kişilik özellikleridir. Bu nedenle ister bireysel ister takım sporu sporcularının kişilik özelliklerinin incelenmesi, spor uzmanları için fırsatlar sağlamaktadır. Buradan hareketle bireysel ve takım sporlarında sporcuların kişilik özelliklerini incelemek, teşhis etmek ve kişilik özelliklerini birbirleriyle karşılaştırmak, bu alandaki bulguların sınırlılıklarına gereken önem verilmelidir (Nia ve Besharat, 2010).

Nitekim; Vanek ve Cratty'e (1970) göre bireysel spor yapan kişiler, takım sporcularına nazaran kaygı durumu daha düşük, işlerine daha çok yetebilen, ayrıca bağımsızlığı daha yüksek kişiler olarak görülmektedir. Koroç ve Bayar (1997)'a göre, atletizm yapan bayan sporcuların, voleybol oynayan bayan sporculara göre daha içe dönük, maceraya daha eğilimli, ilgi alanları daha geniş ve yargılarında daha katı olduklarını; atletizm sporcusu erkeklerin, hentbolcu erkek sporculara göre daha asi, tahrik edici, benmerkezci ve idealist olduklarını belirtmişlerdir (Tirkayi, 2000). Nia ve Besharat'ın (2010) yaptığı

araştırmaya göre takım sporu sporcuları, bireysel sporculara göre uyumluluk konusunda önemli ölçüde daha yüksek puanlar aldığı, fakat nevroitiklik, dışadönüklük ve açıklık açısından anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir.

Bir spor merkezinde çocuk ve ergen sporcular üzerinde yapılan kesitsel bir çalışma da; bireysel (örn. jimnastik, koşu, dalış) ve takım sporcuları (örn. futbol, futbol, hokey) arasında kendi bildirdikleri kaygı, depresyon ve spora katılma nedenleri karşılaştırıldı. Aynı çalışma da buna ek olarak, spora katılma motivasyonunu, arkadaş edinme, bir takımın parçası olma, kilo kontrolü, eğlence için ya da başka amaç odaklı katılım v.b. nedenlerle sporcular kategorize edildi. Sonuç olarak; bireysel spor yapanlarda, takım sporu yapanlara göre kaygı ve depresyon daha sık görülmektedir. Ayrıca, takım sporlarına katılanların akranlarına göre sporlarını eğlence yerine, amaç odaklı olarak oynama ihtimalinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Pluhar, McCracken, Griffith, Christino, Sugimoto ve Meehan, 2019).

Diğer çalışmalarda; takım sporu sporcuları takım arkadaşlarının desteğine güvenebilirken, bireysel spor sporcuları başarıya ulaşmak için yalnızca kendi hazırlıklarına ve beceri seviyelerine güvendikleri belirtilmiştir. (Kajbafnezhad, Ahadi, Heidarie, Askari ve Enayati, 2011; Nixdorf, Frank ve Beckmann, 2016). Aynı zamanda bireysel sporcuların zihinsel sağlık sorunlarından sorun yaşama olasılığının daha yüksek olabileceği, çünkü kısmen performans göstermeleri için daha fazla baskı hissettikleri, tüm enerjilerini tek bir atletik arayışta başarılı olmaya adanarak, sonuçlara aşırı derecede odaklanma ve başarısızlıktan sonra daha fazla içsel yüklenme yaşayabilecekleri bilinmektedir (Nixdorf ve diğerleri, 2016).

Bununla birlikte kişiliğin performansla ilişkisi motivasyon, saldırganlık, stres, kaygı, gelişim, sosyal etkileşim gibi farklı bağlamlarda spor ortamında tepkilerin nasıl farklılaştığı çerçevesinde spor psikolojisi alanı için önem taşımaktadır (Vealey, Udry, Zimmerman ve Soliday, 1992). Yapılan araştırmalarda, takım halinde uygulanan sporlarla uğraşan sporcular ve bireysel olarak yapılan sporlarla uğraşan sporcular arasında kişilik özellikleri bakımından çeşitli farklılıklar bulunduğu gözlemlenmektedir.

2.4. Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi “spor yapanlarda antrenmanların verimliliğini arttırma, öğrenme sürecini hızlandırma, ulaşılabacak performansın önündeki ruhsal engelleri ortadan kaldırma amaçlarını gerçekleştirmeye çalışan bir spor bilimleri dalı” olarak tanımlanabilir. Bu amaçlar aynı zamanda spor psikolojisinin çalışma alanlarını gösterir (Doğan, 2005).

Spor psikolojisi aynı zamanda, spor olaylarına iştirak eden sporcu antrenör, hakem, seyirci vb. bireylerin davranışlarını açıklamaya çalışmaktadır (Günay ve diğerleri, 2019). Spor ve fiziksel aktivite bağlamında uygulanan, insan davranışı çalışması olarak hem spor bilimleri hem de psikoloji alanının kesişiminde yer alan en genç alt disiplinlerden biridir (Turkay ve Demir, 2021). Temelde psikolojik ilkelerin performans gelişimi için spora yönelik fiziksel aktiviteye uyarlanmasına dayanmaktadır. Bu nedenle yöntemlerinde ve odağında psikoloji biliminin çıktılarından yararlanmaktadır (Browne ve Mahoney, 1984).

Psikoloji spor için veya takım için hayrete düşürücü derecede yararlı olan bilim dalı olarak görülmektedir. Bir sporcu veya takımın sorunlarının çözülmesinde psikolojik faktörlerin çok büyük etkilerinin olduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda, psikoloji bilimi performansa etki ederek sportif başarının düzeyini belirlemektedir (Günay ve diğerleri, 2019).

Günümüzde, genel anlamda insanın sağlıklı ve aktif olmasını tetikleyen olgular arasında, psikolojik faktörler gittikçe önemli bir yer tutmaktadır. İnsan organizmasında süregelen ruhsal durumlar, sürekli olarak fiziksel durumlarını etkiler. Fiziksel olaylar aynı durumda ruhsal olayları etkiler. Bu şekilde birey, denge içinde olur ki, bu denge hareketli bir dengedir. Farklı çevre olayları ya da istek ve ihtiyaçlara göre denge durumu bozulur ve yeni bir denge oluşturulur. Bireyin dengesi üzerinde yalnız fiziksel faktörler değil, psikolojik ve ayrıca heyecansal durumlar da aktiftir. Heyecanlar fiziksel değişimler gösteren duygulardır ve bu belirtiler, sinir sistemi sayesinde olmaktadır. Bundan dolayı, performans üzerinde etki yaratan psikolojik değişkenlerin etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi için, sinir sistemi ve özellikleri de iyice kavranmalıdır. Çünkü genel olarak hareketin veya sportif becerinin yapılması, özünde kas ve iskelet sistemi ile sinir sisteminin ahenkli bir biçimde çalışmasıyla olur. Bütün psikolojik olaylar, sinir sisteminde meydana geldiğinden dolayı, başarılı bir

performans kazanılmasında sinir sistemi önemli bir rol oynar (Kaya ve Tabuk, 2022).

Spor psikolojisinin araştırma alanları, benimsenen yaklaşımlar doğrultusunda çeşitlilik göstermektedir. Kişilik, benlik saygısı, dikkat, motivasyon, imgeleme, kaygı, stres, saldırganlık ve şiddet bu alanların önde gelenleri olarak görülür (Turkay ve Demir, 2021). Geniş bir nüfus tabanına hitap eder ve her ne kadar spor psikolojisi bazıları tarafından elit sporcuların zirve performansa ulaşmasına yardım etmekte kullanılsa da diğer birçok spor psikoloğunun asıl ilgilendiği; çocuklar, yaşlılar, sıradan katılımcılar ve fiziksel ve zihinsel engellilerdir (Weinberg ve Gould, 2015).

Bu çalışmada ise zirve performansa ulaşılmasına yardım edilmesine yönelik spor psikolojisi alanının önemli çalışma konularının pek çoğu ile ilintili olan sporda zihinsel dayanıklılık ve performans stratejisi kavramlarına odaklanılmıştır.

2.4.1. Performansta psikolojisinin önemi

Atletik performansı artırmak, spor psikolojisinin ana hedeflerinden biridir (Waleriańczyk ve Stolarski, 2021). Spor psikolojisinin faktörleri ise performansın görünmez elemanlarıdır. Spor yapanların belleğinde yer alır; ağrıyı kabul etme, strese dayanıklılık, istek, motivasyon, genel bilgi düzeyi, kişilik vb. konular ile performansın sonucunu belirlemektedir (Günay ve diğerleri, 2021).

Sportif performans özelliklerini en etkili ve doğru değerlendirme tekniklerinden birisi de bireysel veya takım sporcularının antrenman dönemleri ve mücadele içerisinde oldukları yarışmalardır.

Bu özelliklerin ölçülmesi birçok araştırmaya konu olsa da spor psikolojisinin performansa etkileri aşağıda listelenmiştir.

- Sporcuların kendilerine olan güvenlerinin geliştirilmesine katkı sağlar.
- Stres ve kaygı yönetimini destekler. (Beilock ve Carr, 2002; Frey, Laguna ve Ravizza, 2003)
- Odaklanmanın geliştirilmesine katkı sağlar,
- Kişiler arası iletişim becerilerini artırır (Weinberg ve Gould, 2015),

-Tükenmişliği yönetmeye ve önlemeye katkı sağlar (Gould, Tuffey, Udry ve Loehr, 1996)

-Karşılaşılan sorunlar ve oluşabilecek yeni durumlar ile baş edebilmeye yardımcı olur,

-Yaptığımız æ sporda kendi eğilim ve özelliklerimiz yönünde alanlar seçmemize yardımcı olur,

-Takım içindeki uyum ve iletişimin daha iyi olmasını sağlar,

-Maksimum performans için motivasyon düzeyini artırır,

-Meydana gelen yaralanma ve sakatlanmaların sürecini minimum düzeyde tutar,

-Oyunlara özgü yeni taktikler ve oyun planlarını geliştirir,

-Hedef belirlemede, odaklanmada, kendine güvende ve baskı altında kontrollü kalabilmede tutarlı olmayı sağlar,

-Sporcu potansiyeli ile sporcu performansı arasında köprü oluşturur (Costas ve Peter, 2017)

2.5. Sporda Performans Kavramı

Performans, herhangi bir olayı veya durumu başarma isteği ve gücü olarak tanımlanmaktadır (TDK Türkçe Sözlük, 2023). Bu tanım doğrultusunda performans kavramının yaygın bilinenin aksine sadece fizyolojik değil, psikolojik yönünün olduğu da görülmektedir. Bu bağlamda sportif performans, başarılması gereken görevin yerine getirilmesi için ortaya konulan çabaların bütünü olarak ifade edilmektedir. Yani sportif performans “tüm olumlu etkenlerle birlikte ve tüm olumsuz etkenlere rağmen gerçekleşen”, sporcunun atletik iş üretebilme kabiliyeti, üretimin kalitesi ve kapasitesinin bileşkesidir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004).

Sportif performans kompleks yapısından dolayı spesifik faktörleri içermektedir. Performans gelişimi için yapılan antrenmanlarında çok yönlü olması zorunluluğu vardır. Performansı belirleyen faktörlerin uyumlu gelişimi ile bireysel maksimum başarıya ulaşılmaktadır. Bir anlamda performans; yarışma veya yarışma sırasında davranışın göreceli olarak kısa zamanda, sınırlı bölümüdür. Sonucu etkileyen diğer faktörlerle beraber bir bütün olarak görülmeli ve değerlendirilmelidir (Günay ve diğerleri, 2019).

2.5.1. Sportif performansın oluşumu ve performansı belirleyen etkenler

Sporcunun performansı daima etkileyici ve ilgi çekicidir. Fakat bu sportif performansın altında yatan, başarıyı sağlayan şeyin boyutları nelerdir? Onları diğerlerinden daha başarılı yapan, daha hızlı veya daha güçlü kılan nedir? Spor tarihine baktığımızda futbolda Pele'yi, yüzmede M.Siptz'i, halterde Naim Süleymanoğlu'nu diğerlerinden üstün kılan, onlara bu performansı sağlayan ve dünyanın en iyi sporcuları yapan olgu nedir? Binlerce sporcunun aralarındaki farklılık ve onların iyi, iyi değil veya orta düzeyde diye sınıflandırılan faktörler nelerdir (Yılmaz, 2022)?

Sportif performansın karmaşık yapısının sebebi, sonucu etkileyen faktörlerin sayısının çokluğu ve çeşitliliğidir. Genel anlamda performansı olumlu ve olumsuz etkileyen bu faktörleri oluşum kaynaklarına göre içsel ve dışsal faktörler olarak ayırmak mümkündür. İçsel faktörler; insan vücudunda olan, kısmen kalıtsal gelen, zaman içinde küçük değişikliklerle farklılaşabilen ve dışarıdan üzerine etki imkânı çok sınırlı olan veya hiç etki yapılamayan etkenlerdir. Yaş, cinsiyet, anatomik yapı, genetik, zekâ, lokomotor sistemin durumu, psikolojik denge, otonom sinir sistemi, salgı bezlerinin fonksiyonları, metabolizma, enerji kullanım mekanizmaları, organ sistemlerinin durumu, alerji, nöromüsküler ileti hızı, kardiyovasküler yapı özellikleri içsel faktörlerin en başta gelen etkenleridir. Dışsal faktörler ise; insan vücudundan ve yapısından kaynaklanmayan dışarıdan gelen ve dolaylı yolla sportif performansı fiziksel veya psişik bileşen üzerinden etkileyen faktörlerdir. Dışsal faktörlerin sayısı içsel faktörlere sayıca daha fazladır, sıcaklık, iklim, malzeme, seyirci, sosyal çevre, arkadaşlık, aile, tüm ekonomik bileşenler, beslenme, geçirilmiş sakatlıklar, doping, ergojenik yardım, dışarıdan gelen olumsuz sözler, saat farkı, boş zamanları değerlendirme yöntemleri, cinsellik, rol model belirleme, takdir edilme güdüsü, antrenman teknikleri, antrenman niceliği-niteliği, ısınma, esneklik, antrenör, dinlenme aralığı, soğuma, uyku düzeni ve kalitesidir (Günay ve diğerleri, 2019).

Literatürde Bayrakta ve Kurtoğlu'da (2004) benzer açıklamaları yapmıştır. Performansı etkileyen içsel faktörler çoğunlukla kalıtsaldır ve dışardan etki ile fazla değişime uğramamaktadır. Bunlar; cinsiyet, yaş,

anatomik yapı, zekâ, genetik, sinir sistemi, psikolojik etkenler (dikkat, stres, kaygı, motivasyon vb.) vb. faktörlerdir. Dışsal faktörler ise sporcudan kaynaklanmayan, dışarıdan gelen ve dolaylı yolla performansı etkileyen faktörlerdir. Bunlar sıcaklık, iklim, kullanılan ekipman, antrenör, uyku, antrenman teknikleri, beslenme, sosyal çevre, aile, ekonomik durum vb. bu faktörlerdir. Dışsal faktörler üzerine etki etmek, içsel faktörlere kıyasla daha mümkün olduğundan, performans arttırmak amacıyla bu faktörler üzerine çalışmak daha kolay ve etkindir.

İyi bir sportif performans durumuna erişebilme, uzun vadeli, belirli amaçlara yönelik hazırlıklarla sportif ve psikolojik yeterlilikle mümkün olur. Performansı belirleyen faktörlerin uyumlu gelişimi ile bireysel maksimum başarıya ulaşılmaktadır (Günay ve diğerleri, 2020). Nitekim; sportif performans sporcuların kalıtsal özelliklerine ve bu özelliklerin geliştirilmesi için gerekli antrenman yöntemlerinin uygulanış biçimlerine göre farklılık gösterdiği gibi, başarıyı gerçekleştirme isteklerine ve psikolojik faktörlerin de uygun olmasına bağlıdır. (Radu ve Făgăraş, 2014).

Her bir etkenin kendi içinde özel yapılandırılması gerekmekte, nihayetinde de bu etkenler birbirini tamamlamakta ve kişinin veya takımın başarısı oluşmaktadır. Etkenlerden elde edilen girdilerin başarı ile sahaya aktarılması sporcuların antrenman ve yarışmalarda uyguladıkları psikolojik stratejiler ile olabileceği değerlendirilmektedir.

2.5.2. Sportif performansta kullanılan stratejiler

Sportif performansı etkileyen çok sayıda faktöre karşılık sporcuların antrenman ve yarışmalarda kullandıkları, sporda performansı belirleyen başlıca psikolojik becerileri içermektedir (Özder, 2017).

Bu çalışmada üzerinde duracağımız bu stratejik öneme haiz beceriler, veri toplama aracı olarak kullanılan TOPS envanterinin alt boyutlarından hedef belirleme, otomatikleşme, duygusal kontrol, imgeleme, uyarılma, gevşeme, kendi kendine konuşma, olumsuz düşünme ve dikkat kontrolüdür. Çalışma sonucunda, bireysel ve takım sporcularının antrenman ve yarışmalarda bu teknikleri ne derece kullandıkları ve çeşitli değişkenler bakımından performanslarını nasıl etkilediği konularında tespitler yapılacaktır.

Hedef belirleme

Locke ve Latham (1985) hedef belirlemeyi “Elde edilmeye çalışılan şey”, “Bireyleri daha üretken hale getiren, etkili bir enerji veren, bilişsel bir güdülenme durumu” olarak tanımlamıştır. Burton ve Naylor (2002) ise “Motivasyonun yükseltilmesine katkı sağlayan bilişsel bir süreç” tanımını yapmıştır. Hedef belirleme sporda çok yaygın kullanılmaktadır. Antrenörler bir hedef belirlemese bile sporcular kendi hedeflerini belirlemektedirler. Yapılan çalışmalar her yaştan sporcunun performanslarını arttırmak için kendine hedefler koyduğunu göstermektedir (Fontayne, Heuze ve Raimbault, 2006).

Hedeflerin; belirgin, ölçülebilir, ulaşılabilir, birbiri ile ilişkili, gerçekçi ve zaman sınırlılığı olmalıdır (Les MacLeod EdD, 2012). Hedefler, bireyin başarısına ilham veren sonuçları yönlendiren olgulardır. Birer motivasyonel faktör olarak kısa dönem ve uzun dönem hedeflerin başarılı performansa olan olumlu etkileri birçok çalışma tarafından belirlenmiştir. (Holgado, Navas and López-Núñez, 2010). Yapılan araştırmalar, davranış değişikliğine etkileri açısından hedefleri sonuç, performans ve süreç hedefi olarak incelemiştir.

Sonuç hedefleri; yarışmaya dayanan etkinliklerde müsabakadan galip ayrılmak, kupa almak veya rakibinden daha iyi derece yapmak gibi sonuca odaklanır. Bu durum sadece sporcunun kendi mücadelesine değil aynı zamanda rakibin performansına da bağlıdır. Sonuca yönelik hedefler maç öncesi kaygıyı arttırabildiği gibi konu dışı olaylara da dikkat verilmesine sebep olabilir.

Performans hedefleri; kişinin daha önceki performanslarını karşılaştırarak belli bir performans standardını hedeflediği süreçlerdir. Bir önceki serbest atış yüzdesini %60’dan %70 çıkarmak performans hedefine örnek gösterilebilir.

Süreç hedefleri; performans sırasında uygulanması gereken özel davranışlara odaklanır. Örneğin, bir yüzücünün yüzerken kolunu düz bir biçimde tutma hedefi veya basketbolcuda sıçrayarak sut atışından sıçramanın en son noktasında topu elinden çıkartmayı hedef olarak belirlemesi örnek olarak verilebilir (Cox, 2007).

Yapılan araştırmalar, davranış değişikliğine etkileri açısından incelenen bu üç tip hedefin farklı koşullarda çeşitli sonuçlar doğurduğunu ortaya koymuştur. Örneğin müsabakalardan hemen önce sonuç hedeflerinin dikkate

alandığı ya da bazı özel şartlarda sadece bir performans hedefine odaklanmanın kaygıyı arttırdığı gözlemlenmiştir. Bunların yanında farklı hedeflerin beraber kullanımının tek bir tip hedef stratejisine oranla performans bakımından daha verimli olduğu ortaya konmuştur (Carron, Widmeyer ve Brawley, 1985).

Otomatikleşme

Genel fizyolojik uyumu, hareket kalıplarını ya da beceriyle doğrudan ilişkili olan kas gruplarını geliştirmek için motor davranışlarda bulunulmalı, yani alıştırmalar yapılmalıdır. Fizyolojik uyum düzeyini en üst düzeyde gelişimini sağlamak ve sporsal verim düzeyini en uygun düzeye çıkarmak için çok uzun yıllar (8-12 yıl arasında değişen) antrenman yapılması gerekmektedir (Bompa ve Haff, 2015). Beceriye çalışmaya devam ettiğiniz sürece, beceri giderek daha otomatik hale gelmeye başlar. Bunun sonucu olarak kapasitenizi daha fazla serbest bırakırsınız ve dolayısıyla, performansınızı yükseltmek, sitilinizi veya yeteneğinizi geliştirmek gibi daha kritik konulara konsantre olabilirsiniz. Geçmişteki spor psikolojisi araştırmalarının temelini oluşturan Csikszentmihalyi'nin (1990) "Akış" teorisinin merkezinde de bilinçli olarak düşünmeden yüksek performans sergilemek olarak da tanımlayabileceğimiz "Otomatikleşme" bulunmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990 ve Jackson, 1995).

Yetenekli sporcuların otomatiklikleri ile ilgili yapılan çalışmalarda temel olarak, eğer bir yetenek iyi öğrenilirse, bunun, adım adım beceri unsurlarına bilinçli olarak dikkat edilmeden gerçekleştiği belirtilmektedir (Beilock ve diğerleri, 2002) Otomatikleşen beceri, herhangi bir ortamda ilk aşamaya kıyasla daha az bilişsel katılımı gerçekleştirilmesine izin verir (Roberts, Trewartha, Higgitt, El-Abd ve Stokes, 2008). Bu durum reaksiyon sürelerini hızlandırabilir, çünkü bilgilerin küçük, tek tek birimler halinde işlenmesi gerekmez. İlâveten beceri, sürekli dikkatli kontrol olmaksızın ortaya çıkan daha geniş bilgi yığınları olarak çalıştırılır (Masters, Polman ve Hammond, 1993). Bununla birlikte, yapılan çalışmalar, normalde otomatik modda çalışan becerilere sahip yetenekli sporculardan hareketlerinin hareket mekaniğine odaklanmaları istendiğinde beceri performansının önemli ölçüde bozulduğunu ortaya koymuştur (Beilock ve diğerleri, 2002). Yetenekli bir sporcunun ilgisini bir becerinin bileşenlerine yeniden odaklayan talimatlar, bilinçli olarak performansın otomatik süreçleri kontrol etmesine neden olacaktır, bunda beceri bozulmasına neden olacağı savunulmaktadır (Masters ve diğerleri,

1993). Bu bakımdan sporcunun, antrenman ve yarışma ortamında antrenman yaşı veya saatini arttırarak içsel komut vermeden becerilerini otomatikleştirme yoluna gitmesi hedeflenmektedir.

Duygusal kontrol

Çoğu sporcu için sporun duygusal bir tecrübe olduğu bilinmektedir. Sonucu mutlulukla biten bir zafer tam tersi olarak hayal kırıklığıyla biten bir mağlubiyet olabilir. Bir sporcunun duygusal durumu hem antrenmanda hem de yarışmadaki performansını etkileyerek yarışma sonucuna da etki edebilir (Jones, Lane, Bray, Uphill ve Catlin, 2005). Birçok spor ve egzersiz psikoloğunun, spor ve egzersiz yapanların çeşitli duygularını çalışmaya başladığı açıktır. İncelenen duygular; depresyon, kaygı, haz, uyarılmışlık olarak sıralanabilir. Ortak kanı ise spor ve egzersiz ortamında duyguların her yerde varlığıdır (Weinberg ve Gould, 2015).

Cerin ve Barnett (2002) yarışma öncesi stres ve kaygı süreçlerinin idare edilebilmesi için duyguların önemine dikkat çekmişler, bu süreç zarfında bazı duygulardaki yoğunluk ve sıklığın belirlenebilmesi halinde yarışma stresi ile başa çıkmanın daha kolay olabileceğini vurgulamışlardır. Sporcunun duygularını kontrol edebilmesinin optimal performansa ulaşmasında kritik bir rol oynadığı açıktır (Hanin, 2000). Fakat sinirlerimiz bizi savunmasız ve kontrol dışı hissettirdiğinde, çoğumuz var olan durumda kendimizi yeterli olarak kabul ederiz. Ancak nasıl olurda duygu durumları birinin faydasına ve diğerinin zararına işlev görmektedir (Weinberg ve Gould, 2015)?

Hayal kırıklığı ve olumsuz duygularla başa çıkma becerisinin rekabetçi atletler için önemli olduğunu gösteren kanıtlar vardır. Örneğin, Smith ve arkadaşları başarılı atletik performansın önemli bir faktörü olarak “Sıkıntı ile baş etme”yi tanımlamıştır (Wagstaff, 2014). Benzer şekilde, Thomas and Over (1994) olumsuz duygularla baş etmenin golf performansının ayrılmaz bir parçası olduğunu belirtmişlerdir.

Yarışmalar, stres ve kaygının yoğun olarak yaşandığı ortamlardır. Duygusal kontrolün sağlanması sporcunun üst düzey performans gösterebilmesi için oldukça önemlidir. Fiziksel olarak yarışmaya ne kadar iyi hazırlanırsa hazırlansın, sporcu yarışma esnasında duygusal kontrolünü sağlayamıyorsa, sonuç hayal kırıklığı olmaktadır. Antrenmanlarda çok başarılı

sonuçlar aldığı halde yarışma ortamında duygusal kontrolünü sağlayamadığı için başarısız olan birçok bireysel veya takım sporcusu olduğu bilinmektedir. Hatta bu duruma halk arasında “antrenman sporcusu ya da maç sporcusu” olarak sınıflandırmalar yapıldığı gözlemlenmektedir.

İmgeleme (Hayal etme)

Araştırmacılar imgelemenin spor psikolojisinde önemli bir beceri olduğu konusunda yaygın bir kanaate sahiptir (Costas ve Peter, 2017). İmgeleme birçok araştırmacı tarafından; antrenman ve yarışma esnasında spor performansını arttırmak amacıyla zihninde bir spor deneyimi yaratmak veya yaşanmış bir deneyimi tekrar yaşamak olarak tanımlanmaktadır (Weinberg ve Gould, 2007). İmgeleme, sporcular tarafından çeşitli amaçlarla yaygın olarak kullanılan bir tekniktir. İmgelemenin ilk amacı spor becerilerinin öğrenilmesi, var olan becerilerin geliştirilmesi ve spor performansının artırılmasıdır (Athanasios ve Dieter, 2014).

Hem sporcuyu hem de antrenörler tarafından performansa faydalı olması amacıyla imgeleme kullanılmaktadır (Martin, Moritz ve Hall, 1999). Watt, Spittle ve Morris (2008), Yapılan çalışmalar, imgelemenin hem performansı hem de psikolojik durumu etkileyen bir zihinsel antrenman tekniği olduğunu göstermektedir. Hayal etme antrenmanlarının performans üzerine olumlu etkilerini açıklamaya çalışan 3 temel teori bulunmaktadır. Bunlar; sinir-kas koordinasyonu teorisi, bilişsel teori ve biyo-informational teoriler olarak açıklanabilir (Ercan, 2013).

Zihinde canlandırma tekniğini uygularken bütün duyu organlarımızı harekete geçirecek şekilde oluşturduğumuz resimler ile herhangi bir durum karşısında sergilenecek davranış anına odaklanılır ve zihinde sergilenen performansın bedeninde neredeyse hiç çaba sarf etmeden sergilemesine olanak sağlanır (Tiryaki, 2000). Kendimizi “En iyi performansımızı sergiliyorum” gibi hayal edip imgelerimizi iyi bir performans ortaya çıkarmak için kullanabiliriz. Gördüklerimizi ya da düşündüklerimizi tekrar düşünerek, imgelemeyi geçmişteki başarılı bir performans tekrar yaşamak için de kullanabiliriz. Beynimizde geçmişte yaşanan olayları hatırlayıp tekrar yaratabilir ya da zihnimizde hiç yaşanmamış olayları da görebiliriz (Weinberg ve Gould, 2007).

Uyarılma ve gevşeme

Uyarılma; bir kişideki fizyolojik ve psikolojik aktivitenin karışımıdır ve motivasyonun belli bir zaman dilimi içerisindeki yoğunluk boyutuna atıfta yapar. Yüksek düzeyde uyarılmış bireyler fiziksel ve zihinsel olarak aktiflerdir. Kalp atım hızları, solunumları, terlemeleri yüksektir (Weinberg ve Could, 2016). Uyarılma, uyku halinden en şiddetli heyecana kadar bir yelpazede değişen nöron uyarılardan oluşur. Uyarılma, doğal ve süregelen bir durumdur; ancak uyarılma seviyesi çok yükseldiği zaman stres(gerginlik) ya da kaygı(endişe) gibi sorunlara neden olabilir. Yaşanılan stres ve kaygıyı azaltmak için kullanılan rahatlatma yöntemlerinden en çok tercih edileni, nefes egzersizi ve aşamalı kas gevşetmedir (Bunker, 2006).

Uyarılmanın ölçülmesi ve performansa etkisinin anlaşılması, sporcuların optimum performans için uyarılmayı kontrol etmeyi öğrenmelerine çok yardımcı olacaktır (Ercan, 2014). İyi bir sportif performans sergileyebilmek için uyarılma seviyeleri dikkate alınmalıdır. Uyarılma seviyeleri üç kategoriden birine girer; aşırı uyarılma, en uygun uyarılma ve yetersiz uyarılma.

Aşırı uyarılma; sinirlilik, sertlik, kayıtsızlık, konsantre olamamak ve sakarlık.

En uygun uyarılma; durgunluk, sakinlik, heyecanlılık, odaklanmışlık ve karın ağrısı.

Yetersiz uyarılma; kaygısızlık, kayıtsızlık, konsantre olamamak ve üzerinde ağırlık olması gibi belirtiler gösterebilir.

Uyarılma seviyeleri, etkili bir şekilde yönetilmezlerse, performansınızı belirlemek için hem olumlu hem de olumsuz etkilere sahip olabilirler (Özerken, 2004). Pek çok başarılı sporcu performanslarını düzenli olarak değerlendirerek başarılarına katkıda bulunan hazırlık süreçlerinin (fiziksel ve zihinsel) farklı yönlerini tanımlamaktadır. Bunlardan en önemlisi de muhtemelen gevşemedir.

Türk Dil Kurumu'nun sözlüğünde gevşeme “gevşemek işi, biyolojik yönden; yüreğin atmasında kasılmadan sonra gelen dinlenme ve içine kan dolma dönemi, psikolojik yönden; gerilen kasların veya öfke, kaygı gibi coşkularla artan ruhi gerilimin normal duruma gelmesi, bedensel olarak ise gerilmiş vücut bölümlerinin, direnci olmadan kendi ağırlıklarıyla bazı hareketlerle yeniden kendi durumuna gelmesi” olarak tanımlanmıştır.

Uyarılmayı etkin bir şekilde düzenleme yeteneği, bir sporcunun zihinsel beceri stratejisinin temel taşlarından biridir. Başarılı sporcular, aşağıda özetlenen gevşeme ve enerji verici teknikler yoluyla aktivasyonlarını düzenlerler.

Gevşeme teknikleri

- Kontrollü solunum,
- Progresif kas gevşetmesi,
- Müzik dinlemek,
- Film seyretmek,
- Kitap okumak,
- Meditasyon,
- Masaj ve / veya germe,
- Hafif egzersiz (örneğin yürüyüş).

Uyarılma teknikleri

- Hızlı nefes alıp verme,
- Fiziksel aktivite,
- Birisıyla şakalaşmak,
- İşaret kelimeleri,
- Olumlu ifadeler ve kendi kendine konuşma,
- Müzik dinlemek,
- Enerji verici görüntülerin kullanılması (Özerken, 2004; Ercan, 2013).

Çalışma sonucunda, bireysel ve takım sporcularının antrenman ve yarışmalarda uyarılma ve gevşeme tekniklerini ne derece kullandıkları ve performanslarını nasıl etkilediği konularında da bilgi sahibi olunacaktır.

Öz konuşma (kendinle konuşma)

Kendi kendine konuşma becerisi uygulama alanlarında sıklıkla psikolojik müdahalelerin ayrılmaz bir parçası olmuştur (Hardy, 2006). Kendi kendine konuşma, sözlü veya sözlü olmayan yollarla, bir kelime, bir düşünce, bir gülümseme, kaşlarını çatma vb. şeklinde tezahür edebilir (Athanasios ve Dieter, 2014). Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, and Kazakas (2000) ise konuyu “insanların kendilerine yüksek sesle veya kafalarının içinde küçük bir ses olarak söyledikleri” olarak tanımlamıştır.

Birçok spor psikoloğu sporcu ve antrenörlerin öz konuşma egzersizlerinden sağlayabilecekleri faydalara dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, spor psikolojisi araştırmacıları arasında sporculara tavsiyelerde

bulunulması konusunda çıkan görüş ayrılıkları vardır. Örneğin, bazı araştırmacılar, öz kendine konuşmanın, rekabetçi sportif performansı arttırdığına dair sınırlı kanıt bulunduğu görüşünü savunmaktadırlar (Martin, Vause ve Schwartzman, 2005). Buna karşın öz konuşmayı öğrenmeye ve motivasyonel süreçlerde etki eden bilişsel bir strateji olarak tanımlayan ve öz konuşmanın performans üzerindeki etkilerine odaklanmış çalışmalar da bulunmaktadır (Theodorakis ve diğerleri, 2008; Gülşen ve diğerleri, 2018).

Sporcuların pozitif kendi kendine konuşmaları, konsantrasyonu devam ettirmek ve optimum uyarılma için kullanılır. Yapılan çalışmalarda üç tür kendi kendine konuşma kullanılmaktadır. Birincisi; görev ile ilgili kendi kendine konuşma olarak bilinmekte ve adından da anlaşılacağı gibi verilen göreve odaklanmayı sağlamaktadır. İkincisi; ruh hali ile ilgili kendi kendine konuşma, üçüncüsü ise kendini pozitif onaylama olarak bilinmektedir (Costas ve Peter, 2017).

Öz konuşma alanındaki araştırmalar son 20 yılda biraz daha artmış ve araştırmacılar, kendinle konuşma ve performans ilişkisini araştırmak için büyük gayret sarf etmeye başlamışlardır. Sporcular tarafından performans arttırılmasına yönelik kullanılabilecek birkaç teknik ve yöntem aşağıda listelenmiştir.

Çizelge 2.1. Ruh halini değiştirmek için sporcular tarafından kullanılan kendi kendine konuşma örnekleri (Costas ve Peter, 2017).

Gerginliği Azaltma	Saldırıyı Kontrol Etme	Uyuşukluğu Azaltma	Enerji Düzeylerini Yükseltme
Sakin kal	Kuvveti yönlendir	Kendini toparla	Hadi hızlan
Soğukkanlılığımı koru	Kafanı dik tut	Şimdi uyan	Hızlan
Derin nefes al	Onu kullan, kaybetme	Hareket et ve mükemmel ol	Hadi şimdi
Sakinleş	Kontrolü al	Gözler tamamen açık	Onu onlara götür
Bir kaz gibi gevşe	Onların hata yapmasını bekle	Gayretli ol	Onun için hazırım

Bireysel ve takım sporcularının antrenman ve yarışmalarda öz konuşma becerisinin motive edici faydalarından yararlanmalarının başarılı sonuçlar elde etmeleri açısından faydalı olacağı değerlendirilmektedir.

Dikkat kontrolü ve olumsuz düşünme

Düşünceyi kontrol etme ve bir sportif etkinliğe konsantre olmak, etkili performansın en önemli anahtarı olarak neredeyse evrensel olarak kabul edilmektedir. Zihinsel kontrol hem bireysel hem de takım sporlarındaki rekabetin belirleyici faktörü olarak görülür (Botterill, 1990).

Dikkat kontrolü, spor psikolojisi alanında merkezi bir etki olarak belirtilmektedir (Wilson, Peper ve Schmid, 2006). Sporcu antrenmanlarda verimli sonuçlar alabilmesi için dikkat kontrolü önemli etken olarak değerlendirilebilir. Sporcu bu sayede uyarılma düzeyini artırıp azaltarak antrenmanlardan maksimum faydayı sağlayabilir (Özder, 2017).

Tabi bunların yanında konsantrasyonun bozulması ya da araştırmacıların deyimiyle dikkatin yeniden yönlendirilmesi deneyimi tecübe edilmektedir. Bazen kendimizi çok önemli bir toplantıda bir konuşmacıyı dinlerken aslında iki hafta önce gittiğimiz şirin tatil kasabasını düşünürken bulabiliriz. Sporcularda benzer deneyimleri müsabakalar sırasında yaşamaktadır. Hatta pek çok sporcu konsantre olma ya da konsantrasyonu uzun süre koruma problemleri yaşamaktadır (Ercan, 2013) Tüm olumsuz düşünceleri ortadan kaldırmak güzel olabilirdi fakat gerçekte hemen herkes zaman zaman dikkat kontrolü gereken durumlarda olumsuz düşüncelere sahip olmaktadır. Olumsuz bir düşünce geldiğinde, onunla başa çıkmanın bir yolu dikkat odağını cesaretlendirme ve motivasyona çevirerek olumsuz çevirerek olumsuz düşünceleri olumlular ile değiştirmektir (Weinberg ve Could, 2015).

Bireysel ve takım sporcularının antrenman ve yarışmalarda dikkat kontrolü ve olumsuz düşünce becerisinin motive edici faydalarından yararlanmalarının başarılı sonuçlar elde etmeleri açısından faydalı olacağı değerlendirilmektedir.

2.6. Spor ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi

Zihinsel dayanıklılık kavramı, spor psikolojisinde önemli bir yer tutmaktadır. Öncelikle dayanıklılık hareket ya da durum karşısında stabil olma halidir. Zihinsel dayanıklılığı ise, insanın stres, aksilik vb. olumsuzluklara karşı

koyabilmesi olarak açıklamak mümkündür (Yılmaz, E., 2022).

Zihinsel sağlamlık biraz "yetenek" veya "karizma" gibidir, içgüdüsel olarak tanınır, ancak bir tanımda tespit edilmesi son derecede aldatıcıdır. Zihinsel dayanıklılığı tanımlamaya yönelik ilk girişimler, bunun bir kişilik özelliği olduğunu öne sürüyordu (Cattell, Blewett ve Beloff, 1955; Kroll, 1967). Sonraki araştırmalarla literatürün kesin bir fikir birliğine varmak için mücadele ettiğide gözlemlenmektedir.

Sporda zihinsel dayanıklılıktan ilk bahseden kişi spor psikoloğu James Loehr'dir (Peke, 2020). Bu kavram, farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Loehr (1986) zihinsel dayanıklılığı, baskı altında performansı devam ettirebilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Gucciardi, Gordon, Dimmock ve Mallett (2009) zihinsel dayanıklılığı bir sporcunun olumlu ve olumsuz şekilde ortaya çıkan baskı ve zorluklara karşılık verme yeteneği olarak tanımlamıştır. Jones (2002) tüm spor dallarına genellenebilecek bir ifade olarak zihinsel dayanıklılığı, sporun bir sporcuya yüklemiş olduğu beklentilerle başa çıkabilme, kendinden emin olma ve baskı altında kontrolü kaybetmeme yeteneği olarak ifade etmişlerdir. Erdoğan ve Kocaekşi ise sporda zihinsel dayanıklığı, sporcunun müsabaka sırasında karşılaştığı zorluk, engel gibi her türlü koşulda en iyi performansını gösterebilme kabiliyeti olarak tanımlamıştır (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015).

Gucciardi, Gordon ve Dimmock (2008) zihinsel dayanıklılık kavramının; antrenör, sporcu ve medya tarafından "iyi" ile "harika" sporcuyu birbirinden ayıran en önemli psikolojik faktörlerden biri olduğunu belirtmişlerdir. Weinberg ve Gould'a (2015) göre spor ve egzersiz yapanlar, zihinsel düşüşlerin ve hataların kurbanı olmuştur. Olimpiyatlarda altın madalya kazanan sporcular ise zihinsel dayanıklılığı sporsal başarı için çok önemli bir ön gereklilik olarak kabul etmektedir (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002). Jones, Hanton ve Connaughton'un (2007) tanımladığı şekliyle de "süper elit sporcular", sporlarında nihai başarıya ulaştıklarından yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları varsayılan Olimpiyat altın madalyalı veya dünya şampiyonu sporcularıdır.

Bu tanımlar doğrultusunda sporcunun başarı ya da başarısızlığının yalnızca fiziksel ve fizyolojik faktörlere bağlanamayacağı aşikardır.

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının en önemli göstergelerinin, karşılaştıkları olumsuz durumlara direnç gösterebilmeleri ve stresin etkilerini en aza indirgeyebilmeleri olduğu gözlemlenmektedir.

Üniversitelerarası tenis oyuncuları üzerinde yapılan bir çalışmada, zihinsel dayanıklılığı gösteren dört ana bileşen tanımlanmıştır. Birincisi, zor durumlarda pes etmemek, ikincisi baskı altında iyi performans göstermek, üçüncüsü yetenek konusunda sarsılmaz bir güvene sahip olmak, son olarak dördüncüsü de baskı altında doğru kararlar vermek olarak belirtilmiştir. (Cowden, Anshel ve Fuller, 2014).

Elit kriket takım sporcuları üzerinde yaptığı araştırmalardan yola çıkarak bir zihinsel dayanıklılık modeli geliştirmiştir. Bu modelde zihinsel dayanıklılık dört ana unsurdan oluşmaktadır:

-Dönüş dayanıklılığı; elverişsiz koşullar ve engellerde bir sonraki aşamaya geçebilmek,

-Kritik an dayanıklılığı; baskı altında belli bir sürede belli bir performansı gerçekleştirebilme becerisi,

-Direnme dayanıklılığı; fiziksel olarak güçlü kalma becerisi ve ağır iş yükünün olduğu zamanlarda konsantrasyonu koruyabilme,

-Risk yönetimi dayanıklılığı; zor kararlar alabilme becerisi ile performansı arttırabilmek için riskli olan seçeneği seçebilmedir (Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005).

Zihinsel dayanıklılık, şu anda evrensel bir tanımlı olmayan bir yapıdır ve birinin geliştirilip geliştirilemeyeceği veya bir bireyin genetik olarak zihinsel olarak güçlü doğup doğmadığı belirsizdir. Araştırmalara rağmen, hangi belirli kişilik özelliklerinin zihinsel dayanıklılığı oluşturduğu konusunda netlik olmadığı gözlemlenmektedir (Jessica A. Oye-Trautloff, 2018).

Bazıları için zihinsel dayanıklılık sporcular arasında geliştirilebilecek bir şeyken, diğer sporcular doğal zihinsel dayanıklılığa sahip olduklarını bildirmiştir (Jones ve diğerleri, 2005). Farklı şekillerde tanımlanmasına karşın, genellikle sporcunun odaklanma yeteneği, hatalardan geri dönebilme yeteneği, baskıyla başa çıkabilme becerisi, şansızlıkla yüzleştğinde ısrar etme kararlılığı ve zihinsel sağlamlık ile ilgili olduğunda ifade edilmiştir (Weinberg ve Gould, 2015).

Sheard (2013) zihinsel dayanıklılığın bir sporcunun rakiplerinden daha iyi performans gösterip göstermediğini belirleyen bir yetenek olduğunu öne

sürmüştür. Yetenek ve teknik beceri, genellikle yetenek ve uygulamanın bir kombinasyonuydu ve yarışan sporcular için gerekliydi. Ancak bu, zihinsel olarak güçlü olan birinin harika bir atlet olmak için yeteneklerini kullanmaya ve geliştirmeye devam etmesi gerektiğini de göstermektedir.

2.6.1. Zihinsel dayanıklılıkla ilişkili değişkenler

Kişilik, kişinin başarma yeteneğini gerçekleştirme olasılığını etkileyebilecek ortalama değişkenlerin kaynağı olduğu için önemli bir unsurdur. (Aidman ve Schofield, 2004). Veri kaynağı veya sporun doğası ne olursa olsun, belirli psikolojik profiller başarılı performansla bağlantılıydı. Başarılı ve daha az başarılı sporcuları birbirinden ayıran temel psikolojik özellikler ise şunlardı; uyarılmanın kendi kendini düzenlemesi, yüksek özgüven, yüksek konsantrasyon, dikkat dağıtıcı ve beklenmedik olaylarla başa çıkma becerileri, kontrolde hissetme, sporla pozitif bir meşguliyet, kararlılık ve taahhüt. Genel olarak, araştırmalar zihinsel dayanıklılığın başarı için gerekli olduğunu ve kişilik tarzının katkıda bulunan bir faktör olabileceğini göstermeye çalışmışlardır (Williams ve Krane, 2001).

Clough, Earle ve Sewell'in (2002) yaptıkları nicel bir çalışmada zihinsel dayanıklılığı oluşturan bireysel bileşenler hakkında fikirlerini belirtti. Burada 4C modelinden bahsettiler;

-Kontrol (Control); birçok şeyi bir tek anda idare edebilme, kontrollü olmaktan çok etkili kalmak,

-Bağlılık (Commitment); zorluklar yerine sıkı biçimde hedeflerle ilgilenmek,

-Mücadele (Challenge); potansiyel tehditleri kişisel gelişim için fırsatlar olarak algılamak ve sürekli değişen ortamlarda gelişmek,

-Güven (Confidence); zorluklara karşı kendine olan inancı sürdürmek.

Leohr (1986) klasikleşen araştırmasında zihinsel dayanıklılığın özellikleri yedi bileşen de açıklamıştır. Bunlar; kendine güven, negatif enerji kontrolü, odaklanma kontrolü, imgeleme ve görselleştirme, motivasyon düzeyi, pozitif enerji kontrolü ve bilişsel ve davranışsal kontrol'dür. Fourie ve Potgieter (2001) ise "elit düzeyde" 131 antrenör ve 160 sporcu üzerinde çalışmış ve zihinsel dayanıklılığın 12 bileşenini tanımlamıştır. Bu bileşenler; motivasyon, baş etme becerisi, güveni sürdürme, bilişsel beceri, disiplin ve hedef odaklılık,

rekabetçilik, ön koşul olan fiziksel ve zihinsel gereksinime sahip olma, takım bütünlüğü, hazırlık becerisi, psikolojik dayanıklılık ve etik'dir.

Belki de en iyi bilinen çalışmalardan biri zihinsel dayanıklılığın 12 özelliğini tanımlayan Jones ve diğerleri (2005) tarafından yapılmıştır. Bunlar; rekabet hedeflerine ulaşma yeteneğine dair sarsılmaz bir öz inanç, artan başarı kararlılığının bir sonucu olarak performans gerilemelerinden geri sıçrama, rakipler üzerinde üstünlük duygusu sarsılmaz bir özgüven, doyumsuz bir arzu ve başarmak için içselleştirilmiş güdüler, müsabakaya özgü dikkat dağınıklığı karşısında eldeki göreve tam olarak odaklanmak, beklenmedik ve kontrol edilemeyen olaylardan sonra (yarışmaya özgü) psikolojik kontrolü yeniden kazanmak, antrenman ve müsabakalarda sıkıntı altında teknik ve çabayı sürdürürken fiziksel ve duygusal acının sınırları, müsabaka kaygısının kaçınılmaz olduğunu kabul etmek ve bununla baş edebileceğini bilmek, müsabaka baskısı altında gelişmek, başkalarının iyi ve kötü performanslarından olumsuz etkilenmemek, rekabetin baskısıyla başa çıkmak, kişisel yaşamdaki dikkat dağıtıcı unsurlara karşı tamamen odaklanmak ve gerektiğinde spor odağını açıp kapatmaktır. Jones ve diğerleri (2007) daha sonraki araştırmalarda bu bulguları 30 nitelik ve dört bileşene ayırdığıda gözlemlenmektedir.

Bu çalışmada SZD ölçeği ile güven, kontrol ve devamlılık boyutları incelenecektir. Antrenörlerin çoğu, benzer yetenekteki bir rakip ile karşılaşıldığında sporu %50 zihinsel olarak kabul eder ve tutarlı biçimde belirli sporların (ör. Golf, tenis ve artistik paten) % 80-% 90'ını zihinsel olarak görür. Bu yüzden psikolojik testler bireylerin psikolojik olarak güçlü ve zayıf yönlerinin belirlenmesi için yardımcı olabileceği kıymetlendirilmektedir (Weinberg ve Gould, 2015).

Unutulmamalıdır ki; zihinsel olarak güçlü sporcular, "kriz ve sıkıntıda pozitif enerji akışlarını artırma yeteneğine sahip oldukları için, kendilerini rahat, sakin ve enerjik hissetmelerini sağlayacak şekilde baskıya yanıt veren disiplinli düşünürlerdir" (Shear, 2009).

2.6.2. Zihinsel dayanıklılığı etkileyen faktörler

Spor performansında önemli bir etken olarak zihinsel dayanıklılık düzeyi bazı değişkenlere göre değişebilmektedir. Bu bakımdan Zihinsel dayanıklılığı etkileyen faktörlerin etki bakımından değerlendirilmesini iç ve dış etkenler olarak ikiye ayrılmaktadır (Jessica A. Oye-Trautloff, 2018).

Dış etkenler

Aile

Donahue, Miller, Crammer, Cross ve Covassin (2007) tarafından sosyal ilişkilerin atletik performans üzerindeki etkisi, sporcular, antrenörler, takım arkadaşları, aile ve akranlar dahil olmak üzere destek ağları arasındaki ilişkilerde spora özgü sorunların ne ölçüde ve nasıl oluştuğu hususu ele alındı. Neticede, sporcuların aile üyelerini performansa en büyük katkıda bulunanlar olarak algıladıklarını ileri sürüldü. Aile ilişkilerindeki genel mutlulukları, performans üzerinde en güçlü etkiye sahip olarak algılanmıştır. Benzer şekilde; Gould ve diğerleri (2002) tarafından da zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik özelliklerin gelişiminin aile, spor ortamı/personeli ve spor deneyimlerinden etkilendiğini bulmuşlardır.

Spor yapan ve yapmayan bireyin teşvik ve desteğinin, spor içinde ve dışında önemli olayların deneyiminin ve motivasyonel bir iklimin bir sporcunun kariyerinin erken ve orta aşamalarında kritik olduğu öne sürülmüştür. Gelişimin orta ve son yıllarında, artan rekabet deneyimlerinin ve ebeveynler gibi önemli kişilerden öğrenmenin, zihinsel dayanıklılığın gelişimini etkileyen en önemli faktörler olduğu belirtilmiştir. (Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones, 2008).

Arkadaşlıklar ve akranlar

Gençlik gelişimini inceleyen benzer araştırmalar, genç yaştaki spor deneyimlerinin zihinsel dayanıklılığın gelişimine katkıda bulunduğunu ileri sürmüştür (Dworkin, Larson ve Hansen, 2003). Bu spor deneyimleri; kimlik çalışması, inisiyatif, duygu düzenleme, takım çalışması, sosyal beceriler ve kişilerarası ilişki becerileri ile ilgili konuları karakterize etmektedir (Hansen, Skorupski ve Arrington, 2010). Genellikle sporcular ve antrenörler, takım arkadaşları veya ebeveynler arasındaki olumlu kişilerarası ilişkiler, “kendine güven, dayanıklılık ve kişisel değerlerin” gelişimini desteklemektedir (Gucciardi ve diğerleri, 2009; Connaughton ve diğerleri, 2008). Ayrıca, Collins ve Steinberg (2006), ergenler arasındaki çeşitli akran ilişkilerinin onların sosyal becerilerini, sosyal yetkinliğini, bilgi ve kaynak alışverişini geliştirme fırsatları sağladığını bulmuştur. Akranlar, bir ergenin akademik, sosyal ve psikolojik gelişiminin önemli bir yönüydü. Önceki araştırmalar, olumlu akran etkisinin

zihinsel dayanıklılığın gelişimini nasıl etkilediğini öne sürse de, Gucciardi'nin (2011) ergen kriketçiler üzerindeki çalışması, akran baskısı veya alay gibi olumsuz akran etkilerinin zihinsel dayanıklılığın gelişimi üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceğini de belirtmiştir.

Antrenörler ve öğretmenler

Antrenörlerin sporcularda zihinsel dayanıklılığı geliştirme ve sürdürmedeki rolünü araştıran birçok çalışma vardır (Connaughton, Hanton ve Jones, 2010; Gucciardi ve diğerleri, 2009; Thelwell, Such, Weston, Such, ve Greenlees, 2010). Antrenörlerin bir sporcunun zihinsel dayanıklılığını etkileyebileceği görüşü, zihinsel dayanıklılığın bir kişilik özelliği olmadığı, geliştirilebilecek bir güç olduğu fikrini desteklemektedir. Araştırmacılar, “zihinsel dayanıklılık gelişimi gerçekleşebilse de, bunun zihinsel dayanıklılıktaki değişikliklerden mi yoksa daha doğrusu bireyin başa çıkma sistemlerindeki ve tekniklerindeki değişikliklerden mi kaynaklandığı belirsiz” (Polman, Clough ve Levy, 2010). Ek olarak, Driska, Kamphoff ve Armentrout'un (2012) bulguları, antrenörlerin zihinsel dayanıklılığı besleyerek ve geliştirerek sporcuları ve performansları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu bildirmiş ve zihinsel dayanıklılığın bir özellik değil, öğrenilebilir, geliştirilebilir bir şey olabileceğini öne sürmüştür.

Gucciardi ve diğerleri (2009), Avustralyalı futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılığın gelişimini nasıl kolaylaştırdığını ve engellediğini inceledi. Kolaylaştırıcı mekanizmaların, pozitif bir antrenör-sporcu ilişkisi, bir koçluk felsefesine sahip olmak (koçluk başarısı üzerinde oyuncu gelişimine öncelik vermek, sporu daha iyi anlamalarına yardımcı olmak), zorluklar ve başarının tanınması yoluyla antrenman ortamı ve oyuncu farkındalığını geliştirmek gibi belirli stratejileri içerdiğini buldular.

Çeşitli araştırmalar, zorlu bir spor ortamına sahip olmanın (bireyin yeteneklerini test etmek için yüksek düzeyde rekabete ve fırsatlara maruz kalma) zihinsel olarak güçlü sporcular üretmede çok önemli olduğunu göstermiştir (Gucciardi ve diğerleri, 2008; Gucciardi ve diğerleri, 2009; Bull ve diğerleri, 2005). Bu zorlu ortamlar, daha yaşlı ve daha deneyimli sporculardan öğrenilen dolaylı deneyimler, sporcuların sorumlu tutulduğu gerçekçi beklentiler belirleyen ve meydan okuyan antrenörler ve sporcuların becerilerini, iş ahlakını ve disiplinini geliştirmek için çalışan antrenörleri

içeriyordu (Thelwell ve diğerleri, 2010; Connaughton ve diğerleri, 2010; Gucciardi ve diğerleri, 2009). Süper elit sporcuların zihinsel dayanıklılığı nasıl geliştirdiğini ve koruduğunun incelendiği bir çalışmada da koçluk liderliğinin, güçlü sosyal desteklerin, daha yaşlı ve daha deneyimli sporculardan alınan dolaylı deneyimlerin ve zihinsel becerileri kullanmalarının, tüm kariyer yollarında zihinsel dayanıklılık gelişimini sağladığını ileri sürülmüştür (Connaughton ve diğerleri, 2008; Connaughton ve diğerleri, 2010).

Erken deneyimler

Mack ve Ragan (2008), araştırmacıların çocukluk yıllarında çevresel etkiler hakkında nadiren bilgi topladıklarını ve zihinsel dayanıklılık tanımlarında genellikle ihmal edildiğini, ancak zihinsel dayanıklılığın gelişimi için o yılların önemli olabileceğini belirtmişlerdir. Bazı araştırmacılar zihinsel dayanıklılığı neyin içerdiğine dair evrensel bir tanım geliştirmenin yollarını bulmaya çalışırken, diğerleri zihinsel dayanıklılığın nasıl geliştirildiğini anlamaya çalıştı.

Zihinsel dayanıklılığın spor bağlamının içinde ve dışında faktörlerin bir kombinasyonundan oluşan uzun vadeli bir süreç olduğunu öne sürülmüştür (Drees ve Mack, 2012). Erken yaşların ise genellikle "görselleştirme, hedef belirleme ve olumlu kendi kendine konuşma" gibi yetenekleri geliştirmek için önemli olduğu belirtilmiştir (Creasy, Stratton, Maina, Rearick ve Reincke, 2008). Ayrıca ergenlik yılları, inisiyatif geliştirmek için önemli bir dönemdir, çünkü "bu dönem öz düzenleme için üstbilişsel stratejilerin gelişimini kolaylaştırır" (Larson, 2000).

Başka bir çalışmada Gucciardi (2011), oyun deneyiminin yıl sayısı ile başarıma arzusu arasında ters bir ilişki bulmuştur. Ergenlik çağındaki kriketçiler üzerine yaptığı çalışmada, en fazla deneyime ve eğitime sahip olanların otomatik olarak daha fazla zihinsel dayanıklılığa sahip olmadığını, daha büyük bir arzuya sahip olanların daha yüksek düzeyde dikkat kontrolü bildirdiklerini buldu.

Kültür

İrk gibi kültürel faktörler, zihinsel dayanıklılık geliştirmenin içsel etkileriyle de ilgili olabilir. Bazı araştırmalar toplumda azınlık olarak yaşayan

ve farklı kültürden gelen gençlerin spora katılımı ile ilgili olumlu sonuçlar bulamamış olsa da (Spaaaj, 2009), aynı zamanda azınlık gençliğinin okul sonrası spor programlarına katılımlarının suçluluğu azalttığı ve düşük sosyoekonomik statü, ayrımcılık ve mahalle suçlarının olumsuz etkilerinden tampon görevi gördüğü de bulunmuştur (Hartmann, 2001).

Stodolska, Sharaievskaya, Tainsky ve Ryan (2014), toplumda azınlık olarak yaşayan ve farklı kültürden gelen gençlerin organize bir spor programına katılımına katkıda bulunan faktörleri araştırdı. Azınlık gençleriyle yapılan görüşmeler neticesinde, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyacının özerklik ihtiyacından daha önemli olduğunu ortaya konuldu. Spora katılım, bir kimlik geliştirmelerine, benlik saygısını artırmalarına ve akran onayı almalarına yardımcı olduğu ifade edildi. Greendorfer ve Ewing (1981), bir çalışmada babaların erkek çocuklarını spora yönlendirmede önemli bir rol oynadığını bulmuşlardır. Bununla birlikte; Lindquist, Reynolds ve Goran (1999) bir ailenin sosyoekonomik ve ebeveyn ilişkisi kontrol edildiğinde, toplumda azınlık olarak yaşayan ve farklı kültürden gelen gençlerin spora katılımlarında çok az farklılık olduğunu belirtti.

İç etkiler

Motivasyon

Motivasyon aslında ancak eksik olduğu zaman dikkat çeker. Hiç kimse, erkek veya bayan farketmez eğer motivasyon oluşmuşsa, tekrar motivasyon için sesini çıkartmaz. Güdülenme işler yolynda gitmediği, küreği birkez daha savurmak gerektiği, olabildiğinden fazlasının istendiği, herşeyin denendiği zamanlarda bir mesajdır.

Yüksek düzeyde içsel ve dışsal motivasyon, elit seviyede performans için zorunludur. Sporcularda iyi hedef belirleme ve kendi kendine konuşma stratejileri ve olumlu antrenörlük ortamı, motivasyon seviyesini yükseltmek için en iyi yollardandır (Konter, 1998).

Motivasyon; çoğu spor branşı için bir hedef doğrultusunda icra edilen spor aktivitesidir. Sporcuların çalışmalarıyla ve çabalarıyla spor branşlarında da performans arttırılabilir. Spor branşlarında sporculara kişisel bir motive olma özelliği gerekmektedir. Sporcunun motivasyonu; kişisel ve sosyal motivasyon olarak sınıflandırılmaktadır. Bu motivasyonun temelinde sporcunun takdir edilme, arkadaş arama ve çevre edinmesi gibi sosyal ihtiyaçlar

da yatmaktadır (Günay ve diğerleri, 2020).

Hansen, Skorupski ve Arrington (2010) spora katılımın kimlik gelişimi, inisiyatif, duygu düzenleme, takım çalışması, sosyal beceriler, kişilerarası ilişkiler ve yetişkinlerle ilişkiler gibi deneyimler sağladığına, bu deneyimlerin çoğunun ilk yıllarda geliştirildiğine ve zihinsel dayanıklılığa katkıda bulunduğuna inanıyorlardı. Bu erken deneyimlerin, içsel motivasyon duygusuna ve olumlu gençlik gelişimine atıfta bulunduğundan, kişinin bildirdiği zihinsel dayanıklılığı açıklamada en önemli değişkenler arasında olduğunu öne sürülmüştür (Gucciardi, 2011).

Benlik kavramı

Benlik kavramı, insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak da tanımlanır. Kişinin kendisini nasıl görüp, kendine nasıl değer biçtiğini anlatır. Bireyin kendisine ilişkin doğru bulduğu dinamik ve karmaşık inançların tümüdür (Yavuzer, 2012).

Nicholls, Levy, Polman ve Crust (2011), zihinsel olarak güçlü sporcuların stresli durumlarla başa çıkmak, sakin kalmak ve rasyonel çözümler uygulamak için kullandıkları gerçekçi bir benlik kavramına sahip olabileceklerini ileri sürmüştür. Meggs (2014) benlik kavramının, özellikle güven ve kontrol çevresinde, daha yüksek zihinsel dayanıklılık ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Yazarın önerisine uygun olarak, daha yüksek benlik kavramı düzeylerine sahip olanların genel olarak daha yüksek küresel zihinsel dayanıklılık puanları bildirdiği tespit edilmiştir (Zeigler-Hill ve Showers, 2007).

Ek olarak, Meggs (2014), olumsuz benlik içerik miktarına bakılmaksızın çoğunlukla sporcuların orta düzeyde zihinsel dayanıklılık ile ilişkili olma eğiliminde olduğunu bulmuş, duygusal tepkisellik nedeniyle farklı bağlamlarda güven seviyelerindeki dalgalanmalardan kaynaklanıyor olabileceğini ifade etmiştir. Bu durumun benlik kavramı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki bağlantılar üzerine yapılan önceki araştırmalarla da tutarlı olduğu gözlemlenmektedir.

Risk alma isteği

Sporcuların risk alma, stresli veya kaygıya dayalı durumlara yaklaşma

istekliliği, baskı ve zorluklarla nasıl başa çıkılacağını öğrenilmesi için hayati önem taşıdığı ifade edilmektedir (Bull ve diğerleri, 2005; Connaughton ve diğerleri, 2008; Crust ve Keegan, 2010). Crust ve Keegan (2010), risk almanın genellikle olumsuz görülmesine rağmen, aslında öğrenmeyi ve büyümeyi kolaylaştıran hesaplanmış bir risk olduğunu öne sürmüştür. Ancak, zihinsel dayanıklılık anketi'ndeki devamlılık ve güven alt boyutlarında ölçülen zihinsel dayanıklılığın, risk almaya yönelik tutumla pozitif ilişkili olduğu, yalnızca fiziksel risk almaya yönelik tutumlarda sınırlı olduğunu belirtmişlerdir. Bu bakımdan, sporcuların almaya istekli oldukları risk ortaya koyacakları zihinsel dayanıklılık göstergelerini etkileyeceği öngörülmektedir.

Genetik

Golby ve Sheard (2006), genotipin genetik kökenleri ve etkileşimi ile pozitif psikolojik gelişimin psikolojik değişkenler üzerinde çalışmıştır. Serotonin ile meydan okuma ve iyimserlik gibi olumlu psikolojik özellikler arasında bir ilişki bulunsa da genetik kökenlerle ilgili araştırmalarında anlamlı bir ilişki tespit edilmedi, bu da doğuştan gelen özellikleri ölçmenin zorluğunu ortaya koymaktadır.

Horsburgh Schermer, Veselka ve Vernonn (2009), zihinsel dayanıklılık ve kişiliğin davranışsal genetiği üzerine bir çalışmada, revize edilmiş NEO Kişilik Envanteri ve Zihinsel Dayanıklılık Anketi kullanarak monozigotik ve dizigotik yetişkin ikizleri inceledi. Hangi genlerin ve/veya çevresel faktörlerin zihinsel dayanıklılıktaki bireysel farklılıklara ne ölçüde katkıda bulunduğunu belirlemek ve ayrıca zihinsel dayanıklılık ile kişilik arasındaki herhangi bir ilişkinin genetik ve/veya çevresel temelini belirlemek için ikiz çalışması metodolojisi kullanıldı. Diğer araştırmalarla tutarlı olarak, zihinsel dayanıklılıktaki bireysel farklılıkların büyük ölçüde genetik ve ortak olmayan çevresel faktörlerle atfedilebileceği ve zihinsel dayanıklılıkta bireysel farklılıkların gelişmesine katkıda bulunabileceği vurgulanmıştır. Genetik faktörlerin zihinsel dayanıklılığı etkilemesinin mümkün olabileceği, ancak bir ölçüm aracının geliştirilmesi gerektiği de gözlemlenmektedir.

Kişilik

Cüceloğlu (2010)'na göre “kişilik, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir.”. Son

yıllarda yapılan çalışmalara bakıldığında yoğunlaşılın noktalarından birinin kişiliğın temel boyutlarının belirlenmesi olduğunu görürüz. Her sporcunun olaylarla mücadele etme gücü ve stratejisi kişilik tipleri ile alakalıdır. (Şahin, Güler ve Basım, 2009; Usta, Güleç, Hariri ve Güleç, 2015; Yeliz, Derince, Açıkğöz ve Baydemir, 2015).

Sporcunun uyguladığı spor dalının yapısına bağlı olarak, farklı psikolojik özellikler (konsantre olabilmek, mücadelecı olmak, motivasyon vb.) barındırdığı için kişinin duygusal ve psikolojik yapısını çeşitli şekillerde etkileyebilmektedir (Salar, Hekim ve Tokğöz, 2012). Bu yönden bakıldığı zaman zihinsel dayanıklılığın yüksek seviyede olması durumunda kişinin etkilenebileceği durumları en az seviyeye indirebileceği düşünölmektedir.

Diğer bakımdan alanda oluşturulan bir tanımda Atletik kimliktir. Bireylerin kendilerini sporcu olarak tasvir etme veya temsil etme derecesi olarak tanımlanmış, bununla birlikte sporcu olmayı tanımlayan kavramların, sporlarındaki başarılarından ve başarısızlıklardan etkilenebileceği belirtilmiştir (Brewer, Van Raalte ve Linder, 1993). Bu yüzdendir ki sporcular, müsabaka sonuçlarını benliklerinin bir yansıması olarak atfedeceklerinden, zorlukları ve yarışmaları daha yüksek bir öneme sahip olarak görebilirler. Basit meydan okumalar bunaltıcı ve tehdit edici olarak görölebileceğinden ve aslında bir sporcunun kendisini kanıtlamak için risk alma isteğini artırabileceğinden, bu sorunlu olabilir. Bununla birlikte, artan risk alma, olası yaralanmaların artmasına neden olur. Baillie ve Danish (1992), güçlü bir atletik kimliğe sahip olmanın, yaralanmalarla başa çıkma, tükenmişlikle başa çıkma ve atletik bir kariyeri bitirme gibi birçok sorunla ilişkili olduğunu tartışma konusu yapmıştır. Sonuç olarak kişiliğın bireyler arasında farklılık gösterdiği ve buna bağlı olarak zihinsel dayanıklılığın da bireyler arasında farklılık gösterebileceği düşünölmektedir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Türü

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Nicel araştırmalar, sayısal olarak ölçülen değişkenler arasındaki ilişkileri incelemekte ve miktarla ilgilenmektedir. Evrenin, araştırılan konu hakkındaki görüşlerinin yönü irdelenmektedir. Genellenebilirlik öncelendiği için olasılıklı örnekleme tekniklerini kullanmaktadır. Nicel araştırmalarda örneklemin evreni temsil edecek şekilde seçilmesi ve örnekleme oluşturan katılımcılara doğru soruların sorulması önemlidir (Saunders, Lewis ve Thornhill, 2016). Tarama modelinde ise konular tasvir edilerek var olan durumlar ortaya konular, temel amacının mevcut durumun fotoğrafını çekerek betimleme yapmak olduğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2017).

Türkiye’de faal olarak elit bireysel veya takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve performans seviyelerinin karşılaştırılması ve belirlenmesini amaçlayan bu çalışmada, araştırma amacı çerçevesinde sorulara derinlemesine cevap bulabilmek için nicel araştırma yöntemi tercih edilmiş ve tarama modeli benimsenmiştir.

3.2. Katılımcılar

Araştırmaya Ülkemizde elit seviyede aktif olarak spor yapmaya devam devam eden ve çalışmaya dahil edilme kriterlerini karşılayan 304 erkek ve kadın birey, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ile seçilmiştir. Amaçlı örnekleme (purposive sampling); araştırmanın amacına bağlı olarak bilgi açısından zengin durumların seçilerek derinlemesine araştırma yapılmasına olanak tanıyan amaçlı örnekleme, belli ölçütleri karşılayan veya belirli özelliklere sahip olan bir veya daha fazla özel durumlarda çalışılmak istendiğinde tercih edilmektedir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018). Ölçüt yöntemde mantık daha önceden belirlenen bazı önem ölçütlerini karşılayan tüm durumları çalışmak ve gözden geçirmektir. Bu ölçüt veya ölçütler araştırmacı tarafından hazırlanabilir ya da önceden hazırlanmış olabilir (Başaran, 2017). Ölçüt yapmak hem keyfi davranmayı ve çalışma sonuçlarının istenilen yönde çıkması için önceden bazı ayarlamalar yapılmasını

önlemiş, hem de gruplara ayrılacak bireylerdeki özelliklerin eşit bir şekilde (homojen) dağılmasına yardımcı olmuştur. Tüm katılımcılar gönüllü onam formunu imzalamış ve araştırma öncesi bilgilendirilmiştir.

Bu araştırmaya Türkiye’de faal olarak çeşitli bireysel veya takım sporlarında spor yapan 304 sporcu katılmıştır. Çalışmaya dahil edilme ölçütü olarak; 18-45 yaş aralığında, kadın veya erkek sporcu olmak, son iki yıl içinde müsabakalara katılmak, amatör veya profesyonel sporcu olmak şartları aranmıştır. İnal (2000) sporcuyu; amatör veya profesyonel (elit) olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Amatör sporcular, sporu sağlıklı kalmak ve boş zamanını değerlendirme faaliyeti olarak yaparken profesyonel sporcular ise sporu sistemli, disiplinli ve bir amaca yönelik, kendisine hedef belirleyerek bir meslek ve kazanç kaynağı sağlaması adına yapmaktadır.

Bu araştırma, Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından 10.02.2022 tarihli ve E-77082166-302.08.01-286870 sayılı, aynı zamanda 2022-190 araştırma kod numarası ile kabul edilmiş ve Helsinki Bildirgesi önerilerine göre yürütülmüştür.

3.2.1. Çalışmaya dahil edilme kriterleri

18-45 yaş aralığında olan sağlıklı erkek ve kadın bireyler,
Aktif sporculuğuna devam eden ve Son iki yıl müsabaka tecrübesi olan,

3.2.2. Çalışmaya dahil edilmeme kriterleri

Aktif sporculuğu bırakanlar.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri hem çevrimiçi, hemde elden dağıtım ile toplanmıştır. Veri toplama araçlarının; elden dağıtımını yapılanlar evrak çoğaltma işlemi ile, çevrimiçi yapılanlar ise Google Formlar uygulaması aracılığıyla çevrimiçi yanıt toplamaya olanak sunacak şekilde hazırlanmıştır. Ardından bireysel ve takım sporcularından son 2 yıl içerisinde aktif olarak spor yapan sporculara bağlantı adresi veya yerinde teslim usulü ile teslim edilmiştir. Tüm katılımcılar gönüllü onam formunu elektronik ortamda onaylamış ve çalışma öncesi bilgilendirilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Bu araştırmanın amaçları doğrultusunda sporda performans stratejileri ölçeği, zihinsel dayanıklılık ölçeği ve araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, spor kategorisi, spor branşı, aktif spor yılı, son 1 yıldaki müsabaka sayısı, son yıl performans memnuniyeti, en iyi performansı ifadesi özellikleri belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

3.3.2. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği

Araştırmada sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ölçmek için Sheard ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen, ülkemizde Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Altıntaş ve Bayar Koruç (2016) tarafından gerçekleştirilmiş, 14 madde ve 3 alt boyuttan (Güven, Kontrol, Devamlılık) oluşan “Sporda Zihinsel Dayanıklılık” ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 4’lü Likert tipindedir (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru). Araştırmada Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği için Cronbach’s Alpha (α) değeri ,70 olarak bulunmuştur. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri’nde yer alan üç alt boyut ve ilgili maddeler şu şekildedir (Sheard, 2013):

Güven: Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14).

Kontrol: Baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma (Madde 2, 4, 7, 9).

Devamlılık: Belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme (Madde 3, 8, 10, 12).

3.3.3. Performans stratejileri ölçeği

Performans Stratejileri Ölçeği (TOPS); Thomas, Murphy ve Hardy, (1999) tarafından geliştirilmiş ve sporcuların hem yarışma hem de antrenmanlarda kapsamlı bir alanda kullandığı psikolojik beceri ve teknikleri ve bunların stratejik kullanımlarını ölçmek için tasarlanmış ve orijinalinde 64 madde olan 5’li Likert tipinde bir ölçektir. Her bir madde için puanlama 1= hiçbir zaman, 2= nadiren, 3= bazen, 4= sık sık ve en yüksek, 5= her zaman olarak belirlenmiş, hangi sıklıkla bu psikolojik durumları yaşadıklarını

işaretlemeleri istemiştir. TOPS'un Türk kültürüne uyarlanması Özder (2017) tarafından yapılmıştır. Testin orijinalinde yarışma ve antrenman alt ölçeklerinin her birinde, başarılı atletik performansın altında yattığı düşünülen sekiz psikolojik beceri boyutu bulunmaktayken; Özder (2017) tarafından faktör yapısını belirlemek amacı ile yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda yarışma ve antrenman ölçeklerinde bulunan "Otomatiklik" alt boyutunun tüm maddeleri, faktör yükü .40'ın altında olan yarışma ölçeğinin "Gevşeme" alt boyutundan bir madde ve antrenman ölçeğinin "Hedef Belirleme", "Kendi Kendine Konuşma" ve "Uyarılma" alt boyutlarından birer madde olmak üzere toplamda 12 madde ölçekten çıkarılmıştır. Böylece TOPS, yarışma ve antrenman alt ölçeklerindeki yedişer alt boyutta bulunan toplam 52 maddeden oluşmuştur. Ölçeğin yarışma alt ölçeğinde Hedef Belirleme (7, 19, 22, 37'inci, madde), Duygusal Kontrol (20, 25, 50, 51'inci madde), Hayal Etme (10, 15, 44, 47'nci madde), Uyarılma (1, 24, 33, 42'nci madde), Kendi Kendine Konuşma (18, 27, 30, 46'nci madde), Olumsuz Düşünme (9, 12, 26, 45'inci madde), Gevşeme (8, 14, 21'inci madde); antrenman alt ölçeğinde, Duygusal Kontrol (17, 32, 48,49'uncu madde), Hayal Etme (3, 28, 34, 52'inci madde), Gevşeme (5, 6,13,23'üncü madde), Dikkat Kontrolü (4, 16, 36, 40'ıncı madde), Hedef Belirleme (1, 31,43 üncü madde), Uyarılma (29, 35, 39'uncu madde) ve Kendi Kendine Konuşma (2, 38, 41'inci madde) alt boyutları vardır. Yarışma ve antrenman alt ölçeği boyutlarının Cronbach Alpha değerleri sırasıyla .78 ve .86 olarak hesaplanmıştır (Özder, 2017). Toplamda alınan yüksek puan psikolojik beceri teknik/stratejilerin daha fazla tercih edildiğine işaret etmektedir. Performans Stratejileri Envanteri'nde yer alan alt boyut ve ilgili maddeler şu şekildedir

Hedef Belirleme: Bir kişinin sonuçlandırmak, başarmak istediği şeyi belirlemesidir (Locke, Saari, Shaw ve Latham, 1981).

Hayal Etme: Kişinin deneyimler sonucu hafızasında depoladığı bir kısım bilgileri tekrar hatırlayarak anlamlı bir resme-görüntüye dönüştürmesidir (Weinberg ve Gould, 2015).

Gevşeme: Sporcuların istenmeyen gerilimi ve sinirliliği düzenleyerek rahatlamasıdır (Parnabas, Mahamood, Parnabas ve Abdullah, 2014).

Kendi Kendine Konuşma: Sporcuların duygu ve algılarını yorumladıkları, kendilerini değerlendirdikleri ve kendileriyle pekiştirme yaptıkları sözlü diyaloglardır (Van Raalte, Vincent ve Brewer, 2016)

Duygusal kontrol: Duygu kontrolü, yaşadığımız olayların ve düşüncelerimizin bizlerde yarattığı hisleri kontrol edebilmektir (Aktürk, 2015).

Uyarılma: Güdülenme ile sıklıkla karıştırılmaktadır, müsabaka/antrenman öncesi sporcuya yapılan motivasyonu hedefleyen duygusal girdilerdir (Aktaş, Çobanoğlu, Yazıcılar ve Nihal, 2006).

Olumsuz Düşünme: Geçici bir üzüntü hissi ile başlayan zamanla sporcuda başarısızlık veya başaramama hissinin oluşmasıdır (Yroni, Brauge, LeMen, Arbus and Pariente, 2017) .

Dikkat kontrolü: İçsel veya dışsal etkilerin aktivasyon düzeyini artırmaktan veya azaltmaktan sorumlu tüm bilişsel süreçleri kontrol altında tutabilmek olarak tanımlanabilir (Knudsen, 2007).

Yarışma ölçeği alt boyutlarında; kendi kendine konuşma (pozitif iç diyalog), duygusal kontrol (baskı altında duyguların kontrolü), hedef belirleme, imgeleme (sportif performansını gözünde canlandırma), uyarılma (optimal düzeyde uyarılma sağlama), gevşeme (baskı altında sakin kalma), olumsuz düşünme (başarısızlık düşünceleri) bulunmaktadır. Antrenman ölçeği alt boyutlarında ise; olumsuz düşünme alt ölçeğinin yerini dikkat kontrolü (dikkatini etkili bir şekilde odaklama) alt boyutu almaktadır. Diğer boyutlar yarışma ölçeğinde olduğu gibidir.

3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmaya ait bağımlı değişkenler Performans Stratejileri Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğidir. Bağımsız değişkenleri ise, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, spor kategorisi, spor branşı, aktif spor yılı, son 1 yıldaki müsabaka sayısı, son yıl performans memnuniyeti, en iyi performansı ifadesi değerleridir.

Araştırmanın istatistiksel analizinde SPSS 27 (SPSS, Chicago, IL, US) paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımı görsel (olasılık grafikleri, histogram) ve analitik yöntemler (Shapiro Wilk, Kolmogorov-Smirnov testi) ile belirlenmiştir. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ alınmış ve $p < 0,01$

düzeyi de ayrıca belirtilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler ortalama ve standart sapma ile sunulmuştur.

Sporculardan toplanan tüm veriler titizlikle incelenmiş, 304 veri üzerinden analizler yapılmıştır. Ölçeklerin toplam ve alt faktör puanlarının normal dağılıp dağılmadığına ilişkin betimsel istatistikler incelenmiş, basıklık çarpıklık katsayıları esas alınarak tüm bağımsız değişkenlerin tüm alt kategorilerinin ölçeğin toplam puanı ve alt faktörlerinin puanlarında normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Bu nedenle tüm analizlerde non-parametrik testler kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulardan hareketle sporda zihinsel dayanıklılık ve performans stratejileri ölçeği için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek normal dağılım gösterip göstermedikleri incelenmiş, normal dağılım göstermediği için non-parametrik testler kullanılmıştır. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinden alınan puan ve alt boyutlarından alınan puanlar ile performans stratejileri ölçeğinden alınan toplam puan arasındaki ilişkinin incelenmesi için puanlar arasındaki Pearson korelasyon tekniğinden yararlanılmıştır. Testin güvenilirliğini tespit için Cronbach's Alpha testinden yararlanılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett Test of Sphericity testiyle test edilmiştir. Normal dağılım göstermeyen gruplarda üç veya daha fazla sayıda grubun ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlılığını test edebilmek için oluşturulmuş Kruskal-Wallis H testinden yararlanılmıştır. Normal dağılım özelliği göstermeyen bir dağılımda iki bağımsız grup ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla kullanılan non-parametrik bir test olan Mann-Whitney Testinden yararlanılarak ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığı karşılaştırılarak analiz edilmiştir. Sporda zihinsel dayanıklılık ve performans stratejileri arasındaki ilişkiyi belirlemek için “Pearson korelasyon” analizleri yapılarak sonuçlar $p < ,05$ önem düzeyine göre değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların tanımlayıcı istatistik bilgileri, TOPS ile szd ölçeğine ait bulgular sunulmuş, iki ölçek arasındaki korelasyon bulgularına da ayrıca yer verilmiştir.

4.1. Tanımlayıcı Bilgilerine Ait Bulgular

Cizelge 4.1. Katılımcıların tanımlayıcı bilgileri

Özellikler	Kategoriler	f	%
Cinsiyet	Erkek	248	69.2
	Kadın	56	30.8
Yaş	18-20 Yaş	60	19.7
	21-25 Yaş	75	24.7
	26-30 Yaş	58	19.1
	31-35 Yaş	68	22.4
	36 Yaş ve Üzeri	43	14.1
Medeni Durum	Evli	105	34.5
	Bekar	199	65.5
Eğitim Durumu	İlköğretim	76	25
	Lisans	196	66.5
	Lisansüstü	32	10.5
Spor Kategorisi	Amatör	237	78.0
	Profesyonel	67	22.0
Spor Branşı	Bireysel Sporlar	198	65.1
	Takım Sporları	106	34.9
Aktif Spor Yılı	0-5 Yıl	34	11.2
	6-10 Yıl	91	29.9
	11-15 Yıl	81	26.6
	16 ve Üzeri Yıl	98	32.6
Son 1 Yıldaki Müsabaka Sayısı	0-10 Defa	162	53.3
	11-20 Defa	90	29.6
	21 ve Üzeri	52	17.1
Son Yıl Performans Memnuniyeti	Yetersiz	64	21.1
	Yeterli	240	78.9
En İyi Performansın İfadesi	Adanmışlık	83	27.3
	Disiplin	137	45.1
	Zihinsel Dayanıklılık	84	27.6
Toplam		304	100,0

Çizelge 4.2. Katılımcıların spor branş dağılımı

	Branş Adı	Katılımcı Sayısı	%	Toplam %
Bireysel Sporlar	Askeri Pentatlon	13	4,2	66
	Atıcılık	14	4,6	
	Atletizm	36	11,8	
	Badminton	12	3,9	
	Boks	20	6,6	
	Güreş	16	5,3	
	Judo	12	3,9	
	Kick Boks	19	6,3	
	Oryantiring	25	8,2	
	Yüzme	3	1,0	
	Tekvando	16	5,3	
	Triatlon	12	3,9	
Takım Sporları	Basketbol	14	4,6	34
	Hentbol	25	8,2	
	Futbol	52	17,3	
	Voleybol	15	4,9	
Genel Toplam		304	100	

Araştırmaya katılan sporcuların bilgilerinin verildiği Çizelge 4.1. ve 4.2 incelendiğinde, spor branşı gruplarının ve bireysel-takım sporu gruplarının kısmen homojen dağılım gösterdiği değerlendirilmektedir.

4.2. Bireysel ve Takım Sporlarına Ait Bulgular

Çizelge 4.3. SZD ölçeğinin spor branşı değişkenine göre mann-whitney u testi analizi

Ölçek ve Alt Boyut	Spor Branşı	N	Sıra Ort.	Sıra Topl.	U	p
SZD - Güven	Bireysel	198	151,20	29938,00	9862.50	.060
	Takım	106	154,92	16422,00		
SZD - Kontrol	Bireysel	198	150,66	29830,00	10277.50	.189
	Takım	106	155,94	16530,00		
SZD - Devamlılık	Bireysel	198	145,36	28780,50	10177.50	.142
	Takım	106	165,84	17579,50		
SZD - Toplam	Bireysel	198	145,49	28808,00	10824.50	.560
	Takım	106	165,58	17552,00		

Çizelge 4.3.'de araştırmaya katılan sporcuların verdiği cevapların analizleri incelendiğinde spor branşı değişkenine göre SZD ölçeği ve alt boyutlarında gruplar arasında ki farkın anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.4. TOPS ölçeğinin spor branşı değişkenine göre mann-whitney u testi analizi

Ölçek ve Alt Boyut	Spor Branşı	N	Sıra Ort.	Sıra Topl.	U	p	
TOPS – Antrenman Boyutu	Hedef	Bireysel	198	157,45	31175,50	9513,5	,031*
	Belirleme	Takım	106	143,25	15184,50		
	Öz	Bireysel	198	156,23	30934,00	9755,00	,302
	Konuşma	Takım	106	145,53	15426,00		
	İmgeleme	Bireysel	198	155,36	30762,00	9927,00	,057
		Takım	106	147,15	15598,00		
	Dikkat Kontrolü	Bireysel	198	150,86	29869,50	10168,50	,652
		Takım	106	155,57	16490,50		
	Gevşeme	Bireysel	198	147,12	29130,50	9429,50	,142
		Takım	106	162,54	17229,50		
Uyarılma	Bireysel	198	161,10	29283,50	9582,00	,025*	
	Takım	106	147,90	17076,50			
Duygusal Kontrol	Bireysel	198	154,26	30543,50	10145,50	,630	
	Takım	106	149,21	15816,50			
TOPS – Yarışma Boyutu	Hedef	Bireysel	198	151,71	30038,50	10337,50	,829
	Belirleme	Takım	106	153,98	16321,50		
	Öz	Bireysel	198	146,49	29005,50	9304,50	,100
	Konuşma	Takım	106	163,72	17354,50		
	İmgeleme	Bireysel	198	156,12	30911,00	9778,00	,324
		Takım	106	145,75	15449,00		
	Gevşeme	Bireysel	198	159,00	29502,50	9801,50	,003*
		Takım	106	149,03	16857,50		
	Olumsuz Düşünme	Bireysel	198	148,52	29406,50	9705,50	,276
		Takım	106	159,94	16953,50		
Uyarılma	Bireysel	198	158,20	31324,50	9364,50	,120	
	Takım	106	141,84	15035,50			
Duygusal Kontrol	Bireysel	198	155,14	30717,00	9972,00	,471	
	Takım	106	147,58	15643,00			
Toplam	Bireysel	198	153,40	30373,00	10316,00	,807	
	Takım	106	150,82	15987,00			

* $p<0,05$, ** $p<0,01$.

Çizelge 4.4.'de araştırmaya katılan sporcuların verdiği cevapların analizleri incelendiğinde TOPS antrenman boyutu hedef belirleme ve uyarılma

alt faktörlerinde bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır [$U=9513, 9582$; $p<0.05$]. TOPS yarışma boyutunun gevşeme alt faktöründe ise yine bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır [$U=9801$; $p<0.05$]. TOPS ölçeğinin yarışma ve antrenman boyutunun diğer alt faktörleri incelendiğinde gruplar arası farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

4.3. Kişisel Bilgi Formlarına Ait Bulgular

4.3.1. Cinsiyet değişkenine ait bulgular

Çizelge 4.5. SZD ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre mann-whitney u testi analizi

Ölçek ve Alt Boyut	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Topl.	U	p
SZD - Güven	Erkek	248	150,74	37384,50	6508,50	,457
	Kadın	56	160,28	8975,50		
SZD - Kontrol	Erkek	248	155,58	38583,00	6181,00	,196
	Kadın	56	138,88	7777,00		
SZD - Devamlılık	Erkek	248	150,23	37258,00	6382,00	,334
	Kadın	56	162,54	9102,00		
SZD - Toplam	Erkek	248	152,06	37711,00	6835,00	,854
	Kadın	56	154,45	8649,00		

Çizelge 4.5.'de araştırmaya katılan sporcuların verdiği cevapların analizleri incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ölçeği ve alt faktörlerinde gruplar arasında fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Çizelge 4.6. TOPS ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre mann-whitney u testi analizi

Ölçek ve Alt Boyut	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Topl.	U	p	
TOPS – Antrenman Boyutu	Hedef belirleme	Erkek	248	152.12	37726.5	6850.50	,873
		Kadın	56	154.17	8633.5		
	Öz Konuşma	Erkek	248	154.48	38310.5	6453.50	,400
		Kadın	56	143.74	8049.5		
	İmgeleme	Erkek	248	152.52	37825.5	6938.50	,993
		Kadın	56	152.4	8534.5		
	Dikkat Kontrolü	Erkek	248	151.54	37582.5	6706.50	,686
		Kadın	56	156.74	8777.5		
	Gevşeme	Erkek	248	149.78	37146	6270.00	,253
		Kadın	56	164.54	9214		
Uyarılma	Erkek	248	152.92	37924.5	6839.50	,859	
	Kadın	56	150.63	8435.5			
Duygusal Kontrol	Erkek	248	152.47	37812	6936.00	,989	
	Kadın	56	152.64	8548			
TOPS – Yarışma Boyutu	Hedef belirleme	Erkek	248	173	36672	5796.00	,050*
		Kadın	56	147.87	9688		
	Öz Konuşma	Erkek	248	151.8	37646	6770.00	,768
		Kadın	56	155.61	8714		
	İmgeleme	Erkek	248	154.37	38283	6481.00	,433
		Kadın	56	144.23	8077		
	Gevşeme	Erkek	248	150.93	37431	6555.00	,506
		Kadın	56	159.45	8929		
	Olumsuz Düşünme	Erkek	248	151.58	37593	6717.00	,700
		Kadın	56	156.55	8767		
Uyarılma	Erkek	248	149.08	36971.5	6095.50	,151	
	Kadın	56	167.65	9388.5			
Duygusal Kontrol	Erkek	248	154.52	38320.5	6443.50	,396	
	Kadın	56	143.56	8039.5			
Toplam	Erkek	248	150.97	37439.5	6563.50	,522	
	Kadın	56	159.29	8920.5			

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Çizelge 4.6.'da araştırmaya katılan sporcuların verdiği cevapların analizleri incelendiğinde TOPS yarışma boyutu hedef belirleme alt faktöründe erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır [U=5796; $p < 0.05$]. TOPS ölçeğinin yarışma ve antrenman boyutunun diğer alt faktörleri incelendiğinde gruplar arası farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

4.3.2. Medeni durum değişkenine ait bulgular

Çizelge 4.7. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin medeni durum değişkenine göre mann-whitney u testi analizi

Ölçek ve Alt Boyut	Medeni Durum	N	Sıra Ort.	Sıra Topl.	U	p
SZD - Güven	Evli	105	151.50	27119.00	11009.00	.810
	Bekar	199	153.93	19241.00		
SZD - Kontrol	Evli	105	161.06	28829.50	9655.50	.041*
	Bekar	199	140.24	17530.50		
SZD - Devamlılık	Evli	105	156.89	28084.00	10401.00	.286
	Bekar	199	146.21	18276.00		
SZD - Toplam	Evli	105	160.48	28726.50	9758.50	.057
	Bekar	199	141.07	17633.50		

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Çizelge 4.7.'de verilen cevapların analizleri incelendiğinde sporda zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutunda evli sporcuların bekar sporculara göre daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır [$U=9655.50$; $p < 0.05$]. SZD ölçeğinin diğer alt faktörlerinde medeni durum değişkeni bakımında gruplar arası fark olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Çizelge 4.8. TOPS ölçeğinin medeni durum değişkenine göre mann-whitney u testi analizi

Ölçek ve Alt Boyut	Medeni Durum	N	Sıra Ort.	Sıra Topl.	U	p	
TOPS – Antrenman Boyutu	Hedef belirleme	Evli	105	147,17	26343,00	10233,00	,200
		Bekar	199	160,14	20017,00		
	Öz Konuşma	Evli	105	155,51	27835,50	10649,50	,467
		Bekar	199	148,2	18524,50		
	İmgeleme	Evli	105	154,45	27646,50	10838,50	,641
		Bekar	199	149,71	18713,50		
	Dikkat Kontrolü	Evli	105	160,05	28648,50	9836,50	,050*
		Bekar	199	141,69	17711,50		
	Gevşeme	Evli	105	159,99	28638,00	9847,00	,073
		Bekar	199	141,78	17722,00		
	Uyarılma	Evli	105	148,34	26552,00	10442,00	,317
		Bekar	199	158,46	19808,00		
	Duygusal Kontrol	Evli	105	159,67	28581,00	9904,00	,086
		Bekar	199	142,23	17779,00		

Çizelge 4.8. (devam) TOPS ölçeğinin medeni durum değişkenine göre mann-whitney u testi analizi

TOPS – Yarışma Boyutu	Hedef belirleme	Evli	105	152,43	27284,50	11174,50	,986
		Bekar	199	152,6	19075,50		
	Öz Konuşma	Evli	105	166,38	29781,50	8703,50	,001*
		Bekar	199	132,63	16578,50		
	İmgeleme	Evli	105	149,67	26791,00	10681,00	,499
		Bekar	199	156,55	19569,00		
	Gevşeme	Evli	105	151,11	27048,00	10938,00	,737
		Bekar	199	154,5	19312,00		
	Olumsuz Düşünme	Evli	105	165,06	29545,50	8939,50	,003*
		Bekar	199	134,52	16814,50		
	Uyarılma	Evli	105	146,67	26254,50	10144,50	,164
		Bekar	199	160,84	20105,50		
	Duygusal Kontrol	Evli	105	166,38	29781,50	8703,50	,001*
		Bekar	199	132,63	16578,50		
Toplam	Evli	105	159,24	28504,00	9981,00	,511	
	Bekar	199	142,85	17856,00			

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Çizelge 4.8.'de araştırmaya katılan sporcuların verdiği cevapların analizleri incelendiğinde TOPS antrenman boyutu dikkat kontrolü alt faktöründe evli sporcuların bekar sporculara göre daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır [$U=9836.50$; $p < 0.05$]. TOPS yarışma boyutunun öz konuşma, olumsuz düşünme ve duygusal kontrol alt faktörlerinde yine evli sporcuların bekar sporculara göre daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir [$U=8703.50$, 8939.50 , 8703.50 ; $p < 0.05$]. TOPS ölçeğinin yarışma ve antrenman boyutunun diğer alt faktörleri incelendiğinde gruplar arası farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

4.3.3. Spor kategorisi değişkenine ait bulgular

Çizelge 4.9. SZD ölçeğinin spor kategorisi değişkenine göre mann-whitney u testi analizi

Ölçek ve Alt Boyut	Kategori	N	Sıra Ort.	Sıra Topl.	U	p
SZD - Güven	Amatör	237	144,54	25438,50	9862,500	,049*
	Profesyonel	67	163,45	20921,50		
SZD - Kontrol	Amatör	237	158,11	27826,50	10277,500	,189
	Profesyonel	67	144,79	18533,50		
SZD - Devamlılık	Amatör	237	146,33	25753,50	10177,500	,142
	Profesyonel	67	160,99	20606,50		
SZD - Toplam	Amatör	237	150,00	26400,50	10824,500	,560
	Profesyonel	67	155,93	19959,50		

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Çizelge 4.9. araştırmaya katılan sporcuların verdiği cevapların analizleri incelendiğinde sporda zihinsel dayanıklılık güven alt boyutunda profesyonel sporcuların amatör sporculara göre daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır [$U=9862.50$; $p < 0.05$]. SZD ölçeğinin diğer alt faktörlerinde spor kategorisi değişkeni bakımında gruplar arası fark olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Çizelge 4.10. TOPS ölçeğinin spor kategorisi değişkenine göre mann-whitney u testi analizi

Ölçek ve Alt Boyut	Kategori	N	Sıra Ort.	Sıra Topl.	U	p	
TOPS – Antrenman Boyutu	Hedef belirleme	Amatör	237	165,07	25230,50	9654,50	,031*
		Profesyonel	67	143,36	21129,50		
	Öz Konuşma	Amatör	237	144,76	25477,50	9901,50	,066
		Profesyonel	67	163,14	20882,50		
	İmgeleme	Amatör	237	164,16	25347,50	9771,50	,047*
		Profesyonel	67	144,02	21012,50		
	Dikkat Kontrolü	Amatör	237	156,92	27617,50	10486,50	,298
		Profesyonel	67	146,43	18742,50		
	Gevşeme	Amatör	237	146,43	25772,50	10196,50	,155
		Profesyonel	67	160,84	20587,50		
Uyarılma	Amatör	237	165,59	25165,00	9589,00	,025*	
	Profesyonel	67	142,98	21195,00			
Duygusal Kontrol	Amatör	237	148,48	26132,50	10556,50	,345	
	Profesyonel	67	158,03	20227,50			
TOPS – Yarışma Boyutu	Hedef belirleme	Amatör	237	144,42	25418,50	9842,50	,058
		Profesyonel	67	163,61	20941,50		
	Öz Konuşma	Amatör	237	149,27	26272,00	10696,00	,449
		Profesyonel	67	156,94	20088,00		
	İmgeleme	Amatör	237	145,9	25679,00	10103,00	,123
		Profesyonel	67	161,57	20681,00		
	Gevşeme	Amatör	237	169,75	24631,50	9055,50	,003*
		Profesyonel	67	139,95	21728,50		
	Olumsuz Düşünme	Amatör	237	150,22	26438,00	10862,00	,592
		Profesyonel	67	155,64	19922,00		
Uyarılma	Amatör	237	137,66	24227,50	8651,50	,001*	
	Profesyonel	67	172,91	22132,50			
Duygusal Kontrol	Amatör	237	146,31	25751,00	10175,00	,147	
	Profesyonel	67	161,01	20609,00			
Performans	Amatör	237	166,38	25064,00	9488,00	,019*	
Toplam	Profesyonel	67	142,41	21296,00			

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Çizelge 4.10.'da araştırmaya katılan sporcuların verdiği cevapların analizleri incelendiğinde TOPS antrenman boyutu hedef belirleme, imgeleme ve uyarılma alt faktörlerinde amatör sporcuların profesyonel sporculara göre daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır [$U=9654, 9771, 9589$; $p < 0.05$]. TOPS yarışma boyutunun gevşeme ve uyarılma alt faktörlerinde amatör sporcuların profesyonel sporculara göre daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır [$U=9055, 8651$; $p < 0.05$].

TOPS ölçeğinin toplam puan değerinin sonuçlarına bakıldığında ise amatör sporcuların profesyonel sporculara göre daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır [$U=9488$; $p<0.05$]. TOPS ölçeğinin yarışma ve antrenman boyutunun diğer alt faktörleri incelendiğinde gruplar arası farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

4.3.4. Son 1 yıllık performans memnuniyeti değişkenine ait bulgular

Çizelge 4.11. SZD ölçeğinin çalışmaya katılanların son 1 yıllık performans memnuniyeti değişkenine göre mann-whitney u testi analizi

Ölçek ve Alt Boyut	Puan Aralığı	N	Sıra Ort.	Sıra Topl.	U	p
SZD - Güven	Yetersiz	64	131,10	8390,50	6310,50	,026*
	Yeterli	240	158,21	37969,50		
SZD - Kontrol	Yetersiz	64	145,80	9331,00	7251,00	,489
	Yeterli	240	154,29	37029,00		
SZD - Devamlılık	Yetersiz	64	138,71	8877,50	6797,50	,149
	Yeterli	240	156,18	37482,50		
SZD - Toplam	Yetersiz	64	128,59	8230,00	6150,00	,014
	Yeterli	240	158,88	38130,00		

* $p<0,05$, ** $p<0,01$.

Çizelge 4.11.'de araştırmaya katılan sporcuların verdiği cevapların analizleri incelendiğinde sporda zihinsel dayanıklılık güven alt boyutunda son bir yıllık performansına diğer grup sporcularına göre daha yüksek puan veren sporcuların lehine anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$U=9655.50$; $p<0.05$]. SZD ölçeğinin diğer alt faktörlerinde son 1 yıllık performansına verilen puan değişkeni bakımında gruplar arası fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.12. TOPS ölçeğinin çalışmaya katılanların son 1 yıllık performans memnuniyeti değişkenine göre mann-whitney u testi analizi

Ölçek ve Alt Boyut	Puan Aralığı	N	Sıra Ort.	Sıra Topl.	U	p	
TOPS – Antrenman Boyutu	Hedef belirleme	Yetersiz	64	134,44	8604,00	6524,00	,063
		Yeterli	240	157,32	37756,00		
	Öz Konuşma	Yetersiz	64	139,95	8956,50	6876,50	,195
		Yeterli	240	155,85	37403,50		
	İmgeleme	Yetersiz	64	123,30	7891,00	5811,00	,003*
		Yeterli	240	160,29	38469,00		
	Dikkat Kontrolü	Yetersiz	64	130,14	8329,00	6249,00	,021
		Yeterli	240	158,46	38031,00		
	Gevşeme	Yetersiz	64	131,09	8390,00	6310,00	,028
		Yeterli	240	158,21	37970,00		
	Uyarılma	Yetersiz	64	133,78	8562,00	6482,00	,054
		Yeterli	240	157,49	37798,00		
	Duygusal Kontrol	Yetersiz	64	120,78	7730,00	5650,50	,001*
		Yeterli	240	160,96	38630,00		
TOPS – Yarışma Boyutu	Hedef belirleme	Yetersiz	64	153,40	38042,50	6721,50	,707
		Yeterli	240	148,53	8317,50		
	Öz Konuşma	Yetersiz	64	157,88	39154,00	5610,00	,054
		Yeterli	240	128,68	7206,00		
	İmgeleme	Yetersiz	64	148,40	36802,50	5926,50	,085
		Yeterli	240	170,67	9557,50		
	Gevşeme	Yetersiz	64	146,83	36415,00	5539,00	,017*
		Yeterli	240	177,59	9945,00		
	Olumsuz Düşünme	Yetersiz	64	153,44	38053,50	6710,50	,693
		Yeterli	240	148,33	8306,50		
	Uyarılma	Yetersiz	64	152,47	37813,50	6937,50	,991
		Yeterli	240	152,62	8546,50		
	Duygusal Kontrol	Yetersiz	64	146,69	36379,50	5503,50	,015*
		Yeterli	240	178,22	9980,50		
Performans Toplam	Yetersiz	64	129,45	8285,00	6205,00	,018*	
	Yeterli	240	158,65	38075,00			

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Çizelge 4.12.'de araştırmaya katılan sporcuların verdiği cevapların analizleri incelendiğinde TOPS antrenman boyutu imgeleme ve duygusal kontrol alt faktörlerinde son bir yıllık performansına diğer grup sporcularına göre daha yüksek puan veren sporcuların lehine anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$U=5811, 5650$; $p < 0.05$]. TOPS yarışma boyutunda ise gevşeme ve duygusal kontrol alt faktörlerinde son bir yıllık performansına diğer

grup sporcularına göre daha yüksek puan veren sporcuların lehine anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$U=5610, 5539, 5503; p<0.05$].

TOPS ölçeğinin toplam puan değerinin sonuçlarına bakıldığında ise son bir yıllık performansına diğer grup sporcularına göre daha yüksek puan veren sporcuların lehine anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur [$U=6205; p<0.05$]. TOPS ölçeğinin yarışma ve antrenman boyutunun diğer alt faktörleri incelendiğinde gruplar arası farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

4.3.5. Eğitim durumu değişkenine ait bulgular

Çizelge 4.13. SZD ölçeğinin eğitim durumu değişkenine göre kruskal wallis h testi analizi

Ölçek ve Alt Boyut	Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	Serbestlik derecesi	X2	p
SZD - Güven	İlköğretim	76	163.69	2	1.602	.449
	Lisans	196	149.47			
	Lisansüstü	32	166.73			
SZD - Kontrol	İlköğretim	76	142.06	2	12.711	.002*
	Lisans	196	160.10			
	Lisansüstü	32	102.56			
SZD - Devamlılık	İlköğretim	76	174.65	2	8.611	.013*
	Lisans	196	155.25			
	Lisansüstü	32	113.34			
SZD - Toplam	İlköğretim	76	161.08	2	4.851	.088
	Lisans	196	155.75			
	Lisansüstü	32	120.53			

* $p<0,05$, ** $p<0,01$.

Çizelge 4.13.'de araştırmaya katılan sporcuların verdiği cevapların analizleri incelendiğinde sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin kontrol alt boyutunda lisans ve devamlılık alt boyutunda ilköğretim mezunu sporcuların daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır [$X2(sd=2, n=304); p<0.05$]. SZD ölçeğinin diğer alt faktörlerinde eğitim durumu değişkeni bakımında gruplar arası fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.14. Performans Stratejileri Ölçeğinin eğitim durumu değişkenine göre Kruskal Wallis H Testi analizi

Ölçek ve Alt Boyut	Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	Serbestlik derecesi	X2	p	
TOPS – Antrenman Boyutu	Hedef belirleme	İlköğretim	76	157,48	2	0,302	.860
		Lisans	196	152,89			
		Lisansüstü	32	145,44			
	Öz Konuşma	İlköğretim	76	155,06	2	5,389	.068
		Lisans	196	156,58			
		Lisansüstü	32	119,06			
	İmgeleme	İlköğretim	76	154,85	2	7,232	.027*
		Lisans	196	174,37			
		Lisansüstü	32	116,66			
	Dikkat Kontrolü	İlköğretim	76	165,77	2	0,807	.668
		Lisans	196	151,97			
		Lisansüstü	32	145,81			
Gevşeme	İlköğretim	76	154,67	2	7,261	.027*	
	Lisans	196	157,37				
	Lisansüstü	32	113,28				
TOPS – Yarışma Boyutu	Uyarılma	İlköğretim	76	177,48	2	4,625	,099
		Lisans	196	152,99			
		Lisansüstü	32	128,41			
	Duygusal Kontrol	İlköğretim	76	162,06	2	3,185	,203
		Lisans	196	154,78			
		Lisansüstü	32	127,20			
	Hedef belirleme	İlköğretim	76	178,12	2	2,784	,249
		Lisans	196	151,19			
		Lisansüstü	32	141,75			
	Öz Konuşma	İlköğretim	76	193,00	2	19,785	,000*
		Lisans	196	155,67			
		Lisansüstü	32	95,19			
İmgeleme	İlköğretim	76	172,81	2	2,183	,336	
	Lisans	196	152,12				
	Lisansüstü	32	138,91				
Gevşeme	İlköğretim	76	141,46	2	3,052	,217	
	Lisans	196	156,54				
	Lisansüstü	32	130,41				
Olumsuz Düşünme	İlköğretim	76	153,00	2	7,176	,028*	
	Lisans	196	157,50				
	Lisansüstü	32	113,67				
Uyarılma	İlköğretim	76	153,67	2	1,445	,485	
	Lisans	196	154,66				
	Lisansüstü	32	134,95				
Duygusal Kontrol	İlköğretim	76	160,15	2	11,600	,003*	
	Lisans	196	158,15				
	Lisansüstü	32	102,86				
Toplam	İlköğretim	26	76	2	6,793	,033*	
	Lisans	246	196				
	Lisansüstü	32	32				

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Çizelge 4.14.'de araştırmaya katılan sporcuların verdiği cevapların analizleri incelendiğinde TOPS antrenman boyutu imgeleme ve gevşeme alt faktörlerinde lisans mezunu sporcuların diğer grup sporcularına göre daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır [$X^2(sd=2, n=304); p<0.05$]. TOPS yarışma boyutunda ise öz konuşma ve duygusal kontrol alt faktörlerinde ilköğretim mezunu, olumsuz düşünme alt faktöründe ise lisans mezunu sporcuların daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir [$X^2(sd=2, n=304); p<0.05$].

TOPS ölçeğinin toplam puan değerinin sonuçlarına bakıldığında ise lisans mezunu sporcuların daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir [$X^2(sd=2, n=304); p<0.05$]. TOPS ölçeğinin yarışma ve antrenman boyutunun diğer alt faktörleri incelendiğinde gruplar arası farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

4.3.6. Yıllık müsabaka sayısı değişkenine ait bulgular

Çizelge 4.15. SZD ölçeğinin son 12 ay içindeki müsabaka sayısı değişkenine göre Kruskal Wallis H Testi analizi

Ölçek ve Alt Boyut	Müsabaka Sayısı	N	Sıra Ort.	Serbestlik derecesi	X2	p
SZD - Güven	0-10	162	154.09	2	0.137	.934
	11-20	90	151.49			
	21 >	52	159.57			
SZD - Kontrol	0-10	162	153.38	2	3.422	.181
	11-20	90	138.47			
	21 >	52	154.76			
SZD - Devamlılık	0-10	162	153.99	2	3.068	.216
	11-20	90	141.36			
	21 >	52	167.14			
SZD - Toplam	0-10	162	153.53	2	3.834	.147
	11-20	90	140.46			
	21 >	52	170.14			

Çizelge 4.15.'de araştırmaya katılan sporcuların analizleri incelendiğinde sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği ve alt boyutlarında gruplar arası fark olmadığı tespit edilmiştir [$X^2(sd=2, n=304); p>0.05$].

Çizelge 4.16. TOPS ölçeğinin son 12 ay içindeki müsabaka sayısı değişkenine göre Kruskal Wallis H Testi analizi

Ölçek ve Alt Boyut	Müsabaka Sayısı	N	Sıra Ort.	Serbestlik derecesi	X2	p	
TOPS – Antrenman Boyutu	Hedef belirleme	0-10	162	155,01	2	0,293	,864
		11-20	90	149,9			
		21 >	52	149,17			
	Öz Konuşma	0-10	162	151,46	2	0,050	,975
		11-20	90	153,71			
		21 >	52	153,64			
	İmgeleme	0-10	162	157,01	2	1,001	,606
		11-20	90	148,85			
		21 >	52	144,77			
TOPS – Yarışma Boyutu	Dikkat Kontrolü	0-10	162	155,32	2	1,714	,424
		11-20	90	142,86			
		21 >	52	160,4			
	Gevşeme	0-10	162	159,36	2	2,160	,340
		11-20	90	144,13			
		21 >	52	145,61			
	Uyarılma	0-10	162	148,05	2	2,187	,335
		11-20	90	151,32			
		21 >	52	168,4			
Duygusal Kontrol	0-10	162	153,23	2	0,118	,943	
	11-20	90	149,97				
	21 >	52	154,62				
TOPS – Yarışma Boyutu	Hedef belirleme	0-10	162	150,72	2	0,717	,699
		11-20	90	150,32			
		21 >	52	161,82			
	Öz Konuşma	0-10	162	158,85	2	5,173	,075
		11-20	90	135,11			
		21 >	52	162,83			
	İmgeleme	0-10	162	156,59	2	0,791	,673
		11-20	90	146,86			
		21 >	52	149,52			
Gevşeme	0-10	162	152,26	2	12,201	,002*	
	11-20	90	127,03				
	21 >	52	166,73				
Olumsuz Düşünme	0-10	162	158,65	2	13,380	,001*	
	11-20	90	126,53				
	21 >	52	178,29				
Uyarılma	0-10	162	159,98	2	2,575	,276	
	11-20	90	142,96				
	21 >	52	145,71				
Duygusal Kontrol	0-10	162	157,14	2	1,088	,580	
	11-20	90	145,39				
	21 >	52	150,34				
Toplam	0-10	162	158,27	2	2,458	,293	
	11-20	90	140,42				
	21 >	52	155,45				

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Çizelge 4.16.'da araştırmaya katılan sporcuların verdiği cevapların analizleri incelendiğinde TOPS yarışma boyutunda gevşeme ve olumsuz düşünme alt faktörlerinde son 12 ayda yirmiden daha fazla müsabakaya katılan sporcuların daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir [$X^2(sd=2, n=304)$; $p<0.05$]. TOPS ölçeğinin yarışma ve antrenman boyutunun diğer alt faktörleri incelendiğinde ise gruplar arası farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$).

4.3.7. En iyi performansın ifadesi değişkenine ait bulgular

Çizelge 4.17. SZD Ölçeğinin en iyi performansın ifadesi değişkenine göre Kruskal Wallis H Testi analizi

Ölçek ve Alt Boyut	İfade	N	Sıra Ort.	Serbestlik derecesi	X ²	p
SZD - Güven	Adanmışlık	83	182,90	2	14,788	,001*
	Disiplin	137	137,24			
	Z. Dayanıklılık	84	147,35			
SZD - Kontrol	Adanmışlık	83	155,55	2	6,803	,033*
	Disiplin	137	139,49			
	Z. Dayanıklılık	84	170,71			
SZD - Devamlılık	Adanmışlık	83	145,61	2	4,091	,129
	Disiplin	137	146,78			
	Z. Dayanıklılık	84	168,63			
SZD - Toplam	Adanmışlık	83	169,59	2	11,319	,003*
	Disiplin	137	133,90			
	Z. Dayanıklılık	84	165,95			

* $p<0,05$, ** $p<0,01$.

Çizelge 4.17.'de analizler incelendiğinde sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutunda adanmışlık ve kontrol alt boyutunda zihinsel dayanıklılık cevabı veren sporcuların daha yüksek puan aldığı ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. SZD ölçeğinin toplam puan değerinin sonuçlarına bakıldığında ise adanmışlık cevabı veren sporcuların daha yüksek puan aldığı bulunmuştur [$X^2(sd=2, n=304)$; $p<0.05$].

SZD ölçeğinin diğer alt faktörlerinde eğitim durumu değişkeni bakımından gruplar arası fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.18. TOPS ölçeğinin en iyi performansın ifadesi değişkenine göre Kruskal Wallis H testi analizi

Ölçek ve Alt Byt.	İfade	N	S. Ort.	S.Derc.	X2	p	
TOPS – Antrenman Boyutu	Hedef belirleme	Adanmışlık	83	177,66			
		Disiplin	137	145,15	2	9,801	,007*
		Z.Dayanıklılık	84	139,62			
	Öz Konuşma	Adanmışlık	83	179,17			
		Disiplin	137	139,72	2	11,299	,004*
		Z.Dayanıklılık	84	146,99			
	İmgeleme	Adanmışlık	83	165,3			
		Disiplin	137	147,71	2	2,462	,292
		Z.Dayanıklılık	84	147,67			
	Dikkat Kontrolü	Adanmışlık	83	174,33			
		Disiplin	137	138,37	2	8,912	,012*
		Z.Dayanıklılık	84	153,98			
	Gevşeme	Adanmışlık	83	166,53			
		Disiplin	137	141,59	2	4,464	,107
		Z.Dayanıklılık	84	156,42			
	Uyarılma	Adanmışlık	83	180,14			
		Disiplin	137	139,69	2	11,854	,003*
		Z.Dayanıklılık	84	146,08			
Duygusal Kontrol	Adanmışlık	83	181,48				
	Disiplin	137	150,71	2	16,581	,000*	
	Z.Dayanıklılık	84	126,79				
TOPS – Yarışma Boyutu	Hedef belirleme	Adanmışlık	83	169,57			
		Disiplin	137	146,69	2	4,389	,111
		Z.Dayanıklılık	84	145,11			
	Öz Konuşma	Adanmışlık	83	176,00			
		Disiplin	137	139,19	2	9,256	,010*
		Z.Dayanıklılık	84	150,98			
	İmgeleme	Adanmışlık	83	167,86			
		Disiplin	137	155,39	2	7,064	,029*
		Z.Dayanıklılık	84	132,61			
	Gevşeme	Adanmışlık	83	163,46			
		Disiplin	137	145,9	2	2,133	,344
		Z.Dayanıklılık	84	152,44			
	Olumsuz Düşünme	Adanmışlık	83	175,77			
		Disiplin	137	151,8	2	11,232	,004*
		Z.Dayanıklılık	84	130,64			
	Uyarılma	Adanmışlık	83	176,39			
		Disiplin	137	146,84	2	9,054	,011*
		Z.Dayanıklılık	84	138,13			
Duygusal Kontrol	Adanmışlık	83	175,82				
	Disiplin	137	146,7	2	8,578	,014*	
	Z.Dayanıklılık	84	138,92				
Toplam	Adanmışlık	83	182,95				
	Disiplin	137	144,39	2	14,222	,001*	
	Z.Dayanıklılık	84	135,64				

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Çizelge 4.18.'de analizler incelendiğinde TOPS antrenman boyutu hedef belirleme, öz konuşma, dikkat kontrorlü, uyarılma ve duygusal kontrol alt faktörlerinde adanmışlık cevabı veren sporcuların diğer grup sporcularına göre daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır. TOPS yarışma boyutunda ise öz konuşma, imgeleme, olumsuz düşünme, uyarılma ve duygusal kontrol alt faktörlerinde adanmışlık cevabı veren sporcuların daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. TOPS ölçeğinin toplam puan değerinin sonuçlarına bakıldığında yine adanmışlık cevabı veren sporcuların lehine anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur [$X^2(sd=2, n=304); p<0.05$].

4.3.8. Spor yılı değişkenine ait bulgular

Çizelge 4.19. SZD ölçeğinin aktif spor yılı değişkenine göre Kruskal Wallis H testi analizi

Ölçek ve Alt Boyut	Spor Yılı	N	Sıra Ort.	Serbestlik Derecesi	X2	p
SZD - Güven	0-5 Yıl	34	102.34	3	16.880	.001*
	6-10 Yıl	91	154.95			
	11-15 Yıl	81	174.71			
	16 ve Üzeri	98	150.23			
SZD - Kontrol	0-5 Yıl	34	142.44	3	3.937	.268
	6-10 Yıl	91	170.16			
	11-15 Yıl	81	149.20			
	16 ve Üzeri	98	147.03			
SZD - Devamlılık	0-5 Yıl	34	146.87	3	7.245	.064
	6-10 Yıl	91	172.32			
	11-15 Yıl	81	135.17			
	16 ve Üzeri	98	154.09			
SZD - Toplam	0-5 Yıl	34	117.65	3	10.035	.018*
	6-10 Yıl	91	172.45			
	11-15 Yıl	81	158.58			
	16 ve Üzeri	98	146.36			

* $p<0,05$, ** $p<0,01$.

Çizelge 4.19.'da analizler incelendiğinde sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutunda 11-15 yıldır aktif spor yapan sporcuların daha yüksek puan aldığı ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. SZD ölçeğinin toplam puan değerinin sonuçlarına bakıldığında ise 6-10 yıldır aktif spor yapan sporcuların daha yüksek puan aldığı bulunmuştur [$X^2(sd=2, n=304); p<0.05$].

Çizelge 4.20. TOPS ölçeğinin aktif spor yılı değişkenine göre Kruskal Wallis H testi analizi

Ölçek ve Alt Boyut	Spor Yılı	N	Sıra Ort.	Serbestlik Derecesi	X2	p	
TOPS – Antrenman Boyutu	Hedef belirleme	0-5 Yıl	34	124,29	3	16,215	,001*
		6-10 Yıl	91	133,25			
		11-15 Yıl	81	181,65			
		16 ve Üzeri	98	152,20			
	Öz Konuşma	0-5 Yıl	34	152,49	3	6,041	,11
		6-10 Yıl	91	145,04			
		11-15 Yıl	81	172,17			
		16 ve Üzeri	98	143,49			
	İmgeleme	0-5 Yıl	34	149,25	3	2,481	,479
		6-10 Yıl	91	144,10			
		11-15 Yıl	81	165,01			
		16 ve Üzeri	98	149,91			
	Dikkat Kontrolü	0-5 Yıl	34	149,34	3	5,052	,168
		6-10 Yıl	91	139,67			
		11-15 Yıl	81	169,96			
		16 ve Üzeri	98	149,15			
Gevşeme	0-5 Yıl	34	181,13	3	13,022	,005*	
	6-10 Yıl	91	123,58				
	11-15 Yıl	81	164,46				
	16 ve Üzeri	98	153,44				
Uyarılma	0-5 Yıl	34	120,34	3	19,044	,000**	
	6-10 Yıl	91	142,45				
	11-15 Yıl	81	186,49				
	16 ve Üzeri	98	144,48				
Duygusal Kontrol	0-5 Yıl	34	124,87	3	20,682	,000*	
	6-10 Yıl	91	146,81				
	11-15 Yıl	81	188,81				
	16 ve Üzeri	98	138,96				
TOPS – Yarışma Boyutu	Hedef belirleme	0-5 Yıl	34	127,4	3	10,117	0,018*
		6-10 Yıl	91	147,61			
		11-15 Yıl	81	177,00			
		16 ve Üzeri	98	145,86			
	Öz Konuşma	0-5 Yıl	34	158,59	3	10,851	,013*
		6-10 Yıl	91	154,78			
		11-15 Yıl	81	174,86			
		16 ve Üzeri	98	134,03			
	İmgeleme	0-5 Yıl	34	109,65	3	17,978	,000**
		6-10 Yıl	91	143,67			
		11-15 Yıl	81	181,62			
		16 ve Üzeri	98	150,17			
	Gevşeme	0-5 Yıl	34	134,57	3	9,41	,024*
		6-10 Yıl	91	130,25			
		11-15 Yıl	81	164,49			
		16 ve Üzeri	98	162,83			
Olumsuz Düşünme	0-5 Yıl	34	164,28	3	18,37	0,000**	
	6-10 Yıl	91	120,80				
	11-15 Yıl	81	180,14				
	16 ve Üzeri	98	149,21				
Uyarılma	0-5 Yıl	34	121,76	3	18,459	0,000**	
	6-10 Yıl	91	131,51				
	11-15 Yıl	81	183,44				
	16 ve Üzeri	98	152,75				
Duygusal Kontrol	0-5 Yıl	34	161,38	3	9,932	,019*	
	6-10 Yıl	91	149,08				
	11-15 Yıl	81	175,16				
	16 ve Üzeri	98	136,44				
Toplam	0-5 Yıl	34	134,87	3	14,069	,003*	
	6-10 Yıl	91	139,06				
	11-15 Yıl	81	183,44				
	16 ve Üzeri	98	144,42				

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Çizelge 4.20.'de araştırmaya katılan sporcuların verdiği cevapların analizleri incelendiğinde TOPS antrenman boyutu hedef belirleme, uyarılma ve duygusal kontrol alt faktörlerinde 11-15 aktif spor yılı olan sporcuların, gevşeme alt faktöründe 0-5 aktif spor yılı olan sporcuların diğer grup sporcularına göre daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır [$X^2(sd=2, n=304)$; $p<0.05$]. TOPS yarışma boyutunda ise tüm alt faktörlerde 11-15 aktif spor yılı olan sporcuların daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir [$X^2(sd=2, n=304)$; $p<0.05$].

TOPS ölçeğinin toplam puan değerinin sonuçlarına bakıldığında yine 11-15 aktif spor yılı olan sporcuların lehine anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur [$X^2(sd=2, n=304)$; $p<0.05$]. TOPS ölçeğinin yarışma ve antrenman boyutunun diğer alt faktörleri incelendiğinde gruplar arası farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

4.3.9. Yaş değişkenine ait bulgular

Çizelge 4.21. SZD ölçeğinin yaş değişkenine göre kruskal wallis h testi analizi

Ölçek ve Alt Boyut	Yaş Aralığı	N	Sıra Ort.	Serbestlik Derecesi	X2	p
SZD - Güven	16-20	60	130.67	4	9,122	,058
	21-25	75	144.35			
	26-30	58	163.10			
	31-35	68	173.01			
	36 ve Üzeri	43	148.52			
SZD - Kontrol	16-20	60	123.54	4	10,792	,029*
	21-25	75	157.45			
	26-30	58	157.61			
	31-35	68	156.49			
	36 ve Üzeri	43	170.93			
SZD - Devamlılık	16-20	60	127.79	4	9,659	,047*
	21-25	75	152.38			
	26-30	58	149.02			
	31-35	68	169.24			
	36 ve Üzeri	43	166.53			
SZD - Toplam	16-20	60	138.27	4	2,847	,584
	21-25	75	153.20			
	26-30	58	157.35			
	31-35	68	152.48			
	36 ve Üzeri	43	162.80			

* $p<0,05$, ** $p<0,01$.

Çizelge 4.21.'da araştırmaya katılan sporcuların verdiği cevapların analizleri incelendiğinde sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin kontrol alt

faktöründe 36 ve üzeri yaş grubundaki, devamlılık alt faktöründe ise 31-35 yaş grubundaki sporcuların daha yüksek puan aldığı ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır [$X^2(sd=2, n=304); p<0.05$]. SZD ölçeğinin diğer alt faktörlerinde yaş değişkeni bakımından gruplar arası fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.22. TOPS ölçeğinin yaş değişkenine göre kruskal wallis h testi analizi

Ölçek ve Alt Boyut	Yaş Aralığı	N	Sıra Ort.	Serbestlik Derecesi	X2	p	
TOPS – Antrenman Boyutu	Hedef Belirleme	16-20	60	132,98	4	13,142	,011*
		21-25	75	150,15			
		26-30	58	151,58			
		31-35	68	183,75			
		36 ve Üzeri	43	140,26			
	Öz Konuşma	16-20	60	133,93	4	4,180	,382
		21-25	75	157,03			
		26-30	58	158,89			
		31-35	68	162,23			
		36 ve Üzeri	43	149,85			
	İmgeleme	16-20	60	144,38	4	5,888	,208
		21-25	75	155,36			
		26-30	58	143,18			
		31-35	68	173,58			
		36 ve Üzeri	43	143,56			
	Dikkat Kontrolü	16-20	60	137,28	4	4,424	,352
		21-25	75	168,54			
		26-30	58	160,13			
		31-35	68	147,32			
		36 ve Üzeri	43	151,57			
Gevşeme	16-20	60	143,18	4	2,346	,672	
	21-25	75	154,65				
	26-30	58	166,47				
	31-35	68	149,38				
	36 ve Üzeri	43	150,00				
Uyarılma	16-20	60	147,93	4	2,915	,572	
	21-25	75	142,35				
	26-30	58	159,65				
	31-35	68	164,41				
	36 ve Üzeri	43	146,27				
Duygusal Kontrol	16-20	60	135,48	4	12,399	,015*	
	21-25	75	163,43				
	26-30	58	154,02				
	31-35	68	177,13				
	36 ve Üzeri	43	131,19				
TOPS – Yarışma Boyutu	Hedef belirleme	16-20	60	146,97	4	6,102	,192
		21-25	75	147,70			
		26-30	58	164,30			
		31-35	68	167,60			
		36 ve Üzeri	43	134,80			
	Öz Konuşma	16-20	60	159,73	4	7,367	,118
		21-25	75	174,01			
		26-30	58	156,07			
		31-35	68	135,63			
		36 ve Üzeri	43	141,75			
	İmgeleme	16-20	60	148,40	4	7,566	,109
		21-25	75	145,78			
		26-30	58	138,32			
		31-35	68	177,26			

36 ve Üzeri 43 148,60

Çizelge 4.22. (devam) TOPS ölçeğinin yaş değişkenine göre kruskal wallis h testi analizi

Gevşeme	16-20	60	134,32	4	9,352	,053
	21-25	75	132,23			
	26-30	58	162,08			
	31-35	68	168,15			
	36 ve Üzeri	43	161,81			
Olumsuz Düşünme	16-20	60	129,57	4	15,176	,004*
	21-25	75	142,13			
	26-30	58	181,78			
	31-35	68	168,32			
	36 ve Üzeri	43	139,37			
Uyarılma	16-20	60	126,38	4	10,08	,039*
	21-25	75	155,01			
	26-30	58	148,02			
	31-35	68	174,88			
	36 ve Üzeri	43	155,17			
Duygusal Kontrol	16-20	60	141,86	4	4,195	,380
	21-25	75	163,35			
	26-30	58	162,3			
	31-35	68	157,27			
	36 ve Üzeri	43	138,98			
Toplam	16-20	60	140,13	4	4,627	,328
	21-25	75	158,24			
	26-30	58	160,84			
	31-35	68	164,16			
	36 ve Üzeri	43	139,02			

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Çizelge 4.22.'de analizler incelendiğinde TOPS antrenman boyutu hedef belirleme ve duygusal kontrol alt faktöründe 31-35 yaş grubundaki sporcuların diğer grup sporcularına göre daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır. TOPS yarışma boyutunda olumsuz düşünme alt faktöründe 26-30 yaş grubundaki, uyarılma alt faktöründe ise 31-35 yaş grubundaki sporcuların daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir [$X^2(sd=2, n=304)$; $p < 0,05$]. TOPS ölçeğinin yarışma ve antrenman boyutunun diğer alt faktörleri incelendiğinde gruplar arası farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

4.4. Bireysel ve Takım Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Performans Stratejilerine Göre Pearson Korelasyon Analizi

Çizelge 4.23. Bireysel ve takım sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık ve performans stratejileri toplam değerlerine göre pearson korelasyon analizi

Korelasyon	Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Sporda Performans Stratejileri Ölçeği
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	1	.306**
Sporda Performans Stratejileri Ölçeği	.306**	1

0,00-0,25 (çok zayıf); 0,26-0,49 (zayıf); 0,50-0,69 (orta); 0,70-0,89 (yüksek); 0,90-1,00 (Çok yüksek).

Çizelge 4.23.'de araştırmaya katılan sporculardan bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve performans stratejileri ölçeklerin arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla uygulanan Pearson Korelasyon analizi incelendiğinde aralarında pozitif yönde düşük güç oranında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($0,30 < r < 0,49$).

Cizelge 4.24. Sporcuların SZD ve TOPS alt boyutlarına göre Pearson Korelasyon Analizi

Veri Toplama ölçekleri		TOPS														SZD							
		Antrenman Boyutu							Yarışma Boyutu							Toplam	Güven	Kontrol	Devamlılık	Toplam			
		Hedef koyma	Öz Konuşma	Hayal Etme	Dikkat Kontrolü	Gevşeme	Uyarılma	Duygusal Kontrol	Hedef koyma	Öz Konuşma	Hayal Etme	Gevşeme	Olumsuz Düşünme	Uyarılma	Duygusal Kontrol								
TOPS	Antrenman Boyutu	Hedef koyma	F	1	.608	.691	.445	.438	.784	.704	.851	.430	.816	.376	.452	.909	.444	.786	.102	.165	.183	.115	
		Sig.		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,045
	Öz Konuşma	F		1	.753	.643	.485	.640	.656	.594	.638	.625	.417	.570	.586	.691	.746	.355	.437	.372	.372	.389	
		Sig.			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Hayal Etme	F			1	.556	.588	.733	.654	.723	.694	.700	.456	.553	.731	.664	.852	.212	.289	.261	.234		
		Sig.				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Dikkat Kontrolü	F				1	.552	.498	.601	.467	.665	.532	.517	.576	.479	.604	.686	.376	.465	.443	.408		
		Sig.					0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Gevşeme	F					1	.487	.477	.553	.544	.446	.629	.621	.540	.525	.714	.256	.243	.301	.286		
		Sig.						0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Uyarılma	F						1	.638	.796	.607	.798	.354	.476	.783	.482	.812	.195	.212	.375	.247		
		Sig.							0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Duygusal Kontrol	F							1	.704	.577	.761	.493	.594	.660	.648	.803	.203	.288	.244	.223		
		Sig.								0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	SZD	Yarışma Boyutu	Hedef koyma	F							1	.509	.841	.489	.537	.853	.489	.837	.112	.136	.178	.147	
			Sig.									0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	
		Öz Konuşma	F										1	.505	.479	.543	.477	.701	.736	.327	.339	.395	.366
			Sig.											0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Hayal Etme		F											1	.455	.526	.811	.477	.824	.197	.212	.236	.206	
		Sig.												0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Gevşeme		F												1	.593	.499	.583	.615	.298	.275	.313	.284	
		Sig.													0	0	0	0	0	0	0	0	
Olumsuz Düşünme		F													1	.537	.725	.737	.329	.376	.388	.354	
		Sig.														0	0	0	0	0	0	0	
Uyarılma		F														1	.528	.847	.138	.196	.148	.166	
		Sig.															0	0	0	0	0	0	
Duygusal Kontrol		F															1	.768	.365	.344	.405	.373	
		Sig.																0	0	0	0	0	
Toplam		F																1	.288	.325	.285	.306	
		Sig.																	0	0	0	0	
Güven		F																	1	.482	.432	.476	
		Sig.																		0	0	0	
Kontrol	F																		1	.543	.594		
	Sig.																			0	0		
Devamlılık	F																			1	.537		
	Sig.																				0		
Toplam	F																				1		
	Sig.																					.	

0,00-0,16 (çok zayıf); 0,16-0,29 (zayıf); 0,30-0,49 (düşük); 0,50-0,69 (orta seviye); 0,70-0,89 (güçlü); 0,90-1,00 (Çok güçlü).

Çizelge 4.23.'de görüldüğü gibi bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve performans stratejileri ölçeklerin arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla uygulanan Pearson Korelasyon analizi incelendiğinde tüm boyutlarda anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği ile performans stratejileri ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü düşüktür ($r=0,306$). Sporcu zihinsel dayanıklılık düzeyleri arttıkça performans stratejileri düzeyleri de artmaktadır.

Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği “toplam puan” düzeyi ile performans stratejileri antrenman ve yarışma boyutları seviyeleri bakımından ortaya çıkan sonuçlarda belirgin bir bağlantı ($p<0,05$) gözlemlenmektedir. Aralarındaki ilişki antrenman ve yarışma hedef belirleme alt boyutunda aynı yönlü gücü çok zayıftır ($r<0,16$). Antrenman öz konuşma, yarışma olumsuz düşünme ve duygusal kontrol alt boyutlarında aynı yönlü gücü düşüktür ($0,30<r<0,49$). Antrenman ve yarışma boyutunun geriye kalan tüm alt boyutlarında ise aynı yönlü gücü zayıf ilişki tespit edilmiştir ($0,16<r<0,29$).

Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği “güven” alt boyutu puan düzeyi ile performans stratejileri antrenman ve yarışma boyutları seviyeleri bakımından ortaya çıkan sonuçlarda belirgin bir bağlantı ($p<0,05$) gözlemlenmektedir. Aralarındaki ilişki antrenman hedef belirleme, yarışma hedef belirleme ve uyarılma alt boyutunda aynı yönlü gücü çok zayıftır ($r<0,19$). TOPS toplam puan değeri ile antrenman öz konuşma ve dikkat kontrolü, yarışma öz konuşma, olumsuz düşünme ve duygusal kontrol alt boyutlarında aynı yönlü gücü düşüktür ($0,30<r<0,49$). Antrenman ve yarışma boyutunun geriye kalan tüm alt boyutlarında ise aynı yönlü gücü zayıf ilişki tespit edilmiştir ($0,16<r<0,29$).

Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği “kontrol” alt boyutu puan düzeyi ile performans stratejileri antrenman ve yarışma boyutları seviyeleri bakımından ortaya çıkan sonuçlarda belirgin bir bağlantı ($p<0,05$) gözlemlenmektedir. Aralarındaki ilişki yarışma hedef belirleme alt boyutunda aynı yönlü gücü çok zayıftır ($r<0,19$). TOPS toplam puan değeri ile antrenman öz konuşma ve dikkat kontrolü, yarışma öz konuşma, olumsuz düşünme ve duygusal kontrol alt boyutlarında aynı yönlü gücü düşüktür ($0,30<r<0,49$). Antrenman ve yarışma

boyutunun geriye kalan tüm alt boyutlarında ise aynı yönlü gücü zayıf ilişki tespit edilmiştir ($0,16 < r < 0,29$).

Sporla zihinsel dayanıklılık ölçeği “devamlılık” alt boyutu puan düzeyi ile performans stratejileri antrenman ve yarışma boyutları seviyeleri bakımından ortaya çıkan sonuçlarda belirgin bir bağlantı ($p < 0,05$) gözlemlenmektedir. Aralarındaki ilişki yarışma uyarılma alt boyutunda aynı yönlü gücü çok zayıftır ($r < 0,19$). TOPS toplam puan değeri ile antrenman öz konuşma, dikkat kontrolü, gevşeme ve uyarılma; yarışma öz konuşma, gevşeme, olumsuz düşünme ve duygusal kontrol alt boyutlarında aynı yönlü gücü düşüktür ($0,30 < r < 0,49$). Antrenman ve yarışma boyutunun geriye kalan tüm alt boyutlarında ise aynı yönlü gücü zayıf ilişki tespit edilmiştir ($0,16 < r < 0,29$).

Performans stratejileri ölçeği “toplam puan” düzeyi ile SZD alt boyutları seviyeleri bakımından ortaya çıkan sonuçlarda belirgin bir bağlantı ($p < 0,05$) gözlemlenmektedir. Aralarındaki ilişki SZD toplam puan ve tüm alt boyutlarında aynı yönlü gücü düşük tespit edilmiştir ($0,30 < r < 0,49$). Sporcu performans stratejileri düzeyleri arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyleri de artmaktadır.

Performans stratejileri ölçeği “antrenman hayal etme ve duygusal kontrol ile yarışma hayal etme” alt boyutu puan düzeyi ile SZD alt boyutları seviyeleri bakımından ortaya çıkan sonuçlarda belirgin bir bağlantı ($p < 0,05$) gözlemlenmektedir. Aralarındaki ilişki SZD toplam puan ve tüm alt boyutlarında aynı yönlü gücü zayıf tespit edilmiştir ($0,16 < r < 0,29$).

Performans stratejileri ölçeği “antrenman öz konuşma ve dikkat kontrolü ile yarışma öz konuşma, olumsuz düşünme ve duygusal kontrol” alt boyutlarında puan düzeyi ile SZD alt boyutları seviyeleri bakımından ortaya çıkan sonuçlarda belirgin bir bağlantı ($p < 0,05$) gözlemlenmektedir. Aralarındaki ilişki SZD toplam puan ve tüm alt boyutlarında aynı yönlü gücü düşük tespit edilmiştir ($0,30 < r < 0,49$).

Performans stratejileri ölçeği “antrenman hedef belirleme” alt boyutu puan düzeyi ile SZD alt boyutları seviyeleri bakımından ortaya çıkan sonuçlarda belirgin bir bağlantı ($p < 0,05$) gözlemlenmektedir. Aralarındaki ilişki SZD toplam puan ve güven alt boyutunda aynı yönlü gücü çok zayıftır

($r < 0,19$). Kontrol ve devamlılık alt boyutlarında aynı yönlü gücü zayıf ilişki tespit edilmiştir ($0,16 < r < 0,29$).

Performans stratejileri ölçeği “antrenman gevşeme ve uyarılma ile yarışma gevşeme” alt boyutu puan düzeyi ile SZD alt boyutları seviyeleri bakımından ortaya çıkan sonuçlarda belirgin bir bağlantı ($p < 0,05$) gözlemlenmektedir. Aralarındaki ilişki SZD toplam puan, güven ve kontrol alt boyutunda aynı yönlü gücü zayıftır ($0,16 < r < 0,29$). Devamlılık alt boyutunda aynı yönlü gücü düşük ilişki tespit edilmiştir ($0,30 < r < 0,49$).

Performans stratejileri ölçeği “yarışma hedef belirleme” alt boyutu puan düzeyi ile SZD alt boyutları seviyeleri bakımından ortaya çıkan sonuçlarda belirgin bir bağlantı ($p < 0,05$) gözlemlenmektedir. Aralarındaki ilişki SZD toplam puan, güven ve kontrol alt boyutunda aynı yönlü gücü zayıftır ($0,16 < r < 0,29$). Devamlılık alt boyutunda aynı yönlü gücü çok zayıf ilişki tespit edilmiştir ($r < 0,16$).

Performans stratejileri ölçeği “yarışma uyarılma” alt boyutu puan düzeyi ile SZD alt boyutları seviyeleri bakımından ortaya çıkan sonuçlarda belirgin bir bağlantı ($p < 0,05$) gözlemlenmektedir. Aralarındaki ilişki SZD toplam puan ve kontrol alt boyutunda aynı yönlü gücü zayıftır ($0,16 < r < 0,29$). Devamlılık ve güven alt boyutunda aynı yönlü gücü çok zayıf ilişki tespit edilmiştir ($r < 0,16$).

5. TARTIŞMA

Araştırmannın bu bölümünde, elde edilen sonuçların alandaki benzer çalışmalardan ne tür farklılıklar içerdiği, sınırlılıkları ve ortaya koyulan sonuçların tespit edilme nedeni literatürdeki bilimsel çalışmalar ile desteklenerek tartışılmıştır.

Bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılıkları ve performans stratejileri incelenmiş, ayrıca sporcuların cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, spor yaşı, spor kategorisi, aktif spor yılı, son yıl müsabaka memnuniyeti, son 1 yıldaki müsabaka sayısı ve en iyi performansı ifadesi değişkenlerinin zihinsel dayanıklılık ve performans stratejileri üzerine etkisi değerlendirilmiştir.

5.1. Bireysel ve Takım Sporcuları ile İlgili Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması

Alanda zihinsel dayanıklılık ile spor branşları ve performans sonuçları arasındaki ilişki çeşitli çalışmalar ile ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bunlardan bireysel spor branşları ile ilgili olanlar; güreş (Drees ve Mack, 2012), tenis (Cowden, 2016), wushu (Kuan ve Roy, 2007), triatlon (Jones ve Parker, 2017; Meggs, Chen ve Koehn, 2018), eskrim (Hagag ve Ali, 2014), kayak (Fawyer ve diğerleri, 2019), atletizm (Beckford, 2016), yüzme (Beattie, Algallaf ve Hardy, 2017) ve kickboks (Slimani, Miarka, Briki ve Cheour, 2016) gibi sporları içermektedir. Takım sporları ile ilgili olanlar ise; futbol (Kristjansdottir, Johannsdottir, Pic ve Saavedra, 2019), voleybol (Mack, 2019), Avustralya futbolu (Piggott, Müller, Chivers, Burgin ve Hoyne, 2019), hentbol (Rabab, 2015), basketbol (Newland, Newton, Finch, Harbke ve Podlog, 2013), ragbi (Sheard, 2009) ve kriket (Weissensteiner, Abernethy, Farrowd ve Gross, 2012) olarak gözlemlenmektedir. Bireysel sporlarda performans sonucuna odaklı daha fazla sayıda çalışma dikkati çekmektedir, bu durum performans sonucunun direk bireyin kendisine bağlı olmasından kaynaklanıyor olabilir, konumuz ile ilgili genel kanı ise kişinin zihinsel dayanıklılık kapasitesi potansiyel olarak müsabaka sonucu ile yakından ilişkili olabilmesidir. Takım sporu durumunda ise, oyuncuların olası eksiklikleri/hataları diğer takım üyeleri tarafından telafi edilebilmektedir. Zihinsel dayanıklılık veya performansta

kullanılan stratejiler bakımından olası bireysel farklılıklar göz ardı edilebilir durumdadır.

Branş ayrımı gözetilmeden bireysel ve spor takımlarının gruplandırıldığı ve kesitsel sonuçların arandığı çalışmalar yöntem bakımından bu araştırma ile paralellik göstermektedir. Nitekim; Gould, Hodge, Peterson ve Petlichkoff (1987) araştırmalarında bazı sporcuların, zihinsel dayanıklılıklarını birçok aksiliklere rağmen odaklanma ve sabırlı olmayı sürdürmeye bağladıkları, aynı zamanda takım sporlarında zihinsel dayanıklığın, bireyin konsantre olma, çok çalışma veya kendi yeteneklerine inanma yeteneğine değil, takımın zihinsel olarak var olmaya katkıda bulunan yeteneğine ve ona olan inancına bağlı olabileceğini belirtmişlerdir.

Takım sporuyla ya da bireysel sporla uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri bazı çalışmalarda farklılık göstermektedir. Bu çalışmalar takım sporcularının ya da bireysel sporcuların lehine daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeylerinin olduğunu ya da anlamlı bir fark bulunmadığı sonuçlarına ulaşmıştır (Juan ve Lopez, 2015; Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse, 2009; Bull ve diğerleri, 2005, Yarayan, Yıldız ve Gülşen, 2018).

Araştırmaya katılan 304 sporcunun 198'i bireysel spor yapmakta, 106'sı ise takım sporu ile alanda çeşitli kategorilerde müsabakalara katılmaktadır. Sporcuların verdiği cevaplar bakımından gruplar arasında fark bulunmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Bu durum alanda yapılan benzer çalışmalarla paralellik göstermiştir. Çeşitli kategorilerde bireysel ve takım sporlarında spor yapan 677 sporcu grubu ile yapılan araştırmada cinsiyet, yaş, tecrübe gibi konularla zihinsel dayanıklılık arasında ilişki bulunurken, spor branşının takım veya bireysel spor olması ile ilgili hususta bir ilişki olmadığı belirtilmiştir (Nicholls ve diğerleri, 2009). Benzer şekilde sonuçlanan başka bir çalışmada da 9 takım sporu ve 25 bireysel spordan toplam 927 sporcu grubu ile yapılan kesitsel araştırmada spor türü ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Guillén ve Laborde, 2014). İran'da gerçekleştirilen 79'u bireysel, 190'ı takım sporu yapan toplam 269 kadın sporcu arasında gerçekleştirilen bir çalışmada, bireysel spor yapan sporcuların takım sporu yapan sporculara göre daha mücadeleci ve psikolojik olarak daha dayanıklı oldukları bulunmuştur. (Devin, Farbod, Ghasabian, Bidel ve Ghahremanlou, 2015). Araştırma yapılan grubun sadece

kadın sporculardan oluşuyor olması diğer çalışmalara oranla farklılık oluşturduğu gözlemlenmektedir.

Alanda tam tersi sonuçların alındığı takım sporcularının bireysel sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık puanları aldığı çalışmalar da mevcuttur (Kumar, 2017; Laborde, Guillén ve Mosley, 2016; Biglari, Sanatkaran, Bahari ve Montazeri, 2015).

Zihinsel dayanıklılık, başarının bileşeni için kritik olmasına rağmen, bazı sporcular tarafından açıklandığı gibi, sabit değişmeyen bir beceri olarak görülmediği ve sürekli değişebilen bir yapı olduğu hususu çalışmalarda belirtilmiştir (Jones ve diğerleri, 2007). Bu bakımdan; zihinsel dayanıklılık ile sportif performans arasındaki ilişki, erkekler ve kadınlar arasındaki farklar, bireysel ve takım sporlarındaki oyuncuların farkları, antrenman deneyimi arasındaki ilişki, sporcuların yaşı gibi değişkenler zihinsel dayanıklılık düzeyi ile ilişkilendirilmeye devam edeceği anlaşılmaktadır.

Zihinsel dayanıklılığın yanı sıra sporcuların performanslarını ortaya koyarken kullandıkları stratejilerin belirlenmesi hususu antrenörler ve sporcular için bir yol haritası niteliğinde olabilir. Çalışmada bireysel ve takım sporcularının antrenman ve yarışma performanslarına etki eden bazı psikolojik performans değişkenleri, kendilerine uygulanan TOPS ölçeği ile belirlenmiştir. TOPS'un, antrenman ve yarışma ölçeklerinde ve bu ölçeklerin sekizer alt boyutunda sporcuların aldığı ortalama puanları, spor branşının bireysel veya takım sporu olması bakımından incelenmiştir. Yapılan incelemelerde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Öncelikle Malezya'da gerçekleştirilen bir çalışmanın sonuçlarını incelemek gerekirse, uluslararası müsabakaya katılan 142 sporcudan (49 takım sporu, 93 bireysel spor) oluşan örneklem grubuna yarışmadan önce final kampında TOPS uygulanmıştır. Neticede, bireysel ve takım sporu sporcularının antrenman ve müsabaka koşullarında kullandıkları performans stratejilerinde önemli farklılıklar olduğunu tespit edilmiştir. Bireysel sporcular, takım sporu sporcularına kıyasla antrenman boyutunda (hedef belirleme, gevşeme ve kendi kendine konuşma) ve yarışma boyutunda ise (hedef belirleme ve kendi kendine konuşma) performans stratejilerini kullanmada daha yüksek puanlar alarak istatistiksel olarak anlamlı ilişki belirlenmiştir (Ismail, 2019). Antrenmanda hedef belirleme stratejisinin bireysel sporcular tarafından takım sporcularına

göre daha fazla kullanılmasının bu çalışma ile paralellik gösterdiği gözlemlenmektedir.

Farklı spor branşlarından toplam 68 kişilik küçük bir örneklem grubu ile yapılan bir araştırmada da bireysel ve takım sporcularının verdiği cevaplar karşılaştırılmıştır. Söz konusu çalışmada takım ve bireysel sporlarda sporcuların antrenman ve müsabaka koşullarında kullandıkları performans stratejilerinde anlamlı farklılıklar olduğu ifade edilmiştir. Bireysel spor yapan sporcular, antrenman ve yarışma boyutlarında takım sporu sporcularından daha iyi duygusal kontrole sahipken, takım sporu sporcuları, antrenman boyutunda gevşeme stratejisinde bireysel sporculardan daha iyi olduğu tespit edilmiştir (Jigmat, 2012). Bu durum paralellik göstermemektedir. Örneklem grubunun azlığı buna sebep olabileceği kıymetlendirilmekle birlikte, seçilme kriterlerinin de bu farklılığa sebep olabileceği değerlendirilmektedir.

Bireysel ve takım sporu olarak genelleme yapmadan branş bazında yapılan çalışmalarda performans stratejilerinin incelenmesinin alanda sıklıkla kullanıldığı gözlemlenmektedir. Örneğin ülkemizde voleybol branşı özelinde yapılan bir çalışmada; 134 gönüllü voleybolcudan toplanan verilerle gerçekleştirilen analizler sonucunda antrenman alt ölçeğinde en yüksek ortalamaya kendinle konuşma becerisi sahip olurken, en az kullanılan performans stratejisi olarak da dikkat kontrolü tespit edilmiştir. Müsabaka alt ölçeğinde ise en fazla kullanılan strateji uyarılma olurken, en düşük düzeyde kullanılan stratejisi gevşeme olarak bulunmuştur. Antrenman ve müsabakada kullanılan becerilerin karşılaştırılması sonucunda ise hedef belirleme ve imgeleme becerileri dışındaki tüm becerilerde anlamlı ilişki bulunmuştur (Özgen Feralan, 2019). Gevşeme ve Hedef belirleme stratejilerinden elde edilen negatif ilişkinin araştırmamızla aynı doğrultuda olmadığı gözlemlenmektedir (Çizelge 4.4). Sonuç olarak, araştırmada tek bir branşın incelenmiş olması, örneklem grubunun bir ili kapsamı ve 15-24 yaş aralığındaki öğrencilerden oluşturulması, spor kategorisi bakımından benzerlik göstermemektedir.

Ayrıca Çizelge 4.4. sıra toplamları bakımından incelendiğinde; antrenman alt boyutunda bireysel sporcular tarafından en fazla kullanılan performans stratejisinin hedef belirleme en az kullanılanın ise gevşeme olduğu, bireysel sporcuların yarışma alt boyutunda ise en fazla kullanılan stratejinin uyarılma, en az kullanılanında kendinle konuşma olduğu gözlemlenmektedir.

Takım sporcularında ise antrenman alt boyutunda en fazla kullanılan performans stratejisinin uyarılma, en az kullanılanın ise hedef belirleme olduğu, yarışma alt boyutunda ise en fazla kullanılan stratejinin olumsuz düşünme, en az kullanılanında uyarılma olduğu anlaşılmaktadır.

Bireysel spor bakımından da örnek bir çalışma incelemek gerekirse; İngiliz (17 kişi) ve Macar (16 kişi) bayan elit jimnastikçilerin sahip oldukları psikolojik performans stratejilerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada, antrenman boyutunda kendi kendine konuşma stratejisinde anlamlı fark bulunmuştur. Müsabaka boyutu incelendiğinde ise hayal etme ve otomatikleşme stratejilerinde anlamlı farklılıklar ulaşılmıştır. Aritmetik ortalama değerleri bakımından ise antrenman boyutunda en yüksek kullanım düzeyine kendi kendine konuşma stratejilerinde ulaştıkları belirlenmiştir. Müsabaka boyutuna ait aritmetik ortalamalar incelendiğinde ise Macar sporcuların en yüksek değere kendinle konuşma stratejisinde ulaştıkları görülürken; İngiliz sporcuların müsabakalarda en fazla oranda hayal etme stratejilerini kullandıkları tespit edilmiştir (Kalmar ve diğerleri, 2014). Alınan bu değerlerin çalışmamızla paralellik göstermediği gözlemlenmektedir. Ancak; Mallet ve Hanrahan (1997)'in atletizm, Van Raalte ve diğerleri (2005)'ni ise dart branşında yaptığı çalışma sonuçları paralellik göstermektedir.

5.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması

Zihinsel dayanıklılık kavramı, son zamanlarda psikolojik faktörlerin sporda başarıyı nasıl desteklediğini anlamaya çalışan spor psikolojisi araştırmacılarının büyük ilgisini çekmiştir (Bull ve diğerleri, 2005; Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008; Jones, Hanton ve Connaughton, 2007)

Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin kullanıldığı bazı araştırmalarda, test-tekrar katsayısı ile ölçeğin yapı geçerliliğinin yeterli bulunduğu (Bir ölçme aracının ölçmeye çalıştığı özellik ile nasıl bir yapıyı ortaya koymaya çalışıyorsa o yapıyı gerçekten ölçebilmesidir.) ve aynı zamanda ölçeğin performans değişkenleriyle anlamlı ilişkiler kurduğu saptanmıştır (Crust ve Clough, 2005; Levy, Polman, Clough, Marchant ve Earle, 2006). Horsburgh ve arkadaşlarının 216 tek ve çift yumurta ikizleri üzerinde gerçekleştirdikleri Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin hem açıklayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi yaptıkları çalışmada; meydan okuma, bağlılık, duygusal kontrol, yaşam

kontrolü, öz güven ve diğer kişilere güven konularında zihinsel dayanıklılığı değerlendirmiş, neticesinde zihinsel dayanıklılıktaki bireysel farklılıkların büyük ölçüde genetik ve çevresel faktörlere atfedilebileceğine dair tespitler olduğunu belirtmişlerdir (Horsburgh ve diğerleri, 2009).

Araştırmacılar ayrıca zihinsel dayanıklılığın bir kişilik özelliği olduğu görüşünü de desteklemektedirler. Envanterden alınan yüksek puanların, zorlu bir müsabaka sırasında yaşanan olumsuzluktan geri dönme konusunda düşük puan alan sporculara göre daha başarılı oldukları da tespit edilmiştir (Clough ve diğerleri, 2002). Başka bir çalışmada da zihinsel dayanıklılık puanı fazla olanlarda ağrı toleransının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Crust ve Clough, 2005). İki ek çalışmada da (Bull, Sharnbrook, James ve Brooks, 2005; Thelwell, Weston ve Greenlees, 2005) birbirinden farklı sporları ele almasına rağmen, zihinsel dayanıklılığı tanımlamış ve benzer nitelikler önermiştir. Bull ve diğerleri (2005), kriket oyuncularındaki zihinsel dayanıklılığı, Thelwell ve diğerleri (2005) futbolcuların zihinsel dayanıklılığını incelemiştir. Sonuç olarak bu araştırmalar ile, zihinsel dayanıklılığın belirli sporlarda biraz farklı olabileceğini, ancak spordan bağımsız olarak temel bir çerçevede geliştirilebileceğini öne sürmüşlerdir.

Tüm bunlara karşı sporda zihinsel dayanıklılığın "doğal veya geliştirilmiş" olabileceği önerisi (Jones, Hanton ve Connaughton, 2007) alanda önemli bir araştırma konusu olarak dikkat çekmeye devam etmektedir. Nitekim araştırma grubumuza ait bir takım değişken unsurların incelemesi ve karşılaştırılması yapılmıştır.

Cinsiyet değişkeni

Araştırmaya katılan sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$, çizelge 4.3.) Tespitimize benzer şekilde sonuçlanan araştırmalar incelendiğinde zihinsel dayanıklılık ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken (Güleroğlu ve Eroğlu, 2019; Şahinler ve Ersoy, 2019) erkekler lehine sonuçları olan çalışmalar da mevcuttur (Kalkavan, Özdilek ve Çakır, 2020; Tekkurşun ve diğerleri, 2019; Gürer ve Kılınç, 2019; Eroğlu ve diğerleri, 2020; Nicholls ve diğerleri, 2009). Azda olsa kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin erkek sporculardan daha yüksek olduğu çalışmalarda gözlemlenmektedir (Katipoğlu, 2022).

Kalkavan ve diğeri (2020) tarafından yapılan çalışmada; kadın ve erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri güven, devamlılık alt boyutlarında ve toplam puan düzeyinde benzer yapıda iken kontrol alt boyutunda erkeklerin anlamlı bir şekilde bayanlara göre daha olduğu görüldü. Bu veriler ışığında bayan sporcuların beklenmedik durumlar karşısında erkeklere göre daha düşük zihinsel dayanıklılık gösterdikleri söylenebilir. Sonuç olarak literatürde mevcut çalışma sonucu ile paralellik ve zıtlık gösteren çalışmalar mevcuttur.

Yaş değişkeni

Spor yaşı değişkeni açısından çalışmalara bakıldığında spor yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılığın arttığı tespiti yapılan çalışmalar gözlemlenmektedir (Yarayan ve diğeri, 2018; Connaughton ve diğeri, 2008; Nicholls ve diğeri, 2011; Yıldız ve Yılmaz, 2017). Bu durum yaşı fazla olan sporcuların, benzer şartlarda çok kez bulunarak deneyim kazanması ve daha fazla zihinsel dayanıklılık sahibi olması ile ilişkilendirilebilir (Yılmaz, 2021). Ancak spor yaşı ile anlamlı farklılık bulunamayan (Katipoğlu, 2022; Türkoğlu, 2019; Dede, 2019; Gürer ve Kılınç, 2019) çalışmalar da bulunmaktadır.

Bu çalışmaya paralel olarak incelenen bir araştırmada gruplar arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan analizlerde; 26-31 yaş grubu sporcuların 14-19 yaş grubu sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür (Kalkavan ve diğeri, 2020).

Yukarıda da bahsedildiği gibi yaş değişkeni açısından çalışmalar yaş arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyinin de arttığı yönündedir (Marchant ve diğeri., 2009; Nicholls ve diğeri, 2008; Yarayan ve diğeri, 2018). Bu durum yaşın ilerlemesine paralel olarak olgunlaşan bireyin zihinsel olarak daha sağlam düşüncede olma, olumsuzluklara karşı daha dirençli olma, kararlı ve kontrollü olma, kendine güvenme konularında gelişim göstermesiyle ilişkilendirilmektedir. Fakat; bu çalışmanın aksine yaş değişkeninin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Altıntaş, 2015; Güvendi ve diğeri, 2018).

Medeni durum değişkeni

Alan incelendiğinde medeni durum ile sporda zihinsel dayanıklılık arasında bir inceleme yapılmadığı gözlemlenmektedir. Bu bakımdan çalışmamız özgün olarak kabul edilebilir. Araştırmaya katılan sporcuların verdiği cevaplar bakımından yapılan analizlerde sporda zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutunda evli sporcuların bekar sporculara göre daha yüksek puan alarak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0.05$, Çizelge 4.5.). Sonraki araştırmalarda medeni durum değişkeni ile SZD arasındaki ilişkinin irdelenmeye devam edebileceği değerlendirilmektedir.

Eğitim durumu değişkeni

Zihinsel dayanıklılığı etkileyebileceği değerlendirilen diğer bir değişken ise eğitim durumudur. Eğitim seviyesinin artması ile zihinsel dayanıklılık düzeyinin de arttığı çalışmalar mevcuttur (Yarayan ve diğerleri, 2018; Crust ve diğerleri, 2014; Dede, 2019; Yıldız, 2017; Şahinler ve Ersoy, 2019; Peke, 2020). Elde edilen tespitler bu durum ile kısmen paralel göstermektedir. Eğitim seviyesinin artması ile bilinç düzeyinin ve mantıklı düşünüp hareket etme kabiliyetinin artması ile bu sonuçlar ilişkilendirilmektedir (Yılmaz, 2021).

Literatürü incelediğimizde sporcuların öğrenim düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirtilmiştir (Katipoğlu, 2022). Dede (2019) ise 14-30 yaş arası 55'i kadın ve 148'i erkek olmak üzere, toplam 203 elit güreşçi ile yaptığı çalışmada, zihinsel dayanıklılık seviyelerinde lise eğitimi almış elit güreşçilere göre lisans eğitimi almış elit güreşçiler lehine anlamlı farklılık olduğu ifade etmiştir. Başka bir araştırmada ise; 230 kişiden oluşan oryantiring sporcularının verdiği cevaplarda, kontrol alt boyutunun eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini, ancak zihinsel dayanıklılık, güven ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu bulunmuştur Peke (2020). Bu bakımdan Peke'nin çalışması, kontrol alt grubu sonuçları ile paralel göstermemektedir

Karharman (2019) ise yapmış olduğu araştırmada, elit dağ koşucularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin eğitim düzeylerinden farklı olmadığını rapor etmiştir.

Spor kategorisi değişkeni

SZD'nin etkilenebileceği ve çalışmada kullandığımız başka bir değişken olarak, yapılan spor branşı ile amatör olarak mı ya da profesyonel olarak mı uğraşıldığı hususu ve buna karşılık sporcunun zihinsel dayanıklılık seviyesine etkisi analiz edilmeye çalışılmıştır. Tutko ve arkadaşları 1969 yılında profesyonel atletlerin 11 adet kişilik özelliklerini belirttiklerinde “zihinsel dayanıklılık” bunların içinde yer almıştır (Seard, M. 2013). Buradan sporculuk kariyerini profesyonel olarak devam ettiren sporcuların başarılı olabilmeleri için zihinsel dayanıklılık özelliklerini geliştirilmesi gerekmektedir denebilir.

Crust ve Keegan (2010)'da ulusal düzeyde dövüş sporları ile uğraşan 69 amatör sporcunun zihinsel dayanıklılık ile risk alabilme seviyeleri arasında olumlu bir korelasyon bulunduğu, zihinsel dayanıklılık puanı yüksek olan sporcuların, profesyonel spor hayatını seçmelerinin çok muhtemel olduğu belirtilmiştir. Chen ve Cheesman (2013)'in amatör, yarı profesyonel ve profesyonel 136 sporcu ile gerçekleştirdiği çalışmada, profesyonel olarak spor yapan grubun, yarı profesyonel ve amatör gruptan zihinsel olarak daha dayanıklı oldukları tespit etmişlerdir. Nitekim bulgular literatürle paralellik göstermektedir.

Piermattéo ve diğerleri (2019) tarafından yapılan araştırmada amatör olarak spor yapan sporcuların performanslarında esas vurgu yaptıkları özelliklerin; zihinsel dayanıklılıkta ziyade çaba, gelişim, sonuç, acı, ekipman ve teknik gibi içerikleri kapsadığı belirtilmiştir. Sporcular için performansı antrenman ve çabayla ulaşılabilecek ben merkezli bir hedef olarak görüldüğünü ifade edilmiştir.

Spor yılı değişkeni

Spor yaşı değişkenine bakıldığında deneyimin artması ile zihinsel dayanıklılık düzeyinin artması hususu araştırmalarda rapor edilmiştir (Şahinler ve Ersoy, 2019; İlhan, 2020). Spor yaşı fazla olan sporcuların, benzer şartlarda birçok kez bulunmuş olması yani bir nevi bağışıklık kazanmış olması ve daha çok deneyim sahibi olup daha fazla strateji sahibi olması sebepleri ile yeni başlayan sporculardan zihinsel dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Ancak spor yaşı ile anlamlı farklılık bulunamayan (Gürer ve Kılınç, 2019) çalışmalar da bulunmaktadır. 1-5 yıldır güreşle uğraşan sporcuların, 6-10 yıldır güreşle uğraşan sporculardan zihinsel

dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu görülmüş ve literatürdeki birçok araştırmayla zıtlık oluşturmuştur (Güvendi ve diğerleri, 2018). Aynı zamanda Kuan ve Roy (2007)'un zihinsel dayanıklılığın Wushu branşında performans parametrelerine etkisini belirlemeye çalıştığı bir araştırmada sporcu olarak deneyimlediği yılı zihinsel dayanıklılıklarına etki etmediği yönünde bulgularda not edilmiştir. Bu durumlar çalışmamızla paralellik göstermiştir.

Literatürde zihinsel dayanıklılık ile spor yaşı arasındaki pozitif ilişkiyi destekleyen çalışmalar yoğunluğu korunmaktadır. Yapılan başka bir araştırmada da 10 yıl ve üstü spor yapanların, 7-9 yıl spor yapanların ve 4-6 yıl spor yapanların, 1-3 yıl spor yapanlara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir (Kalkavan, Özdilek ve Çakır, 2020). Bu konuyla ilgili başka bir araştırmada da antrenman yaşı daha yüksek olan sporcuların tecrübesi olmayan veya antrenman yaşı daha düşük sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu belirtmişlerdir (Connaughton ve diğerleri, 2008).

Son 1 yıldaki müsabaka sayısı değişkeni

Spor yaşına benzer bir değişken olan “son 1 yıl içindeki müsabaka sayısı” incelendiğinde müsabaka sayısı arttıkça SZD'nin arttığını gösterir sonuçlar literatürde gözlenmiştir. Nitekim bazı araştırmacılar, daha yüksek seviyelerde yarışan sporcuların zihinsel dayanıklılık alt bileşenlerinden güven parametresinde daha yüksek puanlar elde edilmiştir (Meggs, Ditzfeld ve Golby, 2014). Meggs, Ditzfeld ve Golby (2014) tarafından 105 atletin son bir yıldaki müsabaka sayısı ve başarı durumu online olarak analiz edilmiş, uygulanan zihinsel dayanıklılık ölçeklerinde müsabaka sayısı ve başarı durumu göreceli olarak fazla olan atletlerin zihinsel dayanıklılık alt parametrelerinden olan güven boyutunda pozitif bir anlamlılık tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların verdiği cevaplar incelendiğinde SZD ve alt boyutlarında son 12 ay içindeki müsabaka sayısı değişkenine göre gruplar arası fark olmadığı tespit edilmiştir. Fakat verilen değerlerin sıra toplamlarına bakıldığında, hem alt boyurlarda hemde toplam puanda müsabaka sayısı yüksek olan sporcuları lehine bir durum gözlemlenmektedir. Benzer şekilde Cowden (2016) tarafından yapılan araştırmada da müsabaka sayısı ile SZD arasında ilişki tespit edilemediği rapor etmiştir.

Son yıl performans memnuniyeti değişkeni

Çalışmada sporculara son yıl gerçekleşen sportif performansları için yeterli ve yetersiz puanı vermeleri istenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde sporda zihinsel dayanıklılık güven alt boyutunda son bir yıllık performansına diğer grup sporcularına göre daha yüksek puan veren sporcuların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0.05$, Çizelge 4.11.). SZD Güven alt boyutunda elde edilen bu anlamlı ilişki alandaki çalışmalar ile paralellik göstermektedir.

Alanda yapılan sporda zihinsel dayanıklılık araştırmaları farklı bir bakış açısıyla incelenmeye çalışılmıştır. Müsabaka önceki uygulanan ölçeklerle, sporcu başarı seviyesiyle veya sporcunun kendisini ne kadar başarılı gördüğünün verileri ile SZD seviyelerinin karşılaştırılması yöntem olarak denenmiştir. Konu ile ilgili elite rugby liginde mücadele eden Avustralya ve İngiltere takımlarının 49 sporcusuna uluslararası bir turnuvadan 1 hafta önce uyguladığı zihinsel dayanıklılık değerleri analiz edilmiştir. Turnuva sonunda da kazanan takım olan Avustralya takımının zihinsel dayanıklılık değerlerin İngiltere takımına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Sheard, 2009).

Elemırı ve Aly (2014) tarafından Mısır'daki halter sporu ile ilgilenen sporcuların başarı seviyeleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin ortaya konulmasının hedeflendiği çalışmada da elit olmayan gruba göre, elit seviyede yarışan sporcuların daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir.

En iyi performansı ifadesi değişkeni

Alanda en iyi performansın sayısal değerle değil, ifadeler ile belirtildiği araştırmalarda rastlanmaktadır. Örneğin; futbolculuğunu vasat algılayan sporcuların, orta, iyi ve çok iyi algılayan sporculara göre zihinsel dayanıklılığı daha düşük düzeyde olduğu, ayrıca futbolculuğunu çok iyi algılayan sporcuların, orta ve iyi algılayan sporculara göre zihinsel dayanıklılığı daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Bu durum futbolun gerektirdiği donanıma sahip futbolcularda zihinsel dayanıklılığın daha yüksek olacağı şeklinde yorumlanabilir (Uçar ve Kaplan, 2020).

Yapılan başka bir araştırmada da 72'si madalyalı, 45'i madalyasız Olimpiyat sporcusu olan bir örneklem grubuna, olimpiyat sporcusu olmanın bir kelime ile ifade edilmesi istenmiş; adanmak, çok çalışmak, disiplin, hırs, inat, kararlı, odaklanmak, sonuna kadar direnme, yetenek ve zihinsel dayanıklılık

kelimelerinden birini seçmeleri talep edilmiştir. Neticede örneklem grubunda en çok tercih edilen kelimenin kararlı olmak olduğu tespit edilmiştir (Zaharia, 2020). Bu çalışmada da benzer bir yöntem tercih edilmiştir.

Araştırmaya katılan sporculara en iyi performanslarını bir kelime ile anlatmaları istenmiş, kendilerinden adanmışlık, disiplin ve zihinsel dayanıklılık kelimelerinden birini tercih etmeleri talep edilmiştir. Neticede 137 sporcu disiplin, 84 sporcu zihinsel dayanıklılık, 83 sporcu adanmışlık kelimesini tercih etmiştir. Sonuçları bakımından incelendiğinde sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutunda adanmışlık ve kontrol alt boyutunda zihinsel dayanıklılık cevabı veren sporcuların daha yüksek puan aldığı ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. SZD ölçeğinin toplam puan değerinin sonuçlarına bakıldığında ise adanmışlık cevabı veren sporcuların lehine anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

5.3. Performans Stratejileri ile İlgili Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması

TOPS, yarışma ve antrenman alt ölçeklerindeki yedişer alt boyutta bulunan toplam 52 maddeden oluşmuştur. Ölçeğin yarışma alt ölçeğinde Hedef Belirleme (4 madde), Duygusal Kontrol (4 madde), Hayal Etme (4 madde), Uyarılma (4 madde), Kendi Kendine Konuşma (4 madde), Olumsuz Düşünme (4 madde), Gevşeme (3 madde); antrenman alt ölçeğinde, Duygusal Kontrol (4 madde), Hayal Etme (4 madde), Gevşeme (4 madde), Dikkat Kontrolü (4 madde), Hedef Belirleme (3 madde), Uyarılma (3 madde) ve Kendi Kendine Konuşma (3 madde) alt boyutları vardır.

Bu stratejilerin tek tek ele alındığı araştırmalara alanda rastlanmakta, her stratejinin gelişim basamaklarının belirlenmesi adına yararlı olduğu düşünülmektedir. Örneğin; Tod ve diğerleri, (2011) kendi kendine konuşma temelli yapılan çalışmaların performansa etkisini araştıran 47 araştırma incelemiş ve araştırma sonucunda kendi kendine konuşma tekniğinin performansı arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmada her strateji özelinde bir inceleme yapılmadan, kullanılan TOPS ölçeği ile çeşitli değişkenlerin arasındaki ilişki incelenmiştir.

Cinsiyet değişkeni

Yapılan çalışmalarda performans stratejilerinin alt boyutlarının cinsiyet odaklı değerlendirmelerinde; erkeklerin hedef belirleme, kendinle konuşma boyutlarını kadınlara göre daha fazla kullandığı, bunun yanında kadınların duygusal kontrol gibi duygu odaklı yetenekleri daha fazla kullandığı ifade edilmektedir (Anshel ve diğerleri, 1998; Hammermeister ve Burton, 2004). Başka bir çalışma da erkek atletler daha çok kazanma odaklı olup takım başarısına daha fazla odaklanırken, kadınlar ise daha çok hedef yöneliminde oldukları ve kişisel hedeflerine daha fazla odaklandıkları belirtilmiştir (Gill, 1988).

Sporcuların verdiği cevaplar incelendiğinde TOPS yarışma boyutunda hedef belirleme alt faktöründe erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek puan alarak anlamlı bir ilişki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0.05$, Çizelge 4.4.). Diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Ungerleider ve Golding (1991)'in araştırmasında elit erkek ve kadın atletizm sporcularında gruplarının ayrı ayrı ve birlikte aldıkları ortalama puanlara bakıldığında, özellikle hedef belirleme yeteneği olmak üzere, imgeleme ve uyarılma yeteneklerinde erkek sporcuların yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür. Bu tespitler ile araştırmadaki hedef belirleme alt boyutunda elde edilen sonuçlar literatürle paralellik sergilemiştir.

Tespitimizin aksinin gözlemlendiği çalışmalarda vardır. Örneğin; Clowes ve Knowles'un (2013) 9 elit bayan artistik jimnastikçi ile yaptıkları çalışmada imgeleme, kendinle konuşma ve aktivasyon kontrolü stratejilerinin elit bayan artistik jimnastikçiler de daha dominant olduklarını bulunmuştur.

Benzer bir çalışmada Polatidou ve arkadaşları engelli Yunan yüzücülerin sahip oldukları psikolojik performans stratejilerinin belirlenmesini amaçlamıştır. 58 erkek ve 24 kadın toplamda 82 engelli sporcu üzerinde yapılan çalışma sonuçları incelendiğinde, kadın sporcuların erkek sporculara göre daha yüksek ölçek puanları elde ettiği tespit edilmiştir (Polatidou ve diğerleri, 2013).

Bu çalışmada aynı alt boyutlarda sonuçların alınmadığı fakat erkek sporcuların daha yüksek puan verilerinin elde edildiğinin rapor edildiği

araştırmalarda gözlemlenmektedir (Katsikas, 2009; Harwood ve diğerleri, 2004).

Alanda farklı spor branşlarından toplam 68 kişilik küçük bir örneklem grubu ile yapılan bir araştırmada da bireysel ve takım sporcularının verdiği cevaplar karşılaştırılmıştır. Söz konusu çalışmada kadın ve erkek sporcuların, ayrıca takım ve bireysel sporlarda sporcuların antrenman ve müsabaka koşullarında kullandıkları performans stratejilerinde anlamlı farklılıklar olduğu ifade edilmiştir. Antrenman boyutunda otomatiklik, kendi kendine konuşma, imgeleme, dikkat kontrolü konularında erkek sporcuların kadın sporculardan daha iyi performans gösterdikleri, yarışma boyutunda uyarılma konusunda erkeklerin kadınlarda daha yüksek puanlar aldığı belirtilmiştir (Jigmat, 2012). Bu araştırmada sonuçları bakımından paralellik göstermemektedir.

Alanda var olan araştırmalarda yapılan incelemelerde, cinsiyet değişkenine göre antrenman veya müsabakalarda kullanılan stratejilerde farklılığın olmadığı rapor edildiği de gözlemlenmektedir (Wild, 2001; Harris, 2020).

Yaş değişkeni

Araştırmaya konu olan diğer bir değişkende yaş değişkenidir. Alanda yapılan incelemede Sporcunun bütün branşlarda zirve performanslarını sergilediği dönem 27-32 yaş olarak ifade edilmektedir (Özder, 2017). Çalışmanın sonuçları bu durum ile paralellik göstermiştir. TOPS antrenman boyutu hedef belirleme ve duygusal kontrol alt faktöründe 31-35 yaş, yarışma boyutu olumsuz düşünme alt faktöründe 26-30 yaş, uyarılma alt faktöründe ise 31-35 yaş grubundaki sporcuların daha yüksek puan alarak anlamlı bir ilişki oluşturduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$, Çizelge 4.22).

Erkek ve kadın sporcularda yaş gruplarında alınan sonuçlara bakıldığında sporculara ait yüksek puanlar literatürde TOPS'un kullanıldığı birçok çalışmayla benzerlik sergilemektedir (Burton, 1992; Harwood ve diğerleri, 2004). Araştırmamızın aksi sonuçlara, alt boyutlar özelinde yapılan araştırmalarda rastlanmaktadır. Megs ve Chen (2019) genç yüzücülerle hedef belirleme ve kendi kendine konuşma tekniklerinin yer aldığı psikolojik beceri antrenmanı programı yürütmüştür. Neticesinde yaptıkları analizlerde, genç yüzücülerin her iki tekniğe ilişkin performans stratejilerini tecrübeli sporculardan daha etkili şekilde kullandıkları tespit edilmiştir.

Medeni durum ve eğitim durumu değişkeni

Alanda, performans stratejilerini etkileyebilecek değişkenlerden medeni durum ve eğitim durumu ile ilgili araştırmaların eksikliği gözlemlenmektedir. Bu bakımdan araştırmanın özgün olduğu değerlendirilmektedir. TOPS antrenman boyutu dikkat kontrolü alt faktöründe, yarışma boyutunun ise öz konuşma, olumsuz düşünme ve duygusal kontrol alt faktörlerinde evli sporcuların bekar sporculara göre daha yüksek puan alarak anlamlı bir ilişki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$, Çizelge 4.6.). Eğitim durumu değişkeni bakımından ise bulgular bölümünde ayrıntılı açıklandığı haliyle çeşitli alt faktörlerde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0.05$, Çizelge 4.14.).

Spor kategorisi değişkeni

Araştırmada değişken olarak kullandığımız yapılan spor branşı ile amatör olarak mı ya da profesyonel olarak mı uğraşıldığı hususunun, sporcunun performans stratejilerine etkisi analiz edilmeye çalışılmıştır. TOPS antrenman boyutu hedef belirleme, imgeleme ve uyarılma, TOPS yarışma boyutunun gevşeme ve uyarılma alt faktörlerinin sonuçlarında amatör sporcuların profesyonel sporculara göre daha yüksek puan alarak anlamlı bir ilişki oluşturduğu, aynı zamanda TOPS ölçeğinin toplam puan değerinin sonuçlarına bakıldığında da amatör sporcuların profesyonel sporculara göre daha yüksek puan alarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$, Çizelge 4.8.).

Alanda çalışmamızı destekleyen araştırmalar gözlemlenmektedir. Tanaka ve Gould (2015) farklı kategorilerdeki 18 -38 yaşları arasındaki 95 tanesi Süper ligden ve 257 tanesi de üniversite takımları ve amatör liglerden seçilen toplam 352 rugby sporcusunun kullandıkları psikolojik performans stratejileri arasındaki olası farklılıkları bulmayı amaçlamışlardır. Çalışma sonuçları incelendiğinde amatör sporcuların yarışma alt ölçeğinde; hedef belirleme, imgeleme, duygusal kontrol ve aktivasyon stratejilerinin daha fazla ortalamaya ulaştığı, antrenman alt ölçeği incelendiğinde ise imgeleme, kendinle konuşma duygusal kontrol ve aktivasyon stratejilerinde amatör sporcuların daha yüksek ortalamalara ulaştığını tespit etmiştir.

Benzer şekilde; kadın profesyonel futbolcuların duygusal kontrolü ve performans stratejilerinin etkisi olmak üzere iki faktörde elde ettikleri puanlar amatör oyunculara göre daha düşük olduğu gözlemlenmektedir. Aynı çalışmada amatör oyuncuların stresi profesyonellerden daha iyi yönetebileceği, bunun sebebi olarak da potansiyel olarak stresli tehditlerden daha az etkileneceği, performanslarının kendileri veya başkalarını daha az tesir edebileceği değerlendirilmiştir (Ruiz-Esteban ve diğerleri, 2020).

Amatör sporcuların kullandıkları stratejileri sıralayan bir çalışmada da 1324 amatör golf sporcusunun çalışma sonuçlarında amatör golfçülerin en düşük düzeyde kullandıkları strateji otomatikleşme olurken, en yüksek düzeyde kullandıkları stratejisi ise olumlu kendi kendine konuşma olarak tespit edilmiştir (Hayslip ve diğerleri, 2010). Bu çalışmada amatör sporcular tarafından antrenmanda en çok kullanılanı dikkat kontrolü, en az kullanılanı ise uyarılma stratejisi olmuştur. Bu bakımdan amatör golfçüler özelinde yapılan araştırma ile çalışmamızda yer alan 176 amatör sporcunun analizleri birbiri ile örtüşmemektedir.

Aynı çalışmada bu çalışma ile aksi sonuçlarda bulunmuştur (Hayslip ve diğerleri, 2010). Bir çalışma ile analiz edilmesi gerekirse; 364 (241 erkek, 123 kadın) atletizm sporcusunun atletik performansta kullandıkları psikolojik becerilerin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada; profesyonel olarak atletizm yapan sporcuların, duygusal kontrol, hedef belirleme, imgeleme, aktivasyon, olumsuz düşünme ve rahatlama konularında profesyonel olmayanlara kıyasla önemli ölçüde daha iyi olduğunu tespit edilmiştir (Katsikas ve diğerleri, 2009).

Benzer şekilde; kadın futbolcuların psikolojik karakterlerinin ortaya çıkartılması için yapılan çalışmada, kadın profesyonel futbolcuların amatörlere göre motivasyon, zihinsel yetenek ve takım uyumu konularında daha yüksek değerler sergilediği, ancak sadece motivasyon alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların tespit edildiği rapor edilmiştir (Ruiz-Esteban ve diğerleri, 2020).

Spor yılı değişkeni

Araştırmaya katılan sporcuların verdiği cevaplar incelendiğinde TOPS antrenman boyutu hedef belirleme, uyarılma ve duygusal kontrol alt faktörlerinde 11-15 aktif spor yılı olan sporcuların, gevşeme alt faktöründe 0-5

aktif spor yılı olan sporcuların diğer grup sporcularına göre daha yüksek puan olarak anlamlı bir ilişki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. TOPS yarışma boyutunda ise tüm alt faktörlerde ve ilaveten toplam puan analizlerinde 11-15 aktif spor yılı olan sporcuların lehine anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$, Çizelge 4.20.).

Antrenman esnasında gevşeme stratejisinin daha tecrübesiz sporcularda anlamlı bulunmasının, yarışma/antrenman tekniğinde otomatikleşme kazanımının gerçekleşmediği yıllarda gevşeme ihtiyacının daha fazla olabileceği açısından değerlendirilmektedir. Çalışmaya katılan sporcularda, yarışma ve antrenman boyutlarının alınan puanların bazı alt faktörlerinde istatistiksel olarak anlamlı olması, genel olarak tecrübeye göre artış gösterdiği şeklinde yorumlanabilir.

Deneyime ilişkin bazı araştırma bulguları da bu yorumu destekler niteliktedir. Goudas ve diğerlerinin (1998) amatör ve profesyonel basketbolcuları karşılaştırdığı çalışmada, deneyimli sporcuların, az deneyimli sporculardan daha olumlu bir psikolojik profil sergilediğini, hedef belirlemeyi daha fazla kullandıklarını ve müsabakalar sırasında konsantrasyonlarının, öz güvenlerinin az deneyimli sporculardan daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur.

Alanda başka bir çalışmada 82 erkek Korumalı Futbol sporcularının performans stratejileri üzerine araştırma yapılmıştır, sporcuların aldıkları puanların Amerikan futbolu oynama yılına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Güvendi ve diğerleri, 2018)

Son 1 yıldaki müsabaka sayısı değişkeni

Araştırmaya katılan sporcuların yıl içerisinde katıldığı müsabaka sayısı 0-10, 11-20 ve 21'den daha çok olacak şekilde kademelendirilmiş, sporcuların verdiği cevaplar incelendiğinde TOPS yarışma boyutunda gevşeme ve olumsuz düşünme alt faktörlerinde son 12 ayda yirmiden daha fazla müsabakaya katılan sporcuların daha yüksek puan olarak anlamlı bir ilişki oluşturduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$, Çizelge 4.16.) Bu durum deneyimli sporcuların özellikle zihinsel dayanıklılık ve performans stratejileri kullanımı bakımından daha başarılı oldukları ile yorumlanabilir. Literatürde ise benzer bir çalışmaya rastlanmaması bu araştırmayı özgün kılmaktadır.

Son yıl performans memnuniyeti değişkeni

Literatür incelendiğinde; hedef belirleme ve gevşemenin, başarılı sporcuların kullandığı ve sporda üstün performans için geliştirilmesi gereken en önemli yeteneklerden olduğu belirtilmektedir (Gould ve diğerleri, 2002; Singh, 2014)

Özder (2017) tarafından uluslararası bir müsabakaya katılan sporcular arasında yapılan araştırmada Erkek sporcularda, antrenman ölçeği alt boyutlarından uyarılma ve dikkat kontrolü puanlarının ilk üç dereceye giren ülke sporcularında diğer ülke sporcularına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Duygusal kontrol puanları ise aynı müsabakada Türk Milli Takımı sporcularının, ilk üç dereceye giren ülke sporcuları ve diğer ülke sporcularına göre hem antrenman hem de yarışma ölçeklerinde oldukça düşük bulunmuş ve farkın antrenman ölçeğinde anlamlı olduğu belirtilmiştir. Uyarılma ve dikkat kontrolü, konuyla ilgili yapılan çalışmalarda başarılı sporcularda bulunması gereken özellikler arasında görülmektedir. Türk Milli Takımı sporcularında düşük çıkan “duygusal kontrol” ise yapılan bazı çalışmalarda madalya kazananlarla kazanamayanları ayırt eden bir beceri olarak belirtilmiş ve sporcuların optimal performansla ulaşabilmeleri için duygularını kontrol edebilmelerinin önemli olduğu vurgulanmıştır (Katsikas ve diğerleri, 2009).

Bu çalışma ise antrenman boyutunda inceleme ve duygusal kontrol alt boyutlarında son yıl performansından memnun olan sporcuların istatistiksel olarak anlamlı bir fark ile yüksek puanlar aldığı gözlemlenmektedir.

Taylor ve diğerleri (2008) araştırmalarında daha başarılı sporcuların otomatiklik alt boyutunda daha az başarılı olanlara göre daha yüksek skorlar elde etmiş olsalar da otomatiklik skorları beklediği kadar yüksek olmamasını, farklı spor dallarındaki sporcuların, kendi sporlarının taleplerine göre, otomatikliği farklı bir şekilde yargılayabileceğine dayandırmıştır.

Afrika eskrim şampiyonasına katılan 22 eskrimcinin madalya elde edip edememe durumuyla psikolojik becerileri arasındaki korelasyon incelenmiştir. Sonuç olarak madalya kazananların daha iyi dikkat kontrolü, hayal etme ve duygusal kontrol becerisi gösterdikleri ve zihinsel dayanıklılık ile pozitif korelasyon gösterdiği belirlenmiştir. Neticede zihinsel dayanıklılık gelişiminin eskirim müsabaka sonuçları ve performans seviyesinde artış sağlayacağı da not edilmiştir (Hagag ve Ali, 2014). Benzer sonuçlara Kuan ve Roy (2016)’da çalışmalarında elde etmiştir.

Amerika Birleşik Devletleri'nin 2000 yılında Sydney Yaz olimpiyatlarına katılmış olan 176 sporcusunun kullandıkları psikolojik performans stratejileri arasındaki farklılıkların belirlenmesini amaçlandığı çalışmada; müsabaka alt ölçeğinde en yüksek kullanım oranına hedef belirleme stratejisinin ulaştığı, antrenman alt ölçeği incelendiğinde ise hedef belirleme ve kendinle konuşma stratejilerinin diğerlerine göre daha baskın şekilde kullanıldığı belirlenmiştir. Bu çalışma içerisindeki önemli ve ilginç bir diğer bakış açısı da madalya alan ve alamayan sporcuların arasındaki performans stratejilerinin arasında fark incelenmiştir. Sonuçlar göstermiştir ki madalya alan sporcuların hayal etme, duygusal kontrol ve otomatikleşme stratejilerinin diğerlerine göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (Taylor ve diğerleri, 2008).

Bu tespitler araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Nitekim; yarışma boyutunda gevşeme ve duygusal kontrol alt faktörlerinde son bir yıllık performansına diğer grup sporcularına göre daha yüksek puan veren sporcuların lehine bulgular elde edilmiştir. Bu durumun aksi; kendini başarılı görmeyen sporcularında kullandığı stratejilerde hata yapmamış olabileceği şeklinde ifade edilebilir, performansla tesir eden diğer unsurlar sebebiyle yetersiz müsabaka sonuçları almış olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

En iyi performansı ifadesi değişkeni

Sporcuların kariyerlerinde ortaya koydukları en iyi performansları ifade etmek için kullandıkları ifadeler araştırmanın özgünlüğü açısından önemli olduğu değerlendirilmektedir. SZD özelinde yapılan incelemelerde bahsedildiği gibi söz konusu değişkenin incelenmesi hususu Zaharia'nın (2020) çalışmasından esinlenmiştir. Zaharia'nın örneklem grubunda en çok tercih edilen kelimenin kararlı olmak olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada da bu araştırmadan esinlenerek sporculardan en iyi performanslarını ifade etmeleri ve bunların TOPS ile olan ilişkileri irdelenmiştir. Araştırmaya katılan sporcular neticede 137 sporcu disiplin, 84 sporcu zihinsel dayanıklılık, 83 sporcu adanmışlık kelimesini tercih etmiştir. Ülkemiz literatüründe benzer bir araştırmaya rastlanmamıştır. Adanmışlık ifadesi ve TOPS arasında kurulan anlamlı ilişkinin yanında, istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmayan alt boyutlarda da en çok tercih edilen ifadenin adanmışlık olduğu gözlemlenmektedir.

5.4. SZD ve TOPS Arasındaki Korelasyon Bulgularının Değerlendirilmesi

Araştırmada tüm boyutlarda çeşitli seviyelerde aynı yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 4.23 ve 4.24). Yani sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arttıkça performans stratejileri düzeyleri de artmaktadır. Çalışmada tespit edilen bu aynı yönlü ilişki korelasyon bakımından; çok zayıf, zayıf ve düşük olarak nitelendirilmektedir.

Literatür incelendiğinde zihinsel dayanıklılık ile psikolojik beceriler arasında, bu çalışmaya benzer şekilde aynı yönlü bir korelasyon olduğu gözlemlenmektedir. Malezyalı 285 elit atlet üzerinde zihinsel dayanıklılık ve kullanılan psikolojik strateji ve tekniklerinin performansa etkisi araştırılmıştır. Atletlerin antrenman ve yarışma ortamlarında kullandıkları stratejilere ilişkin analizler ve kişisel olarak bildirilen zihinsel dayanıklılık farklılıkları incelenerek analiz edilmiştir. Neticede hem antrenman hem de yarışma ortamlarında performans stratejilerini düşük, orta, yüksek olacak şekilde üç kullanım profili ortaya çıkarılmıştır. Spesifik olarak, performans stratejilerinin daha yüksek kullanımı, daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyeleri ile ilişkilendirildiği rapor edilmiştir (Ponnusamy ve diğerleri, 2018).

Benzer şekilde; üniversitelerin atletizm takımlarında yarışan 120 sporcu üzerinde yapılan araştırmada, zihinsel dayanıklılık ve performans stratejilerinin arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuç olarak zihinsel dayanıklılık ile performans stratejilerinin olumsuz düşünme alt boyutu hariç her alt boyutu ile arasında pozitif korelasyon gözlemlenmiştir (Mack, 2019).

Wushu branşında Kuan ve Roy (2007)'un zihinsel dayanıklılığın performans parametrelerine etkisini belirlemeye çalıştığı bir araştırmada da zihinsel dayanıklılık alt parametreleri ile performansta hedef belirleme strateji arasında orta düzeyde korelasyon tespit edilmiştir. Mattie ve Munroe-Chandler (2012); Guerin, Munroe-Chander ve Loughhead (2014); Geikie (2016) tarafından yapılan araştırmalar da ise zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların performans ortaya konulurken imgeleme becerisini sıklıkla kullandıkları bulunmuştur. Birçok araştırmanın sonuçlarının araştırmamızla paralellik gösterdiği gözlemlenmektedir (Crust ve Azadi, 2010; Crust ve Swann, 2011; Bayköse, 2017; Harris, 2020).

Guszkowska ve Wójcik (2020) tarafından yapılan derleme çalışmada, 16 makale incelenmiştir. Bu derlemede zihinsel dayanıklılık ve performans düzeyi

ile pozitif korelasyonunu doğrulanmıştır. Sadece binicilik ve Alp disiplini kayak sporcularında böyle bir ilişki gözlemlenmemiştir. Aynı çalışmada ilaveten zihinsel dayanıklılık ile müsabaka deneyimi veya yaş arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Bu noktaya kadar yorumlanan bireysel sporlar ile ilgili çalışmalar gibi takım sporları ile ilgili yapılan çalışmalarda da benzer sonuçların alındığı gözlemlenmektedir ve bu durum araştırmamızla paralellik göstermektedir (Newland ve diğerleri, 2013; Gümüšoğlu ve Aşçı, 2020; Zilli, Bennett, Mensch ve Monsma, 2021).

Zihinsel dayanıklılık seviyesinin geliştirilebilecek bir unsur olduğu birçok araştırmada ifade edilmekte, çeşitli programlar uygulanarak deneysel araştırmalarda sonuçları incelenmektedir. Bu çalışmada elde edilen verileri destekleyici sonuçlar, bahsi geçen deneysel araştırmalarda da gözlemlenmektedir.

Nitekim; üniversite hentbol takımında oynayan 18 oyuncudan 10'u deney grubu olarak belirlenerek atletik performansları ve şut kalitelerinin üzerine zihinsel dayanıklılık seviyelerinin etkisi araştırılmıştır. Deney grubu 8 haftalık zihinsel dayanıklılık ağırlıklı programa katılmış, kontrol grubu normal antrenmanlarına devam etmiştir. 8 hafta sonunda yapılan performans stratejileri ve zihinsel dayanıklılık değerlendirmelerinde deney grubunun lehine önemli farklar not edilmiştir. Bu sonuçların hentbol antrenörlerinin antrenman programlarını etkileyeceği değerlendirilmektedir (Ragab, 2015).

Başka bir deneysel çalışmada; eskrim branşında 10 sporcudan oluşan deney grubuna, 8 hafta süreli, haftada 3 gün 30 dakikalık “özgüven inşa etmek, olumlu düşünme, pozitif kendi kendine konuşma, hayal etme, baskı altında performans, odaklanma ve dikkat kontrolü” konularını ihtiva eden zihinsel dayanıklılık antrenman programı uygulanmış, ön test ve son test olarak Performans Stratejileri ölçeği uygulanmıştır. Neticede deney grubunun yarışma boyutunun; hedef belirleme, kendi kendine konuşma, gevşeme, duygusal kontrol, imgeleme ve olumsuz düşünme alt parametrelerinde ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı fark tespit edilmiş, otomatikleşme konusunda bir değişim gözlemlenmemiştir. Aynı çalışma analizlerinde antrenman boyunda; hedef belirleme, duygusal kontrol, hayal etme ve dikkat kontrolü alt parametrelerde fark gözlemlenirken, kendi kendine konuşma, gevşeme otomatikleşme parametrelerinde ön test ve son test sonuçlarında fark

gözlemlenmemiştir. Sonuç olarak sekiz haftalık zihinsel dayanıklılık eğitiminin eskrimciler için performans stratejilerini geliştirmeye katkıda bulunduğu sonucuna varılmıştır (Abdel-Rahman ve Magdy, 2014).

Alanda sporcunun yaşı, zihinsel dayanıklılık seviyesi ve müsabaka kazanma oranı ile ilgili yapılan bir araştırmada dikkati çekmektedir. Antrenman veya yarışmalarda kullanılan stratejiler yerine müsabaka kazanma oranı kullanılmıştır. Müsabaka kazanma oranı; sporcunun tüm performans unsurları ile bir sezon boyunca ortaya koyduğu mücadelenin sonucu olarak ifade edilebilir. Örneğin; Drees ve Mack (2013) tarafından 54 üniversite öğrencisi güreşçinin müsabaka sezonunda yaş, deneyim ve müsabaka kazanma oranı ile zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasındaki korelasyon incelenmiştir. Müsabaka kazanma oranı ve yaş ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif bir korelasyon tespit edilmiş, müsabaka kazanma oranı yüksek olan sporcuların daha iyi zihinsel dayanıklılık verileri ortaya koyduğunu tespit edilmiştir. Performans stratejileri ve SZD ile ilgili önceki çalışmalar sadece ölçekler üzerinden yapıyordu, müsabaka kazanma oranının eklenmesi dikkate alınması gereken yeni bir unsur olduğu gözlemlenmektedir.

Literatürdeki araştırmaların örneklem grubu genel olarak bir branşın çeşitli seviyelerde etkin olan sporculardan oluşmaktadır. Bu araştırmada ise branş ile sınırlı kalmayıp, örneklem grubunun müsabıklik seviyesine vurgu yapıldığı dikkat çekmektedir. Bu bakımdan çalışmada elde edilen korelasyonun ortalama bir değer olduğu söylenebilir, var olan zayıf, çok zayıf ve düşük ilişkinin tek branş bazında farklılık gösterebileceği değerlendirilmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bireysel ve takım sporcularının performans stratejileri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelendiği araştırmanın bu bölümünde çalışmanın sonuçları özetlenmiş ve ileriye yönelik çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

-*Spor kategorisi (bireysel veya takım sporu)* bakımından SZD ölçeği ve alt faktörlerinde gruplar arasında bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). TOPS ölçeği antrenman boyutu hedef belirleme ve uyarılma alt faktörlerinde bireysel spor yapan sporcuların takım sporu yapan sporculara göre daha yüksek puan alarak anlamlı bir ilişki sağlamıştır ($p<0.05$). TOPS yarışma boyutunun gevşeme alt faktöründe ise yine bireysel spor yapan sporcuların takım sporu yapan sporculara göre daha yüksek puan alarak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki oluşturmuştur ($p<0.05$).

-*Cinsiyet değişkeni* bakımından SZD ölçeği ve alt faktörlerinde gruplar arasında bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). TOPS ölçeği yarışma boyutunda hedef belirleme alt faktöründe erkek sporcular kadın sporculara göre daha yüksek puan alarak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki oluşturmuştur ($p<0.05$).

-*Yaş değişkeni (16-20, 21-25, 26-30, 31-35, 36 ve üzeri)* bakımından SZD ölçeği kontrol alt faktöründe 36 ve üzeri yaş grubundaki, devamlılık alt faktöründe ise 31-35 yaş grubundaki sporcular daha yüksek puan alarak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki sağlamıştır ($p>0,05$). TOPS ölçeği antrenman boyutu hedef belirleme ve duygusal kontrol alt faktöründe 31-35 yaş grubundaki, yarışma boyutu olumsuz düşünme alt faktöründe 26-30 yaş grubundaki, uyarılma alt faktöründe ise 31-35 yaş grubundaki sporcular daha yüksek puan alarak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki sağlamıştır ($p<0.05$).

-*Medeni durum* bakımından SZD ölçeği kontrol alt boyutunda evli sporcuların bekar sporculara göre daha yüksek puan aldığı ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki oluşturduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). TOPS ölçeği antrenman boyutu dikkat kontrolü alt faktöründe, yarışma boyutunun öz konuşma, olumsuz düşünme ve duygusal kontrol alt faktörlerinde ise yine evli sporcuların bekar sporculara göre daha yüksek puan alarak anlamlı bir ilişki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$).

-*Eğitim durumu (İlköğretim, lisans, lisansüstü)* bakımından SZD ölçeği

kontrol alt boyutunda lisans, devamlılık alt boyutunda ilköğretim mezunu sporcuların daha yüksek puan aldığı ve gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$). TOPS ölçeği antrenman boyutu imgeleme ve gevşeme alt faktörlerinde lisans mezunu, yarışma boyutunda öz konuşma ve duygusal kontrol alt faktörlerinde ilköğretim mezunu, olumsuz düşünme alt faktöründe lisans mezunu sporcuların, TOPS ölçeğinin toplam puan değerinde ise yine lisans mezunu sporcuların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

-*Sporcu kategorisi (amatör, profesyonel)* bakımından SZD ölçeği güven alt boyutunda profesyonel sporcuların amatör sporculara göre daha yüksek puan alarak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$). TOPS ölçeği antrenman boyutu hedef belirleme, imgeleme ve uyarılma alt faktörlerinde, yarışma boyutunda gevşeme ve uyarılma alt faktörlerinde, yine TOPS ölçeğinin toplam puan değerinde de amatör sporcuların profesyonel sporculara göre daha yüksek puan alarak anlamlı bir ilişki sağladığı sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$).

-*Aktif spor yılı (0-5, 6-10, 11-15, 16 ve üzeri)* bakımından SZD ölçeğinin güven alt boyutunda 11-15 yıldır aktif spor yapan sporcuların, SZD ölçeğinin toplam puan değerinde ise 6-10 yıldır aktif spor yapan sporcuların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). TOPS ölçeğinin antrenman boyutu hedef belirleme, uyarılma ve duygusal kontrol alt faktörlerinde 11-15 aktif spor yılı, gevşeme alt faktöründe 0-5 aktif spor yılı olan sporcuların, yarışma boyutunda tüm alt faktörlerde 11-15 aktif spor yılı ve TOPS ölçeğinin toplam puan değerinde ise yine 11-15 aktif spor yılı olan sporcuların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$).

-*Son 1 yıl müsabaka sayısı (0-10, 11-20 ve 21'den daha çok)* bakımından SZD ölçeği ve alt boyutlarında gruplar arası farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). TOPS ölçeği yarışma boyutunda gevşeme ve olumsuz düşünme alt faktörlerinde son 12 ayda yirmibir'den daha fazla müsabakaya katılan sporcuların lehine gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki oluşturduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

-*Son yıl performans memnuniyeti (1-5 ve 6-10 puan)* bakımından SZD ölçeği güven alt boyutunda son bir yıllık performansına 6-10 puan veren sporcuların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$). TOPS ölçeği antrenman boyutu imgeleme ve duygusal

kontrol alt faktörlerinde ve TOPS ölçeğinin toplam puan değerinde son bir yıllık performansına 6-10 puan veren sporcuların lehine anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. TOPS ölçeği yarışma boyutunda ise öz konuşma, gevşeme ve duygusal kontrol alt faktörlerinde antrenman boyutunun aksine son bir yıllık performansına 1-5 puan veren sporcuların lehine anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$).

-*En iyi performansı ifadesi (adlanmışlık, disiplin ve zihinsel dayanıklılık)* bakımından SZD ölçeğinin güven alt boyutunda adlanmışlık ve kontrol alt boyutunda zihinsel dayanıklılık cevabı veren sporcuların, SZD ölçeğinin toplam puan değerinde ise yine adlanmışlık cevabı veren sporcuların lehine anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). TOPS antrenman boyutu hedef belirleme, öz konuşma, dikkat kontrollü, uyarılma ve duygusal kontrol alt faktörleri ile TOPS yarışma boyutunun öz konuşma, imgeleme, olumsuz düşünme, uyarılma ve duygusal kontrol alt faktörlerinde adlanmışlık cevabı veren sporcuların daha yüksek puan alarak anlamlı bir ilişki oluşturduğu tespit edilmiştir. TOPS ölçeğinin toplam puan değerinin sonuçlarına bakıldığında da adlanmışlık cevabı veren sporcuların lehine anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

-*SZD ve TOPS değerleri arasındaki korelasyon bakımından SZD* ölçeğinin “toplam puan, güven, kontrol, devamlılık” düzeyi ile TOPS ölçeği antrenman ve yarışma boyutunun tüm alt faktörlerinde çeşitli seviyelerde aynı yönlü ilişki tespit edilmiştir. Tespit edilen bu ilişki korelasyon bakımından; çok zayıf, zayıf ve düşük olarak nitelendirilmektedir.

Bu araştırmanın sonuçları, sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini artırmanın bireysel ve takım sporcularının antrenman ve yarışmada kullandıkları performans stratejilerini de artırmak için etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir. Ayrıca mevcut çalışma, sporcularla ilgili araştırmaları hem antrenman hem de yarışma bağlamlarında ölçmenin önemini desteklemektedir. Farklı değişkenlerde ve farklı seviyedeki sporcular arasındaki tespitler, sporcuların atletik performanslarını geliştirmelerine yardımcı olmak için ortalama bir veri olarak antrenörler ve spor psikologları tarafından değerlendirilmelidir.

Bulguların genellenebilirliğini artırmak, psikolojik araştırmalarda her zaman bir hedef olmuştur. Örneklem grubunda, daha spesifik branş sporcusu popülasyonuna kıyasla bireysel ve takım sporcusu kullanımı literatür ile

kıyaslandığında araştırma sonuçlarında keskin farklılıklar yaratmadığı gözlenmiştir. Sporcuların performanslarına yönelik birtakım stratejilere sahip oldukları düşünüldüğünde, doğru stratejilerin onları başarıya ulaştıracak bir etken olması ise yadsınamaz

Ayrıca, müsabıklık olgusunu (yani düzenli yarışmaya katılan sporcular) incelemelerde vurgu yapmak ve düzenli olarak yarışma ortamında bulunanların daha güçlü olduklarını varsaymak, başarıyı belirleyen diğer birçok faktör dikkate alındığında sorgulanabilir görünmektedir. Nitekim, aynı durum TOPS ölçeği için geçerli olmasada SZD ölçeğinin kontrol, devamlılık ve toplam değer gibi diğer alt boyutlarda elde edilen puanlar profesyonel sporcularda daha yüksektir, ancak bu farkların anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Literatür taramasından yola çıkarak; sporcuların müsabakada ya da antrenmanda verdiği kararlarda sadece sahip olduğu fiziksel özelliklerin değil aynı zamanda sahip olduğu psikolojik becerilerinin ve bağımsız değişken olarak kabul edilen özelliklerinin de önemli olduğunu görülmektedir. Spor ortamında sporcu verdiği doğru kararda alkışlarla karşılaşırken yanlış kararlarında motivasyonunu düşürecek davranışlar ile karşılaşabiliyor. Bu olumsuz durumlar ile baş edebilmesi sporcunun psikolojik özelliklerinin ne kadar kuvvetli olduğu ile doğru orantılıdır diyebiliriz.

Bu nedenle, zihinsel dayanıklılığı artırmaya çalışan antrenörler, sporculara hedef belirleme, hayal etme, dikkat kontrolü, gevşeme, uyarılma, duygusal kontrol, kendi kendine konuşma ve olumsuz düşünme gibi teknikleri çalışma planlarına dahil etmelidirler.

Nitekim alanda yapılan bir çalışmada; yaş ortalaması 18 olan kadın softbol oyuncularıyla hedef belirleme, imgeleme, gevşeme ve kendi kendine konuşma tekniklerinin yer aldığı 10 haftalık beceri antrenmanları uygulanmış, çalışma sonucunda sporcuların performans stratejilerini yarışmalarda ve günlük hayatta kullanmaya başladıklarını ve performans stratejilerinin kullanımının sporcuların yarışma performanslarını olumlu etkilediğini belirtilmiştir (Horn, Gilbert, Gilbert ve Lewis, 2011).

Atletik performansta kendine güven, daha iyi imgeleme ve sorunlarla başa çıkma stratejilerine destek olduğu için zihinsel dayanıklılığın sporcular tarafından geliştirildiği de öne sürülmektedir (Dominikus, Fauzee, Abdullah, Meesin ve Choosakul, 2009).

Halk arasında veya çeşitli kaynaklarda dahi kullanılarak kabul gören bir söylem vardır, “bir spor branşında elit seviyeye gelmek için izlenecek yol, 10 yıl ya da 10 bin saat antrenman yapmaktır” denir. Bunun yanında bireysel veya takım sporcularının sadece bir performans stratejisini artırmak muhtemelen hoş veya yararlı olarak algılansa da bu çalışmanın sonuçları bakımından tek başına bir stratejinin geliştirilmeye çalışılması sporcunun performansı iyileştirmek için muhtemelen yetersiz kalacağı değerlendirilmektedir. İlâveten, araştırma sonucumuza ve literatür sonuçlarına bakıldığında sporculara uygulanan psikolojik performans stratejileri eğitiminin de sporcuların psikolojik performans becerilerinde olumlu ilerlemeler göstermelerine fayda sağlayacağı söylenebilir.

Antrenman ve yarışmalarda performans stratejilerinin kullanımıyla ilişkili komplikasyonların önlenmesine katkı sağlamak için performans stratejileri antrenmanlarına yönelik uygulama kılavuzlarının oluşturulması da literatüre katkı sağlayacaktır. Branş bazında veya benzer branşlara yönelik olabilecek bu kılavuzlara yönelik ülkemizde henüz bir örnek yayımlanmamıştır. Bu alanda araştırma yapan araştırmacılar ilerleyen dönemlerde bir araya gelerek performans stratejileri antrenman kılavuzu oluşturmaları özellikle ulusal literatüre katkı sağlayacaktır. SZD veya TOPS’un planlanacak antrenman programlarında ne kadar olması gerektiği hususu da deneysel araştırmalar veya derleme çalışmaları ile ortaya çıkartılabilecektir.

Farklı spor branşlarında mücadele eden ve belirli bir spor yaşına sahip olan sporcu gruplarında da zihinsel dayanıklılık seviyesinin sporcular için daha fazla istikrar ve öngörülebilirlik sunabileceği iddia edilebilir. İleriki çalışmalarda zihinsel anlamda dayanıklı bir sporcuda bulunması gereken özelliklerin sıralanmasına yönelik araştırmalarda planlanabilecektir. İlâveten yetenek çalışmalarında sporcu adayının zihinsel dayanıklılık seviyesinin erken bir yaşta güvenilir bir şekilde tahmin edilebilmesi hususunun, yetenek belirleme ve geliştirme programlarına dahil edilmelidir.

Araştırmaya katılan bireylerin erkek ve kadın adaylardan oluşması nedeniyle ileriki dönemlerde yapılacak benzer çalışmaların kadınlar ve erkekler olarak ayrı yapılması literatüre katkı sağlayacaktır.

Ayrıca araştırma yaş grubu 18-45 olarak sınırlandırılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin aktif olarak müsabakalara katılan profesyonel veya amatör takım/bireysel sporculardan ve farklı yaş gruplarından oluşması nedeniyle,

ileriki süreçte yapılacak çalışmalarda araştırmacıların örneklem grubunu daha spesifik branş sporcularından ve benzer yaş gruplarından seçmesi halinde farklı sonuçlar elde edilebileceği kıymetlendirilmektedir.

Literatür taraması sonuçlarından elde edilen bilgiler doğrultusunda bu tarihe kadar SZD ve TOPS arasındaki etkileşimi inceleyen ülke genelinde benzer kesitsel çalışmanın yapılmadığı gözlemlenmektedir. Ayrıca müsabakalarda performans ortaya koyan Türk sporcularının, kendilerini en iyi ifade ettikleri kelimenin tespitinin Türk sporu literatürü bakımından özgün olduğu değerlendirilmektedir.

Ek olarak, alanda hiçbir kişisel bildirim aracının, psikolojik becerilerin hem antrenmanda hem de yarışmada kullanımını incelediği gözlemlenmemektedir. Bu bakımdan arattırmada TOPS ölçeğinin kullanılmasının özgün ve farklı olduğu kıymetlendirilmektedir.

Zihinsel dayanıklılık hakkındaki literatürdeki bilgilerin çoğunun sporcular ve antrenörleri aracılığıyla toplandığı gözlemlenmektedir. Bir kısım araştırmacının, zihinsel dayanıklılığın fiziksel bir unsur olup olmadığını ve bazı sporcuların genetik olarak diğerlerine göre zihinsel olarak daha dayanıklı olmaya yatkın olup olmadığını anlamaya çalıştıkları, diğerlerinin ise bir kişilik yapısı aracılığıyla zihinsel dayanıklılığı anlamaya çalıştıkları ve kişilik özelliği olarak zihinsel dayanıklılık geliştirilebilecek bir nitelik olduğunu öne sürdüğü anlaşılmaktadır. Zihinsel dayanıklılığın fiziksel ve psikolojik bileşenlerin bir kombinasyonu olması da mümkün görünmektedir. Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılık geliştirilebilirse, bunun gerçekte ne zaman ve nasıl gerçekleştiğine dair bir araştırma eksikliği vardır.

Literatürde çalışmaların çoğu benzer özellikler bulunsa da dikkate alınması gereken yeni unsurlar da vardır. Çalışmada elit sporcunun bakış açısından zihinsel olarak dayanıklı bir sporcunun kişilik profili ve kullandığı psikolojik stratejiler hakkında genel bir fikir sağlanabilmektedir. Aynı kişilik profillerinin hala gelişmekte olan elit olmayan sporcularda mevcut olup olmadığı konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu değerlendirilmektedir. Sonuç olarak bu araştırmalar ile, zihinsel dayanıklılığın ve kullanılan psikolojik stratejilerin belirli sporlarda biraz farklı olabileceğini, ancak spordan bağımsız olarak temel bir çerçevede geliştirilebileceğini ve egzersizlere ilave bir yöntem olarak kullanılabilirliği düşüncesi doğru bir yaklaşım olacaktır. Çalışma, nitel yollarla daha fazla bakış açısı ve açıklama

sağlamayı amaçlasa da branş bazında konu özelleştirilerek, keşfedilecek ve araştırılacak daha fazla alan olduğu değerlendirilmektedir. Son 1 yıl içinde katılan müsabaka sayısının da SZD üzerindeki etkisinin ileride yapılacak araştırmalarla daha fazla irdelenmesinin faydalı olacağı değerlendirilmektedir.

Gelecekteki çalışmaların, ülke çapında daha büyük bir katılımcı çeşitliliği ile daha büyük bir örneklem grubuna sahip olması alana fayda sağlayacaktır. Bu durum, zihinsel dayanıklılığa ilişkin inançların ve anlayışın, aynı zamanda kullanılan performans stratejilerinin performans ile ne kadar ilgili olduğunun genelleştirilmesini de artıracaktır. Ek olarak, daha geniş bir katılımcı grubu ile zihinsel dayanıklılık ve hatta spordaki belirli oyuncu pozisyonları arasındaki farkların olası nüansları, bireysel ve takım sporları arasında belirlenebilecektir. Takım sporları çeşitli pozisyonlar içerdiğinden, belirli pozisyonların diğerlerinden daha fazla zihinsel dayanıklılık gerektirip gerektirmediği hususunda açık değildir. Bu bakış açıları, antrenörlerin ve sporcuların geliştirmesi gereken antrenman türlerine ışık tutabilir.

Aynı zamanda gelecekteki araştırmaların, önyargıları ortadan kaldırması için araştırmacının kişisel çevresinin veya antrenörlerin teşviki yerine kendi inançlarına dayalı olarak katılan sporcuları içermelidir.

Son olarak bu araştırma zihinsel dayanıklılık ve performans stratejilerinin algılanan gelişimini anlamaya odaklandığından, gelecekte yapılacak araştırmalarda özellikle zihinsel dayanıklılığın sporculuk kariyerlerinden emekli olduktan sonra nasıl etkilediğinin incelenmesi araştırmacılara önerilebilir. Sporculuk kariyerleri boyunca zihinsel olarak güçlü olan sporcuların, spor hayatlarını çevreleyen yoğunluktan normal sedanter bir hayata başarılı bir şekilde nasıl geçiş yaptıkları özellikle araştırılabilir. Nitekim; üniversite çağında atletizm yapan sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda, daha yüksek zihinsel dayanıklılık puanlarına sahip sporcuların daha iyi bir yaşam kalitesi bildirdiğini öne sürülmüştür (Knust, LaGuerre, Wrisberg, King ve Berggrun, 2014), emekli profesyonel sporcular arasında bu durum daha ayrıntılı olarak ele alınabilir.

KAYNAKLAR

- Abdel-Rahman, O., and Magdy, S. (2014). The impact of green exercise on test of performance strategies, physical variables and counter time performance for egyptian epee fencers. *Science, Movement and Health*, (14), 1, 154-158.
- Aidman, E. and Schofield, G. (Editors). (2004). *Personality and individual differences in sport*, New Jersey: John Wiley & Sons Australia, 22–47.
- Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., Yazıcılar, İ. ve Nihal, E. (2006). Profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 55-59.
- Aktürk, E. (2015). Hemşirelik son sınıf öğrencilerinin duygu kontrolü ve yaşam kalitelerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 10.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara,43.
- Altıntaş, A., ve Bayar Koruç, P. (2017). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi* , 27(4) , 163-171 .
- Andrieu, B. (2014). The Birth of the philosophy of sport in France 1950–1980. Part 1: from Ulmann to Rauch through Vigarello. *Sport, Ethics and Philosophy*, 8(1), 32–43.
- Anshel, M.H, Porter, A., and Quek, J. (1998). Coping with acute stress in sport as a function of gender: An exploratory study. *Journal of Sport Behaviour*, 21, 363-377.
- Atasoy, B., ve Öztürk Kuter, F. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 13.
- Athanasios G.P. and Dieter, H. (2014), *Routledge companion to sport and exercise psychology* (First edition). London and Newyork: Routledge, 356, 372.

- Baillie, P.H.F., and Danish, S.J. (1992). Understanding the career transition of athletes. *The Sport Psychologist*, 6, 77-98.
- Baker, W. J. (1988). *Sports in the western world* (Revised edition). Urbana and Chicago: University of Illinois Press, 1.
- Bangsbo, J., Mohr, M. and Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player, *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665–674.
- Başaran, Y. K. (2019). Sosyal Bilimlerde Örneklem Kuramı. *The Journal of Academic Social Science*, 47(47), 480-495.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: Sporsal Kuram Dizisi, Bağırhan Yayınevi, 17-19, 85, 86.
- Bayköse, N. (2017). Sporcuların Kendinle Konuşma Ve Tutkunluk Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Belirlemedeki Rolü, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 57-71.
- Bayraktar, B. ve Kurtoğlu, M. (2004). *Sporda performans ve performans artırma yöntemleri* (Birinci Baskı), İstanbul, 269-296.
- Beattie, S., Alqallaf, A., and Hardy, L. (2017). The effects of punishment and reward sensitivities on mental toughness and performance in swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 48(3), 1-9.
- Beilock, S. L., Carr, T. H., MacMahon, C., and Starkes, J. L. (2002). When paying attention becomes counterproductive: impact of divided versus skill-focused attention on novice and experienced performance of sensorimotor skills. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 8(1), 6.
- Biglari, S., Sanatkaran, A., Bahari, S. M., and Montazeri, M. (2015). The comparison of team and individual male athletes, mental toughness at different levels of skills. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*, 4(2), 127-132.
- Bompa, T. O ve Haff, G. G. (2015), *Dönemleme: Antrenman Kuramı ve Yöntemi (Prediodization: Theory and Methodology of Training)*. (çev. T. Bağırhan). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitapevi (Eserin orijinali 2009'da yayımlandı), 85.
- Botterill, C. (1990). Sport psychology and professional hockey. *The Sport Psychologist*, 4, 358-368.

- Boyle, R. (2006). Running away from the circus. *British Journalism Review*, 17(3), 12-17.
- Brewer, B.W., Van Raalte, J.L., and Linder, D.E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.
- Browne, M. A., and Mahoney, M. J. (1984). Sport psychology. *Annual Review of Psychology*, 35(1), 605-625.
- Bull, S.J., Shambrook, C.J., James, W., and Brooks, J.E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209-227.
- Bunker, L. K. (2006). *The Sport Psychologist's Handbook*, England: John Wiley & Sons Limited Company, 307-309.
- Burton, D. and Naylor, S. (Editors) (2002). *The Jekyll/ Hyde nature of goals: Revisiting and updating goalsetting in sport*. England: Human Kinetics Books, 459-496.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (Birinci Baskı). Ankara: Pegem Akademi, 1-214.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (Yirmibeşinci Baskı). Ankara: Pegem, 92-94.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., and Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 7(3), 244-266.
- Cattell, R. B., Blewett, D. B., and Beloff, J. R. (1955). The inheritance of personality: A multiple variance analysis determination of approximate nature-nurture ratios for primary personality factors in Q-data. *American Journal of Human Genetics*, 7(2), 122.
- Cerin, E. and Barnett, A. (2006). A processual analysis of basic analysis of basic emotions and sources of concerns as they are lived before and after competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 287-307.
- Chen, M. A., and Cheesman, D. J. (2013). Mental toughness of mixed martial arts athletes at different levels of competition. *Perceptual & Motor Skills*, 116, 905-917.

- Clough, P., Earle, K. and Sewell, D. (2002). *Mental toughness: The concept and its measurement. Solutions in sport psychology* (First edition), London: Thomson, 32-45.
- Clowes, H., and Knowles, Z. (2013). Exploring the effectiveness of pre-performance routines in elite artistic gymnasts: a mixed method investigation. *Science of Gymnastics Journal*, 5(2).
- Collins, W.A. and Steinberg, L. (2006). Adolescent development in interpersonal context: Socioemotional processes. *Handbook of child psychology: Socioemotional processes*, 4, 1003-1067.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., and Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26, 83-95.
- Connaughton, D., Hanton, S., and Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychologist*, 24,168-193.
- Costas, I.K. ve Peter, C.T. (2020), *Spor Psikolojisi - Inside Sport Psychology* (1.Baskı), Çev. Adnan Çadır, Erdal Demir, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık (Eserin orijinali 1991'de yayımlandı), 36, 60, 171.
- Constantz, J. L., and Mason, S. E. (2010). Is there a relationship between participation in athletics and eating disorders? *Modern Psychological Studies*, 15(2), 37-49.
- Cox, R.H. (2007), *Sport Psychology: Concepts and Applications* (Six edition), New York: McGraw-Hill, 87.
- Cowden, R. G., Anshel, M. H., and Fuller, D. K. (2014). Comparing athletes' and their coaches' perceptions of athletes' mental toughness among elite tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 37(3), 221.
- Cowden, R. G. (2016). Competitive performance correlates of mental toughness in tennis: A preliminary analysis. *Perceptual and motor skills*, 123(1), 341-360.
- Creasy, J.W., Stratton, R.K., Maina, M.P., Rearick, M.P., and Reincke, K. (2008). Mental toughness in sports. *Coach and Athletic Director*, 77(9), 30-33.
- Crust, L., and Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.

- Crust, L., and Keegan, R. (2010). Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 164–168.
- Crust, L. and Swann, C. (2011). Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 217-221.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., and Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (First edition), New York: Harper & Row, 4.
- Cummins, C., Orr, R., O'Connor, H. and West, C. (2013). Global positioning systems (GPS) and microtechnology sensors in team sports: A systematic review, *Sports Medicine*, 43(10), 1025–1042.
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve davranışı [Human and human behavior]* (Birinci baskı). İstanbul: Remzi, 406-407.
- Deaner, R. O., and Smith, B. A. (2013). Sex differences in sports across 50 societies. *Cross-Cultural Research*, 47(3), 268–309.
- Dede, Y. E. (2019). *Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın, 26-30.
- Dever, A. (2010). *Spor sosyolojisi, tarihsel ve güncel boyutlarıyla spor ve toplum*. İstanbul: Başlık Yayınevi, 26.
- Doğan, O. (2004). *Spor psikolojisi: ders kitabı* (Birinci Baskı). Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, 8,9.
- Dominikus, F., Fauzee, O. S. M., Abdullah, M. C., Meesin, C., and Choosakul, C. (2009). Relationship between mental skill and anxiety interpretation in secondary school hockey athletes. *European Journal of Social Sciences*, 9(4), 651-658.
- Donohue, B., Miller, A., Crammer, L., Cross, C., and Covassin, T. (2007). A standardized method of assessing sport specific problems in the relationships of athletes with their coaches, teammates, family, and peers. *Journal of Sport Behavior*, 30(4).
- Drees, M.J., and Mack, M.G. (2012). An examination of mental toughness over the course of a competitive season. *Journal of Sport Behavior*, 35, 377-386.

- Driska, A., Kamphoff, C., and Armentrout, S. (2012). Elite swimming coaches' perceptions of mental toughness. *The Sport Psychologist*, 26, 186-206.
- Durand-Bush, N., and Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 154-171.
- Dworkin, J.B., Larson, R., and Hansen, D. (2003). Adolescents' accounts of growth experiences in youth activities. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 17-26.
- Elemırı, A. and Aly, A. (2014). Mental toughness and its relationship to the achievement level of the weightlifters in Egypt. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16 (2), 63-69.
- Ercan, Y.E. (2013), *Spor ve Egzersiz Psikolojisi* (İkinci Baskı), Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık, 27, 55, 84.
- Erdemli, A. (2008). *Spor yapan insan* (Birinci baskı). İstanbul: E Yayınları, 243.
- Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S. (2015). Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal Of Sport Science*, 7(2), 57-64.
- Eroğlu, O., Ünveren, A., Çağla, A. Y. N. A., ve Müftüoğlu, N. E. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 100-110.
- Hammermeister, J. and Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sports: Are men from Mars and women from Venus? *Journal of Applied Sport Psychology*, 27, 148-164.
- Fawver, B., Cowan, R. L., DeCouto, B. S., Lohse, K. R., Podlog, L., and Williams, A. M. (2020). Psychological characteristics, sport engagement, and performance in alpine skiers. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101616.
- Fourie, S., and Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23(2), 63-72.
- Fox, J. (2012). *The Ball: Discovering the Object of the Game* (First edition), Newyork: Harper Perennial, 9.

- Franks, A.M., Williams, A.M., Reilly, T., and Nevill, A. (1999). Talent identification in elit youth soccer players: physical and physiological characteristics. *Journal Sports Sciences*, 17, 812.
- Frey, M., Laguna, P., and Ravizza, K. (2003). Collegiate athletes' mental skill use and perceptions of success: An exploration of the practice and competition settings. *Journal of applied sport psychology*, 15(2), 115-128.
- Geiki, TL. (2016). The Relationship between Young Athletes' Imagery Use and Mental Toughness, Master Dissertation, Univesity of Windsor Faculty of Human Kinetics, Canada, 13-15.
- Gill, D. L. (1988). Gender differences in competitive orientation and sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, 19, 145-159.
- Golby, J., and Sheard, M. (2006). The relationship between genotype and positive psychological development in national-level swimmers. *European Psychologist*, 11, 143–148.
- Goudas, M., Theodorakis, Y., and Karamousalidis, G. (1998). Psychological skills in basketball: Preliminary study for development of a Greek form of the Athletic Coping Skills Inventory-28. *Perceptual and Motor skills*, 86(1), 59-65.
- Gould, D., Dieffenbach, K., and Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., and Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 7,293-308.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., and Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The sport psychologist*, 10(4), 322-340.
- Gucciardi, D., Gordon, S., and Dimmock, J. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.
- Gucciardi, D.F., Gordon, S., Dimmock, J.A., and Mallett, C.J. (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1483-1496.

- Gucciardi, D.F. (2011). The relationship between developmental experiences and mental toughness in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 370-393.
- Guerin, E. A., Munroe-Chandler, K. J., and Loughead, T. M. (2014). The relationship between imagery use and mental toughness in athletes with a disability. *Journal of Exercise, Movement, and Sport (SCAPPS refereed abstracts repository)*, 46(1), 140-140.
- Guillén, F., and Laborde, S. (2014). Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality and Individual Differences*, 60, 30-35.
- Guszkowska, M., and Wojcik, K. (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: Review of studies. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(7), 1-12.
- Güleroğlu, F., ve Eroğlu, H. (2019). Anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine akut etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 23-33.
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Bayköse, N., ve Eryücel, M. E. (2018). Bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendinle konuşma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 58-66.
- Gümüsoğlu, Ö., ve Hülya, A. Ş. Ç. I. (2020). Yetişkin Sporcularda Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordanmasında Mükemmeliyetçilik ve Zihinsel Dayanıklılığın Rolü. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 96-110.
- Günay, M., Şıktar, E. ve Şıktar, E. (2019). *Antrenman Bilimi* (İkinci baskı). Ankara: Gazi Yayınevi, 8,9,50, 824, 826.
- Gürer, B., Kılınç, Z., (2019). Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 222-233.
- Güvendi, B., Işım, A. T., ve Güçlü, M. (2018). Korunmalı futbol (amerikan futbol) sporcularının kişilik özellikleri ve psikolojik performans stratejileri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 159-175.

- Hagag, H., and Ali, M. (2014). The relationship between mental toughness and results of the egyptian fencing team at the 9 th all-africa games. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 14(1).
- Hanin, Y.L. (Editor). (2000). *Emotions in sport (First edition)*, United States: Human Kinetics, 4,5.
- Hansen, D.M., Skorupski, W.P., and Arrington, T.L. (2010). Differences in developmental experiences for commonly used categories of organized youth activities. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 31, 413-421.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of sport and exercise*, 7(1), 81-97.
- Harris, M. (2020). Examination of the Relationship Between Sport-Specific Thoughts and Emotions and Anxiety and Depression in College Athletes, Doctoral Dissertation, University of Nevada Department of Psychology, Las Vegas. 27-40.
- Harrison, L., and Bimper, A. (2014). Race, ethnicity and sport. Lawrence A. Wenner (Eds.), *Race, ethnicity, and leisure*. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 1-22
- Hartmann, D. (2001). Notes on midnight basketball and the cultural politics of recreation, race, and at-risk urban youth. *Journal of Sport & Social Issues*, 25, 339-31.
- Harwood, C., Cumming, J. and Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318-332.
- Hayslip Jr, B., Petrie, T. A., MacIntire, M. M. and Jones, G. M. (2010). The influences of skill level, anxiety, and psychological skills use on amateur golfers' performances. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 123-133.
- Heuzé, J. P., Raimbault, N., and Fontayne, P. (2006). Relationships between cohesion, collective efficacy and performance in professional basketball teams: An examination of mediating effects. *Journal of sports sciences*, 24(1), 59-68.

- Holgado, F. P., Navas, L., and López-Núñez, M. (2010). Goal orientations in sport: a causal model. *European Journal of Education and Psychology*, 3(1), 19-32.
- Horn, C. M., Gilbert, J. N., Gilbert, W. and Lewis, D. K. (2011). Psychological skills training with community college athletes: The Uniform approach. *The sport psychologist*, 25(3), 321-340.
- Horsburgh, V.A., Schermer, J.A., Veselka, L., and Vernon, P.A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46, 100-105.
- İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi (Birinci Baskı)*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 7.
- İnternet: Devine, J. W., and Lopez Frias, F. J. (Februay, 2020). Philosophy of Sport. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Fall 2020 Edition. Web: <https://plato.stanford.edu/archives/fall2020/entries/sport/> adresinden 10 Temmuz 2023'de alınmıştır.
- İnternet: Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, İstatistikler, Web: <https://shgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/175/105/Istatistikler>, 10 Temmuz 2023'de alınmıştır.
- İnternet: Türk Dil Kurumu Türkçe sözlük. Web: <http://www.tdk.gov.tr/>, 10 Temmuz 2023'de alınmıştır.
- Ismail, M. (2019). Performance strategies across team and individual sports of Negeri Sembilan athletes. *Pertanika Journal of Social Science and Humanities*, 27(1), 685-692.
- Jackson, S.A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166.
- Jessica A. Oye-Trautloff, M.S., M.A., (2018), *High School Male Athletes' Perspectives On The Definition And Development of Mental Toughness*, Doktoral thesis, Professional Psychology at Alliant International University California School, San Diego, 31-35, 85-97.
- Jigmat, D. (2012). Test of performance strategies among college going athletes: differences across type of sports and gender. *International Journal of Behavioural Social and Movement Sciences*, 1(4), 139-147.
- 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, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., and Catlin, J. (2005). Development and validation of the sport emotion questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(4), 407-431.
- Jones G., Hanton, S., and Connaughton D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.
- Jones, M. I., and Parker, J. K. (2019). An analysis of the size and direction of the association between mental toughness and olympic distance personal best triathlon times. *Journal of sport and health science*, 8(1), 71-76.
- Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., and Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(3), 249.
- Kalkavan, A., Özdilek, Ç., ve Çakır, G. (2020). Dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 31-43.
- Karharman, A. (2019). *Elit Dağ Koşusu Sporcularında Pozitif Algı Ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Başarı Motivasyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi*, Doktora Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, 44.
- Kat, H. (2009). *Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, 37.
- Katsikas, C., Argeitaki, P., and Smirniotou, A. (2009). Performance strategies of Greek track and field athletes: Gender and level differences. *Biology of exercise*, 5(1).
- Kaya, M., ve Tabuk, M. (2022). Sporda psikolojik performans ve psikolojik beceri antrenman temelleri. *Sporda Güncel Araştırmalar*, 9, 119-2014
- Katipoğlu, R. R. (2022). *Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi Judo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Erzurum, 40-45.
- Kempton, T., Sirotic, A., Rampinini, E., and Coutts, A. (2015). Metabolic power demands of rugby league match play. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(1), 23-28.

- Kılıçgil, E. (1998). *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri, Teori ve Elit Sporculara İlişkin Bir Uygulama*. Ankara: Bağırğan Yayınevi, 39.
- Kniffin, K. M., and Sugiyama, M. S. (2018). Toward a Natural History of Team Sports. *Human Nature*, 29(3), 211–218.
- Knudsen, E. (2007). Fundamental components of attention. *Annual Review of Neuroscience*, 30, 57–78.
- Knust, S., LaGuerre, K., Wrisberg, C., King, C., and Berggrun, N. (2014). Preliminary evidence for a relationship between mental toughness and quality of life for NCAA division-I student-athletes. *Athletic Insight*, 6(2), 173.
- Konter, E. (1998). *Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği* (Birinci Baskı). Ankara: Bağırğan Yayınevi, 363.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler* (Birinci Baskı). Ankara: Dokuz Eylül Yayınları, 7, 31, 32, 37.
- Koruç, Z., ve Bayar, P. (1997). Türkiye'de spor psikolojisi alanında yapılan kişilik araştırmalarına eleştirel bir yaklaşım. *Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 38-48.
- Kretchmar, R. S. (2017). *Philosophy: Sport* (First edition), Farmington Hills: Macmillan, 93–120.
- Kristjánsdóttir, H., Jóhannsdóttir, K. R., Pic, M., and Saavedra, J. M. (2019). Psychological characteristics in women football players: Skills, mental toughness, and anxiety. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(6), 609-615.
- Kroll, W. (1967). Sixteen personality factor profiles of collegiate wrestlers. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 38(1), 49–57.
- Kuan, G. and Roy, J. (2007). Goal Profiles, Mental Toughness and its Influence on Performance Outcomes among Wushu Athletes. *Journal of sports science & medicine*, 6(CSSI-2), 28–33.
- Kumar, A. (2017). A comparative study of mental toughness between team sports and individual sports. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(5), 182-184.
- Laborde, S., Guillén, F., and Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual-and team sports and in non-athletes. *Psychology of sport and exercise*, 26, 9-13.

- Lange, D. (2020). *An Examination Of Mental Toughness And Physical Activity Behavior Among College Students*, Master's Thesis, Southern Illinois University at Edwardsville, Edwardsville, 29-35.
- Larson, R.W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *The American Psychologist*, 55, 170-183.
- Les MacLeod EdD, M. P. H. (2012). Making SMART goals smarter. *Physician executive*, 38(2), 68.
- Lindquist, C. H., Reynolds, K.D., and Goran, M.I. (1999). Sociocultural determinants of physical activity among children. *Preventative Medicine*, 29, 305-312.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M. and Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969–1980. *Psychological Bulletin*, 90(1), 125-152 .
- Locke, E.A. and Latham, G.P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222.
- Loehr, J. (1986). *Mental Toughness Training For Sports: Achieving Athletic Excellence*. Lexington, Ma: Greene Press.
- Lunt, D., and Dyreson, M. (2014). *A history of philosophical ideas about sport. The Bloomsbury companion to the philosophy of sport*. London: Bloomsbury Publishing, 17–40.
- Mack, M. G. (2019). An examination of the relationship between mental toughness, psychological skills, coaches' ratings, and athletic performance. *Journal of Sport Behavior*, 42(2), 142-157.
- Mack, M.G. ve Ragan, B.G. (2008). Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and non-athletes. *Journal of Athletic Training*, 43(2), 125-133.
- Macutkiewicz, D. and Sunderland, C. (2011). The use of GPS to evaluate activity profiles of international standard women hockey players during match play, *Journal of Sports Sciences*, 29(9), 967–973.
- Mahmoud, S., Popa, C., and Botea, C. (2022). Effect of mental toughness training on performance strategies and performance level of complex skills for youth epee fencers. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 22(1).

- Martin, K.A., Moritz, S.E., and Hall, C.R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13, 245-268.
- Martin, G.L., Vause, T., and Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions: Why so few? *Behavior Modification*, 29, 616–641.
- Masters, R.S.W., Polman, R.C.J., and Hammond, N.V. (1993). Reinvestment: a dimension of personality implicated in skillbreakdown under pressure', *Personality and Individual Differences*, 14, 655-66.
- Mattie. P., and Munroe-Chandler K. (2012). Examining the relationship between mental toughness and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(2), 144-156.
- Meggs, J. (2014). Self-concept organization and mental toughness in sport. *Journal of sports sciences*, 32(2), 101-109.
- Meggs, J., and Chen, M. A. (2019). Competitive performance effects of psychological skill training for youth swimmers. *Perceptual and motor skills*, 126(5), 886-903.
- Meggs, J., Chen, M. A., and Koehn, S. (2019). Relationships between flow, mental toughness, and subjective performance perception in various triathletes. *Perceptual and motor skills*, 126(2), 241-252.
- Meggs J., Ditzfeld C., and Golby J. (2014). Self-concept organisation and mental toughness In sport. *Journal of Sports Sciences*, 32(2): 101–109.
- Melina, R.M., Pena-Reyes, M.E., Aisenmann, J.C., Horta, L., Rodrigues, J., and Miller, R. (2000). Height, mass and skeletal maturity of elite Portuguese soccer players aged 11-16 years. *Journal Sports Sciences*, 18,685-693.
- Miçoğulları, B. O., ve Dağışan, Y. (2020). Üniversite sporcu öğrencilerinde kendine güven, hedef belirleme ve kararlılık. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 133-144.
- Newcombe, P. A., and Boyle, G. J. (1995). High school students' sport personalities: Variations across participation level, gender, type of sport, and success. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 277–294.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., and Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and

- performance in basketball. *Journal of sport and health science*, 2(3), 184-192.
- Nia, M. E., and Besharat, M. A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 808–812.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., and Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and individual differences*, 47(1), 73-75.
- Nicholls, A.R., Levy, A.R., Polman, R.C.J., and Crust, L. (2011). Mental toughness, coping selfefficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 42(6), 513-524.
- Nixdorf, I., Frank, R., and Beckmann, J. (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: Research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in psychology*, 7, 893.
- Özder, R. (2017). *Elit Askeri Pentatloncuların Performans Değişkenlerinin Araştırılması*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara, 29.
- Özerken, K.N. (2004), *Spor psikolojisine giriş temel kavramlar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 43, 65
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., Parnabas, J., and Abdullah, N. M. (2014). The relationship between relaxation techniques and sport performance. *Universal Journal of Psychology*, 2(3), 108-112.
- Peke, K. (2020). *Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, 50-62.
- Piggott, B., Müller, S., Chivers, P., Burgin, M., and Hoyne, G. (2019). Coach rating combined with small-sided games provides further insight into mental toughness in sport. *Frontiers in Psychology*, 10, 1552.
- Pitt, H. E. (2021). *An Investigation Into The Sensitivity Of Differential Ratings Of Perceived Exertion (Drpe) As A Tool To Measure Internal Training Load In Team Sport Players*, Master's Thesis, Liverpool John Moores University, Liverpool, 8.

- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., and Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of sports science & medicine*, 18(3), 490.
- Polatidou, G., Sofia, B., and Panagiotis, A. (2013). Psychological skills evaluation of greek swimmers with physical disabilities. *Indian Journal of Applied research*, 3 (12), 483-487.
- Polman, R., Clough, P. and Levy, A. (2010). *Personality and coping in sport: The big five and mental toughness*. New York: Nova Science Publishers, 141-157.
- Ponnusamy, V., Lines, R. L., Zhang, C. Q., and Gucciardi, D. F. (2018). Latent profiles of elite Malaysian athletes' use of psychological skills and techniques and relations with mental toughness. *PeerJ*, 6, e4778.
- Radu, L., and Făgăraș, S. (2014). Aspects regarding the motivation of fencers. *Palestrica of The Third Millennium Civilization & Sport*, 15(4), 317-320.
- Ragab, M. (2015). The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players. *Science, Movement and Health*, 15(2), 431-435.
- Reid, H. (2011). *Athletics and philosophy in the ancient world*, New York: Routledge, 26.
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., and Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 722-730.
- Roberts, S. P., Trewartha, G., Higgitt, R. J., El-Abd, J., and Stokes, K. A. (2008). The physical demands of elite English rugby union. *Journal of sports sciences*, 26(8), 825-833.
- Ruiz-Esteban, C., Olmedilla, A., Méndez, I., and Tobal, J. J. (2020). Female soccer players' psychological profile: Differences between professional and amateur players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4357.
- Salar B., Hekim M., ve Tokgöz M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4 (6), 123-135.

- Saunders, M., Lewis, P. and Thornhill, A. (2016). *Research Methods for Business Students* (Seventh edition). Harlow: Pearson, 166.
- Scalise Sugiyama, M., Mendoza, M., White, F., and Sugiyama, L. (2018). Coalitional play fighting and the evolution of coalitional intergroup aggression. *Human Nature*, 29(3), 937–948.
- Schurr, K. T., Ashley, M. A., and Joy, K. L. (1977). A multivariate analysis of male athlete personality characteristics: Sport type and success. *Multivariate Experimental Clinical Research*, 3(2).
- Sheard, M. (2009). A cross-national analysis of mental toughness and hardiness in elite university rugby league teams. *Perceptual and motor skills*, 109(1), 213-223.
- Sheard M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement* (Second Edition), London: Routledge, 50, 55.
- Singh, R. (2014). Personality, spiritual exercise and cognitive-behavioural interventions in enhancing sports performance. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(3), 301.
- Slimani, M., Miarka, B., Briki, W., and Cheour, F. (2016). Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success. *Asian journal of sports medicine*, 7(2).
- Spaaij, R. (2009). Sport as a vehicle for social mobility and regulation of disadvantaged urban youth. *International Review for the Sociology of Sport*, 44, 247-264.
- Stodolska, M., Sharaievska, I., Tainsky, S., and Ryan, A. (2014). Minority youth participation in an organized sport program: needs, motivation, and facilitators. *Journal of Leisure Research*, 46(5), 612-635.
- Şahan, H. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü*, Yayımlanmamış Doktora Tezi: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 58.
- Şahin, N. H., Güler, M., ve Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Şahinler, Y., ve Ersoy, A. (2019). Investigation of mental strengths of sportsmen by different variables. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.

- Tanaka, S., and Gould, D. (2015). Psychological skills usage among Japanese rugby players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 309-319.
- Taylor, M., Gould, D., and Rolo, C. (2008). Performance strategies of U.S olympians in practice and competition. *High Ability Studies*, 19, 19-36.
- Tekkurşun, D.,G., ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Thelwell, R., Such, B, Weston, N., Such, J., and Greenless, I. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 170-188.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., and Chroni, S. (2008). Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in Physical education and exercise Science*, 12(1), 10-30.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., and Hardy, L. E. W. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of sports sciences*, 17(9), 697-711.
- Thomas, P.R., and Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *The Sport Psychologist*, 8, 73-86.
- Thorpe, R. T., Atkinson, G., Drust, B., and Gregson, W. (2017). Monitoring fatigue status in elite team-sport athletes: Implications for practice, *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(S2), 27-34.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama* (Birinci Baskı). Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, 59, 60, 107.
- Tod, D., Hardy, J., and Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666-687.
- Trewin, J., Meylan, C., Varley, M. C., and Cronin, J. (2018). The match-to-match variation of match-running in elite female soccer. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(2), 196-201.
- Turgut, A. (2014). *9.Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Karşı Tutumu İle Kinestetik, Mantıksal ve İçsel Zekanın İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 16-17.

- Turkay, H., ve Demir, A. (2021). Spor Psikolojisi Üzerine Bir İnceleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 119-131.
- Uçar, U., ve Kaplan, T. (2020). Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2) , 145-157.
- Ungerleider, S., and Golding, J. M. (1991). Mental practice among Olympic athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 72(3), 1007-1017.
- Usta, H., Güleç, H., Hariri, A. G., ve Güleç, M. (2015). Bipolar Bozuklukta B Kümesi Kişilik Bozukluğu Eş Tanısı Varlığının Başa Çıkma Tutumları Üzerine Etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(4), 247- 254.
- Uzgun, K., PEKEL, H., ve Aydos, L. (2021). Rekreasyonel Koşucuların Spora Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(1).
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., and Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148.
- Vargas, T. (2020). Examining The İmpact of The Coach-Athlete Relationship on Mental Toughness Development, Master's Thesis, The Department of Kinesiology at California State University, California, 26-33
- Vealey, R. S., Udry, E. M., Zimmerman, V., and Soliday, J. (1992). Intrapersonal and situational predictors of coaching burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(1).
- Vealey, R.S. and Garner-Holman, M. (1998). *Applied Sport Psychology: Measurement Issues* (First edition). Champaign, IL: Human Kinetics, 433-446.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *The Journal of International Social Research*, 11(57).
- Wagstaff, C. R. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(4), 401-412.
- Waleriańczyk, W., and Stolarski, M. (2021). Personality and sport performance: The role of perfectionism, Big Five traits, and anticipated performance in predicting the results of distance running competitions. *Personality and Individual Differences*, 169, 109993.

- Watt, A.P., Spittle, M., Jaakkola, T., and Morris, T. (2008). Adopting paivio's general analytic framework to examine imagery use in sport. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1), 4.
- Weinberg, R., Butt, J., and Culp, B. (2011). Coaches' view of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9, 156-172.
- Weinberg, R. and Gould, D. (2007) *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Fourth Edition). Champaign, IL: Human Kinetics. 73, 280-283
- Weinberg, R. S. and Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. (Çev. M. Şahin ve Z. Koruç). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Eserin orijinali 2015'te yayımlandı). 27,76,78,83, 248, 390.
- Weissensteiner, J. R., Abernethy, B., Farrow, D., and Gross, J. (2012). Distinguishing psychological characteristics of expert cricket batsmen. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(1), 74-79.
- Wild, R. (2001). *The Effects of A Psychological Skills Training Program on Selected Psychological Characteristics of High School Ice Hockey Players*, Doctoral Thesis, The Faculty Of The Graduate School at The University Of Minnesota. 43-47.
- Williams, J. M., and Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. Personal growth to peak performance. *Applied sport psychology*., 4, 137-147.
- Wilson, V. E., Peper, E. and Schmid, A. (2006). *Training Strategies For Concentration. Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance* (Fifth Edition). Boston: McGraw Hill, 404-422.
- Yavuzer, H. (2012). *Ana-Baba ve Çocuk: Ailede Çocuk Eğitimi*, İstanbul: Remzi Kitapevi, 20.
- Yeliz, K., Derince, D., Açıkgöz, A., ve Baydemir, C. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinde Başa Çıkma Tutumları. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 30-38.
- Yıldırım, S. (2011). *Lisanslı Olarak Takım Sporunu ve Bireysel Spor Yapan ile Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu, 10.

- Yıldız, Y. (2019). *Bireysel ve Takım Sporcularının Sportif Karakterlerinin ve Zekâ Boyutlarının Sportif Başarı Motivasyonları Üzerine Etkisinin İncelenmesi*, Doktora tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla, 14.
- Yılmaz, E. (2022). *Kış Sporlarında Seçilmiş Branşlardaki Milli Takım Sporcularının Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ve Performans Stratejilerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars, 1, 22, 23.
- Yrondi, A., Brauge, D., LeMen, J., Arbus, C., and Pariente, J. (2017). Depression and sports-related concussion: a systematic review. *La Presse Médicale*, 46(10), 890-902.
- Zaharia, N. (2020). *Do Olympic Medalists Possess More Leadership Characteristics than Olympic Non-Medalists?* Doctoral Thesis, The Faculty of United States Sports Academy. Alabama, 73-74
- Zeigler-Hill, V., and Showers, C.J., (2007). Self-Structure and self-esteem stability: The hidden vulnerability of compartmentalization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(2), 143-159.
- Zilli, J., Bennett, H., Mensch, J., and Monsma, E. (2021). The propensity of psychological strategies used by collegiate soccer players at risk for anxiety and depression. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 1-19.

EKLER

EK-1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sayın Katılımcı; Yaptığınız spor branşı hakkındaki genel hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

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

EK-2. Performans Stratejileri Envanteri

Sayın Katılımcı;

Aşağıdaki maddelerin her biri antrenman ve yarışlarınızda karşılaşılabileceğiniz belirli durumları tanımlamaktadır. Kariyerinizin başından itibaren düşünerek her durumu okuyup size hangi sıklıkta bu durumun uyduğunu gösteren sayıyı işaretleyiniz.

S. Nu.	Maddeler	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1	Antrenmanlarda kendime gerçekçi fakat zorlu hedefler belirlerim.	1	2	3	4	5
2	Antrenman performansımı artırmak için kendimi motive edici şeyler söylerim.	1	2	3	4	5
3	Antrenmanlarda geçmişteki başarılı performanslarımı gözümde canlandırırım.	1	2	3	4	5
4	Antrenman yaparken dikkatim dağılır.	1	2	3	4	5
5	Antrenmanlarda gevşeme tekniklerini kullanırım.	1	2	3	4	5
6	Gevşemek için antrenman yaparım.	1	2	3	4	5
7	Yarışmalarda kendime belirli hedefler koyarım.	1	2	3	4	5
8	Yarışmada baskı arttığında nasıl gevşemem gerektiğini bilirim.	1	2	3	4	5
9	Yarışma sırasında kendi kendime konuşma (telkin) konusunda başarılı değilimdir.	1	2	3	4	5
10	Antrenmandan önce performansımı zihnimde prova ederim.	1	2	3	4	5
11	Yarışmalarda gerektiğinde enerji düzeyimi artırabilirim.	1	2	3	4	5
12	Yarışma sırasında başarısızlık düşüncelerim olur.	1	2	3	4	5
13	Antrenman zamanımı gevşeme teknikleri üzerine çalışarak kullanırım.	1	2	3	4	5

S. Nu.	Maddeler	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
14	Bir yarışmada aşırı derecede gergin olursam kendimi rahatlatabilirim.	1	2	3	4	5
15	Yarışmamın tam istediğim şekilde gittiğini gözümde canlandırırım.	1	2	3	4	5
16	Antrenman yaparken dikkatimi dağıtan düşünceleri kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
17	Antrenman iyi gitmediği zaman sinirlenir ve bunalıma girerim.	1	2	3	4	5
18	Yarışma sırasında performansımı destekleyen, kendi kendime söylediğim özel kelime/cümlelerim vardır.	1	2	3	4	5
19	Yarışma hedeflerime ulaşip ulaşmadığımı değerlendiririm.	1	2	3	4	5
20	Yarışmada bir hata yaptığım zaman konsantrasyonumu tekrar sahaya vermekte zorluk yaşarım.	1	2	3	4	5
21	Gerek duyduğumda, yarışmada performans göstermeye hazır olmak için kendimi gevşetebilirim.	1	2	3	4	5
22	Yarışma için çok kesin hedefler koyarım.	1	2	3	4	5
23	Antrenmanlarda kendimi gevşeme konusunda hazırlarım	1	2	3	4	5
24	Yarışmalarda performans göstermeye hazır olmak için kendimden emin olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
25	Yarışma sırasında bir şey beni kızdırdığı zaman performansım kötüleşir.	1	2	3	4	5
26	Yarışmada düşüncelerimi olumlu tutarım.	1	2	3	4	5

Ek-3. (devam) Performans Stratejileri Envanteri

S. Nu.	Maddeler	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
27	Rekabetçi performansımı desteklemesi için kendi kendime telkinde bulunurum.	1	2	3	4	5
28	Yarışmalarda performansımın hayali provasını yaparım.	1	2	3	4	5
29	Kendi kendime güç (enerji) verecek bir yol uygularım.	1	2	3	4	5
30	Yarışma sırasında kendi kendime konuşma (telkin) becerimi etkin şekilde kullanırım.	1	2	3	4	5
31	Antrenman zamanını etkili kullanmama yardımcı olacak hedefler belirlerim.	1	2	3	4	5
32	Antrenmanda birşeyler kötü gittiği zaman kendi duygusal kontrolümü sağlarım.	1	2	3	4	5
33	Yarışmaya hazır ve kendimden emin hissedebilmek için ne gerekiyorsa yaparım.	1	2	3	4	5
34	Antrenman performansımı gözümün önüne getirdiğim zaman ne hissettiğimi zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5
35	Antrenman sırasında enerji seviyemi artırmakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
36	Antrenman sırasında dikkatimi etkili şekilde odaklarım.	1	2	3	4	5
37	Yarışma için kişisel performans hedefleri belirlerim.	1	2	3	4	5
38	Kendimi olumlu telkin yoluyla antrene olmaya motive ederim.	1	2	3	4	5
39	Antrenmanlarda kendime güç (enerji) verme konusunda çalışırım.	1	2	3	4	5

S. Nu.	Maddeler	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
40	Uzun süren antrenmanlarda konsantrasyonumu devam ettirmede sorun yaşıyorum.	1	2	3	4	5
41	Antrenmandan en iyi sonucu almak için kendime olumlu telkinde bulunurum.	1	2	3	4	5
42	Yarışmalarda enerjimi tam olarak doğru seviyeye yükseltebilirim.	1	2	3	4	5
43	Antrenmanda çok özel hedeflerim vardır.	1	2	3	4	5
44	Rekabetçi tavrımı yarışmadan önce zihnimde tasarlarım.	1	2	3	4	5
45	Müsabakada becerisizlik yapacağımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
46	Yarışmada en iyi sonucu elde etmek için kendime olumlu telkinlerde bulunurum.	1	2	3	4	5
47	Yarışmalarda performansımı zihnimde prova ederim	1	2	3	4	5
48	Antrenmanda yolunda gitmeyen bir durum olduğunda duygularımı kontrol etmekte zorluk çekerim.	1	2	3	4	5
49	Antrenmanda kötü performans gösterdiğimde dikkatim dağınık.	1	2	3	4	5
50	Duygularım yarışmalarda en iyi performansımı göstermemi engeller.	1	2	3	4	5
51	Yarışma baskısı altında duygularımı kontrol edemem.	1	2	3	4	5
52	Antrenman performansımı gözümde canlandığımda kendimi videoda dışarıdan seyrediyormuş gibi hayal ederim.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : ÇALIK, Suat Utkan
Uyruğu : T.C.
Doğum tarihi ve yeri : 04.12.1982-Sinop
Medeni hali : Evli
Telefon : 0 (541) 676 63 16
e-mail : utkancalik@gmail.com



Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet tarihi
Doktora	Gazi Üniversitesi/Sağ. Bil. Ens.	2023
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi/Sağ. Bil. Ens.	2017
Lisans	Gazi Üniversitesi/BESYO	2014
Lisans	Anadolu Üniversitesi/Kamu Yönetimi	2007
Lise	Çok Programlı Astsubay Hazırlama Ok.	1999

İş Deneyimi

Yıl	Kurum
2000-Devam ediyor	Kara Kuvvetleri Komutanlığı-

Yabancı Dil

İngilizce, 65 (YDS)

Yayınlar

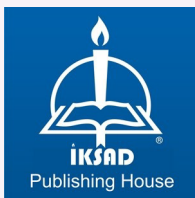
Çalık, S.U., Pekel, H.A. ve Aydos, L. (2017, 23-25 Mayıs). Çocuklarda Akademik Başarı ve Benlik Saygısı Gelişiminde Fiziksel Aktivitenin Önemine Tarihsel Bir Yaklaşım, Dördüncü Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresinde sunuldu, Bursa

Çalık, S.U., Pekel, H.A. ve Aydos, L. (2018). A Study of Effects of Kids' Athletics Exercises on Academic Achievement and Self-esteem. Universal Journal of Educational Research, 6 , 1667 - 1674.

Çalık, S.U., Kamiş, O., Pekel, H.A., Aydos, L.. (2019). IAAF Çocuk Atletizm Programının Ortaokul Öğrencilerinin Bazı Fiziksel Uygunluk Testlerine Etkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 24 (1), 51-61.

Hobiler

Sporun Her Dalı, Balıkçılık



ISBN: 978-625-367-509-7