

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Ayten KEÇECİ

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliği'nin
Beden Eğitimi ve Spor Programı için Öngördüğü
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ
Olarak Hazırlanmıştır.

KOCAELİ
2024

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SQUASH SPORCULARINDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK
VE İMGELEME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Ayten KEÇECİ

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliği'nin
Beden Eğitimi ve Spor Programı için Öngördüğü
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ
Olarak Hazırlanmıştır.

Danışman: Doç. Dr. Tolga Kaan BAHADIR

KOCAELİ
2024

ÖZET

Squash Sporcularında Zihinsel Dayanıklılık ve İmgeleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Amaç: Araştırmada, squash sporcularında zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmaya İstanbul ve Bursa'daki 14-16 yaş grubu 118 sporcu katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak; araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”, Özgör, N. (2019) “Adolesan Sporcularda Zihinsel Dayanıklılığın Belirlenmesinde Ailenin Spora Dahiliyeti ve Aile Mükemmeliyetçiliğinin Rolü”, çalışmadaki “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”, Gucciardi ve ark. (2015) tarafından geliştirilen ölçek tek alt boyuttan oluşmaktadır. 7'li likert tipi (1=Tamamen Yanlış – 7=Tamamen Doğru) olan ölçek toplam 8 maddeden oluşmaktadır (EK 3). Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği Özgör ve ark. (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılığı .78 bulunmuştur. Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilen, Vurgun (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, Uyaniker ve Ark. (2021) tarafından “Çocuk İmgeleme Ölçeği: Türkçe Geçerlik Güvenirlik Çalışması” Karadeniz 5. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi'nde sunulmuş olan “Sporda İmgeleme Envanteri” uygulanmıştır.

Bulgular: Squash sporcularının performansını etkileyen faktörlerin incelendiği bu çalışmada, her iki envanterden elde edilen sonuçlara bakıldığında, zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme düzeyinin aynı yönde arttığını ve azaldığını söyleyebiliriz.

İstatistiklerde yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen sonuçlarda kız ve erkek sporcular arasında hiçbir fark bulunmamıştır.

Squash sporcularıyla yapılan anketlerden elde edilen bulgular, arasındaki farklılıklar, IBM SPSS Statistics 25 analiz programı ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın anlamlılık düzeyi $P<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Sonuç: Squash ve diğer tüm spor branşlarındaki sporcularının zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirmek ve sporda imgeleme yeteneklerini artırmak için farklı antrenman programları geliştirilebilir. Bu programlar, sporcuların bireysel ihtiyaçlarına odaklanarak, genel performanslarını olumlu bir şekilde etkilemek üzerine oluşturulabilir.

Anahtar kelimeler: Squash, Zihinsel Dayanıklılık, İmgeleme, Spor

ABSTRACT

Examining the Relationship Between Mental Toughness and Imagination in Squash Athletes

Purpose: The aim of the study is to examine the relationship between mental endurance and sports imagination skills in squash athletes.

Method: 118 athletes in the 14-16 age group in Istanbul and Bursa participated in the research. As data collection tools in the research; "Personal Information Form" created by the researcher, Özgör, N. (2019) "The Role of Family Involvement in Sports and Family Perfectionism in Determining Mental Toughness in Adolescent Athletes", "Mental Toughness Inventory in Sports" in the study, Gucciardi et al. (2016) consists of a single sub-dimension. The scale, which is a 7-point Likert type (1 = Completely False – 7 = Completely True), consists of a total of 8 items (Appendix 3). The validity and reliability of the scale were determined by Özgör et al. (2018). Cronbach's alpha internal consistency of the scale was found to be .78. Hall et al. (1998), adapted into Turkish by Vurgun (2010), Uyakiner et al. (2021) "Child Imagery Scale: Turkish Validity and Reliability Study" Black Sea 5th International Social

Findings: In this study examining the factors affecting the performance of squash athletes, looking at the results obtained from both inventories, we can say that the level of mental toughness and sports imagination increases and decreases in the same direction. There was no significant difference in statistics according to age. There was no difference in the results between male and female athletes. The differences between the findings obtained from the surveys conducted with squash athletes were evaluated with the IBM SPSS Statistics 25 analysis program. The significance level of the study was accepted as $P < 0.05$.

Conclusion: Different training programs can be developed to strengthen the mental endurance of athletes in squash and all other sports branches and to increase their imagination skills in sports. These programs can be created to focus on the individual needs of athletes and positively affect their overall performance.

Keywords: Squash, Mental Toughness, Imagery, Sports

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimim süresince, tezin oluşturulmasına ve meydana gelmesine, bilgi ve tecrübeleriyle katkı sağlayan Doç. Dr. Tolga Kaan Bahadır'a, Öğretim Görevlisi Selim Yıldız'a, Öğretim Görevlisi Arda Karluvalı'ya ve Dr. Öğretim Üyesi Turgay Turan'a, teşekkürlerimi sunarım.

Bugüne kadar hep yanımda olan ve beni her zaman destekleyen Tunç Limasollu'ya ve yardımlarından dolayı Esen Bayraktar'a sonsuz teşekkür ederim.



TEZİN AŞIRMA OLMADIĞI BİLDİRİSİ

Tezimde başka kaynaklardan yararlanılarak kullanılan yazı, bilgi, çizim, çizelge ve diğer malzemeler, kaynakları gösterilerek verilmiştir. Tezimin herhangi bir yayından kısmen ya da tamamen aşırma olmadığını ve bir intihal programı kullanılarak test edildiğini beyan ederim.

21.03.2024

Ayten KEÇECİ

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR.....	v
TEZİN AŞIRMA OLMADIĞI BİLDİRİSİ	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR	ix
ŞEKİLLER	x
TABLOLAR.....	xi
1.GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Squash Sporunun Tarihçesi	5
2.2. Squash Sporunun Tanımı	5
2.3. Zihinsel Dayanıklılık.....	6
2.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık.....	8
2.5. İmgeleme	9
2.6. İmgeleme Çeşitleri	9
2.7. İçsel ve Dışsal İmgeleme.....	9
2.7.1. Görsel ve Kinestetik İmgeleme.....	10
2.7.2. Diğer İmgeleme Çeşitleri	10
2.7.3. İmgeleme Kullanım Zamanları.....	10
2.7.4. Yarışmadan Önce ve Sonra	10
2.7.5. Antrenmandan Önce ve Sonra.....	11
2.7.6. Serbest Zamanda.....	11
2.7.7. Sakatlık Sonrası Toparlanmalarda.....	11
2.8. Performansı Arttırmada İmgelemenin Kullanımı	11
2.9. Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri.....	12
2.9.1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli	12
2.9.2. Pettlep Modeli	13

2.9.3. Sporda İmgelemenin Dört N'si (İmgeleme İçerik Modeli).....	14
2.9.4. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli.....	15
2.9.5. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli	15
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	16
3.1 Araştırma Modeli	16
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	16
3.3. Verilerin Toplanması	19
3.3.1. Çocuklar İçin Sporda İmgeleme Anketi.....	19
3.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	20
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	20
4. BULGULAR.....	22
5. TARTIŞMA.....	25
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	31
KAYNAKLAR.....	33
EKLER	38
EK-1 Onam Formu	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
EK-2 Çocuklar İçin Sporda İmgeleme Anketi	38
EK-3 Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Anketi	40
EK-4 Etik Kurul Onayı	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
EK-5 ERPA Kongre Katılım Belgesi	41
EK-6 Tez Denetleme Listesi	42
Ek-7 Özgeçmiş	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

SİMGELER VE KISALTMALAR

MÖ	Motivasyonel Özel İmgeleme
BG	Bilişsel Genel İmgeleme
BÖ	Bilişsel Özel İmgeleme
MG-U	Motivasyonel Genel Uсталık
MG-UY	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık
ZDÖ	Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği
P	Anlamlılık Değeri
SD	Serbestlik Değeri
SPSS	Statistical Product and Service Solutions
SS	Standart Sapma
X	Aritmetik Ortalama
F	Sıklık
N	Evren (Vaka Sayısı)
t	İki ortalama karşılaştırması (T Testi)
df	Serbestlik Derecesi

ŞEKİLLER

Çizimler 2.1.1 Squash Kortu Alanı.....	5
--	---



TABLÖLAR

Tablo 3.1. Araştırmaya Katılan ve Örneklemi Oluşturan Squash Sporcularının Yaş Değerlerine İlişkin Sonuçlar.....	16
Tablo 3.2. Araştırmaya Katılan ve Örneklemi Oluşturan Squash Sporcularının Cinsiyet Değerlerine İlişkin Sonuçlar.....	17
Tablo 3.3. Araştırmaya Katılan ve Örneklemi Oluşturan Squash Sporcularının Squash Oynadığı Süreye İlişkin Sonuçlar.....	17
Tablo 3.4. Araştırmaya Katılan ve Örneklemi Oluşturan Squash Sporcularının Millilik Durumlarına İlişkin Sonuçlar	17
Tablo 3.5. Araştırmaya Katılan ve Örneklemi Oluşturan Squash Sporcularının Katıldığı Müsabaka Sayılarına İlişkin Sonuçlar	18
Tablo 3.6. Araştırmaya Katılan ve Örneklemi Oluşturan Squash Sporcularının Anne Eğitim Düzeylerine İlişkin Sonuçlar.....	18
Tablo 3.7. Araştırmaya Katılan ve Örneklemi Oluşturan Squash Sporcularının Baba Eğitim Düzeylerine İlişkin Sonuçlar.....	19
Tablo 4.1 Çocuklar İçin Sporda İmgeleme Anketi Alt Ölçekleri Ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Cinsiyete Göre Ortalama Ve Standart Sapma, Anlamlılık Tablosu.....	23
Tablo 4.2 Yaş Değişkenine Göre Sporda İmgeleme Anketi Alt Ölçekleri Ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği İçin Varyant Analizi Tablosu.....	24

EKLER

EK- 1 Onam Formu.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
EK- 2 Çocuklar İçin Sporda İmgeleme Anketi.....	38
EK- 3 Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Anketi.....	40
EK- 4 Etik Kurul Onayı.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
EK- 5 ERPA Kongre Katılım Belgesi.....	41
EK- 6 Tez Denetleme Listesi.....	42
EK-7 Özgeçmiş.....	45



1.GİRİŞ

Spor, fiziksel aktivitelerin düzenli olarak yapıldığı, genellikle rekabetçi veya eğlence amaçlı olarak gerçekleştirilen bir faaliyettir. Spor, bireylerin bedensel sağlığını geliştirmelerine, dayanıklılıklarını artırmalarına ve genel olarak yaşamlarını sürdürebilmelerine katkıda bulunur. Ayrıca, sosyal etkileşim, takım çalışması, liderlik becerileri gibi birçok önemli sosyal ve psikolojik yararları da vardır. Spor, çeşitli disiplinlere ayrılabilir. Örneğin, futbol, basketbol, voleybol gibi takım sporları; tenis, golf, yüzme gibi bireysel sporlar; atletizm, jimnastik gibi dayanıklılık ve koordinasyon gerektiren sporlar; bisiklet, koşu gibi aerobik aktiviteler sporun farklı kategorileridir.

Sporun birçok faydası vardır ve düzenli olarak yapıldığında bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını olumlu yönde etkiler. Spor, kas kuvvetini artırır ve kasların dayanıklılığını geliştirir. Kalp ve dolaşım sistemi sağlığını destekler, kardiyovasküler hastalıkların riskini azaltır. Kemik yoğunluğunu artırır, osteoporoz riskini azaltır. Vücut ağırlığını kontrol etmeye yardımcı olur, obezitenin önlenmesine katkıda bulunur. Stresi azaltır ve ruh halini iyileştirir. Endorfin salgısını artırarak depresyon ve anksiyeteyi azaltır. Odaklanma ve konsantrasyonu artırır. Uykuyu düzenleyerek daha kaliteli bir uyku sağlar. Metabolizmayı hızlandırır, enerji seviyelerini artırır. İnsülin duyarlılığını artırarak diyabet riskini azaltır. Takım sporları veya grup aktiviteleri aracılığıyla sosyal bağları güçlendirebilir. İnsanlar arasındaki iletişimi artırabilir, yeni arkadaşlıkların kurulmasına yardımcı olabilir. Sporun sosyalleşmeye faydası, takım sporlarında takım çalışması ve liderlik becerilerini geliştirir. Sporda başarı elde etme ve hedeflere ulaşma duygusu, bireylerin özsaygısını artırır. Yaşlanma belirtilerini azaltır ve yaşlılık sürecini daha sağlıklı bir şekilde geçirmeye yardımcı olur. Denge ve esneklik gibi unsurları artırarak yaşlılık döneminde düşme riskini azaltır. Spor, strateji ve taktiklerin öğrenilmesini gerektirdiği için zihinsel olarak uyarıcı olur. Problem çözme becerilerini geliştirir ve yeni becerilerin öğrenilmesine yardımcı olur.

Çocuklar ve gençler için spor, fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine birçok olumlu katkı sağlar. Büyüme ve gelişmeyi destekler, kemik ve kas sağlığını güçlendirir. Düzenli egzersiz, çocuklarda obezite riskini azaltır. Koordinasyonu ve dengeyi geliştirir. Takım sporları, işbirliği ve takım ruhu konusunda deneyim kazandırır. Arkadaşlık kurma ve sosyal ilişkileri güçlendirme fırsatı sunar. Rakibe saygı ve ona fizyolojik ve psikolojik açıdan zarar vermemeyi ve adil rekabet kurallarını öğretir. Sporda başarı elde etmek, hedeflere ulaşmak ve becerileri geliştirmek, çocukların kendine olan güvenini artırır. Takım sporlarına katılmak, çocuklara güven ve sorumluluk duygusu kazandırır. Belirli bir antrenman ve maç programına uymak, çocuklarda

disiplin ve düzenli bir yaşam alışkanlığını geliştirir. Takım sporları, takım içindeki rol ve sorumlulukları anlama konusunda öğretici olur. Fiziksel aktivite, çocuklarda stres ve anksiyete düzeylerini azaltır. Oyun ve eğlence unsurları, çocukların rahatlamasına yardımcı olur. Düzenli egzersiz, konsantrasyonu artırır ve öğrenmeye olanak sağlar. Spor, çocukların akademik başarılarına olumlu etki eder. Okul takımlarına katılmak veya spor etkinliklerine katılmak, çocukların okul ve topluluklarına daha fazla bağlılık geliştirmelerine yardımcı olur. Çocukların ve gençlerin spor aracılığıyla önemli yaşamsal beceri ve değeri geliştirmeleri mümkündür. Spor aktivitelerinden hangisinin çocuk için uygun olacağı, çocuğun yaşı, ilgisi ve yetenekleri göz önüne alınarak seçilmesi önemlidir.

Psikolojik dayanıklılık, spor ortamında karşılaşılan zorlayıcı durumlar karşısında pes etmeden alternatif yaklaşımlar arama yeteneğini ifade eder. Özellikle spor alanına yeni adım atan genç sporcular, spor ortamının değişken koşullarına uyum sağlayabilmek için psikolojik zorluklara karşı stratejiler geliştirmek zorundadırlar. Spor ortamında, fiziksel şiddetten çok duygusal ve psikolojik zorlamalardan bahsetmek mümkündür. Bu tür zorlamalar, farklı spor dallarında ve cinsiyetlerdeki bireylerin yanı sıra genç sporculara da yöneltilmektedir. Bu bağlamda, sporcuların sadece fiziksel dayanıklılıkları değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıkları da büyük önem taşır. Son yıllarda sıkça ele alınan bir kavram olan psikolojik dayanıklılık, aslında zihinsel dayanıklılığın incelendiği bir alanı ifade eder (Maraşlı, 2018).

Spor, bireyin psikolojik ve fizyolojik açılarından gelişimini destekleyen, davranışlarını etkileyen unsurları içeren, bilişsel ve motor becerilerini belirli bir seviyeye taşıyan bir biyo-psiko-sosyal olgudur. Bu etkinlik, zihinsel ve bedensel potansiyelin en uygun şekilde geliştirilmesi için önerilebilecek bir yol olarak kabul edilebilir. Ayrıca, spor sadece ruhsal ve fiziksel gelişimi desteklemekle kalmaz, aynı zamanda bu iki alan arasındaki koordinasyonu artırarak sosyalleşmeyi teşvik eden bir kavramı ifade eder (Yetim, 2015).

Sporcular, fiziksel olarak hazır durumda olmalarına rağmen yarışmalar veya antrenmanlar sırasında beklenen performansı sergileyememeleri durumunda, spor ve egzersiz psikolojisinin ihmal edilmemesi gerektiğine işaret etmektedir. Fiziksel açıdan hazır olan bir sporcunun beklenen seviyede performans gösterememesi genellikle sporcunun zihinsel durumuyla ilişkilendirilmeye çalışılır. Yapılan nitel araştırmaların birçoğuna göre, elde edilen verilerin değerlendirilmesi sonucunda sporcuların performansının en az %50'sinin sporcunun zihinsel sağlığına bağlı olduğu belirtilmektedir (Yıldız, 2017).

Zihinsel dayanıklılık, sporcu için yapılan hatalardan geri dönebilme yeteneği, olumsuz koşullara karşı direnme kararlılığı, konsantrasyon kapasitesi ve zihinsel direnç ile ilişkilidir (Bull ve ark. 1996). Loehr (1986), zihinsel dayanıklılığı geliştirmiş bireyleri, disiplinli düşünce yapısına

sahip olan, stres altında sakin, huzurlu ve olumlu kalan kişiler olarak tanımlamıştır. Başka bir ifadeyle, zihinsel dayanıklılık, başarının ve uyumun sağlanmasına yönelik bir süreç olarak nitelendirilir. Bu özellik aynı zamanda baskının bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilir ve uyum sürecine olumlu bir etki yapabilir (Jacelon, 1997; Hunter, 2001).

Connaughton ve Hanton (2009), rekabetin yoğun olduğu koşullarda başarılı bir performans sergilemek ve galip gelmek için sadece yetenek ve deneyim değil, aynı zamanda fiziksel ve zihinsel dayanıklılığın da önemli olduğunu vurgulamaktadır. Sporcuların yarış sonuçları, yetenek farklılıkları ve fiziksel yetenek çeşitliliği kadar, yarış gününde sergiledikleri olumlu veya olumsuz performans seviyeleri tarafından da etkilenmektedir. Yarış anında fiziksel olarak mücadele eden sporcular arasında denklik sağlanabilir; ancak zihinsel becerileri yüksek olan sporcular, bu denkliği bozarak başarı elde edebilmektedirler (Weinberg ve Gould, 2015). Ayrıca, yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların kendilerini rahat, sakin ve enerji dolu hissettiren iki yeteneği geliştirdikleri gözlemlenmektedir. İlki, kriz anlarında veya beklenmedik durumlarda olumlu enerji akışını artırma yeteneğidir (örneğin, enerjiyi olumlu şekilde kullanma). İkincisi ise, stres, olumsuzluklar ve rekabetle ilgili doğru tutumları benimsemek için olumlu düşünme biçimlerini öğrenme yeteneğidir (Loehr, 1982; Jones ve ark. 2002).

Fiziksel performansın olumlu yönde gelişimine katkı sağlayan bir dizi psikolojik beceri bulunmaktadır. Bu becerilerden biri de imgeleme olarak adlandırılır. İmgeleme, gerçekleştirilmeden önce bir eylemin canlı bir şekilde zihinde canlandırılması sürecini ifade eder (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). İmgeleme çalışmaları, teknik, taktik ve motor beceri çalışmalarına ek olarak kullanıldığında, sporcuların farklı alanlarda gelişimini destekleyerek performanslarını artırma açısından önemli bir rol oynar. Spor alanında imgeleme, sporcu için olumlu bir benlik algısı oluşturma, kaygıyla başa çıkma becerisini artırma ve özgüven kazanma konularında yardımcı olabilir (Hall, 2001).

Sporcular, imgelemeyi çeşitli amaçlar doğrultusunda kullanabilirler. İmgeleme, sporun farklı alanlarında beceri edinme, performansı yükseltme, yarışma anlarında duygusal dengeyi sağlama, belirli motor görevlerde uzmanlaşma, spor özgü stratejileri deneme veya bir sakatlığın iyileşmesini destekleme amacıyla incelenir ve uygulanır (Kornspan, 2009). Spor müsabakalarında başarılı bir performans sergilemek için imgeleme önemli bir araçtır. Sporcular, imgeleme yoluyla kendilerini bir yarışmada gerçekten yaparken gibi görmeyi ve hissetmeyi sağlayabilirler. Örnek olarak, bir jimnastikçinin yer serisi hareketini yaparken kendini imgelemesi verilebilir. Bir sporcu, müsabaka öncesinde performansını imgeleyerek, fiziksel ve teknik yeteneklerini müsabakada doğru bir şekilde sergileme konusunda katkıda bulunabilir (Konter, 2006).

İmgeleme, yarışma anı dışında da performans üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Sporcular için, yaralanma dönemi veya yarışmaya hazırlık sürecinde sürekli olarak başvurulması önerilen bir stratejidir. Özellikle yaralanma sürecinde imgelemenin kullanılması, sporcuların psikolojik durumunu iyileştirmeye yardımcı olmanın yanı sıra iyileşme süresini kısaltabilir ve sporcuların geri dönüşünü hızlandırabilir. Ayrıca, zihinsel antrenman uygulamaları, fiziksel antrenman için gerekli olan süreyi daha da azaltarak aktivitenin etkili bir şekilde yürütülmesine olanak tanır, yaralanma riskini en aza indirirken sporcuların duygusal dengeyi sağlamalarına ve özgüven kazanmalarına yardımcı olabilir (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Özerkan (2004) tarafından ifade edildiği üzere, Açıkada ve Ergen'e göre, sporcularda kaygı, korku, heyecan gibi farklı nedenlerle ortaya çıkan psikolojik gerilimi azaltarak, optimal uyarılma seviyesine ulaşmayı hedefleyen zihinsel çalışma, performansın olumlu bir şekilde gerçekleşmesini desteklemeyi amaçlar.

Spor ortamı, sporcular için stres, kaygı, başarısızlık, güvensizlik gibi çeşitli olumsuz koşulları içermektedir. Sporcuların bu tür olumsuz durumlarla başa çıkarak yüksek performans göstermeleri ve başarıya ulaşabilmeleri, sadece fiziksel becerilerinin değil aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarının da önemli olduğunu gerektirir. Bu araştırma, squash sporuyla uğraşan sporcular arasında zihinsel dayanıklılık ile sporda imgeleme becerisi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

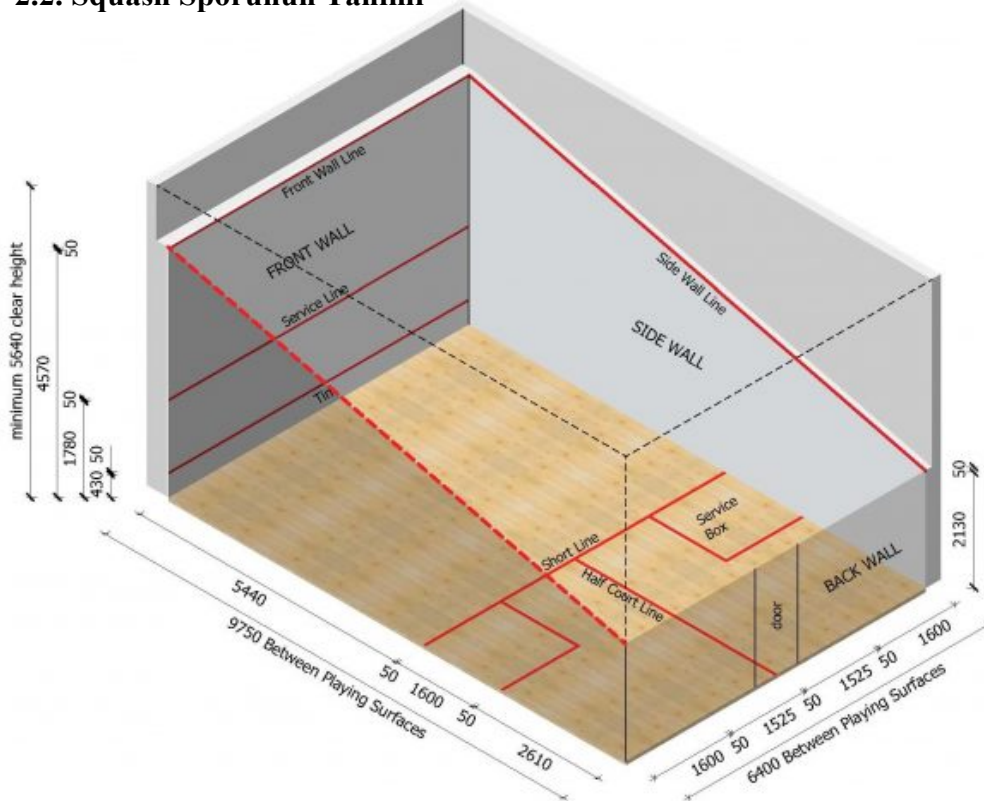
2. GENEL BİLGİLER

2.1. Squash Sporunun Tarihçesi

Squash sporunun tarihi 1500'lü yıllara dayanmaktadır. Araştırmalarda edinilen bilgilere göre, İngiltere'nin Harrow lisesinde 1886 yılında, lise öğrencilerinin tenis kortu saatini beklerken oyalanmak için topu duvara çaptırması ile squash sporunun başladığı yönündedir. İngiltere tenis federasyonu 1911 yılında squash sporunu resmen kabul etmiştir. Türkiye'de 1985 yılında ilk squash kortu İstanbul'da açılmıştır. O dönemden itibaren oldukça ilgi gören spor, 2008 yılında Gelişmekte Olan Spor Branşları Federasyonları'nda 7 branştan biri olarak kurulmuştur. Squash 2020 olimpiyatlarındaki seçmelerde son oylamaya kalan 2 branştan (güreş ve squash) bir olmasına rağmen, yeterli oy alamadığı için olimpik branş olarak seçilememiştir .

16 Ekim 2023 tarihinde, Dünya Squash Federasyonu (WSF), ABD Squash ve Profesyonel Squash Derneği (PSA), Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) squash'ı Los Angeles 2028 Olimpiyat Oyunları spor programına dahil etti.

2.2. Squash Sporunun Tanımı



Çizim 1.1.2. Squash Kortu Alanı (World Squash Federation 1998. Erişim: 10 Kasım 2023, www.worldsquash.org)

Squash yaklaşık 65 metrekairelik, zemini parke, duvarları sıva olan kapalı bir alanda oynanan bir raket sporudur. 2 sporcu veya 4 sporcu ile oynanır. Çiftler müsabakaları standart squash kortundan 10 metre daha geniş kortlarda oynanır. Kauçuktan yapılmış, 24 gram ağırlığında ve 4 santim çapında top ile oynanır. Squash kortunda 2 servis kutusu vardır. Her sporcu tek servis atma hakkına sahiptir. Maça başlamadan önce kortta 5 dakikalık ısınma süresi sonucunda, raket çevirerek servisi hangi sporcunun atacağı belirlenir. Servis atma hakkı kazanan sporcu, ilk servisi istediği servis kutusundan atabilir. Servis atan sporcu sayıyı alırsa, bir sonraki sayı için diğer servis kutusundan servis atmalıdır. Bu durumda sayıyı kaybedene kadar bu şekilde devam eder. Uluslararası müsabakalarda maçlar 5 set üzerinden oynanır. Bazı organizasyonlarda 3 set üzerinden de maçlar yapılabilmektedir. Her set 11 puanda bitmektedir. Her hata sayıdır ve sayıyı kaybeden sporcu, aynı zamanda servis hakkını da kaybetmiş olur. Sette 10-10 beraberlik durumunda, 2 fark elde eden sporcu seti kazanmış olur. Bir sonraki sete, önceki seti kazanan sporcu başlar.

2.3. Zihinsel Dayanıklılık

"Zihinsel dayanıklılık" terimi, başlangıçta spor psikolojisi uzmanı Loehr (1982) tarafından kullanılarak spor performansını artırmayı amaçlayan bir kavramdır. 1982 yılında Loehr'in "Atletik Mükemmelliğe Ulaşmada Zihinsel Dayanıklılık Antrenmanı" çalışması, bu kavramı literatüre tanıtmıştır. Daha sonraki yıllarda, bu terim dünya genelinde sporcular, antrenörler ve medya tarafından, özellikle antrenman ve yarışma süreçlerinde üstün performans gösteren sporcuların yeteneklerini ifade etmek için sıkça kullanılmıştır (Clough ve Strycharczyk, 2012).

Zihinsel dayanıklılık, literatürde farklı şekillerde tanımlanmıştır ve içeriği baskıyla başa çıkma yeteneği, kararlılık, hedeflere odaklanma, zihinsel gücünü koruma ve sağlam bir benlik yapısına sahip olma gibi özellikleri içermektedir (Connaughton ve ark. 2010; Crust, 2007; Sheard, 2013). Başka bir bakış açısına göre, zihinsel dayanıklılık, zorluklar, başarısızlıklar, çatışmalar veya artan sorumluluklarla karşılaşıldığında kendini toparlama yetisi ve olumlu psikolojik kapasitenin geliştirilmesi anlamına gelir (Luthans, 2002). Gucciardi ve arkadaşları (2009), zihinsel dayanıklılığın, herhangi bir ortamda potansiyel zorlukları ve olumsuz durumları başarıyla aşma ihtiyacının önemli bir yansıması olduğunu vurgulamışlardır.

Özellikle sporcuların fiziksel yeteneklerine rağmen yarışmalardaki performanslarının düşük olması, zihinsel dayanıklılığın ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Fizyolojik, teknik ve taktiksel yeterliliklere sahip sporcuların, zayıf zihinsel dayanıklılıkları nedeniyle performanslarının olumsuz etkilendiği gözlemlenmektedir (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013;

Sheard, 2013). Spor ortamı, sporcular için stres, baskı ve kaybetme gibi olumsuz durumları içerebilir. Bu nedenle sporcular, başarı elde etmek veya hızlıca toparlanmak için bu tür olumsuzluklarla başa çıkabilme yetilerini yüksek tutma ihtiyacı duyarlar (Jones ve ark. 2007; Crust, 2008; Sheard, 2013).

Yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip bireyler, günlük yaşamlarında daha fazla bağlılık gösterir, yaşamlarını kontrol altında tutarlar ve beklenmedik değişiklikleri gelişme fırsatı olarak görme eğilimindedirler. Zihinsel dayanıklılığı düşük olan bireyler ise yabancılaşma, dışsal kontrol odaklılığı ve değişime direnç gösterebilirler (Maddi ve Khoshaba, 1994; Klag ve Bradley, 2004).

Son yıllarda, spor psikologları zihinsel dayanıklılığı özellikle yarışma dönemlerinde büyük bir önem taşıyan bir faktör olarak vurgulamışlardır (Jones ve ark. 2007; Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Sheard, 2013). Rekabetin artan önemi ile birlikte, sporcular hem fiziksel hem de psikolojik güçlerini geliştirmeye odaklanmaktadır. Bu bağlamda, başarılı sonuçlar elde etmek için yalnızca fiziksel gücün yetersiz olduğu, aynı zamanda psikolojik faktörlerin de belirleyici olduğu görülmektedir (Moralı ve Tiryaki, 1990). Zihinsel dayanıklılığın, başarılı performans için önemli bir psikolojik katkı sağladığı vurgulanmıştır (Gould ve ark. 1987).

Zihinsel dayanıklılığı inceleyen araştırmacılar, bu kavramı stresle başa çıkma, direnç gösterme, olumsuz koşullardan etkilenmeme, rekabet yeteneği, kendine ve diğerlerine karşı rekabet etme yeteneği, geleceğini kontrol etme inancı, stres altında ilerleme kaydetme yetisi ve üstün zihinsel yetilere sahip olma gibi özelliklerle tanımlamışlardır. Bu özelliklerin bir arada bulunması, zihinsel dayanıklılığı oluşturan önemli bileşenlerdir.

Zihinsel dayanıklılık kavramının gelişimi üzerinde etkili olan çalışmalardan biri, Kelly'nin Kişilik Yapısı Teorisi'ne dayanmaktadır. Bu teori, zihinsel dayanıklılığı, sporcuların olumsuz durumlarla karşılaştıklarında kontrol sahibi, istikrarlı ve dikkatli bir şekilde, rakiplerine kıyasla üstün performans göstermeleri olarak tanımlamıştır. Daha sonraki çalışmalar, zihinsel dayanıklılığın kişilik yapısı ile ilişkilendirildiğini göstermiştir.

Zihinsel dayanıklılık sporcular için kritik bir faktördür ve performanslarını etkileyebilir. Bu kavramın gelişimi, spor psikolojisi alanında büyük bir öneme sahiptir ve sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmek için çeşitli eğitim ve pratiğin kullanılabilir olduğunu göstermektedir.

2.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Spor alanında etkili bir performans elde etmek, sadece fiziksel yeteneklerin değil, aynı derecede önemli olan psikolojik yeteneklerin de varlığına dayanmaktadır (Jackson ve ark. 2001). Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık sporcuların rekabet ederken karşılaştıkları olumsuzluklarla başa çıkma yeteneğini ifade eden bir temel psikolojik faktör olarak kabul edilir. Bu kavram, mücadeleci bir ruh, yaşam tarzı, eğitim düzeyi ve diğer faktörlere bağlı olarak değişebilir. Sporcular, istikrarlı, yüksek özgüvenli, hedeflerine odaklanabilen ve stres altında bile kontrolü elinde tutabilen bireyler olarak kabul edilen zihinsel dayanıklılığa sahip olarak tanımlanabilir (Yıldız, 2017).

Zihinsel dayanıklılık, sporcuların antrenman ve yarışma süreçlerinde rakipleriyle etkili bir şekilde rekabet edebilme ve zorlukları aşabilme yeteneği olarak ifade edilir (Jones ve ark. 2007). Herhangi bir sporcu, hangi spor dalında olursa olsun, zihinsel dayanıklılığı geliştirmek ve sürdürmek için çaba sarf etmelidir. Bu kavram, zorlayıcı veya olumsuz olaylarla başa çıkma ve bu tür durumları etkili bir şekilde yönetme yeteneği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Gucciardi ve ark. 2015). İnsanlar başlangıçta olumsuz durumlarla negatif bir şekilde başa çıkma eğiliminde olsa da, zaman içinde stresli olaylara uyum sağlayabilirler ve yaşamlarını değiştirebilirler. Bu sürecin temel özelliği, sürekli bir çaba gerektiren ve psikolojik dayanıklılığı içeren bir süreç olan zihinsel dayanıklılık kavramıdır (Garmezy, 1991; Luthar ve ark. 2000; Masten, 2001).

Sürekli olarak en yüksek veya istenen atletik performans seviyelerine ulaşmak için çaba gösteren sporcular, genellikle zihinsel olarak güçlü olarak değerlendirilirler. Bu, kendini motive eden, disiplinli, olumsuzlukları görmezden gelebilen ve zorluklarla başa çıkabilen bireyler olarak tanımlanan zihinsel dayanıklı sporcular için geçerlidir (Tibbert ve ark. 2015).

Sporun toplum içinde giderek daha fazla kabul görmesi, zihinsel dayanıklılığın keşfedilmesi ve uygulanmasına olanak sağlamıştır. Bu alandaki öncü çalışmalar arasında, zihinsel dayanıklılığı "rekabet sürecinde ideal performansı sürdürme yeteneği" olarak tanımlayan Loehr'in çalışmaları önemli bir yere sahiptir (Crust, 2007). Loehr, zihinsel dayanıklılığı üç temel bileşen olarak tanımlar: fiziksel dayanıklılık, zihinsel dayanıklılık ve duygusal dayanıklılık. Bu bakış açısı, sporda genel olarak kabul görmüştür (Mack ve Ragan, 2008).

Zihinsel dayanıklılığın gelişimine etki eden bir teori, Kelly'nin Kişilik Yapısı Teorisi'dir. Bu teoriye göre, bireyler dünyayı anlamaya çalışırken zihinlerinde çeşitli şemalar oluşturur ve bu şemalar, olayları yorumlamak için kullanılır (Kelly, 1955). Bu teori, zihinsel dayanıklılığı stres anlarında kontrolü sürdürebilen, istikrarlı ve dikkatli bir şekilde diğer yarışmacılardan daha üstün performans sergileme yeteneği olarak tanımlar (Jones ve ark. 2009).

Güreş antrenörlerinin büyük bir kısmının zihinsel dayanıklılığı başarıya ulaşmada en kritik faktör olarak gördüğünü gösteren bir çalışma, zihinsel dayanıklılığın sporunun ne kadar önemli bir parçası olduğunu vurgulamıştır (Gould ve ark. 1987). Bu kavram, olumsuz durumlarla başa çıkmakla sınırlı olmadığı, genel olarak yarışma anında başarılı bir performans sergilemek için çok yönlü bir yetenek olduğu anlaşılmalıdır (Jones ve ark. 2002).

Bu nedenle, zihinsel dayanıklılığın, sporcuların yeteneklerini en üst düzeye çıkarmak ve olumsuzlukları aşmak için hayati bir faktör olduğunu söyleyebiliriz. Sporcuların, fiziksel becerilerini geliştirmenin yanı sıra zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirmeye de odaklanmaları önemlidir. Araştırmacılar ve spor psikologlar, zihinsel dayanıklılığı ölçmek ve geliştirmek için bir dizi ölçüm aracı ve teknik geliştirmişlerdir. Sporcuların bu alandaki becerilerini geliştirmeleri, daha üstün performans sergilemelerine yardımcı olabilir.

Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi için etkili faktörler incelendiğinde, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde antrenörlerin önemli bir etken olduğu belirtildi (Butt ve diğerleri 2010). Sporcuların zihinsel dayanıklılığını artırmak için antrenörlerin uygun bir çalışma ortamı sağlamak, hedefler belirlemek, öğretici geri bildirim sunmak gibi faktörlerin önemi vurgulandı (Weinberg ve diğerleri 2011). Genç oyuncuların zihinsel dayanıklılığının geliştirilmesinde antrenörlerin dikkatlerini daha fazla zihinsel dayanıklılığa çekmeleri gerektiği gösterildi (Cook ve diğerleri 2014). Zihinsel dayanıklılığın gelişiminin psikolojik ve kültürel değişkenlere bağlı olduğu ve yaşam deneyimi ile de etkilenebileceği vurgulandı (Andersen 2011).

2.5. İmgeleme

2.6. İmgeleme Çeşitleri

2.7. İçsel ve Dışsal İmgeleme

İçsel imgeleme, bir tür imgeleme tekniği olup, bireyin kendi hareketlerini zihinsel olarak canlandırırken, içinde bulunduğu konumu ve perspektifini tasavvur etmesi şeklinde tanımlanabilir. Bu imgeleme türü, sporcunun olayları, eylemleri gerçekleştiren kişi olarak deneyimlemesini içerir. İçsel imgeleme sırasında, birey zihinsel bir kameranın içindeymiş gibi bir eylemi gerçekleştirirken kendi bakış açısından deneyimler. İçsel imgeleme, kişinin kendi hareketlerini zihinsel bir plan içinde tasarladığı için bu imgelemeler, hareketin kendisinin zihinsel düşüncelerini yansıtır. Bu tür imgeleme esnasında birey, kendisini hayal ettiği eylemin içinde hisseder ancak kendi bedenini göremez. Örnek olarak, bir basketbolcu, savunma oyuncusunu geçerek potaya basket atmaya çalışırken bu durumu canlı bir şekilde zihninde hayal edebilir ve bu eylemi zihinsel olarak tekrarlayarak kendi içsel referanslarını geliştirebilir. Bu sayede, gerçek

maç esnasında aynı durumla karşılaştığında sakın kalarak heyecanlanma olasılığını azaltabilir ve hata yapma riskini en aza indirebilir (Weinberg ve Gould, 1995).

Dışsal imgeleme ise diğer bir imgeleme türüdür ve sporcu, kendisini dışarıdan bir gözlemci gibi hayal eder. Dışsal imgeleme sırasında, sporcu kendisini sanki bir filmde izler gibi tasavvur eder ve kendi hareketlerini farklı açılardan rahatlıkla gözlemleyebilir. Bu imgeleme türü sayesinde sporcu, kendisini izlerken hatalarını kolayca tespit edebilir ve üst düzey bir tekniği nasıl uyguladığını gözlemleyebilir. Farklı perspektiflerden kendisini doğru bir şekilde gözlemleyebildiği için, dışsal imgeleme sayesinde sporcu, kendi kontrol ve hakimiyet becerilerini geliştirme fırsatı bulur. Aynı zamanda, kendi hareketlerini dışarıdan izlerken, istenen sonuca nasıl ulaşması gerektiğini daha iyi anlayarak yeni beceriler kazanabilir. Bu imgeleme türü, sporcuların kendilerini dışarıdan izlemeyi öğrenmelerine ve tekniklerini geliştirmelerine yardımcı olur (Weinberg ve Gould, 1995).

2.7.1. Görsel ve Kinestetik İmgeleme

Sporcular, performansları sırasında hareketleri planlarken ve kurgularken duyuşal bilgilere etkili bir şekilde başvururlar. Bu bağlamda, görsel ve kinestetik imgeleme kavramları büyük öneme sahiptir. Görsel imgeleme, bir performansı zihinsel olarak canlandırma ve hayal etme süreciyle ilişkilendirilir. Kinestetik imgeleme ise, fiziksel duyuşal bilgilerin, performans sırasında vücutta hissedilen ve duyu reseptörleri tarafından iletilen bilgilerin temelini oluşturur. Ayrıca, kinestetik imgeleme, bir hareketin gerçekten yaşanmış gibi hissedilmesini içerebilir (Hale, 1994).

2.7.2. Diğer İmgeleme Çeşitleri

Farklı bir imgeleme türü olan işitsel imgeleme, bir ses dalgasının zihinsel olarak canlandırılması olarak açıklanabilir. Bu tür imgeleme, örneğin bir futbol topuna vurulduğunda çıkan sesi veya tenis topunun sahaya temas ettiği anda oluşan sesi zihinde canlandırmayı içerir. Kokusal imgeleme, daha önce tanıdık bir koku hissini zihinsel olarak canlandırmayı içerir, örneğin bir yüzücünün havuzun özgün kokusunu hayal etmesi gibi. Dokusal imgeleme, gerçekte olmadan bir dokunun hissini zihinsel olarak yaşamayı içerir. Tat duyusu imgelemesi ise, gerçekte tadı almadan bir lezzeti zihinsel olarak tatmayı ifade eder (Hale, 1994).

2.7.3. İmgeleme Kullanım Zamanları

2.7.4. Yarışmadan Önce ve Sonra

Sporcular hem yarışmadan önce hem de sonrasında imgelemeyi etkili bir şekilde kullanabilirler. Yarışma öncesinde, planladıkları teknik, taktik ve stratejileri zihinsel olarak canlandırarak yarışmaya hazırlanabilirler. Yarışma sonrasında ise başarılı bir şekilde gerçekleştirdikleri hareketleri zihinsel olarak yeniden canlandırarak bu başarıları pekiştirebilirler. İmgeleme aynı zamanda yarışmalar arasındaki antrenman süreçlerinde de kullanılabilir (Konter, 1999).

2.7.5. Antrenmandan Önce ve Sonra

Sporcular, antrenman öncesi ve sonrası aşamalarda imgeleme tekniğini etkili bir şekilde kullanabilirler. Antrenmandan önce, fiziksel, teknik ve taktik uygulamalarını önceden gözden geçirerek zihinsel olarak canlandırabilirler. Antrenman sonrasında ise gerçekleştirdikleri uygulamaların zihinsel ve duygusal etkileri hala taze olduğundan, bu deneyimleri kolayca zihinlerinde yeniden canlandırabilirler (Konter, 1999).

2.7.6. Serbest Zamanda

Sporcular, boş zamanlarını imgeleme pratiği yaparak değerlendirebilirler. İmgeleme çalışmaları, sporcular için uygun olan herhangi bir yerde gerçekleştirilebilir; bu yerler evler, kulüp tesisleri, kamplar veya sporcuların tercih ettikleri herhangi uygun mekanlar olabilir (Konter, 1999).

2.7.7. Sakatlık Sonrası Toparlanmalarda

İmgeleme, sakatlık sonrası rehabilitasyon süreçlerinde etkili bir şekilde kullanılabilir. Sporcular, sakatlık dönemlerinde kendi spor branşlarına özgü teknik ve taktikleri zihinsel olarak canlandırarak bağlılıklarını ve motivasyonlarını sürdürebilirler. Bu yöntem, sakatlıktan iyileşip sahalara döndüklerinde duygusal ve zihinsel olarak daha hazır olmalarına katkı sağlayabilir (Konter, 1999).

2.8. Performansı Arttırmada İmgelemenin Kullanımı

Sporcular, spor faaliyetlerinde çeşitli imgeleme yöntemlerini kullanma eğilimindedir. Son dönemlerde, birçok spor psikoloğu, sporcuların performanslarını optimize etmek amacıyla çeşitli imgeleme tekniklerini geliştirmişlerdir. Ancak, sporcuların bu teknikleri etkili bir şekilde kullanabilme konusunda bazı zorluklar yaşadıkları ve teorik çalışmaların uygulamaya yansıtılmasının nadir olduğu gözlemlenmiştir (Bayrak-Ayaş, 2019).

Araştırmalar, imgelemenin fiziksel uygulama kadar etkili olmasa da, hiç uygulama yapmaktan daha faydalı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, imgelemenin dayanıklılık gerektiren farklı spor dallarında, örneğin futbol, basketbol, güreş, squash, hentbol, dalma, golf, kayak, paten, jimnastik, atletizm gibi branşlarda performansı artırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur (Aslan, 2014).

İmgelemenin etkisi, sporcuların kendi performanslarını daha fazla geliştirmek için kendi geçmiş performanslarına model olmalarıyla artırılabilir. Sporcu, daha önceki başarılı performanslarını kaydedilmiş videoları izleyerek kendi geçmiş hareketlerini gözlemleyebilir ve bu şekilde kendi eylemlerini model alabilir. Bu yaklaşım, sporcu ile daha güçlü bir bağ kurmasına ve kendi yeteneklerini daha iyi anlamasına yardımcı olabilir.

Sporcu, bilinmeyen bir başka sporcu yerine kendi yaptığı başarılı hareketleri model alarak özsaygısını artırabilir. İmgelemeyi kendi performanslarına model olma kavramıyla birleştirerek, sporcu net ve kontrol edilebilir imgeler geliştirebilir ve bu imgeleri zihinsel antrenman programlarında kullanabilir. Bu tür imgeleme stratejileri, performansı olumlu yönde etkileyebilir ve geliştirebilir (Konter, 1999). Konter'in (1999) belirttiği gibi, doğru bir şekilde uygulanan imgeleme çalışması, aşağıdaki şekillerde performansa destek sağlayabilir:

- İmgeleme, bireyin kendi öz farkındalığını artırma yolunda etkili olabilir.
- İmgeleme duygusal durumların yönetilmesine katkı sağlayabilir.
- İmgeleme, rahatsız edici durumların hafifletilmesine yardımcı olabilir.
- Uyarılma düzeyinin düzenlenmesine veya konsantrasyonun artırılmasına yönelik olarak da imgeleme kullanılabilir.
- İmgeleme ayrıca hazırlık ve stratejik planlamalara destek sağlayabilir.
- Sporcuların becerileri öğrenme ve uygulamada imgelemenin etkili bir araç olduğu gözlemlenmiştir (Konter, 1999).

2.9. Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri

- Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli
- Pettlep Modeli
- Sporda İmgelemenin Dört N'si (İmgeleme İçerik Modeli)
- Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli
- Sporda İmgeleme Yetenek Modeli

2.9.1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli

Amius'un özellikle üzerinde durduğu konu, davranış meditasyonuna odaklanan ve Paivio tarafından geliştirilen imgelemenin fonksiyonel değerlendirmesidir. Paivio (1985) tarafından yürütülen bir çalışma, bilişsel ve motivasyonel süreçlerde kullanılan imgelemenin, bireylerin mevcut ilişkilerindeki yönleriyle genel ve özel davranışsal hedeflere ve başarı boyutlarına bağlı olarak incelenmesini sağlamış ve bu bağlamda 2x2 imgeleme modelini ortaya koymuştur. Bu modeldeki boyutlar, imgelemenin içeriğine dayalı olarak ayrılacak niteliklere sahiptir (Arasteh ve Sheikh, 2000).

Martin ve ark. (1999), Paivio'nun dört temel kategorisini imgeleme kullanımına daha geniş bir perspektif getirerek beş ayrı kategoriye ayırmışlardır:

1. Bilişsel Genel (MG-M): Yarışma stratejileri ile ilişkilendirilen imgeleme örnekleri (Örneğin: Rakip oyunculara karşı taktikler, hızlı paslar, hücum planları).
2. Bilişsel Özel (MS): Beceri gelişimi ve uygulaması için kullanılan imgeleme örnekleri (Örneğin: Doğru vuruş tekniği, hızlı koşu formu, servis atışının doğru yapılması).
3. Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A): Fiziksel ve duygusal deneyimleri içeren imgeleme örnekleri (Örneğin: Yarışma öncesi heyecan, stresle başa çıkma, kaygı düzeyini kontrol etme).
4. Motivasyonel Genel Uсталık (CS): Zorlu durumlarla etkili bir şekilde başa çıkma ve özgüveni artırma amacıyla kullanılan imgeleme örnekleri (Örneğin: Hata sonrası olumlu düşünceler, büyük yarışlarda kendine güven).
5. Motivasyonel Özel (CG): Belirli hedeflere yönelik davranışlarla ilgili imgeleme örnekleri (Örneğin: Kişisel en iyi performansa ulaşma, madalya kazanma hedefi).

Martin ve arkadaşlarının (1999) modeli, sporcuların imgeleme türünün davranışsal, etkisel ve bilişsel sonuçları üzerindeki etkilerini temel alır. Bu çerçevede, model dört ana bileşeni içerir. (Bu bileşenler şunlardır: İmgeleme türü kullanımı (örneğin, motivasyonel genel uyarılmışlık (MG-A), bilişsel özel (MS), imgelemenin kullanımının sonuçları (örneğin, bilişsel değişimler, strateji tekrarı), imgeleme yetenekleri ve spor durumu (örneğin, antrenman, müsabaka).

2.9.2. Pettlep Modeli

Holmes ve Collins (2001) tarafından geliştirilen Pettlep modeli, fonksiyonel denklik ve nörofizyolojik tanımlardan oluşmaktadır ve adını içerdiği bileşenleri temsil eden kelimelerin baş harflerinden almıştır. Bu model, şu bileşenleri içerir: Fiziksel (Physical), Çevre (Environment),

Görev (Task), Zamanlama (Timing), Öğrenme (Learning), Duygu (Emotion) ve Perspektif (Perspective).

Fiziksel: İmgeleme sırasında bireyin kendi özgün fiziksel durumlarını içerir, bu fiziksel durumlar sporcuların vücut pozisyonu, giyim ve spor ekipmanı gibi unsurları içerir.

Çevre: İmgelemenin gerçekleştirildiği fiziksel ortamı ifade eder.

Görev: İmgeleme, bireyin gerçekleştireceği becerinin doğasına, yetenek seviyesine ve bakış açısına uygun olmalıdır.

Zamanlama: İmgeleme sırasındaki zaman aralığının, gerçek performans sırasındaki zaman aralığına eşit veya çok yakın olması gerektiğini ifade eder.

Öğrenme: İmgeleme, yeni becerilerin öğrenilmesi veya öğrenilmiş becerilerin geliştirilmesi amacını vurgular.

Duygu: İmgeleme sırasında, bireyin duruma anlamlı ve duygusal tepkiler vermesini ifade eder.

Perspektif: İmgeleme sırasında hem içsel hem de dışsal imgelemenin önemini vurgular.

Bu model, sporcuların imgeleme pratiği sırasında bu bileşenlere odaklanmalarını ve imgelemenin gerçek performansa daha yakın bir deneyim olmasını sağlamak için bu faktörleri dikkate almalarını önerir.

2.9.3. Sporda İmgelemenin Dört N'si (İmgeleme İçerik Modeli)

Munroe ve ark. (2000) tarafından gerçekleştirilen nitel çalışma, sporcuların imgelemeyi daha iyi anlamalarına yardımcı olmak için dört temel sorunun cevaplarına dayanmaktadır. Bu kavramlar ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır:

1. Konum: Sporcuların imgelemeyi hangi mekânlarda kullandıklarıyla ilgilidir. Bu kullanım alanları müsabaka, kamp ve antrenman sahalarını içerebilir. Araştırmalar, sporcuların imgelemeyi antrenman yerine müsabaka ortamlarında daha sık ve düzenli bir şekilde tercih ettiğini göstermektedir.
2. Zaman: Sporcuların imgelemeyi ne zaman kullandıklarıyla ilgilidir. Araştırmalar, sporcuların imgelemeyi yoğun bir şekilde yarışmadan önce tercih ettiğini, yarışma anı ya da sonrasında kullanmadıklarını göstermektedir.
3. Neden: Sporcuların imgelemeyi neden kullandıklarıyla ilgilidir. İmgeleme çeşitli amaçlar doğrultusunda kullanılabilir ve bireyin performansını artırmak veya önemli bir yarışmaya hazırlık sürecine yardımcı olmak için tercih edilebilir.

4. Ne: Sporcuların imgeledikleri içerik ve nitelikle ilgilidir. İmgelemenin içerik ve nitelik odaklı yapısı, imgelemenin kullanımında neyi temsil ettiğini ifade eder. İçerik altı ana bölüme ayrılarak her bir bölüm alt kategorilere ayrılmıştır.

2.9.4. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli

Bu seviye, yapısal özellikleri ele alır ve imgelemenin psikolojik ve bilişsel süreçlerle birlikte nasıl kullanıldığına genel bir bakış sunar.

Seviye 2: Amaç için İmgelemenin Kullanımı:

Bu seviye hem sporcuların genel imgeleme kullanımını hem de imgelemenin zihinsel hazırlık içinde nasıl performansı etkilediğini ele alır.

Seviye 3: İmgenin Sporcu için Anlamı:

Bu seviye, imgelemenin sporcular için taşıdığı anlamı açıklar. Üçüncü seviye, bireyin bilişsel ve psikolojik süreçlerinin kişiselleşmiş doğasını birinci ve ikinci seviyelerle sıkı bir şekilde ilişkilendiren bir perspektife sahiptir. Murphy ve Martin (2002), bu seviyeler arasındaki ilişkinin kritik önemini vurgulamışlardır. İkinci seviyedeki açıklamalar, "üç seviyeli model," sporcuların atletik performansı kontrol etmek ve başarmak için temel anlayışı birinci seviyede incelenen faktörlerle birleştirerek imgelemenin nasıl kullanılması gerektiğine dair öneriler sunar.

2.9.5. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli

Watt ve Morris (2001), sporda imgeleme yeteneklerini ölçmek için yaptıkları araştırmalara dayanarak sporla ilişkilendirilen imgeleme yetenek modelini oluşturmuşlardır (Weinberg ve Gould 1995). Ana model, genel imgeleme yetenek unsuru olan imgeleme jenerasyonu, hissetme ve özel duyu unsurlarına dayanmaktadır. Üçüncü evre ise bireysel boyut, duyu şekli ve duyu özelliklerini ayrıntılı bir şekilde açıklayarak üç basamaklı bir çalışma yapısını oluşturmaktadır (Watt ve Morris, 2001).

Üç evre özellikleri, canlılık, kontrol, süre, kolaylık ve hız gibi görsel duyu şekilleri ile ilişkilendirilen imge jenerasyonu unsurlarını içerir. Önceden bahsedilen özellikler, görsel imgelemenin spor alanındaki boyutsal niteliklerini değerlendirme bağlamında önemli bir girişimde kullanılır. İki gelişmiş unsur, dokunsal, kinestetik ve duygusal alt değerleri içeren somatik içgörü özelliklerini ve işitsel, kokusal ve tat alma alt değerlerini içerir, bu unsurlar modelin temelini oluşturur. Üçüncü unsur, yaygın vücut duyu durumlarıyla benzerlik taşıyan imge özelliklerini temsil eder. Bergemann ve Morris (2005) tarafından öne sürülen bu yapıya göre görsel olmayan duyu organlara benzerlik taşıyan somatik tip duyu unsurları içerir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu kısımda, araştırmanın metodolojisi, inceleme evreni ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları, veri toplama süreci ve veri analizi ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

3.1 Araştırma Modeli

Bu çalışma, squash sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda imgeleme becerisi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma, nicel araştırma geleneği içinde değerlendirilmekte ve tarama modelleri kapsamında yer almaktadır. Çalışmanın temelinde iki ana değişken yer almaktadır. Birincisi, bağımsız değişken olarak squash sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyidir. İkincisi ise bağımlı değişken olarak sporda imgeleme becerisidir. Bu nedenle çalışma, bu iki değişken arasındaki ilişkinin niteliğine ve şiddetine odaklanarak ilişkisel bir model temelinde tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, araştırmalarda değişkenler arasındaki ilişkinin doğasını ve gücünü anlamak amacıyla kullanılmaktadır. Bu model, en az iki değişken arasındaki eş zamanlı değişimi belirlemeyi amaçlar ve bu çalışmanın yöntemini açıklamak için tercih edilmiştir (Karasar, 2017).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Bu araştırmanın evrenini, İstanbul ve Bursa’da squash oynayan 14-16 yaş grubundaki kız ve erkek sporcularından oluşturmaktadır. Örneklemini oluşturan katılımcılar gönüllü olarak çalışmaya dahil olan 72 (%61) erkek ve 46 (%39) kız sporcu olmak üzere toplamda 118 sporcu olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan ve çalışmanın örneklemini oluşturan squash sporcularının demografik özellikleri tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 3.1. Araştırmaya Katılan ve Örnekleme Oluşturan Squash Sporcularının Yaş Değerlerine İlişkin Sonuçlar

	Yaş	
	F	%
14 Yaş	42	35,6
15 Yaş	42	35,6
16 Yaş	34	28,8
Toplam	118	100

Tablo 3.1 incelendiğinde, araştırmaya katılan squash sporcularının %35,6, 14 yaş, %35,6 15 yaş, %28,8, 16 yaşın olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.2. Araştırmaya Katılan ve Örneklemi Oluşturan Squash Sporcularının Cinsiyet Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Cinsiyet		
	F	%
Kız	46	39,0
Erkek	72	61,0
Toplam	118	100

Tablo 3.2 incelendiğinde, araştırmaya katılan squash sporcularının cinsiyet değerlerinin %39 kız, %61 erkek olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.3. Araştırmaya Katılan ve Örneklemi Oluşturan Squash Sporcularının Squash Oynadığı Süreye İlişkin Sonuçlar

Kaç Yıldır Squash Oynadığı		
	F	%
1 Yıl	36	30,5
2 Yıl	23	19,5
3 Yıl	6	5,1
4 Yıl	2	1,7
5 Yıl	51	43,2
Toplam	118	100

Tablo 3.3 incelendiğinde, araştırmaya katılan squash sporcularının squash oynama süreleri incelendiğinde, %30,5 1 yıl, %19,5 2 yıl, %5,1 3 yıl, %1,7 4 yıl, %43,2 5 yıl olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.4. Araştırmaya Katılan ve Örneklemi Oluşturan Squash Sporcularının Millilik Durumlarına İlişkin Sonuçlar

Millilik		
	F	%
Evet	13	11,0
Hayır	105	89,0
Toplam	118	100

Tablo 3.1 incelendiğinde, araştırmaya katılan squash sporcularının millilik durumları incelendiğinde, %11 milli sporcu, %89 milli sporcu olmadığı bulunmuştur.

Tablo 3.5. Araştırmaya Katılan ve Örneklemi Oluşturan Squash Sporcularının Katıldığı Müsabaka Sayılarına İlişkin Sonuçlar

Katıldığı Müsabaka Sayısı		
	F	%
1 Kez	67	56,8
2 Kez	16	13,6
3 Kez	15	12,7
4 Kez	20	16,9
Toplam	118	100

Tablo 3.5 incelendiğinde, araştırmaya katılan squash sporcularının %58,8 bir kez, %13,6 iki kez, %12,7 üç kez, %16,9 4 kez müsabaka katıldıkları bulunmuştur.

Tablo 3.6. Araştırmaya Katılan ve Örneklemi Oluşturan Squash Sporcularının Anne Eğitim Düzeylerine İlişkin Sonuçlar

Annenin Eğitim Düzeyi		
	F	%
İlkokul	12	10,2
Ortaokul	8	6,8
Lise	22	18,6
Önlisans	19	16,1
Lisans	51	43,2
Yüksek Lisans	4	3,4
Doktora	2	1,7
Toplam	118	100

Tablo 3.6 incelendiğinde, araştırmaya katılan squash sporcularının anne eğitim düzey durumları %10,2 ilkokul, %6,8 ortaokul, %18,6 lise, %16,1 önlisans, %43,2 lisans, %3,4 yüksek lisans, %1,7 doktora olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.7. Araştırmaya Katılan ve Örneklemi Oluşturan Squash Sporcularının Baba Eğitim Düzeylerine İlişkin Sonuçlar

Babanın Eğitim Düzeyi		
	F	%
İlkokul	6	5,1
Ortaokul	7	5,9
Lise	30	25,4
Önlisans	5	4,2
Lisans	50	42,4
Yüksek Lisans	18	15,3
Doktora	2	1,7
Toplam	118	100

Tablo 3.1 incelendiğinde, araştırmaya katılan squash sporcularının baba eğitim düzey durumları %5,1 ilkokul, %5,9 ortaokul, %25,4 lise, %4,2 önlisans, %42,4 lisans, %15,3 yüksek lisans, %1,7 doktora olduğu bulunmuştur.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama araçları olarak “Çocuklar İçin Sporda İmgeleme Anketi” ve “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Anketi” kullanılmıştır.

3.3.1. Çocuklar İçin Sporda İmgeleme Anketi

Sporculara, anketin ne amaç ile yapıldığı, imgelemenin tanımı, imgeleme sorularına nasıl cevap verebilecekleriyle ilgili açıklama yazılmıştır. Anket, yaş, cinsiyet, spor yaşı, milli olma durumu, katıldığı müsabaka sayısı, anne-baba eğitim düzeyi bilgilerini elde etmek ve imgelemeyi nasıl kullandıklarını ölçmek amacıyla düzenlenmiştir.

Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilen Vurgun (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda İmgeleme Envanteri (Sport Imagery Questionnaire-SIQ), Uyaniker ve Ark. (2021) tarafından “Çocuk İmgeleme Ölçeği: Türkçe Geçerlik Güvenirlilik Çalışması” Karadeniz 5. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi’nde sunulmuş olan “Sporda İmgeleme Envanteri” kullanılmıştır. 21 madde ve 5’li likert tipinden (1=Hiçbir zaman, 2=Çok az, 3=Zaman zaman, 4=Sık sık, 5=Çok sık) oluşan envanter 5 alt boyuttan oluşmaktadır.

Bu alt boyutlar:

1. Motivasyonel Özel İmgeleme (CG): Madde 1, 5, 11, 20.
2. Bilişsel Özel İmgeleme (MS): Madde 2, 7, 9, 16.
3. Bilişsel Genel İmgeleme (MG-M): Madde 4, 14, 17, 19, 21.

4. Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A): Madde 4, 6, 12, 15.

5. Motivasyonel Genel Uсталık (CS): Madde 8, 10, 13, 18.

Ölçeğin genel toplam ve alt boyutları için güvenilirlik katsayıları aşağıda belirtilmiştir:

- Motivasyonel Özel İmgeleme (CG) alt boyutu: .82
- Bilişsel Özel İmgeleme (MS) alt boyutu: .86
- Bilişsel Genel İmgeleme (MG-M) alt boyutu: .84
- Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A) alt boyutu: .61
- Motivasyonel Genel Uсталık (CS) alt boyutu: .87
- Toplam ölçek için: .94

3.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Sporcuların spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık düzeyini değerlendirmek amacıyla Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen Altıntaş ve Bayar-Koruç (2016) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Anketi” (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14), Gucciardi ve ark. (2016) tarafından geliştirilen ölçek tek alt boyuttan oluşmaktadır. 7’li likert tipi ((1=Tamamen yanlış, 2=Çoğunlukla yanlış, 3=Biraz yanlış, 4=Ne doğru ne yanlış, 5=Biraz doğru, 6=Çoğunlukla doğru, 7=Tamamen doğru) olan ölçek toplam 8 maddeden oluşmaktadır (EK 3). Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği Özgör ve ark. (2018) tarafından yapılmış olan “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Anketi” kullanılmıştır. Ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılığı .78 bulunmuştur.

Ölçek, genel toplam ve alt boyutları için güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır.

- Güven alt boyutu için .78
- Devamlılık alt boyutu için .70
- Kontrol alt boyutu için .69
- Toplam ölçek için ise .72

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler, çevrimiçi kanallar ve platformlar kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler, öncelikle Google formlar aracılığıyla hazırlanmış ve elde edilen bağlantı adresi antrenörler aracılığıyla sporculara iletilerek katılımları sağlanmıştır. Araştırmaya katılım, gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ölçek sorularına geçmeden önce çalışmanın amacı, verilerin gizliliği ve paylaşılmayacağı gibi hususlar belirtilmiştir; bu

yönergelerin ardından katılımcılar ölçekleri doldurmuşlardır. Araştırmanın verileri bu aşamadan sonra elde edilmeye başlanmış, nihai hali Microsoft Excel'e aktarılmış ve ardından SPSS 25 programına taşınmıştır.

Verilerin analizine geçilmeden önce aykırı değerlerin olup olmadığı incelenmiştir. Aykırı değerler normallik varsayımlarını bozmadığı halde (Z değerine göre 1 kişi), bağımsız ve bağımlı değişkenlerin eşzamanlı olarak normallik varsayımlarını sağladığı belirlendi. Bu nedenle veri analizinde parametrik olmayan testler tercih edilmiştir. Aykırı değer oluşturan bir kişi veri setinden çıkarılmıştır. Demografik değişkenlerdeki gruplamalar, aynı kategoriye dahil olan bireyler için tercih edilmiştir. Küçük gruplarda birbirine yakın değerlere sahip olanlar birleştirilmiştir. Ayrıca, analizlerde ortalama, yüzde ve frekans tabloları gibi betimsel analizler de kullanılmıştır.

İki ya da daha çok evrene ait ortalamaların karşılaştırılmasında Anova testi tercih edilmiştir. Anlamlı farklar elde edildiğinde etki büyüklüğü hesaplamaları da gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, bağımsız ve bağımlı değişkenlerle alt boyutlar arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu kısımda, squash sporcularının zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme becerilerinin düzeyi, çeşitli demografik değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediği ve zihinsel dayanıklılık ile sporda imgeleme becerisi arasında potansiyel bir ilişkinin varlığı incelenmiştir. Araştırmanın alt problemleri/hipotezleri test edilmeden önce, elde edilen verilerin istatistiksel olarak normal bir dağılıma sahip olup olmadığı kontrol edilmiştir. Veri setinin normallğine ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.3 Çocuklar İçin Sporda İmgeleme Anketi Alt Ölçekleri Ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Cinsiyete Göre Ortalama Ve Standart Sapma, Anlamlılık Tablosu

Cinsiyet		N	$\bar{X}$	SS	t	df	P
Motivasyonel Özel İmgeleme (CG)	Kız	45	3,33	0,61	-1,12	114,00	0,27
	Erkek	71	3,48	0,72			
Bilişsel Özel İmgeleme (MS)	Kız	45	3,63	0,68	0,09	114,00	0,93
	Erkek	71	3,62	0,69			
Bilişsel Genel İmgeleme (MG-M)	Kız	45	3,63	0,56	-1,24	114,00	0,22
	Erkek	71	3,78	0,68			
Motivasyonel Genel Uсталık (CS)	Kız	45	3,52	0,69	-0,54	114,00	0,59
	Erkek	71	3,58	0,63			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A)	Kız	45	3,54	0,75	0,30	114,00	0,76
	Erkek	71	3,50	0,89			
Zihinsel Dayanıklılık Ortalaması (ZDÖ)	Kız	45	5,66	0,82	-0,41	114,00	0,68
	Erkek	71	5,73	0,79			

Tablo 1’de görüldüğü üzere, Motivasyonel Özel İmgeleme (CG), Bilişsel Özel İmgeleme (MS), Bilişsel Genel İmgeleme (MG-M), Motivasyonel Genel Uсталık (CS), Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A), kızlar ile erkekler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ($P>0,05$)

Zihinsel Dayanıklılık Ortalaması (ZDÖ), ölçeği sonuçlarına göre de), kızlar ile erkekler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ($P>0,05$)

Tablo 4.4 Yaş Değişkenine Göre Sporda İmgeleme Anketi Alt Ölçekleri Ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği İçin Varyant Analizi Tablosu

Anova Sonuçları					
		N	X	SD	P
Motivasyonel Özel İmgeleme (CG)	14 Yaş	41	3,43	0,63	0,92
	15 Yaş	41	3,39	0,82	
	16 Yaş	34	3,46	0,58	
Bilişsel Özel İmgeleme (MS)	14 Yaş	41	3,75	0,53	0,31
	15 Yaş	41	3,57	0,90	
	16 Yaş	34	3,52	0,52	
Bilişsel Genel İmgeleme (MG-M)	14 Yaş	41	3,79	0,57	0,36
	15 Yaş	41	3,76	0,82	
	16 Yaş	34	3,59	0,42	
Motivasyonel Genel Uсталık (CS)	14 Yaş	41	3,59	0,54	0,70
	15 Yaş	41	3,59	0,88	
	16 Yaş	34	3,48	0,42	
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A)	14 Yaş	41	3,59	0,73	0,70
	15 Yaş	41	3,51	1,05	
	16 Yaş	34	3,43	0,66	
Zihinsel Dayanıklılık Ortalaması (ZDÖ)	14 Yaş	41	5,90	0,57	0,15
	15 Yaş	41	5,58	0,91	
	16 Yaş	34	5,62	0,87	

Tablo 2'deki üç farklı yaş grubundaki kızlar ve erkekler arasında, görüldüğü üzere, Motivasyonel Özel İmgeleme (CG), Bilişsel Özel İmgeleme (MS), Bilişsel Genel İmgeleme (MG-M), Motivasyonel Genel Uсталık (CS), Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A), anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ($P>0,05$)

Zihinsel dayanıklılık ortalaması (ZDÖ) ölçeği sonuçlarına göre de), kızlar ile erkekler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ($P>0,05$)

Tablo 4.3 Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı İle Sporda İmgeleme Anketi Alt Ölçekleri Toplan Puanı Spearman's Korelasyon Tablosu

KORELASYON						
Spearman's rho		Motivasyonel Özel İmgeleme (CG)	Bilişsel Özel İmgeleme (MS)	Bilişsel Genel İmgeleme (MGM)	Motivasyonel Genel Uсталık (CS)	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MGA)
Zihinsel Dayanıklılık Ortalaması (ZD)	r	,516**	,378**	,504**	,470**	,644**
	P	,000	,000	,000	,000	,000
	N	116	116	116	116	116

Zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam puanı ile sporda imgeleme anketi alt ölçekleri toplam puanı Spearman's korelasyon değerlerine bakıldığında tüm alt ölçekler için anlamlı ilişki bulunmuştur. ($P < 0,05$)

5. TARTIŞMA

Araştırmada squash sporcularında zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme becerisi arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda araştırmaya İstanbul ve Bursa'daki 14-16 yaş grubundan 46 kız 72 erkek toplam 118 squash sporcusu katılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bulguların istatistiksel analiz sonuçları literatürden elde edilen bilgiler ışığında tartışılmış ve bulgulara ait yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 4.1 araştırmaya katılan squash sporcularının genel toplam zihinsel dayanıklılık düzeyleri ortalamasının üzerinde olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, squash sporcularının zorlayıcı durumlar altında zihinsel olarak daha dirençli olduklarına, kendilerine daha fazla güvendiklerine ve mücadele ruhunun daha belirgin olduğuna dair bir yorum yapılabilir. Bilimsel literatür incelendiğinde, mevcut araştırma sonuçlarımızla benzer bulgulara ulaşan çalışmalar bulunmaktadır. Dağ koşucuları üzerine yapılan Karharman (2019) "Elit Dağ Koşusu Sporcularında Pozitif Algı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Başarı Motivasyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı çalışmada, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin orta düzeyin üzerinde olduğu belirlenmiştir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu tespit edilmiştir Tekkurşun-Demir ve Türkeli (2019). "Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki" başlıklı bir başka çalışmaya gönüllü olarak katılan 93 erkek sporcuların, mental dayanıklılık düzeyleri alt boyutları yaş değişkenleri ile ilişkisinde kontrol alt boyutundaki değerler, güven alt boyutunda ve bağlılık alt boyutundaki değerlerle farklılıklar olduğu görülmüştür (Yardımcı ve Ark., 2017).

Tablo 4.2'de araştırmaya katılan squash sporcularının genel toplam sporda imgeleme düzeyleri, orta düzeye kıyasla yüksek seviyede olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, squash sporcularının yeteneklerini etkili bir şekilde kullanma becerilerine, duygu durumlarını etkili bir şekilde yönetme yeteneklerine, olumsuz durumlarla başa çıkma konusundaki etkinliklerine dayalı olabilir. Ayrıca, sporcuların olumsuz durumlarla başa çıkma konusundaki yetenekleri, karşılaştıkları durumların üstesinden gelebilecekleri güveni ile ilişkilendirilebilir.

Bu bulgular, squash sporcularının zihinsel imgeleme becerilerinin gelişmiş olabileceğini ve bu becerilerin performansları üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini düşündürülebilir. Bu durum, squash sporcularının zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında daha etkili bir şekilde başa çıkabilmelerini sağlayabilir ve genel performanslarını olumlu yönde etkileyebilir. Bu nedenle, squash sporcularının zihinsel imgeleme yeteneklerine odaklanarak bu becerilerini daha da

geliştirmeye yönelik stratejilere odaklanmak, antrenman programlarında değerlendirilebilecek önemli bir alan olabilir.

Araştırmaya katılan squash sporcularının zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplam puanı ile squash sporcularının cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yarayan ve ark. (2018) tarafından yapılan bir çalışma, bireysel sporlarda cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında anlamlı bir fark tespit edilemediğini belirtmiştir, bu da bulgularımızla örtüşmektedir. Nicholls ve ark. (2009) tarafından yürütülen 454 erkek, 223 kadın toplam 677 sporcunun katıldığı bir çalışmada, erkek sporcuların kadın sporculara göre zihinsel dayanıklılık ölçeği genel ortalama puanının daha yüksek olduğunu ortaya koymuş ve bu sonuç, yaptığımız bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Dede (2019) tarafından yapılan bir çalışma, elit güreşçiler üzerinde cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılıkta anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmış, ancak erkek elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının kadın elit güreşçilere göre anlamlı olmasa da daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bulgular Dede (2019) çalışmasıyla paralellik göstermektedir ve araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir.

Kılınç ve Gürer (2019) tarafından gerçekleştirilen "Doğa Sporları Yapanların Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi" adlı çalışma, cinsiyete göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında anlamlı bir fark bulamamış, ancak erkek sporcular lehine sonuçlar elde ederek bu konuda çeşitli sonuçlara ulaşmıştır. Fakat, Bahçıvan (2020) tarafından yapılan bir diğer araştırma, zihinsel dayanıklılık puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunduğunu belirtmiştir. Bu farklı sonuçlar, örneklem grubu ve kültürel farklılıklardan kaynaklanabilecek faktörleri göz önüne alarak değerlendirilebilir.

Araştırmaya katılan squash sporcularının zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplam puanı ile squash sporcularının ebeveylelerinin eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan squash sporcularının zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplam puanı ile squash sporcularının yaş aralıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Literatürde, bulgularımızı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar bulunmaktadır. Demir ve Çelebi (2019) tarafından yürütülen "Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi" adlı çalışmada, sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ve bulgularımızı desteklememektedir.

Koç ve Gençay (2021) "Badminton Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" adlı makalede, 15-19 yaş grupları ile çalışma yapılmıştır. Yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puan düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir. Bu farklılık, 19 ve üstü yaş grubundaki sporcuların, 17-18 yaş ve 15-16 yaş grubundaki sporculardan zihinsel olarak daha yüksek puana sahip olduklarını göstermiştir. Yıldız (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcı sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu rapor edilmiştir ve araştırma bulgularımızla uyumsuzdur.

Kayhan ve ark. (2018) tarafından yürütülen bir çalışmada, sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu araştırma bulgularımız ile uyumludur. Bununla birlikte, sıra ortalamaları incelendiğinde, 23 yaş ve üzeri grup içindeki sporcuların diğer yaş gruplarına göre daha fazla zihinsel dayanıklılık sergiledikleri belirtilmiştir. Bu durum, anlamlı farklılık göstermese de yaşın artmasıyla birlikte zihinsel dayanıklılığın artabileceğine işaret etmektedir.

Araştırmaya katılan squash sporcularının zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplam puanı ile squash sporcularının spor yapma yılları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Literatürde, bulgularımızı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar bulunmaktadır. Kayhan ve ark. (2018) yaptıkları çalışmada spor yapma yılı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanlarında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Dede (2019) elit güreşçiler üzerine yaptığı çalışmasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit etmediklerini belirtmiş ve bunun nedeni olarak güreş sporunun diğer spor branşlarından farklı olarak branşa başladığı zaman içinde bütün güreş sporcularının aynı ortamda yaşam ve eğitimlerini sürdürmeleri kaynaklı olabileceğini belirtmiştir.

Şahinler ve Ersoy (2019) yapılan çalışmada sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında anlamlı farklılık olduğu sonucunu rapor etmiştir. Koç ve Gençay (2021) yaptıkları çalışmada da sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puan düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptamışlardır. Bu anlamlı farklılığın 7 yıl ve üstü spor yapanlar ile 1-3 yıl spor yapanlar arasında, 7 yıl ve üstü spor yapanlar lehine sonuçlandığı belirtilmiştir. Şahinler ve Ersoy (2019), Koç ve Gençay (2021) bu çalışmaların araştırma bulguları ile çeliştiği görülmektedir.

Araştırmaya katılan squash sporcularının sporda imgeleme ölçeği genel toplam puanı ile squash sporcularının cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sıra ortalamalarına bakıldığında, erkek squash sporcularının sporda imgeleme

algısının kız squash sporcularla benzer bir düzeyde olduğu gözlenmektedir. Bu durum, kız ve erkek squash sporcularının imgeleme algılarını benzer bir şekilde kullanmış olabilecekleri düşünülmektedir.

Karaca ve Gündüz (2021) tarafından yapılan "Oryantiring Sporcularında Zihinsel Antrenman ve Performans İlişkisinin İncelenmesi" başlıklı çalışma, 136 lisanslı oryantiring sporcusu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada tarama modeli olarak model kullanılmış ve veri toplama aracı olarak, Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri" ile birlikte kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bulgular, oryantiring sporcularının zihinsel antrenman seviyeleri ile spor yaşları ve müsabaka performansları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir; ancak cinsiyet değişkeni ile anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Çalışma, oryantiring sporcularının performanslarını olumlu yönde etkileyebilecek şekilde, sporda zihinsel antrenmanın düzenli ve amaçlı bir biçimde uygulanmasının önemine vurgu yapmaktadır.

Kaya (2020) çalışmada cinsiyet değişkenine göre sporda imgeleme ölçeği toplam puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir, bu sonuç çalışma bulgularını desteklerken, sıra ortalamaları incelendiğinde kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiş ve bu sonuç çalışma bulgularıyla çelişmektedir. Savaş (2019) yapılan çalışmada cinsiyete göre katılımcıların imgeleme toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir, bu da araştırma bulgularını desteklemektedir. Bozdağ ve Ergin (2021), yapılan çalışmada kadınların imgeleme toplam puan ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ancak, bu sonuç çalışma bulgularıyla çeliştiği için, bu farklılığın çalışma grubundaki örneklem farklılıklarından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan squash sporcularının sporda imgeleme ölçeği genel toplam puanı ile squash sporcularının yaş aralıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Literatür incelendiğinde, Engeloğlu-Durmaz (2019) "Farklı Branşlarda ve Cinsiyetteki Elit Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi" isimli çalışmada yaş değişkenine göre imgeleme toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamış, ancak katılımcıların imgeleme puanlarının en yüksek 25 yaş üstünde, en düşük ise 21 yaş altında olduğu belirtilmiştir. Demir (2020) tarafından yapılan çalışmada, güreşçilerin genel imgeleme düzeylerinin yaşı 17-18 olan sporcularda daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Kaya (2020) ve Bozdağ ve Ergin (2021) yapılan çalışmada yaş değişkenine göre imgeleme toplam puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı, ancak yaşça daha büyük grupların daha yüksek imgeleme puanlarına sahip olduğu belirtilmiştir.

Araştırmaya katılan squash sporcularının sporda imgeleme ölçeği genel toplam puanı ile squash sporcularının spor yapma yılları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Literatür incelendiğinde, Engeloğlu-Durmaz (2019) tarafından yapılan bir çalışmada spor yapma yılına göre imgeleme toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, mevcut araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Savaş (2019) ve Demir (2020) tarafından yapılan diğer çalışmalarda spor yapma yılı değişkenine göre sportif imgeleme puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ve spor yapma yılı fazla olan sporcuların imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu durum, farklı spor branşları ve örneklem özelliklerinden kaynaklanan çeşitliliklerdir.

Zihinsel dayanıklılık; terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz olaylarda kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite şeklinde ifade edilebilir (Luthans, 2002).

İhsan, S.A.R.I. ve Ark. (2020) tarafından yapılan “Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme” çalışmada, cinsiyet, millilik durumu, yaş düzeyi, eğitim durumu ve spor deneyimi açısından ise zihinsel dayanıklılık puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Spearman korelasyon analizi sonuçlarına göre ise zihinsel dayanıklılık, yaş ve haftalık antrenman saati değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Çalışmanın bu araştırma bulguları ile çeliştiği görülmektedir.

“Triatlon Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının Karar Verme Stilleri ile İlişkisinin İncelenmesi” Güvendi ve Ark. (2020) çalışmada, korelasyon analizi sonuçlarına göre, zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık ve kontrol alt boyutları ile karar verme stilleri ölçeğinin kaçınan karar verme alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aynı şekilde, zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutu ile karar verme ölçeğinin panik, erteleyici ve kaçınan karar verme stilleri arasında düşük düzeyde negatif yönde; dikkatli karar verme stili ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bulgular çalışma ile paralellik göstermektedir.

“Profesyonel Ve Amatör Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve İmgeleme Durumlarının Sporculuk Düzeyi Ve Sporculuk Yılı Değişkenleri Açısından İncelenmesi” Mehmet, E.F.E (2023) çalışmada, 60 profesyonel 60 amatör olmak üzere toplam 120 erkek futbolcu katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin spor yapma yılı değişkenine göre korelasyon analiz sonuçlarına göre, spor yapma yılı değişkenine göre bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bulgular çalışma ile paralellik göstermektedir.

Alan yazında squash sporcuları ile ilgili zihinsel dayanıklılık kavramı üzerine yapılmış az sayıda çalışmanın olması bu araştırmanın çıkış noktası olmuştur. Fiziksel gücün, refleksin ve hızın önemli olduğu, kısa sürede ani kararlar verilmesi gereken squash sporunda, oyuncuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi bu araştırmanın temelini oluşturmuştur. Araştırma neticesinde elde edilen bulguların diğer olimpik sporlara yön vereceği düşünülmektedir.

Squash sporcularının sporda imgeleme yetenekleri ve spor yapma yılları arasında genel bir istatistiksel farklılık bulunmamış olsa da bireysel farklılıklar ve sporcuların motivasyon seviyeleri bu ilişkiyi etkileyebilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamızda "Squash Sporcularında Zihinsel Dayanıklılık ve İmgeleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konusu incelenmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular aşağıda maddeler halinde sunulmuştur:

- İstatistiklerde yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen sonuçlarda kız ve erkek sporcular arasında hiçbir fark bulunmamıştır.
- Zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplam puanı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- Zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplam puanı ile ebeveynlerin eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.
- Zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplam puanı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- Zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplam puanı ile spor yapma yılı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- Sporda imgeleme ölçeği genel toplam puanı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.
- Sporda imgeleme ölçeği genel toplam puanı ile yaş değişkenleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.
- Sporda imgeleme ölçeği genel toplam puanı ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.
- Zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam puanı ile sporda imgeleme anketi alt ölçekleri toplan puanı *Spearman's* korelasyon değerlerine bakıldığında tüm alt ölçekler için anlamlı ilişki bulunmuştur.

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur: Bu çalışma sadece squash sporcularını içermektedir. İlerleyen çalışmalarda farklı yaş gruplarından sporcular daha geniş bir katılımlı araştırmalar yapılabilir. Bu araştırmada squash branşı ele alınmıştır, ancak gelecekte benzer çalışmalar farklı spor branşları üzerinde gerçekleştirilebilir. Zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programları tasarlanabilir.

Zihinsel dayanıklılık ve imgeleme becerilerinin spor başarısı üzerindeki etkileri göz önüne alındığında, antrenörlerin bu faktörleri dikkate alarak antrenman programları oluşturmaları önerilmektedir.

Squash sporcularının performansını etkileyen faktörlerin incelendiği bu çalışmada, zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme alt boyutları arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, zihinsel dayanıklılığın düşmesiyle birlikte sporda imgelemenin de azaldığını göstermektedir.

Squash sporcularının zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme ilişkisinin daha derinlemesine araştırılıp anlaşılması ve bu bilgilerin spor eğitimi ve antrenman programlarına nasıl entegre edilebileceğine farklı çalışmalar yapılması gerekliliği vardır. Spor psikologları, antrenörler ve araştırmacılar ile birlikte yapılacak çalışmalar, squash sporu alanındaki gelişmeleri hızlandırabilir ve sporcuların performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilecek farklı sistemlerin oluşturulması sağlanabilir.

Squash ve diğer tüm spor branşlarındaki sporcularının zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirmek ve sporda imgeleme yeteneklerini artırmak için farklı antrenman programları geliştirilebilir. Bu programlar, sporcuların bireysel ihtiyaçlarına odaklanarak, genel performanslarını olumlu bir şekilde etkilemek üzerine oluşturulabilir.

KAYNAKLAR

Abrahams, D. (2016). Futbol Mantalitesi, Nobel Akademik Yayınları, İstanbul.

Akılveren, P., (2017). Sporcuların Motivasyonel Kendinle Konuşma Ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.

Altıntaş, A., Akalan, C. (2008). Zihinsel Antrenman Ve Yüksek Performans. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000131.

Altıntaş, A. & Bayar Koruç, P. (2016). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27(4), 162-171.

Altıntaş, A., Bayar Koruç, P. (2017). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171. <https://doi.org/10.17644/sbd.311985>.

Andersen, B. M. (2011). Mental Toughness in Sport: *Developments in Theory And Research*. Edited By Daniel Gucciardi And Sandy Gordon, First Published, s.84. New York, USA.

Arasteh, A. R. ve Sheikh, E. A. (2000). Sufizm: Evrensel Benliğe Giden Yol. K. Sayar (Ed). Sufi Psikolojisi. İnsan Yayınları, İstanbul.

Aslan, V., (2014). Farklı Yaş Kategorilerindeki Atletlerin Depresyon Düzeyleri Ve İmgeleme Biçimlerine Etkisinin Araştırılması. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Samsun.

Bayrak-Ayaş, E. (2019). Kadın sporcularda imgelemenin sportif güven üzerine etkisinin incelenmesi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Elazığ.

Bergemann, D., Morris, S. (2005). Robust Mechanism Design. *Econometrica*, 1771-1813.

Bozdağ, B., Ergin, M. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İmgeleme Kullanım Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 82-93.

Bull, S. J. Albinson, J. G. ve Shambrook, C. J. (1996). The Mental Game Plan: Getting Psyched For Sport. Sports Dynamics, Eastbourne, UK.

Butt, J. Weinberg, R. ve Culp, B. (2010). Exploring Mental Toughness in NCAA Athletes. *Journal Of Intercollegiate Sport*, 3(2), 316-332. <https://doi.org/10.1123/jis.3.2.316>.

Clough, P. ve Strycharczyk, D. (2012). Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing And Positive Behaviour in Others. Kogan Page Publishers, London, England.

Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The Development And Maintenance Of Mental Toughness In The World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 24(2), 168-193. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.2.168>.

Connaughton, D. ve Hanton, S. (2009). Mental Toughness in Sport: Conceptual and Practical Issues. *In Advances in applied sport Psychology*, pp. 327-356. London, England.

Cook, C. Crust, L. Littlewood, M. Nesti, M. ve Collinson, J. A. (2014). What It takes: Perceptions of Mental Toughness and Its Development in An English Premier League Soccer Academy. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(3), 329- 347. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.857708>.

- Crust, L. (2007). Mental Toughness In Sport: A Review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836>.
- Crust, L. (2008). A Review And Conceptual Re-Examination Of Mental Toughness: *Implications For Future Researchers. Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.005>.
- Dede, Y. E. (2019). Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi (Master's Thesis, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü) Aydın.
- Demir, P., Çelebi, M. (2019). Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-199.
- Demir, G. T., Türkeli, A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi, *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Durmaz, Ö. E. (2019). Farklı Branşlarda ve Cinsiyetteki Elit Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi (Master's Thesis, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü), Samsun.
- Garmezy, N. (1991). Resiliency And Vulnerability To Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>.
- Gould, D. Hodge, K. Peterson, K. ve Petlichkoff, L. (1987). Psychological Foundations Of Coaching: Similarities And Differences Among Intercollegiate Wrestling Coaches. *The Sport Psychologist*, 1(4), 293-308.
- Gucciardi, D. F. Gordon, S. ve Dimmock, J. A. (2009). Advancing Mental Toughness Research And Theory Using Personal Construct Psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72. <https://doi.org/10.1080/17509840802705938>.
- Gucciardi, D. F. Hanton, S. Gordon, S. Mallett, C. J. ve Temby, P. (2015). The Concept Of Mental Toughness: *Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. Journal of Personality*, 83(1), 26-44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>.
- Gucciardi, D. F., Peeling, P., Ducker, K. J., & Dawson, B. (2016). When The Going Gets Tough: Mental Toughness And Its Relationship With Behavioural Perseverance. *Journal Of Science And Medicine In Sport*, 19(1), 81-86.
- Güvendi, B., Can, H. C., & Işim, A. T. (2020). Triatlon Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının Karar Verme Stilleri İle İlişkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 146-160.
- Hale, B. D. (1994). Imagery Perspectives and Learning in Sports Performance, In Sheikh AA, Korn ER, (Eds.), *Imagery in Sports and Physical Performance* Amityville, New York: Baywood Publishing Co. 75- 96.
- Hall, C. R. (2001). Imagery in Sport and Exercise. In: *Handbook of Research on Sport Psychology: (2nd Ed.)*. RN. Singer, HA. Hausenblas (Eds.) New York: John Willy Sons: 538.
- Hall, C. R. Mack, D. Paivio, A. ve Hausenblas H. A. (1998). Imagery Use By Athletes: Development Of The Sport Imagery Questionnaire. *International Journal Of Sport Psychology*, 29(1), 73-89.
- Holmes, P. S. ve Collins, D. J. (2001). The Pettlep Approach To Motor Imagery: A Functional Equivalence Model For Sport Psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83. <https://doi.org/10.1080/10413200109339004>.
- Hunter, A. J. (2001). A Cross-Cultural Comparison Of Resilience In Adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179 <https://doi.org/10.1053/jpdn.2001.24180>
- <https://www.worldsquash.org/court-construction/>

- İhsan, S. A. R. I., Samet, S. A. Ğ., & DEMİR, A. P. (2020). Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997). Sporda Başarının Psikolojisi. Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Jacelon, C. S. (1997). The Trait And Process Of Resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129.
- Jones, G. Hanton, S. ve Connaughton, D. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation Of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>.
- Jones, G. Hanton, S. ve Connaughton, D. (2007). A Framework Of Mental Toughness In The World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>.
- Jones, M. I. ve Parker, J. K. (2013). What Is The Size Of The Relationship Between Global Mental Toughness And Youth Experiences? *Personality And Individual Differences*, 54(4), 519-523. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.024>.
- Jones, M. Meijen, C. McCarthy, P. J. ve Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161-180. <https://doi.org/10.1080/17509840902829331>.
- Karaca, R. ve Gündüz, N. (2021). Oryantiring Sporcularında Zihinsel Antrenman Ve Performans İlişkisinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99-115. <https://doi.org/10.33689/spormetre.719991>.
- Karasar, N. (2017). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Karharman, A. (2019). Elit Dağ Koşusu Sporcularında Pozitif Algı Ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Başarı Motivasyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Muğla.
- Kaya, D. (2020). Altıncı Sınıf Öğrencilerinin Matematiksel İlişkilendirme Öz Yeterlik Düzeylerinin Algılanan Öğretmen Duygusal Destek, Cinsiyet Ve Matematik Başarısı Açısından İncelenmesi, Nevşehir
- Kayhan, R. F. Hacıcaferoğlu, S. Aydoğan, H. ve Erdemir, İ. (2018). Takım Ve Bireysel Sporlar İle İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
- Kelly, G. A. (1955). The Psychology of Personal Constructs. NY: Norton, New York.
- Kılınç, Z., Güner, B. (2019). Doğa Sporları Yapanların Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi. *Cbü Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 222-233.
- Klag, S. ve Bradley, G. (2004). The Role Of Hardiness In Stress And Illness: An Exploration Of The Effect Of Negative Affectivity And Gender. *British Journal of Health Psychology*, 9(2), 137-161. <https://doi.org/10.1348/135910704773891014>.
- Koç, İ., Gençay, Ö. A. (2021). Badminton Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Nigde University Journal Of Physical Education & Sport Sciences/Nigde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1).
- Konter, E. (1999). Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman, İmgeleme ve Doruk Performans. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Konter, E. (2006). Sporda Karşılaşma Psikolojisi. Nobel Yayınları, Ankara.

- Kornspan, A. (2009). *Fundamentals of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.
- Loehr, J. E. (1982). *Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sports*. Plume, New York. USA.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. MA: Stephen Greene Press, Lexington.
- Luthans, F. (2002). The Need For And Meaning Of Positive Organization Behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23(6), 695–706. <https://doi.org/10.1002/job.165>.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The Construct Of Resilience: *A Critical Evaluation And Guidelines For Future Work*. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>.
- Mack, M. G. ve Ragan, B. G. (2008). Development O F The Mental, Emotional, And Bodily Toughness Inventory In Collegiate Athletes And Nonathletes. *Journal of Athletic Training*, 43(2), 125-132. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-43.2.125>.
- Maddi, S. R. ve Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302_6.
- Maraşlı, H. (2018). Genç Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Martin, K. A. Moritz, S. E. ve Hall, C. R. (1999). Imagery Use In Sport: *A literature review and applied model*. *The Sport Psychologist*, 13(3), 245- 268. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.3.245>.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.
- Mehmet, E. F. E. (2023). Profesyonel Ve Amatör Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Ve İmgeleme Durumlarının Sporculuk Düzeyi Ve Sporculuk Yılı Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 68-79.
- Moralı, S., Tiryaki, Ş. (1990). Genç Sporcularda Yarışma Performas Kaygısı ve Bu Kaygı İle Başa Çıkma Davranışlarının Araştırılması. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu, Ankara, Türkiye.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental Toughness İn Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience, And Sport Type Differences. *Personality And Individual Differences*, 47(1), 73-75.
- Munroe, K. J., Giacobbi, P. R., Hall, C., & Weinberg, R. (2000). The Four Ws Of Imagery Use: Where, When, Why, And What. *The Sport Psychologist*, 14(2), 119-137.
- Murphy, S. M., & Martin, K. A. (2002). The Use Of Imagery in Sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (2nd ed., pp. 405–439). Human Kinetics. Champaign, IL, USA.
- U. Uyakıner, S. S., Vurgun, N., Aldırmaz, C., (2021). Çocuk İmgeleme Ölçeği: Türkçe Geçerlik Güvenirlik Çalışması, Black Sea Summit 5th International Social Science Congress, Rize, Türkiye
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, Türkiye
- Özgör, N., Özdemir, E., İbanoğlu, E., Kuruç, Z., ve Aşçı, F. (2018). "Parental Involvement in Sport Questionnaire"(PISQ): Reliability and Validity Study on Turkish Adolescent Athletes. İstanbul, Türkiye
- Özgör, N. (2019). Adolesan Sporcularda Zihinsel Dayanıklılığın Belirlenmesinde Ailenin Spora Dahiliyeti Ve Aile Mükemmeliyetçiliğinin Rolü (Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi (Türkiye)).

- Paivio, A. (1985). Cognitive And Motivational Functions Of Imagery In Human Performance. *Canadian Journal Of Applied Sport Sciences*, 10(4), 22- 28.
- Savaş, M. (2019). Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin İmgeleme Becerileri Kullanımı İle Sportif Güven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü) Erzincan.
- Sheard, M. (2013). Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement. Second Edition. Hove, East Sussex: Routledge, England.
- Sheard, M. Golby, J. ve Wersch, A. V. (2009). Progress Towards Construct Validation Of The Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>.
- Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2019). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal Of Social Sciences And Education Research*, 5(2), 168-177.
- Tibbert, S. J. Andersen, M. B. ve Morris, T. (2015). What A Difference A “Mentally Toughening” Year Makes: *The acculturation of a rookie. Psychology of Sport and Exercise*, 17, 68-78. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.10.007>.
- U. Uyaniker, S. S., Vurgun, N., Aldırmaz, C., (2021). Çocuk İmgeleme Ölçeği: Türkçe Geçerlik Güvenirlik Çalışmaları, Black Sea Summit 5th International Social Science Congress, Rize, Türkiye
- Vurgun, N., (2010). Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması Ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerindeki Etkisi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İzmir.
- Watt, A.P. Morris, T. (2001). Criterion Validity of the Sport Imagery ability Measure (SIAM). In Proceeding of the 10th World Congress of Sport Psychology, Vol.2 (May), 60-62.
- Weinberg, R. Butt, J. ve Culp, B. (2011). Coaches Views Of Mental Toughness And How It Is Built. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 9(2), 156– 172. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2011.567106>.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (1995). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics. USA.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2015). Introduction To Psychological Skills Training. Foundations of sport and Exercise Psychology (pp. 247-271). Human Kinetics, Champaign, USA.
- Yarayan, Y. E., & Ayan, S. (2018). Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi, *Journal Of International Social Research*, 11(60).
- Yardımcı, A., Sadık, R., ve Kardaş, N. T. (2017). Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri Ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki, *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.
- Yetim, A. A. (2015). Sosyoloji ve Spor. Berikan Yayınevi, Ankara, Türkiye.
- Yıldız, A. B., (2017). Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık Ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

EKLER

EK-1 Çocuklar İçin Sporda İmgeleme Anketi

Yaşınız:

Cinsiyet: () Kız () Erkek

Kaç Yıldır Oynuyorsunuz:

Milli Olma Durumu: () Evet () Hayır

Katıldığı Müsabaka Sayısı:

Annenizin Eğitim Durumu:

Babanızın Eğitim Durumu:

Açıklama: İmgeleme, resimleri zihninizde yaratmak ve tekrar yaratmada kullanılan zihinsel bir beceridir. Sporcular imgelemeyi uygulamada ve yarışmada kullanır. İmgeleme beyninizde farklı becerileri görmede ve ayrıca kendinize güven ve sinirlilik durumunuzu kontrol etmede kullanılabilir. Bu anket imgelemeyi nasıl kullandığınızı ölçer. Sıklıkla kullanılan bu imgeleme durumunu açıklayan herhangi bir ifadeye en yüksek numara verilebilir. İfadeler Bir'den Beş'e kadar numaralandırılacaktır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve daha sonra bu ifade için size en uygun olan numarayı yuvarlak içine alın. Numarayı her ifade için birden fazla kullanmakta özgürsünüz.

		Hiçbir zaman	Çok az	Zaman zaman	Sık sık	Çok sık
1	CG-Zihnimde yeni oyun planları ya da hareket dizileri oluştururum	1	2	3	4	5
2	MS-Elimden gelenin en iyisini gerçekleştirirken görürüm	1	2	3	4	5
3	MG-M-Müşabaka sırasında kendime güven duyduğumu hayal ederim	1	2	3	4	5
4	MG-A-Zihnimde müşabaka öncesi ne kadar sakin olduğumu hayal ederim	1	2	3	4	5
5	CG-Eğer oyun planlarım ya da hareket dizilerim işe yaramazsa ne yapabileceğimi görürüm	1	2	3	4	5
6	MG-A-Müşabaka sırasında ne kadar sakin kaldığımı hayal ederim	1	2	3	4	5
7	MS-Diğer insanların bana iyi bir iş yaptığını söylerken hayal ederim	1	2	3	4	5
8	CS-Bir becerinin zihnimde nasıl görüldüğünü kontrol edebilirim--	1	2	3	4	5
9	MS-Seyircileri benim için tezahürat yaparken görürüm	1	2	3	4	5
10	CS-Bir beceriyi yapmayı düşündüğümde, bu beceriyi mükemmel bir şekilde yaptığımı görürüm	1	2	3	4	5
11	CG-İşler yolunda gitmese bile oyun planımı ya da hareket dizilerimi sürdürdüğümü hayal ederim	1	2	3	4	5
12	MG-A-Müşabakayı düşündüğümde heyecanlandığımı hayal ederim	1	2	3	4	5
13	CS-Bir beceriyi yapmayı denemeden önce o beceriyi mükemmel bir şekilde yaptığımı görürüm	1	2	3	4	5
14	MG-M-Kendimi zihinsel olarak güçlü görürüm	1	2	3	4	5
15	MG-A-Bir müşabaka içerisinde olmanın ne kadar heyecan verici olduğunu hayal ederim	1	2	3	4	5
16	MS-Kendimi şampiyon olarak görürüm	1	2	3	4	5
17	MG-M-Kendimi zor bir duruma odaklanmış olarak görürüm	1	2	3	4	5
18	CS-Yeni bir şeyler öğrenirken kendimi bu beceriyi mükemmel bir şekilde yaparken görürüm	1	2	3	4	5
19	MG-M-Riskli durumları kontrol ederken görürüm	1	2	3	4	5
20	CG-Kendimi müşabakalarda oyun planımı ya da hareket dizilerimi izlerken görürüm	1	2	3	4	5
21	MG-M-Kendimi çok zor durumlarda iyi sonuçlar elde ederken görürüm	1	2	3	4	5

EK-2 Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Anketi

	Tamamen Yanlış	Çoğunlukla Yanlış	Biraz Yanlış	Ne Doğru Ne Yanlış	Biraz Doğru	Çoğunlukla Doğru	Tamamen Doğru
1. Hedeflerime ulaşma konusunda yeteneğime inanıyorum.							
2. Görevleri yaparken odaklanmamı düzenleyebilirim. /ayarlayabilirim.							
3. İstedğim şekilde performans sergilemek için duygularımı kullanabilirim.							
4. Başarıyı devam ettirebilmek için uğraşıyorum/çaba gösteriyorum.							
5. Hedeflerime ulaşmada gerekli olan bilgimi uygulamada kullanırım.							
6. Genellikle olumsuzlukların (zorlukların) üstesinden gelirim.							
7. Mücadele ederken (meydan okurken) uygun becerileri veya bilgileri uygulayabilirim/kullanabilirim							
8. Çoğu durumda olumlu bir şey bulabilirim.							

***Ölçek tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğe ait ters madde bulunmamaktadır. Ölçek ekte yer alan 7'li likert üzerinden cevaplandırılmaktadır.

EK-3 ERPA Kongre Katılım Belgesi



EK-4 Tez Denetleme Listesi

Tez, aşağıdaki denetimler yapılarak tamamlanmıştır.

- ☐ Kapak ve iç kapak sayfalarında BİLİM UZMANLIĞI ya da DOKTORA şeklinde elde edilen unvanlar yazıldı (Kapak sayfasına danışman adı yazılmamalıdır).
- ☐ Kapak sayfasına mezun olunan PROGRAMIN (Anabilim dalının değil) adı yazıldı.
- ☐ Tez kapağı sırt kısmına kılavuzda belirtilen çizimde (yazının yönüne dikkat!) ad, program,yıl yazıldı.
- ☐ Onay sayfası uygun çizimde hazırlandı (kazanılan unvanlar BİLİM UZMANLIĞI ya da DOKTORA olmalıdır) imzalatıldı (Enstitü Müdürü'nün imzası da gereklidir, imzaların aynı renk kalemle atılmasına dikkat edilmelidir).
- ☐ Dizinler kılavuzda belirtildiği gibi sıralandı.
- ☐ Ön sayfalara i, ii, iii şeklinde Roma rakamları konuldu.
- ☐ Sayfa numaraları kılavuzda belirtildiği şekilde konuldu.
- ☐ Sayfa düzeni kılavuzda belirtildiği şekilde yapıldı.
- ☐ Ana metin yazı boyutu 12 olacak biçimde basıldı.
- ☐ Dipnot yazı boyutu 10 olacak şekilde basıldı.
- ☐ Ana metin satır aralığı 1.5 olacak şekilde yazıldı.
- ☐ Kaynaklar abecesel sıralamaya göre yazıldı.
- ☐ Kaynak gösterme ilkelerine ve yazım kurallarına uyuldu.
- ☐ Ekler kılavuzda belirtildiği gibi verildi.

.... / / 2023

Danışman

İmza