

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



**KADIN VOLEYBOLCULARIN BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI FİZİKSEL
AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE MENTAL DAYANIKLILIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Orhan CEPHECİ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Ramazan ŞEKER

HATAY - 2022

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**KADIN VOLEYBOLCULARIN BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI FİZİKSEL
AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE MENTAL DAYANIKLILIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Orhan CEPHECİ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Ramazan ŞEKER

HATAY - 2022

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**KADIN VOLEYBOLCULARIN BİLİŞSEL DAVRANIŞCI FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİ İLE MENTAL DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Orhan CEPHECİ

Bu tez aşağıda isimleri yazılı tez jürisi tarafından / / 2022 günü sözlü olarak yapılan tez savunma sınavında oybirliği ile kabul edilmiştir.

Tez Jürisi: Jüri başkanı: Prof. Dr. Özer YILDIZ
Üye: Doç. Dr. Mahmut GÜLLE
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Ramazan ŞEKER

Bu tez, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında hazırlanmıştır.

...../...../ 2022

Prof. Dr. İbrahim Halil ÇERÇİ
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

İnsan sadece biyolojik bir varlık değil aynı zamanda mental, sosyal ve kültürel özelliklere sahip olan bir canlıdır. Bu nedenle müsabaka esnasında sporcunun mental ve duygusal olarak bulunduğu durum, göstereceği başarılı veya başarısız performans ile yakından ilişkili olmaktadır. Artık günümüzde sporda performans, sporcunun aktivite sırasında göstermiş olduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak tanımlanmaktadır. Yüksek seviyede, başarılı bir grafiğe ulaşmak ise sporcunun hem psikolojik hem de motorik yetilerinin geliştirilmesine ve amaca uygun bir biçimde belirli düzeye yükseltilmesine bağlı olmaktadır (Altıntaş ve ark. 2008).

Günümüz sporlarında, kazanma kaybetme arasındaki fark giderek azalmakta ve artan performans yoğunluğu sporcular üzerinde büyük bir baskı oluşturmaktadır. Bu nedenle, son zamanlarda psikolojik etkenlerin gerekliliğinin arttırılmasıyla birlikte, sporcuların ve antrenörlerin fiziksel çalışma kadar psikolojik çalışmalara da önem vermeleri gerekmektedir (Kayhan ve ark. 2018). Bu psikolojik çalışmalar arasında mental antrenman sporcunun performansını yükseltmede ve müsabakalara hazır olma konusunda en önemli çalışmalardan biri sayılmaktadır (Yarayan ve ark. 2018a). antrenman uzmanları araştırmalarında dayanıklılığın sporda istenilene ulaşmak için önemli bir belirleyici özellik olduğuna inanmakta ve birçok antrenör, sporcuların mental dayanıklılığının önemini antrenman plan ve periyotlama sürecine mental antrenmanları da katarak yapmaktadırlar. İşte bu sebeple mental antrenman bir sporcunun yıllık antrenman programı içerisinde öğrenip uygulaması gereken kavramlar arasında yer almaktadır. Bu doğrultuda son yıllarda spor psikologlarının sporcu performansını yükseltmede oynadıkları rol de giderek önem kazanmaya başlamıştır (Altıntaş ve ark. 2008).

Kadın voleybolcuların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi spor bilimleri alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

TEŞEKKÜR

“Kadın Voleybolcuların Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmamda, Yüksek Lisans eğitim hayatım ve araştırmam boyunca kıymetli vaktini bana ayıran Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi’nde görev yapan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ramazan ŞEKER’e,

Çok saygıdeğer hocalarım Prof. Dr. Özer YILDIZ ve Doç. Dr. Mahmut GÜLLE’ye,

İyi ki tanıdığım seni dediğim çok değerli eşim Nilüfer CEPHECİ ve canım evlatlarım Mustafa Mert ve Deniz’ime teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Eğitim hayatım boyunca her anımı kendine dert eden ve asla değişmeyecek hayata ve insana bakışımı şekillendiren gittikleri günden beri her gözümü kapadığımda tekrar yanıma gelen rahmetli babam Mustafa CEPHECİ, rahmetli annem Muazzez CEPHECİ... İyi ki vardınız hep varsınız.

İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay	III
ÖNSÖZ.....	III
TEŞEKKÜR.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
ÇİZELGELER DİZİNİ.....	VII
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	IX
ÖZET	X
ABSTRACT.....	XI
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	2
1.3. Araştırmanın Alt Problemleri.....	2
1.4. Araştırmanın Amacı.....	2
1.5. Araştırmanın Önemi	2
1.6. Araştırmanın Sayıltıları.....	3
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Mental Dayanıklılık	4
2.2. Sporda Mental Dayanıklılık	5
2.3. Mental Antrenmanın Önemi.....	6
2.4. Mental Antrenman Uygulama Modelleri.....	8
2.4.1. İçsel Çalışma	8
2.4.2. Grup Çalışması.....	9
2.4.3. Sessiz Ortam Çalışması	9
2.4.4. Sesli Ortam Çalışması.....	9
2.4.5. Obje Çalışması	10
2.4.6. Zihinde Canlandırma (İmgeleme) Çalışması	10
2.5. Takım Sporlarında Mental Dayanıklılık	11
2.5.1. Amerikan Futbolunda Mental Dayanıklılık	12
2.5.2. Basketbolda Mental Dayanıklılık	12
2.5.3. Futbolda Mental Dayanıklılık	13

2.5.4.	Hentbolda Mental Dayanıklılık	14
2.6.	Bireysel Sporlarda Mental Dayanıklılık	15
2.6.1.	Karatelerde Mental Dayanıklılık	16
2.6.2.	Boksta Mental Dayanıklılık	17
2.6.3.	Bowlingde Mental Dayanıklılık	18
2.6.4.	Doğa Sporlarında Mental Dayanıklılık	18
2.6.5.	Güreşte Mental Dayanıklılık	19
2.6.6.	Tekerlekli Sandalye Basketbolunda Mental Dayanıklılık	20
2.6.7.	Teniste Mental Dayanıklılık	21
2.6.8.	Badmintonunda Mental Dayanıklılık	22
2.6.9.	Bilişsel Davranış ve Fiziksel Aktivite	23
2.7.1.	Fiziksel Aktivite	24
2.7.2.	Fiziksel Aktiviteyi Düzenli Bir Şekilde Yapmanın Faydaları	24
2.7.3.	Fiziksel Aktivitenin Sınıflandırılması	26
2.7.4.	Fiziksel Aktivitenin Etkileri	26
3.	GEREÇ VE YÖNTEM	29
3.1.	Araştırma Grubu	29
3.2.	Veri Toplama Araçları	29
3.2.1.	Kişisel Bilgi Formu	29
3.2.2.	Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği	30
3.2.3.	Bilişsel Davranışçı ve Fiziksel Aktivite Ölçeği	30
3.3.	Verilerin Analizi	30
4.	BULGULAR	32
5.	TARTIŞMA	44
6.	SONUÇ	56
6.1.	Öneriler	58
7.	KAYNAKLAR	59
EKLER	65
ÖZGEÇMİŞ	68

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 4.1.	Normalite Çizelgesi.....	31
Çizelge 4.2.	Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	32
Çizelge 4.3.	Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis Analizi Sonuçları.....	33
Çizelge 4.4.	Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	34
Çizelge 4.5.	Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis Analizi Sonuçları.....	34
Çizelge 4.6.	Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	35
Çizelge 4.7.	Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis Analizi Sonuçları.....	36
Çizelge 4.8.	Katılımcıların Spora Başlama Yaşı Değişkenine Göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	36
Çizelge 4.9.	Katılımcıların Spora Başlama Yaşı Değişkenine Göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis Analizi Sonuçları.....	37
Çizelge 4.10.	Katılımcıların Lig Seviyesinde Oynama Yılı Değişkenine Göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	37
Çizelge 4.11.	Katılımcıların Lig Seviyesinde Oynama Yılı Değişkenine Göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis Analizi Sonuçları.....	38
Çizelge 4.12.	Katılımcıların Milli Takımda Oynama Durumu Değişkenine Göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin t-testi Analiz Sonuçları.....	39
Çizelge 4.13.	Katılımcıların Milli Takımda Oynama Durumu Değişkenine Göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	39

Çizelge 4.14.	Katılımcıların Haftalık Antrenman Sayısı Değişkenine Göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	39
Çizelge 4.15.	Katılımcıların Haftalık Antrenman Sayısı Değişkenine Göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis Analizi Sonuçları.....	40
Çizelge 4.16.	Katılımcıların Mevki Değişkenine Göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	41
Çizelge 4.17.	Katılımcıların Mevki Değişkenine Göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis Analizi Sonuçları.....	41
Çizelge 4.18.	Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Alt Boyutları ile Sporda Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Amacıyla Yapılan Kolerasyon Analizi Sonuçları.....	42

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

vb: Ve benzeri

BDFAÖ: Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği

MDÖ: Mental Dayanıklılık Ölçeği



ÖZET

Kadın Voleybolcuların Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Mental Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu araştırmanın amacı, kadın voleybolcuların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile mental dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi bazı değişkenler açısından incelemektir. Araştırma nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli ile değerlendirilmiştir. Araştırma grubunu 2018-2019 Voleybol Sezonunda Kadınlar 2. Lig müsabakalarında Adana ilinde düzenlenen Play off müsabakalarına katılan 16 takım arasından kolayda örneklem yöntemi ile seçilen 187 sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, birinci bölümde demografik bilgileri içeren “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümde Schembre ve ark. (2015) tarafından geliştirilen Eskiler ve ark. (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Bilişsel Davranışçı ve Fiziksel Aktivite Ölçeği” (BDFAÖ), üçüncü bölümde ise Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen, Pehlivan (2014) tarafından Türkçe’ye uyarlanması yapılan “Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği” (MDÖ) kullanılmıştır. Verilerinin analizinde, aritmetik ortalama, standart sapma, frekans/yüzde, normal dağılım testi (Skewness-Kurtosis test), betimsel istatistiklerin yanında normal dağılım gösteren verilerde ikili karşılaştırmalarda t-testi, çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi, normal dağılım göstermeyen verilerde ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis-H testi yapılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, sporcuların bilişsel davranışçı ve fiziksel aktivite düzeyleri ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarında verilerin eğitim durumu, yaş, gelir durumu, spora başlama yaşı, lig seviyesinde oynama yılı, milli takımda oynama durumu, haftalık antrenman sayısı, mevki değişkenlerinin analiz sonuçları incelendiğinde, alt boyutlarında farklılıkların olup olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mental Dayanıklılık, Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite, Spor, Voleybol

ABSTRACT

Investigation of the Relationship Between Cognitive Behavioral Physical Activity Levels and Mental Resilience of Female Volleyball Players

The aim of this study is to examine the relationship between cognitive behavioral physical activity levels and Mental resilience of female volleyball players according to some variables. The research was evaluated with the relational screening model one of the quantitative research designs. The research group consists of 187 athletes selected by easy sampling method among the 16 teams participating in the play-off competitions held in Adana in the Women's 2nd League competitions in the 2018-2019 Volleyball Season. As a data collection tool, "Personal Information Form" containing demographic information was used in the first part, "Cognitive Behavioral and Physical Activity Questionnaire (CBPAQ)" developed by Schembre et al. (2015) and adapted Turkish by Eskiler et al. (2016) in the second part, and the "Sport Mental Resilience Scale (SMRS)" developed by Sheard et al. (2009) and adapted to Turkish by Pehlivan (2014) in the third part. In the analysis of the data, arithmetic mean, standard deviation, frequency/percentage, normal distribution test (Skewness-Kurtosis test), descriptive statistics as well as in normally distributed data t-test for pairwise comparisons, one-way analysis of variance in multiple comparisons, non-normally distributed data Mann-Whitney U test for pairwise comparisons, Kruskal Wallis-H test in multiple comparisons was used.

According to the results, a significant relationship was found between the cognitive behavioral and physical activity levels of the athletes and their endurance levels. In the results of the research, when the analysis results of the data's educational status, age, income status, age of starting sports, year of playing at league level, playing status in the national team, number of weekly training, position variables were examined, it was determined whether there were differences in the sub-dimensions.

Keywords: Mental Endurance, Cognitive Behavioral Physical Activity, Sports, Volleyball

1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, problem cümlesi, araştırmanın alt problemleri, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, varsayımları, sınırlılıkları alt başlıkları yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Spor psikolojisindeki araştırmalar, mental antrenmanın başarılı bir performans sağladığını ve sporcuları kişisel olarak geliştirdiğini ve mental dayanıklılığı artırdığını ortaya çıkarmıştır (Yarayan ve ark. 2018b). Bu dayanıklılığı arttıran sporcuların; rahat, sakin ve enerji dolu hissetmelerini sağlayan iki beceriyi geliştirmeyi öğrendikleri görülmektedir. Birincisi, kriz anında ya da aksiliklerde pozitif enerji akışlarını artırma yeteneği becerisi, ikincisi ise, problemler, baskılar, hatalar ve rekabet ile ilgili doğru tutumların takınılması için olumlu şekillerde düşünme becerisi (Kayhan ve ark. 2018). Bu becerilerin geliştirilmesi için mental antrenman kavramı bir bireyin içsel ve dışsal, mental ve fiziksel davranış ve tecrübelerini hakimiyet altına alma ve istenildiği anda kontrol etmeyi amaçlayan psikolojik tekniklerin bütünü bir becerinin gerçekleştirilmeden baskın bir şekilde zihinde canlandırılması müsabaka veya antrenman esnasında ortaya çıkabilecek istenilen veya istenilmeyen durumlara karşı başarıyla yapılmak istenen hareketin pratik olmaksızın bilinçli ve sürekli olarak zihinde canlandırılması bir spor faaliyeti sırasında, bu faaliyette bulunan kişiye etki eden algı, odaklanma, öğrenme, istek, kriz anı, vb. psikolojik süreçlerin yürütülmesinin sistemli bir şekilde iyileştirilmesi fiziksel aktivitenin yer almadığı bir öğrenme süreci olarak yadsıyamayacağımız bir gerçek olarak karşımıza çıkmıştır (Altıntaş ve ark. 2008).

Sayığımız sebeplere bağlı olarak bu çalışmamızın amacı, psikolojik faktörlerin çok etkin biçimde sonucu değiştirmesinden dolayı, takım sporlarındaki sporcuların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile mental dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili yapılacak çalışmalara ışık tutmaktır.

1.2. Problem Cümlesi

Kadın voleybolcuların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında çeşitli değişkenler açısından ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Kadın voleybolcularda çeşitli değişkenlerin bilişsel davranışçı fiziksel düzeylerine etkisi var mıdır?

2. Kadın voleybolcularda çeşitli değişkenlerin mental dayanıklılık düzeylerine etkisi var mıdır?

3. Kadın voleybolcuların bilişsel davranışçı fiziksel düzeylerinin mental dayanıklılık düzeylerine etkisi var mıdır?

1.4. Araştırmanın Amacı

Kadın voleybolcuların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında ilişkinin olup olmadığı ve bu değişkenler arasında herhangi bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla literatürde kapsamlı bir çalışmanın olmaması araştırmanın önemini artırdığı düşünülmektedir. Bu araştırmanın temel amacı: Kadın voleybolcuların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

1.5. Araştırmanın Önemi

Çağımızda sporun önemi gün geçtikçe daha da fazla artmaktadır. Kimi insanlar daha iyi bir vücut görünümüne sahip olmak için, kimileri daha sağlıklı ve daha kaliteli bir yaşam sürmek için ve bunlara benzer birçok etkenden dolayı spora yönelmektedir.

Son dönemlerde araştırmacıların birçoğu sporcuların psikolojik özelliklerine yönelmektedirler. Günümüz rekabet ortamında sporculardan sürekli en iyi performansı ortaya koymaları beklenmektedir. Sporcuların sadece fiziksel becerilerini geliştirmeleri performanslarını ortaya koymaları için yetersiz kalmaktadır. Bundan dolayı iyi bir performans sergileyebilmek için psikolojik yetilerinde geliştirilmesi gerekmektedir.

Her geçen gün dünyanın hızlı bir şekilde değişmesi ve bu değişimden en fazla etkilenen kavramlardan biri haline gelmiştir. Geçmişte bu kadar izleyici bulamayan spor branşları, günümüzde artık her insanın teknolojinin yardımıyla her an her yerde spor müsabakalarını takip etme şansı bulabilmektedir. Bu durum da sporculardan beklentileri en st seviyeye çıkar mıştır. Bunun için de uzman kişiler yani spor psikologları tarafından eğitimler almalıdırlar.

Alan yazın incelendiğinde sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesine yönelik çalışmaların var olduğu fakat “Kadın Voleybolcuların Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasında İlişkinin İncelenmesi” konusu ile doğrudan bağlantılı herhangi bir yüksek lisans veya doktora seviyesinde herhangi bir çalışmanın yapılmamış olduğu görülmektedir ve bu nedenle araştırma alanda zgn olacağı düşünülerek önem kazanmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sayılıları

Araştırmada kabul edilen sayılılar aşağıdaki gibidir:

1. Araştırma için veri toplama aracı olarak geliştirilen Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite leği ve Sporda Mental Dayanıklılık leği, araştırmaya katılan voleybol branşı ile uğraşan kadın sporcuların bilişsel davranışçı fiziksel düzeylerini ve mental dayanıklılık düzeylerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu kabul edilmiştir.
2. Seçilen rneklem grubunun evreni temsil ettiği kabul edilmiştir.
3. Katılımcıların ölçeklerdeki sorulara doğru cevaplar verdiği kabul edilmiştir.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma 2018-2019 Voleybol Sezonunda Kadınlar 2. Lig müsabakalarında Adana ilinde düzenlenen Play off müsabakalarına katılan 16 takım arasından kolayda örneklem yöntemi ile seçilen 187 sporcu ve araştırmada kullanılan ölçeklerin verileri ile sınırlandırılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Mental Dayanıklılık

Rekabet sırasında ideal performans seviyesini sürekli olarak koruyabilmek için gerekli olduğunu düşündüğü mental dayanıklılık kavramından, spor psikoloğu James Loehr ilk olarak 1986 yılında bahsetmiştir (Loehr 1982). Spor psikolojisi bünyesinde geliştirilen doğuştan olarak sahip olunabileceği gibi sonradan da geliştirilebilen bir özellik olan mental dayanıklılık üzerine, bu tarihten günümüze kadar; karmaşık yapısından dolayı farklı tanımlamalar yapılmıştır (Yıldız 2017). Ayrıca yaşa, cinsiyete, farklı kültür gruplarına ve yaşanan zorluklara (geçici-kalıcı sakatlık, yas, acı vb.) bağlı olarak da bireyler, mental dayanıklılık kavramı üzerine farklı tanımlamalar yapmaktadır (Guciardi ve ark. 2011). Tanım olarak farklılıklara rastlanılmasına rağmen, mental dayanıklılık kavramı üzerinde; “başarıya ulaşmada önemli bir psikolojik beceri” olduğu görüşü ortaktır (Yıldız 2017). Mental dayanıklılık, yaşanan bir takım olumsuzluklar karşısında toparlanma ve eski hale dönebilmek için “geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite” olarak ifade edilebilmektedir. Mental olarak dayanıklı bireyler, zayıf bireylere kıyasla; hayatlarında olup bitenleri kontrol edebilmekte, yapması gerekenlere odaklanmakta ve beklemedikleri olaylar karşısında sakin kalarak, yenilikleri avantaja çevirme düşüncesi içerisinde olabilmektedirler. Gucciardi ve ark. (2011), mental dayanıklılığın; potansiyel zorluk ve olumsuzluk taşıyan, eylem ve performans gerektiren herhangi bir ortamda (iş, tıp, askeriye vb.) gerekli olan önemli bir kavram olduğunu dile getirmektedir. İnsanların, hayatlarının her alanında ihtiyacı olduğu bir psikolojik yapı olmasına rağmen mental dayanıklılık kavramının spor bünyesinde ortaya çıkmasının ve bu çerçevede önemli çalışmalara konu olmasını; mental dayanıklılığın güçlü gelişim deneyimleri ile bağlantılı olmasına bağlamak mümkündür (Jones ve ark. 2013). Spor aktiviteleri bünyesinde bireyin hedeflerine ulaşabilmesi için yaşadığı zorluklar, uzun vadede performans düzenleme ihtiyacı mental dayanıklılığı geliştirir. Mental dayanıklılık, genellikle yüksek performansın temeli olduğu düşünülen niteliklerin derlemesi olarak tanımlanan bir terimdir (Butt ve ark. 2014).

2.2. Sporda Mental Dayanıklılık

Sporda mükemmeli yakalamak ancak; teknik, taktik, fiziksel ve mental becerilerin bileşkesinde mümkün olabilmektedir. Üst düzey müsabakalarda teknik, taktik ve fiziksel becerilerinin eşit seviyede olduğu sporcular karşılaşabilir; işte böyle anlarda üstünlük sağlayacak olan mental becerileri yeterli olan sporcular olacaktır (Yıldız 2017). Mental dayanıklılığın, performans mükemmelliğine ulaşmada önemli bir psikolojik özellik olduğu aktarılmıştır (Loehr 1982). Sporda mental dayanıklılık genellikle sporcunun birçok değişkene bağlı olarak (rekabet duygusu, eğitim seviyesi, yaşam tarzı vb.) rakiplerine göre zorluklarla daha iyi başa çıkabilmesi olarak tanımlanmıştır. Özellikle rakiplerine göre daha tutarlı, daha kararlı, kendine güvenen, hedefine odaklanmış ve baskı altında kontrolünü kaybetmeyen bir psikolojik durum olarak tanımlanabilir (Jones ve ark. 2013). Yapılan çalışmalar ile “antrenörlerin ve sporcuların, gerekli mental becerilere sahip olmadan sporda başarı elde edemeyeceği” görüşü ortaya çıkmıştır. Antrenörlerin çoğuna göre, sporcuların performansının en az %50'sini mental yapısı sağlamaktadır. Tüm bu görüşler, yüksek rekabet durumlarında; elit sporcuların benzer fiziksel beceri gerektiren stresli koşullarda yarışması sırasında, mental becerilerinin önemine dikkat çekmektedir (Cherry 2005). Yüksek seviyelerde yarışan başarılı sporcuları diğer sporculardan farklı kılan özellik, ayırt edici seviyede yüksek olan mental yetenekleridir (Silva 1984). Elit sporcular ve antrenörleri, başarılı sporcuların her zaman fiziksel olarak en yetenekli sporcular olmadığını fakat en güçlü mental yapıya sahip sporcular olduklarını dile getirmektedirler (Cherry 2005). Mental açıdan güçlü sporcu sürekli olumsuz koşullarda dahi potansiyel performansını gösterebilen sporcudur. Bazı sporcuların antrenmanda gösterdikleri performansı, müsabakalara aktaramadıkları tespit edilmiş ve gerekçesi üzerine araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar neticesinde sporcuların bu performans kayıplarının altında yatan nedenin artan bazı duygusal ve fizyolojik özellikleri tarafından uyarılması sonucunda, duygularını kontrol edememeleri olarak tespit edilmiştir. Bu artışın genellikle performansı olumsuz yönde etkilediği aktarılmıştır (Loehr 1995). Fakat mental açıdan güçlü sporcular, duygularının kontrolünü sağlar ve olumlu tutum sergileyebilirler. Negatif duygular ve iyi performans hakkındaki belirsizliğin sporcuyu bunaltması yerine, kendinden emin ve kendini hedeflerine ulaşabilecek hissederler. Loehr (1995), sporda mental dayanıklılığı baskı altında performans gösterebilme yeteneği olarak tanımlamanın yanında

mental dayanıklılığı, rekabetçi sporcuların sahip olması gereken bir özellik olarak dile gelmektedir (Loehr 1995). Mental dayanıklılık olarak, sporda en üst düzeydeki beklentiler ile ilgili olarak maruz kaldığı baskılara rağmen rakipleriyle daha iyi mücadele etmek için mental açıdan güçlü bir performans sağlayan doğal ya da geliştirilmiş bir psikolojik yapı tanımlaması yapılmaktadır. Özellikle sporcuların rakiplerine göre daha tutarlı, üstün oldukları inancına bağlı olarak kendine güvenen, baskı altında kontrollü davranabilen sporcuların psikolojik bir özelliği olarak tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda mental dayanıklılık, sporculara rakiplerine göre psikolojik avantaj sağlar (Jones ve ark. 2013).

2.3. Mental Antrenmanın Önemi

Günümüzde spor iki şekilde tanımlanmakta ve yürütülmektedir. Bunlardan “Üst düzey Spor” denilen performans sporu; Sporcunun kendi performansını yukarı çıkartarak kendini geçme çabası ve müsabakayı kazanmak istemesidir. Bu şekli ile ülkelerin ve şehirlerin kendi kahramanlarını yaratması rol modellerin ortaya çıkması kitlelerin peşinden sürüklenmesi, hep daha iyiye hep kazanmaya odaklı olarak hep en yukarıların hedeflenmesi için sporcunun planlı programlı çalışması olarak söylenebilir. Diğer yaklaşım biçimiyle “Rekreasyon Spor” kişilerin kendilerini yenilemeleri, sıhhatli olma çabası, yaşam standartlarını arttırmaları eğlenceli zaman geçirmek amacıyla yapılan "herkes için spor" sloganında birleşen spor anlayışıdır (Aktepe 2006).

Mahoney ve ark. (1986) çalışmaları ile Spor psikolojisi üç uygulama alanı başlatmıştır. Bu alanlar, kişisel performans gelişimi, öğrenmeyi çabuklaştırma ve performansın önündeki problemleri yok etme. Performansı gelişim uygulamalarından sporcu kişiliği ile ilgili olarak yapılan çalışmaları, güdüleme uygulamalarını, konsantrasyon ve dikkat çalışmalarını, özel müsabaka stratejilerini vb. kapsamaktadır. Öğrenmeyi çabuklaştıran spor psikolojisi uygulama çalışmaları ise özellikle antrenmanlar aracılığı ile sporcuların beceri öğrenme kapasitelerini arttıracak çalışmalar ortaya konmaktadır. Son uygulama alanında performansa engel olan öğelerin ortadan kaldırılması uygulamaları bulunmaktadır. Bu başlık altında, müsabaka kaygısı, müsabaka stresi, gerginlik, heyecan, yoğun antrenman, tükenmişlik gibi durumlar ile basa çıkma ve otomatik canlılık düzeyinin ayarlanması çalışmaları yer almaktadır.

Galip gelmek her şeyin başı ve sonu demek değildir. Sadece maç sonucunda ne olacağını düşünmek sporcunun gerçek performansını ortaya koymasını engeller. Sporcu elinden geleni yapmayı düşünmelidir. Her türlü baskı unsuru, sporcu izin vermediği sürece performansını etkileyemez. Sporcu, engelleyen ve yükselten tek unsurun kendi olduğunun farkında olmalıdır. Tek rakip vardır, o da sporcunun kendisidir. . Bu özgüvenle sahaya çıkan sporcu her şeyin kendisinden geçtiğine inandığı için elinden geleni yapacaktır. Çünkü zihin ile beden arasında önlenemeyecek alışveriş vardır. Ters bir durumu düşündüğünde beden de ona göre hareket edecektir. Stres halinde yapılan hareket, uyumsuz panik davranışlar sergileyen, hakeme sinirle el kol hareketleri yapan, takım arkadaşlarına bağırarak bir sporcunun zihni doğruları yapmaya uzak olacaktır. Mağlubiyeti kabul eden zihin galip gelmekte zorlanır. Başarılı sporcu mücadeleyi seven, zorluklarla basa çıkmayı zevkli hale getirebilen, yaratıcı, büyük düşünen ve hayaller kurmaktan korkmayan sporcudur (Aktepe 2006).

Bir hareketin zihinde canlandırılması sırasında ilgili kaslarda, o hareketin uygulamalı olarak yapıldığı zamanda olduğu gibi benzer elektrik akımlarının oluştuğu tespit edilmiştir. Bundan dolayı yaptıkları branşta başarılı olan sporcuların hareketleri sebep ve sonuçları ile zihinde canlandırmaları gerekmektedir. Hareketi seri olarak düzenli bir şekilde zihinde canlandırma gerçekleştirmekten daha kolaydır. Hareketin verimliliği zihinde sağlandıktan sonra ise bunu uygulamaya dökmek becerinin seviyesini yükseltir. Bu nedenle mental antrenman beden-zihin uyumu gelişimine çok fayda sağlar. Ayrıca mental antrenman odaklanma üzerindeki problemleri de ortadan kaldırır. Mental antrenman elit sporculara rekreatif faaliyet için spor yapanlara da fayda sağlamaktadır. Sporcunun uygulayacağı beceri zorlaştıkça hem takım sporlarında hem de bireysel sporlarda önemi kaçınılmazdır (Başer 1986).

Kendini bilişsel ve mental olarak tanımayan sporcunun başarılı olması çok zordur. Genellikle genç sporcular kendine inanmama, bir yandan kendini ispatlama isteği arasındaki farklılık performansın düşmesine neden olabilir. Burada sporcu o gün günümde değilim gibi bahanelere sığınabilir. Düşük performansın sebeplerini dışarıda arayabilir. Kendisi dışındaki her şeye sorumluluk yükleyebilir (Aktepe 2006).

Bireysel farklılık ve duygusal değişimler ve bunların çözümüne gitme yollarını değiştirebilir. Bunu müsabaka esnasında çözmek çok zordur. Her sporcunun duygusal iniş

çıkışları koordinasyon ve taktik alma anlayışını olumlu veya olumsuz etkileyebilir. Çünkü bu duygular sporcunun yarışma için hedeflediği teknik ve taktik davranışlarının önemini kaybetmesine yol açar. Sportif başarı beden zihin ve bilişle ortak uyumunun sonucudur. Özellikle büyük müsabaka olarak tanımlanan, üstün fizik kondisyon ve mükemmel tekniğe sahip en iyi sporcular arasında yapılan müsabakalar aslında “psikolojik” müsabakalardır. Bu psikolojiyi bilen ve uygulayabilen sporcu ile antrenör başarılı olabilmektedirler (Anshel 1990).

2.4. Mental Antrenman Uygulama Modelleri

Mental antrenman uygulama modelleri birbirleriyle iç içe incelenmesi gereken ancak ayrı ayrı uygulama gerektiren mental antrenman uygulama modelleridir. Bu ayrı uygulama gerektiren modeller belli bir seviyeye geldikten sonra uygulamaların antrenman esnasında birleştirme yolu ile bir bütün olarak uygulanabilir (Aktepe 1999).

2.4.1. İçsel Çalışma

İçsel çalışmanın amacı sporcunun kendisiyle çelişmemesi, kendi kapasitesine inanarak bağlanması, hedeflerini belirleyip, hedeflerine varmak için nasıl daha üretken, daha inançlı ve daha içten olabileceğine dair yardımcı olmasıdır. Sporcunun bilinçaltına kendine inanç kavramının yerleştirilmesi Zihin, beden ve ruh'un hep birlikte işlemesi konusunda yapılan çalışmadır. Bu çalışma “İçsel koçluk” denilen dinamik bir sorgulama işlemidir (Aktepe 1999).

“İçsel nesnelere tarafından terk edilmiş hissetme” deneyimi evrenseldir. Yeterli bilişsel baskı altında bütün sporcular bunu yaşayabilir. Lakin süreç uzamadan düzelebilir. Ancak bazı sporcular bu baskı unsurunda kendilerini iyi hissetmeyebilirler ve bu psikolojik durumu yok saymak için savunma mekanizmaları düzenleyebilirler. Yani, kendisini iç ve dış baskıyla karşı karşıya bırakan sporcu saldırgan davranışlar gösterebilir. Analiz yapmak sporcunun mental meyvesidir. Bu davranış tehdit edilmediği sürece bir ömür devam edebilirler. Sporcunun içsel olarak çökmesi de, bu nedenle çok sarsıcıdır (Aktepe 2006).

2.4.2. Grup Çalışması

Grup çalışmasının birden fazla sporcunun yaşadıkları durumları ve bu durumların sonucunu diğer sporcularında yüzleşebilecekleri problemlere dair bilgi sahibi olmaları ve bu problemleri nasıl engelleyebileceklerine dair yapılan toplu çalışmalardır. Yaşayan olguların ya da yaşayan olgular yerine konulan simgesel olguların yardımı ile çeşitli konulardaki birçok kavram ve bu kavramlara ilişkin bilgiler daha kolay öğrenilebilir hale getirilebilir.

Aynı zamanda grup çalışmasında olumlu olumsuz konuşmalar yapılarak istenmeyen davranış ve becerilerin olumlu olarak düzeltilmesi, bu hataların düzeltilmesine yönelik seçeneklerin o durumu yaşayanlara danışmak yolu ile tecrübelerin aktarımı yolu ile sporcu ilişkilerinde olumlu yaşantılar elde edilmesi sağlanmaktadır. Sporcuların veya antrenörlerin paylaştıkları sorun ve çözümler grup düşüncesi olarak kullanılır. Psikolojik danışmanların, günlük çalışmalarını destekleyerek grup içi tecrübe ve yaşantıların aktarılmasını sağlaması ulaşılmak isten hedeflere varmayı kolaylaştırır (Aktepe 1999).

2.4.3. Sessiz Ortam Çalışması

Sessiz ortam çalışması sporcunun dış unsurları yok sayarak kendi içsesini daha iyi bir şekilde duyması, sesli ve gürültülü bir ortamda antrenman veya maç esnasında çevre farklılığına çabuk uyum sağlaması için yapılmaktadır. Sporcu çalışma öncesi veya sonrasında yaşadığı, grup çalışması sırasında paylaşılan olayları sakin bir ortamda düşünerek ve zihinde tecrübe edebileceği olaylara karşı kendi hazır bulunuşluğunu yükseltme hedeflenir. Bu amaçla sporcunun sessiz bir ortamda içsel bir çalışma içine girmesi hedeflenir. Burada sporcu tamamen kendi içsesini dinleyerek konsantrasyon halinde olması hedeflenmektedir. Kişi burada duyu organlarını çalıştırarak istenmeyen duygu ve düşüncelerden uzaklaşmaya çalışır. Bu çalışma antrenman veya müsabaka verimini arttırma yöneliktir (Aktepe 1999).

2.4.4. Sesli Ortam Çalışması

Bu çalışma sesli bir ortamda yapılır. Sporcu tamamen kendine konuşarak ve ya sadece antrenörünü dinleyerek odaklanmaya ve konsantre olmaya çalışır. Dış seslerin

odaklanma ve mental yoğunlaşmayı engellemesine izin verilmez. Bu durum maç sırasında olursa geri dönütle sporcunun konsantre olması sağlanır. Sporcuya dışarıdan veya içsel olarak etki eden sesler dinlenir, ne olduğu yorumlanır ve tekrar eski yoğunlaşma haline geri dönülür. Sporcu mental şablonlar oluşturarak antrenman ve maçta ortaya çıkabilecek her türlü duruma sporcunun hazır hale getirilmesi amaçlayan olarak hazırlanma çalışmasıdır (Aktepe 1999).

2.4.5. Obje Çalışması

Günlük yaşamımızda kullandığımız, dokunabildiğimiz her şey obje olarak adlandırılır. Antrenmanda kullanılan objeler spor ile ilgili kullanılan ayakkabı top yardımcı materyaller saha sınırlarını belirleyen çizgiler fileler raketler, diğer sporculardan izleyicilere kadar her şey fiziksel objeler olarak sayılabilir. Yani özellikleri, yöntemleri ve yaşantıları vardır. Mental antrenmanın bu bölümünde obje, iç dış tüm etmen ve özellikleriyle ele alınır objenin tüm özelliklerine bakılarak ve tüm özellikleri değerlendirilerek başlıklara ayrılır ve değerlendirilir. Bu bölümler ile ilgili bağlantı ve ilişkiler değerlendirilerek sporcunun objelere karşı mental hazırlık şeması ve modeli hazırlanır (Aktepe 1999).

2.4.6. Zihinde Canlandırma (İmgeleme) Çalışması

Zihinde canlandırma (visualization), nesnelerin zihinde imgesel olarak hayal edilmesidir. Daha önce zihinde yer alan nesnelerin yeniden oluşanlarla ilişkilmesi ile bu ilişkilerin hedef doğrultusunda görülür hale getirilmesidir. Signoret (1982)'e göre M.Ö. 477'de Keos'lu ozan Simonides, görsel ya da resimsel nesnelerin zihnin işleyişini kolaylaştırdığını ve iyi bir belleğe sahip olmak için bunun gerekli olduğunu fark etmiştir. Morrison (1988)'un yaptığı araştırmalar sonucunda zihinde canlandırmanın unutmayı engellediğini tespit etmiştir.

Sporcudan yoğun fiziksel baskıda doğru ve fayda sağlayacak şekilde hareket etmesi istenir. Müsabakalar da istenilen düşünce ancak benzer ortamlar oluşturularak elde edilebilir. Zihinde canlandırma (imgeleme) çalışması sporcunun iç ve dış unsurlardan etkilenmeden gerçek ve olumlu performansını ortaya koyabilmesi için yapmayı planladığı hareketi veya karşılaşacağı farklı ortamları zihinde hayal ederek canlandırmasıdır. Lesgold

ve Goldman (1973)'a göre zihinde canlandırmada mümkün olduğu kadar dikkati etkileyici ve ilgi çeken imgeler kullanılmalıdır. Bu durum sporcuda canlı görsel imgelerin oluşmasına katkıda bulunur. Dikkat çekici imgeler, onun seçilmesi anlamına gelir. Bir imgenin seçilmesi ise, onun bellekte ve zihinde daha fazla kalmasını sağlar.

2.5. Takım Sporlarında Mental Dayanıklılık

Sporcuların performanslarını daha iyiye götürebilmek adına egzersiz ve spor psikolojisinin konusu olarak ele alınan güncel ve önemli kavramlardan (optimal performans duygu durumu, öz yeterlik, kendinle konuşma, öz yeterlik) birisi de mental dayanıklılıktır (Bayköse 2014). Loehr (1982)'nin sporda özellikle takım sporlarında baskı altında performans gösterebilme becerisi olarak tanımladığı mental dayanıklılığın elit sporcularda başarı için gerekli bir özellik olduğu belirtilmektedir (Cox 2012) ve son yıllarda yapılan çalışmalar neticesinde kavram adına önemli gelişmeler sağlanmıştır (Mahoney ve ark. 2014). Mental dayanıklılık için birçok tanım yapılsa da genel olarak; sporcuların odaklanma yeteneği, baskı ile başa çıkabilme, hatalarını terk edebilme, şans faktörü ile yüzleşme ve ısrar etme kararlılığı ve mental sağlamlık ile ilgilidir (Bull ve ark. 2005). Başarılı sporcuların bir arada sağladığı koşulların (teknik ve taktik bilgi, beceri vb.) içerisinde mental becerilerde yer almaktadır. Elit takım sporcularının karşılaşmalarında başarılı olabilmek adına mental becerilerin yüksek seviyede olması gerekmektedir (Gucciardi ve ark. 2011). Antrenörleri sporcuların kötü performanslarını ve hatalarını genellikle daha yoğun antrenman ile düzeltme girişiminde bulunmalarına rağmen; bu durumun tam aksine genellikle sorun fiziksel eksiklikler değil mental becerilerin eksikliğidir (Bayköse 2014). Üst düzey sporcuları birbirinden ayıran özellik, mental becerileridir (Cheery 2005) çünkü mental açıdan dayanıklı sporcu, içinde bulunacağı zor durumlarda optimal performansını sürdürebilir (Loehr 1995). Bu çalışmaların bilgileri ışığında bu bölümde elit düzeyde ve takım sporu yapan sporcuların mental dayanıklılık düzeylerini incelemek ve aralarında çeşitli değişkenler boyutunda bir fark olup olmadığını belirlemektir.

2.5.1. Amerikan Futbolunda Mental Dayanıklılık

Amerikan futbolu, Amerika’da en çok ilgi gören spor dallarından biridir. Dünyanın birçok ülkesinde oynanan bu oyun, ülkemizde özellikle üniversiteler düzeyinde gittikçe yaygınlaşan bir spor dalı olarak ilgi görmektedir. Amerikan futbolu: dayanıklılık, kuvvet, sürat ve çabukluk gibi birçok fiziksel özelliklerin öne çıkmasının yanı sıra, kask, omuzluklar gibi çeşitli koruma ekipmanlarının kullanıldığı kompleks bir spordur. Tüm spor branşlarında olduğu gibi fiziksel gelişimin yanı sıra psikolojik durumun ve etmenlerinde performansa etki ettiği bilinmektedir.

Yardımcı ve ark. (2017) çalışmalarındaki değerlendirmelere göre, sporcuların sporda dayanıklılık puanlarının düşmesiyle performans düzeyi puanlarının da düştüğü görülmektedir. Sporcuların düzeyleri, oyunda baskı altında rekabetçi bir motivasyon ile performans göstermelerini negatif yönde etkileyecek bir durum ortaya çıkarabilir. Dayanıklılık takım içi iletişim ve seyirci faktörü takım sporlarından olan Amerikan futbolunun en önemli sosyal yapı unsurlarındandır. Araştırma bulgularına baktığımızda sonuç olarak; yalnızlık ve sporda dayanıklılık gibi psikolojik faktörlerin, oyuncu seçimlerinde, fizyolojik, teknik, taktik yapı olarak aynı seviyelerde olan profesyonellerin aralarındaki farkı belirleyen etkenlerden olduğunu söyleyebiliriz. Özellikle takımdaki yaş gruplarının ve fiziksel farklılıkların değerlendirilerek mental düzeylerinin iyileştirilmesi ve mental dayanıklılık düzeylerinin takım sosyal yapısı ile geliştirilebilmesi ön görülebilir (Yardımcı ve ark. 2017).

2.5.2. Basketbolda Mental Dayanıklılık

Basketbolcuların performanslarında dayanıklılığın önemli bir yer tuttuğu ve tükenmişliğin en az olduğu durumlarda performansın optimal düzeyde olabileceğine dair çalışmalar ortaya konmuştur (Madigan ve ark. 2017; Gucciardi ve ark. 2009; Curran ve ark. 2011; Vallerand ve ark. 2010; Martin ve ark. 2013). Basketboldaki mental dayanıklılığın tükenmişlik ile negatif korelasyon gösterdiği ve mental dayanıklılığı yüksek olan sporcuların azalan başarı hissini ve duygusal tükenmeyi daha az yaşadıkları görülmüştür. Araştırmalarda elde edilen bu bulgular alan yazında yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Madigan ve ark. 2017; Gucciardi ve ark. 2009). Bu

çalışmalardan birinde Madigan ve ark. (2017); mental dayanıklılığın tükemişlik ile negatif korelasyon gösterdiğini ve mental dayanıklılığı yüksek olan sporcuların azalan başarı hissini ve duygusal tükemişmeyi daha az yaşadıklarını belirtmişlerdir. Araştırmacılar içsel olarak güdülenen ve başarının kazanılacağına inanan sporcuların baskı ve zorluklarla başa çıkabilen, başarısızlığı kabul etmeyen, ısrarcı ve bırakmayı reddeden sporcular olduğunu; bir diğer deyişle içsel olarak güdülenen sporcuların mental dayanıklılıklarının yüksek olduğunu ve mental dayanıklılıkları yüksek olan sporcuların da tükemişliği daha az yaşadıklarını belirtilmişlerdir (Madigan ve ark. 2017). Elde edilen bulgular ışığında; başarıya ulaşmayı amaç edinen ve mental dayanıklılığı yüksek olan basketbolcuların antrenmanlarda ve yarışmalarda olumsuzluklar yaşasalar dahi istedik performansa ulaşmak için ısrarcı davranacakları, olumsuz duygularını kontrol edebilecekleri ve başa çıkma stratejilerini etkili kullanabilecekleri söylenebilir. Tutkunluğun tükemişlik üzerindeki rolünü inceledikleri çalışmada bireylerin tutku türlerinin tükemişlik düzeylerini etkilediği tespit edilmiştir (Vallerand ve ark. 2010). Bu çalışmalardan elde edilen bulgular ışığında; basketbolcuların mental dayanıklılıklarının basketbolda yaşanması muhtemel olan tükemişlik ile ilişkili olduğu ve dayanıklılığın bu süreçlerden etkilenecek performansı etkilediği görülmüştür.

2.5.3. Futbolda Mental Dayanıklılık

Futbol artık basit bir oyun olmaktan çıkmış, taktik ve zekanın beceri ile birleştiği karmaşık bir spor dalı olmuştur. Böylesine gelişen bir spor dalında doğal olarak eğitimin önemi de artmaktadır. Bir as futbolcunun yetişmesi için bu eğitim yıllarca sürebilir fakat bu eğitimin sonucunda futbolcunun ruhsal durumu performans sporuna uygun hale gelir. Spor müsabakalarında yaşanan psikolojik gerilim ve baskı oluşturan durumlar sporcunun daima psikolojisini güçlü tutmasını ve zor durumlarla baş edebilmesini gerektirmektedir. Sporcunun zor durumlarla baş edebilme gücü ise mental dayanıklılığı gerekli kılmaktadır (Doğan 2015).

Yapılan çalışmalar sonucunda futbolcularda yaşın arttıka mental dayanıklılık düzeyinin arttığı görülmüştür (Connaughton ve ark. 2008; Horsburgh ve ark. 2009). Yaşın artmasına bağlı olarak mental dayanıklılık düzeyinin de yüksek olmasının sebebi; biyolojik değişiklikler (Crust, 2008; Horsburgh ve ark. 2009), benlik algıları, sosyal

etkiler, duygusal tepkiler (Weiss 2004), bireyin yaşlanmasıyla birlikte olgunlaşma düzeyinin artması ve bireyin deneyimleri olduğu düşünülmektedir. Connaughton ve ark. (2008) yaptıkları çalışmada spor yaşı yüksek olan sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Connaughton ve ark. (2008) spor yaşı yüksek olanların mental dayanıklılık düzeyleri yüksek olmasının sebebi olarak sporcuların deneyimle birlikte kendine olan güvenlerinin gelişmesi olarak ifade etmiştir. Literatür taraması yapıldığında başarının mental dayanıklılıkla olumlu yönde ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir (Loehr 1995; Golby ve Sheard 2004; Nicholls ve ark. 2008). Literatür taraması sonucunda elde edilen bulgular çalışmamızla paralellik göstermektedir. Başarılı sporcuların öz güven düzeylerinin yüksek olması, başarıya ve hedefine odaklanması, zorluklar karşısında pes etmemesi ve kararlı olması gibi özellikleri sebebiyle mental dayanıklılık düzeylerinin başarı yaşamamış sporculara göre yüksek olduğu düşünülmektedir. Şampiyonluk yaşama durumunun mental dayanıklılık düzeyi üzerinde etkisi incelendiğinde; mental dayanıklılığın kontrol alt boyutunda şampiyonluk yaşayan futbolcuların şampiyonluk yaşamayan futbolculara göre anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir (Kurtay 2018).

2.5.4. Hentbolda Mental Dayanıklılık

Günümüz sporunda, fiziksel kapasitedeki mükemmellik, sportif performansı üst seviyelere çıkarmada tek başına yeterli görülmemektedir. Sporcunun bir de psikolojik kapasitesi vardır ve en az fiziksel yönü kadar önemsenmelidir. Duygusal yönden değişimler yaşayan sporcuların, fiziksel olarak hazır olmalarına rağmen beklenen başarıyı yakalayamamaları bu sebeple açıklanmaktadır. Üst düzey sporcuların fiziksel ve fizyolojik kapasitelerinin yanında; motive olma, kaygılarını kontrol altına alma, konsantrasyon ve hedefler belirleme gibi psikolojik beceriler konusunda da yeteneklere sahip oldukları düşünüldüğünde, sportif performansı arttırmada psikolojik boyutun ihmal edilmemesi gerektiği gerçeği ortaya çıkmaktadır (Civan ve ark. 2010).

Sonuç olarak literatürde, mental antrenman tekniklerinin spor ve egzersiz bilimleri alanında kullanıldığı gözlenmiştir. Hangi spor dalında, hangi yöntem ve/veya yöntemlerin etkili olabileceği, yöntemlerin birleştirilmesinin daha etkili sonuç verip vermeyeceği halen tartışılmalı da günümüzde artık sporcular, fiziksel antrenmanların yanında mental

antrenmanlardan da yararlanmaktadırlar. Mental antrenmanların aynen fiziksel antrenmanlarda olduğu gibi tüm yarışma sezonu boyunca periyotlanıp planlanması gerektiği belirtilmiştir (Koruç 2011). Araştırmacının deney grubu ile birlikte yaptığı mental antrenmanların sonunda, antrenör ve hentbolcular, mental antrenman ile ilgili olumlu düşüncelere sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre konuyla ilgili aşağıdaki önerilerde bulunulabilir. Genelde spor, özelde hentbol spor kulüplerinin psikolojik hazırlık ve mental antrenman ile ilgili daha duyarlı olmaları ve bu konuda sporda psikolojik danışmanlık yapanlardan, spor psikologlarından sistemli yardım almaları önerilmektedir. Literatürde yer alan araştırmaların çoğunda mental antrenmanların hentbolda performans üzerine olumlu ve önemli etkilerinin olduğu belirtilmektedir. Mental antrenmanların da aynen fiziksel antrenmanlar gibi tüm yarışma sezonu için planlanarak uygulanması daha yararlı sonuçlar verebilir. Antrenör, beden eğitimi ve egzersiz uzmanlarının, üst düzey performansa ulaşmak için gerçekleştirdikleri kondisyonel, koordinatif, teknik-taktik çalışmaların yanında, psikolojik ve mental becerilerin öğretildiği ve uygulandığı mental antrenman çalışmalarını da uyguladıklarında performansın olumlu yönde arttığı görülmüştür. İleride yapılacak araştırmalarda, durumluk kaygı düzeyi ve maç performansını, mental antrenman ve öğrenme (birbirini tanıma, deneyim kazanma) faktörlerinin ne kadar etkilediği araştırılabilir. Hentbolcuların değişik zaman aralıklarındaki ve değişik performans durumlarındaki kaygı seviyeleri ölçülerek, en iyi performansı gerçekleştirdikleri kaygı düzeyi belirlenebilir. Böylece sporcuların kaygı seviyelerini kontrol altına almak için ve performanslarını arttırmak için kullanılacak uygun yöntemler seçilebilir. İleride yapılacak olan çalışmalarda durumluk kaygı düzeyi ile birlikte sürekli kaygı düzeyinin de ölçülmesinin, mental antrenmanın etkisinin belirlenmesi açısından yararlı olacağı kaçınılmazdır (Özçelik 2012).

2.6. Bireysel Sporlarda Mental Dayanıklılık

Ferdi sporlarda bir sporcunun, karşı rakip sınırlı ve kararsız ise müsabakayı kolaylıkla kazanabileceği önceden tahmin edilebilir. Kendine güven içinde maça çıkan bir sporcu kararsız ve tereddüt içindeki bir rakibi kolaylıkla alt edebilir. Soğukkanlı ve sakinliğini koruyan bir sporcu böylelikle konsantrasyonunu korumayı sürdürebilir ve

sinirli rakibine üstünlüğü sürekli koruyabilir. Eberspacher (2001)'e göre mental antrenman üç bölümde ele alınır.

1-Kendi kendine konuşma antrenmanı

2-Gizli algı antrenmanı,

3-Kendini hayal etme antrenmanı.

1-Kendi kendine konuşma antrenmanı: Sporcunun belli bir hareketin nasıl yapılması konusunda mental olarak kendisiyle konuşmasıdır.

2-Gizli algı antrenmanı: Burada sporcu, idealize ettiği bir sporcuyu (şampiyonu vb.) belli bir hareketi yaparken zihninde canlandırması, hayal etmesidir.

3-Kendini hayal etme antrenmanı: Sporcu, kendisinin belli bir hareketi yaptığını tasarlaması ve o sırada tüm ayrıntıları gözden geçirerek eksiklerini belirlemesi.

Yapılan araştırmalar bireysel spor yapan sporcuların mental olarak daha güçlü olduğunu profesyonel olanların da ve bu teknikleri daha sık kullandığını öne sürmektedirler.

2.6.1. Karatede Mental Dayanıklılık

Araştırmalar karate sporcularının uyarılmışlık düzeylerinin hedefe yönelik hareket koordinasyonuna olumsuz etkisinin olmayacağını çünkü elit sporcuların başarılı olabilmeleri için düşük ya da yüksek uyarılmışlığın etkilerini kontrol edebilme yeteneğine sahip olması gerektiği söylemişlerdir. Literatürde uyarılma düzeyini belirlemek amacıyla en çok kullanılan fizyolojik parametre galvanik deri direnci olmuştur. Galvanik deri direncini ölçerek uyarılma ve aktivasyon düzeyini belirleyen bu çalışmalarda fizyolojik yanıtların oranlarıyla performans ölçütleri arasında bireysel farkların bulunduğu gözlenmiştir. Bu bağlamda Vaez Mousavi (2007) uyarılma düzeyi ile aktivasyon arasında ayırım yapmaktadır. Aktivasyon bir becerinin icrası sırasında uyarılma düzeyinin değişimi olarak tanımlanmıştır. Bu performans durumunda ölçülen fizyolojik yanıtların temel uyarılma düzeyi ile buna karşılık performansın sadece aktivasyon düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Vaez Mousavi 2007).

Değişik psikolojik süreçlerin yaşandığı müsabaka ortamında hareketin kontrolünü sağlamak yüksek psikolojik farkındalık ve fiziksel koordinasyon gerektirir. Bu durumda sporcunun performansını etkileyen birçok psikolojik olgu vardır. Bunların en önemlilerinden biri “kaygı”dır (Morgan 2000).

Milli takıma seçilen ve seçilemeyen sporcuların shizen tai ve kumite performans değerleri açısından karşılaştırılmaları incelenmiştir. İstatistiksel verilere göre shizen tai durumunda performans değerlerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Sonuç olarak; belirli uyarılmışlık seviyesinin sürekli olarak yaşandığı Karate müsabakalarında uyarılmanın mental gücün hedefe yönelik hareket performansına olumlu yönde etki ettiği ve buna bağlı olarak da sakinliğin hedefe yönelik kontrol performansını düşürdüğü tespit edilmişti (Morgan 2000).

2.6.2. Boksta Mental Dayanıklılık

Sporcuların duygusal durumları onların performansları üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır. Bu etkiler pozitif ya da negatif olabilir. Ancak performansı ortaya koyanın değişik stres düzeyleri, bütün değişik beceri ve konu düzeylerinde aynı sonuçları meydana getirmez. Örneğin yüksek stres düzeyli oyuncuların oynadıkları mevkilere göre performansları aynı düzeylerde etkilenmeyebilir (Trotter ve ark. 1999). “Yapısal stil”, “gelecek algısı” ve “sosyal kaynaklar” alt boyutlarının A Milli Takım seviyesinde bulunan milli boksörler lehine anlamlı olmasına bu grupta bulunan sporcuların daha fazla maç deneyimine sahip olmasının etkisi olabilir.

A Milli takım seviyesinde olan sporcular daha fazla müsabaka yapacakları için daha farklı tecrübeler kazanacaklardır. Böylece sporcu stresle başa çıkabilme ve bu durumu sürdürme konularında diğer gruplardan daha avantajlı olabilir (Erim ve ark. 2015). Friborg ve ark. (2005) psikolojik dayanıklılık ile kişilik, bilişsel yetenek ve sosyal zeka arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Psikolojik dayanıklılığın, kişilik, bilişsel yetenek ve sosyal zeka ile ilişkili olduğunu savunmuşlardır. Milli takımlar seviyesinde bulunan sporcuların aldıkları branşa yönelik eğitim ve sosyal çevreleri düşünüldüğünde milli olmayan sporculardan daha iyi olanaklara sahip oldukları söylenebilir. Bu olanakların fazlalığı A Milli boksörler lehine daha fazla görülecektir. Bu fazlalık sebebiyle A Milli boksörler “sosyal kaynaklar” alt boyutunda Yıldız Milli kategori sporcularından daha iyi

psikolojik dayanıklılık sonuçlarına sahip olmuş olabilirler. A Milli seviyede bulunan boksörler en üst kategoride olunduklarından başarı bu grup için önemlidir. Boksörlerin başarılı olmak için çevresi ve ailesi tarafından desteklendiği söylenebilir (Erim ve ark. 2015).

2.6.3. Bowlingde Mental Dayanıklılık

Yapılan diğer çalışmalardaki sporcularla, bowling sporcularının bayan ve erkeklerinin reaksiyon zamanı değerlerinin daha kötü olduğu görülmektedir. Bunun sebebi spor branşlarının farklı karakteristiğinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Üst düzey bowlingcilerde mükemmel koordinasyon ve zamanlama, güç ile bu sporun gerektirdiği özel hareket becerikliliğine ek olarak olağanüstü beceri konsantrasyonu ve oyuna en iyi şekilde odaklanması gerekir. Deneyimli bowlingcilerle (ortalama 170 ve daha fazla pin) deneyimsiz bowlingciler (ortalama 135 ve daha az pin) arasında 7 öğede anlamlı fark olduğu ve bu öğelerin; geliştirilmiş dayanıklılık, yüksek derecede planlama ve değerlendirme, ileri düzeyde merak ve ilgide gelişme, gelişmiş yoğunlaşma (konsantrasyon), daha az şans faktörün katkısı daha fazla malzeme ve teknik güven ve son olarak da daha fazla müsabaka deneyimi olduğu belirtilmiştir. Bu faktörlerin erkek ve bayan bowlingcilerde aynı paralellikte etki ettiği belirtilmiştir (Benjamin 2005). Ülkemizdeki bowling sporuyla ilgili herhangi bir profil çalışmasına rastlanmadığı gibi yurtdışı çalışmalarının da oldukça kısıtlı olduğunu, bu yüzden elde edilen verilerin karşılaştırılması istenilen düzeyde olmamıştır. Sonuç olarak bowling sporu diğer spor branşları ile karşılaştırıldığında fizyolojik özelliklerinin daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonucun ülkemizde yeni gelişen bir spor dalı olmasına bağlı olarak ve bowling sporunun genelde rekreatif bir faaliyet olarak algılanmasına bağlı olarak bu branşa yönelik antrenman kültürünün yeterince oturmamasına bağlı olabileceği düşünülmektedir (Göksu ve ark. 2005).

2.6.4. Doğa Sporlarında Mental Dayanıklılık

Çalışmalar, doğa sporları faaliyetlerine katılan sporcuların psikolojik performansları ile ilgili belirgin sonuçlara ulaşılmaya çalışılmıştır. Psikolojik etmenlerin doğa sporlarındaki performansa önemli derecede etki ettiği düşünülmüştür. Sporcu

performansında psikolojinin etkisini birçok araştırmacı incelemiş, sporcuların psikometrik özelliklerinin güçlü olması gerektiğini, Eroğlu ve ark. (2015) da performans için psikolojik durumun önemli bir etken olduğuna değinmiştir.

İyi bir psikolojik performans doğa sporlarında hedefe ulaşmayı ve yapılan etkinlikte mutlu olmayı kolaylaştırır. Psikolojik yeterlilik kişisel bir özelliktir ve doğa sporcusunun performansını yükseltmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle riskli doğa sporları, sporcunun psikolojik gelişimine katkı sağlarken karar verme, risk alma gibi niteliklerini de geliştirmektedir. Doğa sporcularında cinsiyet, medeni durum, yaş ve deneyim psikolojik performansı etkileyen unsurlar olarak karşımıza çıkmıştır. Özgüven, motivasyon seviyesi, yapılan faaliyetten mutlu olmak karşımıza çıkan diğer önemli sonuçlardandır. Yerel yönetimlerin doğa sporları faaliyetleri yapan derneklere destek vermesi özellikle doğa sporcuları ve kulüpleri kullanarak şehirlerin doğa sporları haritalarının çıkarılması önerilmektedir (Gürer ve ark. 2018).

2.6.5. Güreşte Mental Dayanıklılık

Araştırmalara katılan profesyonel güreşçilerin maçıñ zorluk derecesi arttıkça kendine güven ile ilgili problem yaşadıkları ve spor yapma yılının mental dayanıklılığın devamlılık boyutu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Milli olmayan sporcuların başarmak için zor rakiplerle mücadele etmekten kaçınmadıkları, başarısızlıktan korkmadıkları ve kazanma odaklı mücadeleye girdikleri, sakatlık geçiren sporcuların ise mental dayanıklılıklarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre güreşçilerin mental dayanıklılıklarını geliştirebilecek psikolojik beceri antrenmanları (imgeleme, hedef belirleme, dikkat ve konsantrasyon, gevşeme teknikleri, olumlu konuşma vb.) adı altında yer alan uygulamalara ihtiyaç duydukları söylenebilir. Ayrıca uygulanacak mental dayanıklılık antrenman programları ile özellikle sakatlık geçirmiş güreşçilerin daha düşük olan cesaret düzeylerinin yükseltilebileceği söylenebilir (Güvendi ve ark. 2018). Altıntaş ve ark. (2008) tarafından mental antrenman ve yüksek performans ilişkisinin araştırıldığı çalışma sonucuna göre; mental antrenman genel olarak psikolojide özel olarak ise uygulamalı spor psikolojisinde sporcuların duygusal, mental ve davranışsal gelişimlerinde, ayrıca bunlarla ilgili problemlerin çözümünde kullanılan önemli araçlardan biridir. Ayrıca mental antrenmanın psikolojik bir beceri olduğunu ve sporcunun performansını

yükseltmede önemli bir güce sahiptir. Özellikle sakatlık döneminde gerek sporcuların içinde bulunduğu psikolojik durumu iyiye götürmek, gerekse toparlanma süresini kısaltmak adına mental antrenman mutlaka uygulanması gerekli olan bir antrenman metodu olduğunu belirtmiştir (Grushko ve ark. 2016). Miçoğulları ve ark. (2017) tarafından yapılan çalışma sonucu; psikolojik beceri eğitiminin on altı haftalık etkilerini, yalnızca oyuncuların mental dayanıklılık algısını geliştirmek için değil, aynı zamanda genel psikolojik sağlığa geniş çaplı ilerlemeler sağlayabilen psikolojik iyi oluş duygularını da geliştirdiğini göstermektedir. Bu sonuçlar Güvendi ve ark. (2018) çalışmasıyla benzerlik göstermektedir. Daha sonraki çalışmalarda örneklem genişliğinin yüksek tutulması, özellikle sporcuların sıklet farklılıkları değerlendirilerek ve stil (grekoromen ve serbest) farklılıkları örnekleme dahil edilerek profesyonel güreşçilerin mental dayanıklılıkların tespiti yapılabilir ve aradaki fark görülerek mental dayanıklılığın geliştirilebilmesi için çalışmalar yaptırılabilir (Güvendi ve ark. 2018).

2.6.6. Tekerlekli Sandalye Basketbolunda Mental Dayanıklılık

Tüm kas gruplarına yönelik ve sürekli hareketlilik sağlayan basketbol gibi yüksek aktivite gerektiren takım sporlarının engelli bireyler içinde sağlık açısından yararlar sağladığı, bunların hem evde hem de okulda uyum bozukluklarında bir azalma olduğu, fiziksel yetenek algılamalarında farklılıkların meydana geldiği ve onların öğrenme ve yaşam mücadeleleri için gösterdikleri davranışları üzerinde, oyunlarla motor davranışlarında, bilinçsel yeteneklerinde, dikkat, kendine güven ve sosyal ilişkilerinde anlamlı bir artış sağladığı gözlemlenmiştir (Erdemir ve ark. 2009). Basketbol antrenmanının etkilerini inceledikleri çalışmalarında fiziksel engele sahip mental engelli bireylerde, sportif aktivitelerin bunların fiziksel uygunlukları üzerinde olumlu etkileri olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, Muraki ve ark. (2000); spinal kord yaralanmasına sahip 169 erkek birey üzerinde 'The Selfrating Depression Scale (SDS), State-Trait Anxiety Inventory (STAI) ve Profile of Mood States (POMS) testleri uygulamış ve elde ettiği bulgularla çeşitli sportif aktivitelere (tekerlekli sandalye basketbolu, tekerlekli sandalye tenisi gibi) katılan engelli bireylerin psikolojik durumlarının gelişme gösterdiğini görmüşlerdir. Aynı zamanda tekerlekli sandalye basketbolu, tekerlekli sandalye tenisi, tekerlekli sandalye rugby ve tekerlekli sandalye aktivitesine katılan spinal kord yaralanmasına sahip 143 İngiliz bireye fiziksel, sosyal ve kişisel özelliklerine göre testler

uygulamış ve aktivitelerin bu bireyleri boş zamanlarını değerlendirmede cesaretlendirdiğini ortaya çıkarmışlardır. Sonuç olarak, psikolojik (iç) faktörlerin ve psikolojik (dış) faktörlerin sporcuların 1. lig veya 2. ligde oynamalarında etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Teknik, taktik ve motor özelliklerin (dayanıklılık, hareketlilik, taktik ve koordinasyon) karşılaştırmalarında 1. lig sporcuları ile 2. lig sporcuları arasında $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Psikolojik (iç) faktörlerin ve psikolojik (dış) faktörlerin etkili olmaması ile, tekerlekli sandalye basketbolcularının fiziksel engellerinin böyle bir aktiviteyi yapmalarına engel teşkil etmeyeceği, aksine bu insanların toplumun bir parçası oldukları gerçeğini göstermesi ve basketbol sporunu daha çok yaşama sevinci ve sosyal yaşama uyum sağlamak amacıyla yaptıkları sonucu çıkarılabilir (Erdemir ve ark. 2009).

2.6.7. Teniste Mental Dayanıklılık

Tenis oynayan üniversite öğrencilerinin sporda mental dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılıkları incelendiğinde tenis oynayan üniversite öğrencilerinin sporda mental dayanıklılık düzeyleri güven, bağlılık ve kontrol boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir (Çoban 2018). Nicholls ve ark. (2009) çalışmalarında erkeklerin meydan okuma, duygu kontrolü, hayat kontrolü ve güven yeteneğinde kadınlara göre önemli ölçüde daha yüksek puanlar almıştır. Ayrıca Clough ve ark. (2002) güven duygusunun mental dayanıklılığının temel bileşeni olduğunu savunmuştur. Tenis oynayan üniversite öğrencilerinin sporda mental dayanıklılık düzeylerinin yaşa göre Anova sonuçları tenis oynayan üniversite öğrencilerinin sporda mental dayanıklılık düzeyleri güven, bağlılık ve kontrol boyutlarında yaşa göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Nicholls ve ark. (2009) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda yaşın meydan okuma ve hayat kontrolü alt boyutunda yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Connaughton ve ark. (2008) yaptığı çalışmada ileri yaştaki sporcuların kendisinden yaşça küçük sporculara daha yüksek düzeyde mental dayanıklılığa sahip olduğu bulunmuştur. Amerikan futbolu sporcularının sporda mental dayanıklılık düzeyi yaş değişkenine göre incelendiğinde, sporda mental dayanıklılık puanlarının 24 ve üzerinde en yüksek (S.O 55,86), 21-23 yaş arası bireylerde (S.O 49,94) ve 20 yaş altı bireylerde (S.O 40,19) giderek düştüğü görülmüştür (Yardımcı ve ark. 2017). Yapılan çalışmada tenis sporcularının yaşı arttıkça mental dayanıklılık düzeyleri de artacağı hipotezini kurduk. SMDÖ'nün alt boyutlarının

yaş değişkenine göre; güven ve bağlılık alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı fark göstermediği görülmüştür. Tenis oynayan üniversite öğrencilerinin sporda mental dayanıklılık düzeylerinin sporcu yaşına göre anova sonuçları tenis oynayan üniversite öğrencilerinin sporda mental dayanıklılık düzeyleri güven, bağlılık ve kontrol boyutlarında sporcu yaşına göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Connaughton ve ark. (2008) yaptığı çalışmada antrenman yaşı fazla sporcuların, deneyimsiz ya da antrenman yaşı az olan sporculara göre daha yüksek mental dayanıklılık puanları aldığı görülmüştür. Yine Nicholls ve ark. (2009) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda antrenman yaşının meydan okuma ve hayat kontrolü alt boyutunda yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Dayanıklılık düzeyleri incelenmiş, sonucunda; elit sporcuların elit olmayan sporculara göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Fakat Nicholls ve ark. (2009) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda ise spor türünün (bireysel/takım ve temaslı/temassız) hiçbir ana etkisi olmadığı bulunmuştur. Tenis oynayan üniversite öğrencilerinin mental dayanıklılık seviyelerini ortaya koyarak, yapılan çalışma tenis antrenörlerine ve sporcularına fiziksel performansı geliştirecek antrenmanların yanı sıra mental dayanıklılık antrenmanlarının önemini vurgulayacağı düşünülmektedir (Çoban 2018).

Tenis oyuncularında psikolojik dayanıklılık ile yaşam bağlılığı arasında istatistiksel olarak pozitif ve küçük bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılığı üst seviyede olan sporcuların yaşam bağlılığı kavramına göre değerlendirildiğinde normal olduğu anlaşılmaktadır. Elit tenisçiler küçük yaşlardan itibaren spor ortamlarında farklı durumlar ile karşılaşır, farklı duygular yaşar ve kendilerine geliştirirler. Bu açıdan bakıldığında, elit sporcular küçük yaşlardan itibaren farklı sosyal çevrelerde/spor ortamlarında farklı durumlar ile karşılaşır, farklı duygular yaşarlar ve bu süreçte aktiviteye karşı farklı tutkunluk geliştirebilirler. Bu perspektiften bakıldığında kadın ve erkek sporcuların tutkunluk düzeylerinin benzer olmasının olası bir sonuç olduğu düşünülmektedir (Döklü 2018).

2.6.8. Badmintonda Mental Dayanıklılık

Badminton branşı; koordinasyon, reaksiyon, denge gibi motorik özelliklerin önemli olduğu bir spor dalıdır. Sporun her alanında olduğu gibi badmintonda da başarı ve performansın en üst düzeye çıkarılması için birçok bilimsel çalışma yapılmaktadır.

Çalışmalardaki rotasyon, reaksiyon zamanı ve dinamik denge parametrelerinin yaş ile ilişkisini incelediğimizde bazı reaksiyon zamanı ve dinamik denge parametrelerinin yaş ile istatistiksel olarak negatif ilişkisini tespit ederken, rotasyon ile ilgili de anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Kandemir 2018). Literatür incelendiğinde, yaş ile dinamik denge arasındaki negatif ilişki aynı şekilde yaş ile reaksiyon zamanı ve buna bağlı olarak mental dayanıklılığın da bu değişkenlerden etkilendiği görülmüştür (Kiselev ve ark. 2009). Badminton sporu, dinamik oyun yapısıyla sporcunun sürekli hareket halinde kalmasını gerektirir. Topun hızlı hareketi nedeniyle sporcunun pozisyonu her an değişebilmektedir. File, raket, top gibi malzemeleri sporcu görsel algısıyla sürekli mental olarak yorumlamak durumundadır. Oyun yapısı nedeniyle beklenmedik pozisyonlara maruz kalan sporcu bu durumlarda mental algısında tuttuğu bu görsel bilgilerle topa yetişip, yön vermekte ve istediği alana vuruşunu yapmaktadır. Bir nesne ya da nesne grubunun farklı perspektiflerden görünüşünü kendi konumunu göz önünde bulundurarak hayal edebilmesi yeteneği olarak tanımlanan rotasyon, bu noktada badminton sporcularının performansları açısından önem kazanmaktadır. Dolayısıyla korta sırtı dönük veya ani bir şekilde yönü değişen bir badmintoncunun, bu durumdan topu en iyi şekilde rakip sahaya gönderebilmesi, motor beceriler kadar rotasyon düzeyinin de iyi olmasını gerektirir. rotasyon düzeyinin ve reaksiyon zamanının önemli olduğu badminton sporunda, bu iki parametrenin birbiri arasındaki ilişki de önem kazanmaktadır (Kandemir 2018).

2.6.9. Bilişsel Davranış ve Fiziksel Aktivite

Obezite geçmiş dönemlerde sadece gelişmişlik düzeyi yüksek olan ülkelerin problemi iken, yaşamış olduğumuz çağda neredeyse tüm dünyanın sorunu haline gelmiş ve insanları yaşamları boyunca tehdit eden ve sağlığını bozan bir etken haline gelmiştir (Eskiler ve ark. 2016). Nazlıcan ve ark. (2011) obeziteyi; insan bedeninde yağ oranının artmasıyla birlikte buna bağlı olarak bireyleri çeşitli yönlerden olumsuz bir biçimde etkileyen bir kavram olarak açıklamaktadırlar (Nazlıcan ve ark. 2011). Obezite uzmanlar tarafından artık kronik bir rahatsızlık olarak ifade edilmektedir. Bir insanda obezitenin var olması, vücuttaki yağ oranının fazlalığı nedeniyle normal vücut ağırlığının normalin üzerinde olması durumudur (Göger ve ark. 2019). Şengül ve Çam (2022) Dünya Sağlık Örgütü'nün obeziteyi; vücuda alınan besinler yoluyla oluşan enerjinin, bir insanın harcadığı enerji miktarının üzerine çıkmasından dolayı bireylerin sağlığını olumsuz bir

şekilde etkilemesi ve vücut yağ oranının normalin üzerine çıkması, bununla birlikte uzman gözetiminde tedavisi olan bir rahatsızlık olarak tanımladığını belirtmektedir (Şengül ve Çam 2022).

İnsanlarda obezite hastalığının baş göstermesi sonucu, şeker hastalığı, ağızda ve dişlerde görülen hastalıklar, hipertansiyon, karaciğer rahatsızlığı, bulaşıcı hastalıklar, kronik arter hastalığı, safra kesesi hastalıkları, metabolik sendrom ve psikolojik sorunlar gibi birçok hastalık da obezite ile insan vücudunda meydana gelebilmektedir (Albayrak Yaman ve Ünal 2021). Bu durum toplumdaki genç ve yaşlı fark etmeksizin bütün fertleri etkilemektedir.

2.7.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, belli bir seviyede enerji kullanarak, kalp ritminin ve solunum hızının artmasıyla birlikte tüketilen enerji sonrasında vücutta yorgunluk halinin meydana gelmesi olarak ifade edilmesinin yanı sıra, yürüme, sıçrama, atlama, koşma, çömelme, kalkma gibi bedensel hareketlerin tamamını veya belli bir kısmını kapsayan etkinlikler fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilmektedir (Çiçek 2021). Fiziksel aktivite, merkezi sinir sistemi uyarımı ile insan vücudundaki belirli bir takım kalıp sayılan ve ya sayılmayan hareketlerin hareket sistemini de kullanarak kasların uzayıp kısalarak kasılması sonucu ortaya çıkan, başlangıç seviyenin üstünde belirli bir efor oluşmasını sağlayan, beden dahilinde hareketler olarak tanımlanmaktadır (Şur 2022). Önemli (2020)'ye göre fiziksel aktivite, vücudun belli düzeydeki enerji sarf ederek iskelet kaslarının ahenkli biçimde hareket etmesiyle oluşan hareketler bütünüdür (Önemli 2020).

Bireylerin bedensel açıdan enerji harcayarak kasların koordineli olarak hareket etmesiyle gerçekleştirilen bütün etkinlikler fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Hekim 2015).

2.7.2. Fiziksel Aktiviteyi Düzenli Bir Şekilde Yapmanın Faydaları

- Kansere olma riskini yüksek oranda düşürür.
- Bakteriyel virüs kaynaklı hastalıklara karşı vücut direncini yükseltir.

- Stresle baş etmeyi sağlar. Kişinin özgüvenini yükseltir.
- Kriz anlarında pozitif ve tedbirli uyumlu davranışlar ortaya koymayı destekler.
- İnsanların bir durum ve olaya karşı birçok pencereden bakma yeteneğini destekler.
- Depresyona girme olasılığı düşer
- Yaşamdan keyif almayı sağlar.
- Kişide kas sistemi gelişimi üst düzeyde olur. İskelet sistemi gelişimi ve direnci artar
- Kadınlarda menopoz devresinin daha sağlıklı ve sıkıntısız bir şekilde yaşanmasını sağlar.
- Şeker hastalığı riskini en aza indirir.
- Her türlü maddeye bağımlı bir kişilik olmayı engeller.
- Bireye Sosyalleşme imkanı sağlar.
- Kişinin vücut yağ seviyesinin alt seviyelerde olmasına katkı sağlar.
- Kardiyovasküler sağlığı korur (Şur 2022).

Katra (2021) ise fiziksel aktivitenin sağlığa ilişkin yararlarını şu şekilde sıralamıştır;

- Genç yaşlarda vefat ihtimalini düşürür.
- Kalp rahatsızlıklarından genç yaş vefat riskini azaltır.
- Diyabet olma ihtimali düşer.
- Kan basıncının yüksek olmasını engeller.
- Depresyon hissi ve kaygı duyma durumunu en aza indirir.
- Kilo dengesi sağlar; ağırlık artışına engeller olur.
- Kolon kanseri olma durumunu en aza indirir (Katra 2021).

2.7.3. Fiziksel Aktivitenin Sınıflandırılması

Fiziksel aktivite yoğunluğuna göre üç kategoride değerlendirilmektedir. Bunlar (Önemli 2020):

Hafif şiddetli fiziksel aktivite: 3 metabolik eşdeğer (MET) ya da 3.5 kilokalori/dakika (kcal/dk) harcama yapılan günlük aktivite çeşitlerini kapsamaktadır. Bu tür aktiviteler kalp hızı istenen düzeyde arttırmadığından bunun üzerindeki yoğunluklar (orta şiddetli ve şiddetli) önerilmektedir.

Orta şiddetli fiziksel aktivite: 3-6 MET ya da 3.5-7 kcal/dk arasındaki aktivite çeşitlerini içermektedir. Bu tür aktivitelerde kalp hızı istenen düzeyde artış göstermektedir.

Şiddetli fiziksel aktivite: 6 MET ya da 7 kcal/dk harcamadan daha yüksek düzeydeki aktiviteleri kapsamaktadır. Zor ve hızlı nefes alıp verilen, kalp hızının oldukça yükseldiği, aynı anda konuşmadığımız tarz aktiviteler bu tür aktivitelerdendir (Önemli 2020).

2.7.4. Fiziksel Aktivitenin Etkileri

- Kişinin beden sağlığına olan etkileri,
- Ruhsal sağlıkla beraber sosyal sağlığa tesiri,

Yaşantıya yaptığı etki, üç başlıkta incelenebilir (Çat 2021).

Kas ve İskelet Sistemine Etkileri:

1. Kas hacmi ve kas gücü korunur ve iki unsurunda artmasını sağlar.
2. Kas bileşenleri arasındaki uyumun sürekliliği devamlılık arz eder.
3. Eklemlerde devingenlik korunur ve artar.
4. Mükemmel kas esnekliği ve eklemdeki esnekliği artırır ve korur.
5. Dayanıklılık maksimum seviyelere çıkar.
6. Bireyin refleks ve reaksiyon geliştirmesini sağlar.
7. Vücut postür düzgünlüğünü ve doğru duruşunun korunmasına yardımcı olur.

8. Beden estetiği sağlar.
9. Hissedilen Yorgunluk eğiği yukselir.
10. Denk kuvvete direnç ve bedensel reaksiyonlar gelişir
11. Yaralanma ve ihtimal dairesindeki kaza ve sakatlıklara karşı vücutun direnç geliştirmesine yardımcı olur (Gülüm 2022).

Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri:

1. Bir dakikada ulaşılan kalp atım hızında düşme görülür
2. Kalbin kan pompalama kapasitesinde artma görülür.
3. Kalp atımdaki sayı düzenli hale gelir.
4. Düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktiviteler, vücutta bulunan insülin dengesini sağlar ve kandaki şeker miktarını düzenli hale getirir.
5. Kalpte rahatsızlıkları ve damarlarda oluşabilecek hastalıklarda riski en az seviyeye indirger.
6. Nefes alma kapasitesi fark edilir şekilde artar.
7. Kişinin metabolizma hızı aktiviteye bağlı artar ve kilo kontrolü sağlanır (Gülüm 2022).

Ruhsal ve Sosyal Sağlık Üzerine Etkileri:

1. Kişi kendini huzurlu hisseder ve mutlu olmak için sebep aramaz.
2. Kaygı düzeyinde ortaya çıkabilecek bozuklukları azaltır.
3. Bedensel estetik görünüşün ideal seviyelere ulaşmasıyla beraber kişinin özgüveni yukselir sosyal anlamda kişinin öz kimliğiyle barışmasını sağlar.
4. Zekâda seviye olarak artış meydana gelir.
5. İnsanlar arası her türlü ilişkide duyulan özgüven kişinin kendini mutlu hissetmesini sağladığı gibi sosyal beceri iletişimlerinde artış görülür.
6. Bireyin zinde olmasını sağlayan hisler gelişir.
7. Öz benliğe, eleştirel değerlendirme bakış açısı gelişir.

Gelecek Yaşantımız Üzerine Etkileri:

1. Ölüm risklerine karşı ve sistemik hastalık tehlikesinin aza indirilmesi fiziksel aktivitelerle sağlanır.
2. Kanser vakalarının oluşması ve artarak ilerlemesi engellenir.
3. Vücudun her türlü hastalık ve enfeksiyona karşı mücadele gücünü yükseltir.
4. İnsana sağlıklı zinde mutlu özgüvenli bir hayat imkan sunar,
5. Takvim yaşının artmasıyla kişide görülen fiziksel ve ruhsal her türlü yetersizlik, denge düzensizliği ve bu durumları onarma tepkilerinin gelişmesini sağlar.
6. İleri yaştaki bireylerin daha faal ve aktif bir hayat yaşamasını sağlar (Gülüm 2022).

Fiziksel aktiviteler de bulunmak hem bedensel zindelik ve sağlık hem de zindelik ve sağlık üzerinde pozitif etkiler oluşturur. Özellikle covid salgını sürecinde ne kadar önemli olduğu daha da iyi anlaşılan egzersiz yapabilme kavramlarının daha iyi benimsenmesi ve insan hayatı için değerli bir parçası olduğunun belirtilmesi gerekmektedir. Fiziksel olarak her daim aktif olmanın tüm yaşlarda insana daha kaliteli ve yaşama değer katan hayat tarzı sunacağı şüphesizdir (Katra 2021).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli ile değerlendirilmiştir. Tarama modeli, önceden veya mevcutta yaşanan bir durumu olduğu gibi tasvir eden (Karasar 2005), ilişkisel tarama modeli de, birden çok sayıda değişkenin bir arada dönüşümünün varlığına ve/veya derecesine işaret eden modellerdir (Büyüköztürk ve ark. 2017).

3.1. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2018-2019 Voleybol Sezonunda Kadınlar 2. Lig müsabakalarında Adana ilinde düzenlenen Play off müsabakalarına katılan 16 takım (n=224) arasından kolayda örneklem yöntemi ile seçilen 187 sporcu oluşturmaktadır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama araçları olarak araştırma kapsamında araştırmacı tarafından geliştirilen sporcuların demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, “Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği” ve “Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır.

Ölçekler, Adana ilindeki play off müsabakalarına katılan 16 takımın sporcuları arasında gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen sporculara 2019 Mart ayı içerisinde müsabakalar öncesinde ve sonrasında yüz yüze doldurtulmuştur.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Veri toplama aracının ilk bölümünde katılımcıların sosyo-demografik özellikleri olan; eğitim durumu, yaş, gelir düzeyi, spora başlama yaşı, milli takımda oynama durumu, haftalık antrenman sayısı ve mevki bağımsız değişkenlerine yönelik soruların bulunduğu kişisel bilgi formu yer almaktadır.

3.2.2. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği

Araştırmada Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen, Pehlivan (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ)" kullanılmıştır. Ölçek Güven, Bağlılık, Kontrol alt boyutlarından ve 13 maddeden oluşmaktadır. 4'lü likert tipindeki ölçek 1 (kesinlikle doğru), 2 (Genellikle doğru), 3 (Nadiren doğru), 4 (Hiç doğru değil) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha değeri 0,77 olarak ölçülmüştür. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uyum indeksleri $\chi^2=210,42$; $sd=74$; $\chi^2/sd=2,84$; $RMSEA=0,07$; $SRMR=0,07$; $GFI=0,92$; $CFI=0,87$; $NFI=0,82$; $NNFI=0,84$; $RMR=0,05$ olarak belirlenmiştir (Pehlivan 2014; Sheard ve ark. 2009).

3.2.3. Bilişsel Davranışçı ve Fiziksel Aktivite Ölçeği

Araştırmada Schembre ve ark. (2015) tarafından geliştirilen Eskiler ve ark. (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ)" kullanılmıştır. Ölçek Sonuç Beklentisi, Öz Düzenleme, Kişisel Engeller olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler "1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum" şeklinde 5'li Likert Tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans oranı %54,12'dir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha =.84$, alt boyutlara ait değerler ise Sonuç Beklentisi =.85 Öz Düzenleme =.79 ve Kişisel Engeller =.64 şeklinde sıralanmaktadır. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uyum indeksleri $\chi^2=204,98$; $sd=86$; $\chi^2/sd=2,384$; $RMSEA=0,48$; $GFI=0,955$; $CFI=0,955$; $TLI=0,945$ olarak belirlenmiştir.

3.3. Verilerin Analizi

Araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla verilerinin analizinde, aritmetik ortalama, standart sapma, frekans/yüzde, normal dağılım testi (Skewness-Kurtosis test), normal dağılım gösteren verilerde ikili karşılaştırmalarda t-testi, çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi, normal dağılım göstermeyen verilerde ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis-H testi yapılmıştır.

Anlamalı farklılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığını belirlemek için LSD testi, Tamhane T2 testi ve Games-Howell testi uygulanmıştır.



4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde nitel verilerin analiz sonuçlarına dayalı bulgulara yer verilmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen veriler üzerinde yapılan analizlere ilişkin sonuçlar bu bölümde raporlanmıştır. Araştırmanın demografik değişkenlerine ait analiz sonuçları Çizelge 4.1’de sunulmuştur.

Çizelge 4.1. Normalite Çizelgesi

Faktör	N	Minimum	Maksimum	\bar{X}	SS	Skewness	Kurtosis
Güven	187	1,33	4,00	3,1114	,53763	-,440	,238
Bağlılık	187	1,25	3,75	2,0949	,47166	,740	,504
Kontrol	187	1,00	5,00	1,9055	,62885	,596	-,165
Sonuç Beklentisi	187	1,00	5,00	1,6460	,75479	2,009	4,898
Öz Düzenleme	187	1,00	5,00	2,0111	,76739	1,217	1,460
Fiziksel Engeller	187	1,20	5,00	3,4717	,86422	-,428	-,358

Çizelge 4.1’de verilen Sporda Dayanıklılık Ölçeğinde (SMDÖ) bulunan güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarının Skewness ve Kurtosis değerleri incelendiğinde; normal bir dağılım gösterebileceği belirlenmiştir. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinde (BDFAÖ) bulunan alt boyutların Skewness ve Kurtosis değerleri incelendiğinde; öz düzenleme ve fiziksel engeller alt boyutlarının normal bir dağılım gösterdiği fakat sonuç beklentisi alt boyutunun normal dağılım göstermediği belirlenmiştir (Tabacnhick ve ark. 2007).

Çizelge 4.2. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Faktör	Eğitim Durumu	N	\bar{X}	SS	F	p	FARK
Güven	Orta öğretim	84	3,0536	,52460	2,787	,064	
	Ön Lisans	42	3,0357	,54789			
	Lisans	61	3,2432	,53279			
Bağlılık	Orta öğretim	84	2,1369	,48688	6,304	,002	1>3 2>3
	Ön Lisans	42	2,2440	,48290			
	Lisans	61	1,9344	,39765			
Kontrol	Orta öğretim	84	1,9444	,63125	,559	,559	
	Ön Lisans	42	1,9286	,62268			
	Lisans	61	1,8361	,63428			

*p<0,05; N (187)

Çizelge 4.2’de verilen eğitim durumu değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven ve kontrol alt boyutlarıyla anlamlı bir farklılık görülmezken bağlılık alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post hoc (LSD) testi yapılmış orta öğretim ve ön lisans mezunu katılımcılar ile lisans mezunu katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.3. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

Faktör	Eğitim Durumu	N	\bar{X}	SS	Sıra Ortalaması	Kruskal Wallis	
						X ²	p
Sonuç Beklentisi	Orta öğretim	84	1,5976	,66839	92,98	1,045	,593
	Ön Lisans	42	1,7667	,82511	101,14		
	Lisans	61	1,6295	,81799	90,48		
Öz Düzenleme	Orta öğretim	84	2,0452	,78194	96,19	,682	,711
	Ön Lisans	42	2,0667	,82126	96,40		
	Lisans	61	1,9279	,71277	89,33		
Fiziksel Engeller	Orta öğretim	84	3,4810	,77498	94,31	3,356	,178
	Ön Lisans	42	3,2952	,89904	81,85		
	Lisans	61	3,5803	,94777	101,94		

*p<0,05; N (187)

Çizelge 4.3’te verilen eğitim durumu değişkenine göre Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve fiziksel engeller alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çizelge 4.4. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Faktör	Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p	FARK
Güven	14-19 arası	96	3,0087	,54632	3,749	,025	1<2 1<3
	20-25 arası	60	3,2083	,46296			
	26-32 arası	31	3,2419	,59603			
Bağlılık	14-19 arası	96	2,1693	,50065	3,727	,026	1>3
	20-25 arası	60	2,0708	,46050			
	26-32 arası	31	1,9113	,33880			
Kontrol	14-19 arası	96	2,0035	,67624	3,242	,041	1>3
	20-25 arası	60	1,8611	,57010			
	26-32 arası	31	1,6882	,53010			

*p<0,05; N (187)

Çizelge 4.4’de verilen yaş değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarında katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post hoc (LSD) testi yapılmış güven alt boyutunda 14-19 yaş arası katılımcılar ile 20-25 yaş ve 26-32 yaş arası katılımcılar arasında olduğu belirlenmiştir. Bağlılık ve kontrol alt boyutlarında 14-19 yaş arası katılımcılar ile 26-32 yaş arası katılımcılar arasında olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.5. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

Faktör	Yaş	N	\bar{X}	SS	Sıra Ortalaması	Kruskal Wallis		Fark
						X^2	p	
Sonuç Beklentisi	14-19 yaş	96	1,6063	,69005	92,05	,626	,731	
	20-25 yaş	60	1,7633	,92608	98,48			
	26-32 yaş	31	1,5419	,54208	91,37			
Öz Düzenleme	14-19 yaş	96	2,0708	,77377	98,88	7,626	,022	1>3 2>3
	20-25 yaş	60	2,0933	,84088	98,80			
	26-32 yaş	31	1,6710	,46918	69,61			
Fiziksel Engeller	14-19 yaş	96	3,4229	,81143	91,36	1,786	,409	
	20-25 yaş	60	3,4433	,91769	92,12			
	26-32 yaş	31	3,6774	,91459	105,81			

*p<0,05; N (187)

Çizelge 4.5’de verilen yaş değişkenine göre Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin öz düzenleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post hoc (Tamhane) testi yapılmış 26-32 yaş arası katılımcılar ile 14-19 yaş ve 20-25 yaş arası katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Sonuç beklentisi ve fiziksel engeller alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çizelge 4.6. Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Faktör	Gelir Durumu	N	\bar{X}	SS	F	p	FARK
Güven	0-1000	68	3,0417	,58404	5,785	,001*	1<4
	1001-2000	49	3,0340	,46768			2<4
	2001-4000	59	3,1441	,51273			3<4
	4001 ve üstü	11	3,7121	,22473			
Bağlılık	0-1000	68	2,1801	,54438	2,934	,035*	1>4
	1001-2000	49	2,1020	,46188			2>4
	2001-4000	59	2,0551	,39410			3>4
	4001 ve üstü	11	1,7500	,19365			
Kontrol	0-1000	68	2,0882	,72988	5,994	,001*	1>4
	1001-2000	49	1,8435	,50964			2>4
	2001-4000	59	1,8588	,54738			3>4
	4001 ve üstü	11	1,3030	,37873			

*p<0,05; N (187)

Çizelge 4.6’da verilen gelir durumu değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post hoc (LSD) testi yapılmış güven, bağlılık ve kontrol alt boyutunda 4001 ve üstü geliri olan katılımcılar ile diğer bütün katılımcılar arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmüştür.

Çizelge 4.7. Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

Faktör	Gelir Durumu	N	\bar{X}	SS	Sıra Ortalaması	Kruskal Wallis		Fark
						X^2	p	
Sonuç Beklentisi	0-1000	68	1,5735	,71479	87,18	7,588	0,55	
	1001-2000	49	1,8653	,85380	112,03			
	2001-4000	59	1,5356	,59241	87,64			
	4001 ve üstü	11	1,7091	1,13618	89,95			
Öz Düzenleme	0-1000	68	2,1059	,81440	99,86	9,328	,025*	2>3
	1001-2000	49	2,1673	,79304	106,26			
	2001-4000	59	1,8102	,57226	82,59			
	4001 ve üstü	11	1,8182	1,06378	64,36			
Fiziksel Engeller	0-1000	68	3,3529	,74843	85,82	3,828	,281	
	1001-2000	49	3,4367	,87908	92,79			
	2001-4000	59	3,6339	,98552	104,52			
	4001 ve üstü	11	3,4909	,73410	93,55			

*p<0,05; N (187)

Çizelge 4.7’de verilen gelir durumu değişkenine göre Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin öz düzenleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post hoc (Games-Howell) testi yapılmış 1001-2000 arası geliri olan katılımcılar ile 2001-4000 arası geliri olan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Sonuç beklentisi ve fiziksel engeller alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çizelge 4.8. Katılımcıların Spora Başlama Yaşı Değişkenine Göre Sporda Dayanıklılık Ölçeğinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Faktör	Spora Başlama Yaşı		N	\bar{X}	SS	F	p	FARK
Güven	6-9		55	3,1667	,46922			
	10-13		118	3,0805	,56937	,528	,591	
	14-17		14	3,1548	,52893			
Bağlılık	6-9		55	2,0455	,50021			
	10-13		118	2,1123	,46753	,452	,637	
	14-17		14	2,1429	,40089			
Kontrol	6-9		55	1,8182	,53217			
	10-13		118	1,9266	,66257	1,085	,340	
	14-17		14	2,0714	,68161			

*p<0,05; N (187)

Çizelge 4.8’de verilen spora başlama yaşı değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Çizelge 4.9. Katılımcıların Spora Başlama Yaşı Değişkenine Göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

Faktör	Spora Başlama Yaşı		N	\bar{X}	SS	Sıra Ortalaması	Kruskal Wallis	
							X ²	p
Sonuç Beklentisi	6-9		55	1,5927	,66328	93,64	,388	,824
	10-13		118	1,6932	,82096	95,14		
	14-17		14	1,4571	,43273	85,79		
Öz Düzenleme	6-9		55	1,9891	,72257	92,29	,797	,671
	10-13		118	2,0492	,81311	96,08		
	14-17		14	1,7857	,48652	83,18		
Fiziksel Engeller	6-9		55	3,5818	,90780	101,16	1,814	,404
	10-13		118	3,4492	,83182	92,09		
	14-17		14	3,2286	,95710	81,96		

*p<0,05; N (187)

Çizelge 4.9’da verilen spora başlama yaşı değişkenine göre Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve fiziksel engeller alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çizelge 4.10. Katılımcıların Lig Seviyesinde Oynama Yılı Değişkenine Göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Faktör	Lig Seviyesinde		N	\bar{X}	SS	F	p	FARK
	Oynama Yılı							
Güven	1-5		105	3,0857	,49631	1,833	,163	
	6-11		69	3,0990	,58878			
	12-17		13	3,3846	,54171			
Bağlılık	1-5		105	2,1548	,49442	1,961	,144	
	6-11		69	2,0145	,42419			
	12-17		13	2,0385	,48783			
Kontrol	1-5		105	1,9746	,64499	1,676	,190	
	6-11		69	1,7971	,62939			
	12-17		13	1,9231	,41172			

*p<0,05; N (187)

Çizelge 4.10'da verilen lig seviyesinde oynama yılı değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Çizelge 4.11. Katılımcıların Lig Seviyesinde Oynama Yılı Değişkenine Göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

Faktör	Lig Seviyesinde Oynama Yılı	N	\bar{X}	SS	Sıra Ortalaması	Kruskal Wallis	
						X ²	p
Sonuç Beklentisi	1-5	105	1,6476	,71872	95,54	2,636	,268
	6-11	69	1,6841	,82134	96,02		
	12-17	13	1,4308	,68725	70,81		
Öz Düzenleme	1-5	105	2,0952	,78745	100,42	5,862	,053
	6-11	69	1,9565	,75449	89,83		
	12-17	13	1,6308	,54065	64,31		
Fiziksel Engeller	1-5	105	3,4229	,80111	90,10	2,556	,279
	6-11	69	3,4783	,96845	96,03		
	12-17	13	3,8308	,73415	114,69		

p<0,05; N (187)

Çizelge 4.11'de verilen lig seviyesinde oynama yılı değişkenine göre Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve fiziksel engeller alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çizelge 4.12. Katılımcıların Milli Takımda Oynama Durumu Değişkenine Göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin t-testi Analiz Sonuçları

Faktör	Milli Takımda Oynama	N	\bar{X}	SS	t	p
Güven	Evet	19	3,3333	,38087	1,912	,057
	Hayır	168	3,0863	,54778		
Bağlılık	Evet	19	1,9605	,38427	-1,313	,191
	Hayır	168	2,1101	,47913		
Kontrol	Evet	19	1,9123	,56483	,049	,961
	Hayır	168	1,9048	,63722		

p<0,05; N (187)

Çizelge 4.12’de verilen milli takımda oynama durumu değişkenine göre t-testi analiz sonuçları incelendiğinde; güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Çizelge 4.13. Katılımcıların Milli Takımda Oynama Durumu Değişkenine Göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra O.	Sıra T.	U	P
Sonuç Beklentisi	Evet	19	86,74	1648,00	1458,000	,532
	Hayır	168	94,82	15930,00		
Öz Düzenleme	Evet	19	68,97	1310,50	1120,500	,033*
	Hayır	168	96,83	16267,50		
Fiziksel Engeller	Evet	19	116,87	2220,50	1161,500	,051
	Hayır	168	91,41	15357,50		

*p<0,05; N (187)

Çizelge 4.13’de verilen milli takımda oynama durumu değişkenine göre Mann-Whitney U testi sonuçları incelendiğinde Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin öz düzenleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sonuç beklentisi ve fiziksel engeller alt boyutunda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür.

Çizelge 4.14. Katılımcıların Haftalık Antrenman Sayısı Değişkenine Göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Faktör	Haftalık Antrenman			SS	F	p	FARK
	Sayısı	N	\bar{X}				
Güven	1-3	11	2,9091	,67232	3,750	,025*	1<3
	4-7	121	3,0592	,53785			2<3
	8-11	55	3,2667	,47963			
Bağlılık	1-3	11	2,1136	,51676	1,302	,274	
	4-7	121	2,1322	,49589			
	8-11	55	2,0091	,39955			
Kontrol	1-3	11	2,1818	,58431	4,542	,012*	1>3
	4-7	121	1,9697	,63246			2>3
	8-11	55	1,7091	,58814			

*p<0,05; N (187)

Çizelge 4.14'de verilen haftalık antrenman sayısı değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bağlılık alt boyutunda ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post hoc (LSD) testi yapılmış, güven ve kontrol alt boyutlarında haftalık 8-11 arası antrenman yapan katılımcılar ile haftalık 1-3 ve 4-7 arası antrenman yapan katılımcılar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Çizelge 4.15. Katılımcıların Haftalık Antrenman Sayısı Değişkenine Göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

Faktör	Haftalık Ant. Sayısı	N	\bar{X}	SS	Sıra Ortalaması	Kruskal Wallis		Fark
						X ²	p	
Sonuç Beklentisi	1-3	11	1,8727	,97272	108,68	,883	,643	
	4-7	121	1,6264	,71271	93,11			
	8-11	55	1,6436	,80433	93,02			
Öz Düzenleme	1-3	11	2,7091	,62842	146,36	15,736	,000*	1>2
	4-7	121	2,0248	,73465	96,64			1>3
	8-11	55	1,8436	,79227	77,71			
Fiziksel Engeller	1-3	11	3,4909	,79681	95,14	,210	,900	
	4-7	121	3,4843	,86014	95,17			
	8-11	55	3,4400	,89971	91,20			

*p<0,05; N (187)

Çizelge 4.15’de verilen haftalık antrenman sayısı değişkenine göre Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin öz düzenleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post hoc (Tamhane) testi yapılmış haftalık 1-3 arası antrenman yapan katılımcılar ile 4-7 ve 8-11 arası antrenman yapan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.16. Katılımcıların Mevki Değişkenine Göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Faktör	Mevki	N	\bar{X}	SS	F	p	FARK
Güven	Pasör	31	3,1667	,53229	4,039	,004*	2>3
	Pasör çaprazı	18	3,3796	,38690			2>4
	Smaçör	70	2,9857	,51291			3<5
	Orta oyuncu	47	3,0355	,57833			4<5
	Libero	21	3,3889	,48971			
Bağlılık	Pasör	31	2,1452	,42707	1,227	,301	
	Pasör çaprazı	18	1,8750	,30012			
	Smaçör	70	2,0929	,49485			
	Orta oyuncu	47	2,1489	,46817			
	Libero	21	2,0952	,56167			
Kontrol	Pasör	31	1,9570	,49248	,650	,628	
	Pasör çaprazı	18	1,7407	,47905			
	Smaçör	70	1,8667	,62271			
	Orta oyuncu	47	1,9929	,72061			
	Libero	21	1,9048	,73138			

*p<0,05; N (187)

Çizelge 4.16’da verilen mevki değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bağlılık ve kontrol alt boyutlarında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post hoc (LSD) testi yapılmış, güven alt boyutunda pasör çaprazı ile smaçör ve orta oyuncu arasında, libero ile smaçör ve orta oyuncu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Çizelge 4.17. Katılımcıların Mevki Değişkenine Göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

Faktör	Mevki	N	\bar{X}	SS	Sıra Ortalaması	Kruskal Wallis	
						X^2	p
Sonuç Beklentisi	Pasör	31	1,5419	,75577	82,63	4,363	,359
	Pasör çaprazı	18	1,5889	,42549	102,22		
	Smaçör	70	1,6829	,77683	96,71		
	Orta oyuncu	47	1,7702	,87475	100,86		
	Libero	21	1,4476	,58619	79,36		
Öz Düzenleme	Pasör	31	1,9871	,69077	94,31	6,794	,147
	Pasör çaprazı	18	1,8444	,48291	86,14		
	Smaçör	70	2,1029	,81915	99,94		
	Orta oyuncu	47	2,1106	,85649	99,72		
	Libero	21	1,6667	,59777	67,67		
Fiziksel Engeller	Pasör	31	3,6323	,80349	102,52	2,454	,653
	Pasör çaprazı	18	3,5444	,79943	95,92		
	Smaçör	70	3,3200	,94633	86,42		
	Orta oyuncu	47	3,5404	,72462	97,05		
	Libero	21	3,5238	,99895	98,21		

p<0,05; N (187)

Çizelge 4.17’de verilen mevki değişkenine göre Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve fiziksel engeller alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çizelge 4.18. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Alt Boyutları ile Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Amacıyla Yapılan Korelasyon Analizi Sonuçları

Faktör		Güven	Bağlılık	Kontrol	Sonuç beklentisi	Öz düzenleme	Fiziksel engeller
Güven	r	1	-,273**	-,409**	-,026	-,223**	,241**
	p		,000	,000	,720	,002	,001
Bağlılık	r		1	,521**	,167*	,189**	-,206**
	p			,000	,022	,010	,005
Kontrol	r			1	,045	,285**	-,119
	p				,537	,000	,104
Sonuç Beklentisi	r				1	,657**	-,080
	p					,000	,275
Öz düzenleme	r					1	-,139
	p						,058
Fiziksel engeller	r						1
	p						

*p<0,05; **p<0,01; N (187)

Sporcuların güven, bağlılık, kontrol değişkenleri ile sonuç beklentisi, öz düzenleme ve fiziksel engeller değişkeni arasındaki ilişkinin tespitine yönelik olarak yapılan korelasyon testi sonuçları çizelge 4.18'de sunulmuştur. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında, anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan spearman korelasyon testi sonucunda sonuç beklentisi değişkeni ile bağlılık ($r=.167$; $p<0,05$) alt boyutu arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öz düzenleme alt boyutu ile güven ($r=-.223$; $p<0,01$) alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönlü, bağlılık ($r=.189$; $p<0,01$) alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve kontrol ($r=.285$; $p<0,01$) alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Fiziksel engeller alt boyutu ile güven ($r=.241$; $p<0,01$) alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve bağlılık ($r=-.206$; $p<0,01$) alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın öncelikli amacı takım sporu ve bireysel sporlarda dayanıklılığın çeşitli değişkenler (eğitim durumu, yaş, gelir durumu, spora başlama yaşı, lig seviyesinde oynama yılı, milli takımda oynama durumu, haftalık antrenman sayısı ve mevki) bağlamında incelemektir. Aşağıda bu araştırmada elde edilen bulgular literatürdeki çalışmalar ile birlikte değerlendirilerek yorumlanmıştır.

Çizelge 4.2’de araştırma gruplarından elde edilen verilerin eğitim durumu değişkenine göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin güven, bağlılık, kontrol alt boyutlarının tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmezken bağlılık alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre bağlılık alt boyutunda eğitim durumu değişkenine göre; ortaöğretim eğitim durumuna sahip katılımcıların lisans eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha fazla, ayrıca ön lisans eğitim durumuna sahip katılımcıların lisansüstü eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha fazla bağlılık puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun bilimsel bağlamda ilginç olduğu söylenebilir. Şöyle ki ortaöğretim eğitim düzeyine sahip olan bir sporcunun, daha üst düzeyde eğitim durumu olan bir sporcuya nazaran Mental dayanıklılığının üst düzeylerde olmasının düşündürücü olduğu şeklinde yorum yapılabilir. Çünkü literatürde yapılan çalışmaların birçoğunda eğitim düzeyi yükseldikçe mental dayanıklılığın artacağı Crust ve Azadi (2010); Crust ve ark. (2014) belirtilmiştir. Gerçekten de ortaöğretim eğitim durumuna sahip bir bireyin daha üst düzeyde eğitim durumuna sahip bir bireyden konu ile ilgili bilgi bakımından eksik olması ve yaşayacağı bir stres durumunda bu stres ile başa çıkabilecek bilimsel stratejileri bilmemesi dolayısıyla dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasının beklenmeyeceği söylenebilir

Yapılan alan yazın taramasında mevcut çalışmanın ilgili sonuçlarını destekler nitelikteki çalışma sonuçlarına rastlanmamıştır. Ancak bu sonuçların aksine Yarayan ve ark. (2018a) çalışmalarında, sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin, eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını, buna göre lisans eğitim durumuna sahip olan sporcuların ortaöğretim eğitim durumuna sahip sporculardan daha fazla mental dayanıklılığa sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Bu çalışmayı destekler nitelikte Fisher ve

Hood (1987), mental dayanıklılığın artırılması için eğitim düzeyinin yükselmesi gerektiğini belirtmiştir. Crust ve Azadi (2010), Crust ve ark. (2014), Yıldız (2017), Şahinler ve Ersoy (2019) çalışmalarında, eğitim ile mental dayanıklılığın paralel bir artış içinde olduğunu, eğitim düzeyi artıkcça dayanıklılığında artıgını tespit etmişlerdir. Dede (2019) mental dayanıklılık konusunda elit gürleşçiler üzerine yaptıgı çalışmada, eğitim seviyesi yüksek elit gürleşçilerin; mental dayanıklılıklarının farkında oldukları, mental dayanıklılıklarını nasıl geliştirecekleri ve mental dayanıklılıkları hakkında daha çok bilgiye sahip oldukları, dolayısıyla eğitimin durumu değişkeninin mental dayanıklılık üzerinde elit gürleşçiler için birbirinden ayırt edici bir değişken olduğunu belirtmiştir. Ayrıca mevcut çalışmada mental dayanıklılık konusunda yapılan çalışmaların birçoğunun benzer sonuçları ortaya çıkardığı belirtilmiştir. Yine literatürde farklı sonuçları ortaya koyan bazı çalışmalar mevcuttur. Buna göre; Sarı ve ark. (2020) ve Gölge (2019) tarafından yapılan çalışmalarda, eğitim durumu değişkeninin mental dayanıklılığı etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak konu ile ilgili gerçekleştirilen çalışmaların bulgularına dayanarak sporcuların eğitim durumlarının mental dayanıklılık düzeyleri açısından belirleyici bir etken olduğu söylenebilir.

Çizelge 4.3'de araştırma gruplarından elde edilen verilerin eğitim durumu değişkenine göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde, sonuç beklentisi, fiziksel engeller ve öz düzenleme boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonucun ister eğitimli ister eğitimsiz bireyler olsun insanoğlunun varoluşundan bugüne sürekli hareket etme ihtiyacı hissetmesi dolayısıyla ortaya çıktığı söylenebilir.

Yapılan alan yazın taramasında, Hazar ve Koç (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcıların eğitim durumlarında sonuç beklentisi ve kişisel engeller alt boyutlarında değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı, öz düzenleme ve yaşam tatmini alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Polat (2018) polisler ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında, eğitim düzeylerine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir farkın olmadığını tespit etmiştir. Doğaner (2019) çalışmasında, eğitim durumu değişkeninin, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gösterdiğini tespit edilmiştir. Anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan fark testi sonucunda,

ortaokul mezunu grup ile lise mezunu grup arasında lise öğrenim durumuna sahip bireylerin lehine anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır.

Çizelge 4.4’de araştırma gruplarından elde edilen verilerin yaş durumu değişkenine göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin güven, bağlılık, kontrol alt boyutlarının tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre güven alt boyutunda yaş durumu değişkenine göre; 14-19 yaş arasında olan katılımcıların 20-25 yaş arasında ve 26-32 yaş arasında olan katılımcılardan daha az güven puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara bakıldığında elde edilen bulgulara göre yaşın ilerlemesiyle birlikte dayanıklılığın artabileceği ve bu durumun bireysel faktörler çerçevesinde değişiklik gösterebileceği söylenebilir. Bağlılık alt boyutunda yaş durumu değişkenine göre 14-19 yaş arasında olan katılımcıların 26-32 yaş arasında olan katılımcılardan daha fazla bağlılık puanına sahip olduğu belirlenmiştir. Kontrol alt boyutunda yaş durumu değişkenine göre 14-19 yaş arasında olan katılımcıların 26-32 yaş arasında olan katılımcılardan daha fazla kontrol puanına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan alan yazın taramasında, Nicholls ve ark. (2011) tarafından yapılan araştırmada yaşın artmasıyla birlikte mental dayanıklılığında arttığı belirlenmiştir. Yine Marchant ve ark., (2009); Yıldız (2017); Onan (2017); Newland ve ark. (2013); çalışmalarında, mental dayanıklılık düzeyinin yaş değişkenine göre farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre yaşın artmasıyla birlikte mental dayanıklılığın da arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmalar, mevcut araştırmanın bulgularını destekler iken, bu çalışmaların aksine Peke (2020) çalışmasında, sporcuların mental dayanıklılık düzeyinin yaş değişkenine etkilenmediği sonucuna ulaşmıştır. Yine Türkoğlu (2019) taekwondocu sporcular ile ilgili çalışmasında, yaş değişkeninin mental dayanıklılık düzeyini etkilemediği, benzer şekilde Çakmak (2019) da çalışmasında, oryantring sporcularının mental dayanıklılık düzeyinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Buna göre yaş değişkeninin mental dayanıklılığı etkilediği, ancak konu ile ilgili literatürde yapılan çalışmalardan yola çıkarak yaş değişkeninin mental dayanıklılığı etkileyip etkilemediği konusunda bir birlikteliğin sağlanamadığı söylenebilir.

Çizelge 4.5’de araştırma gruplarından elde edilen verilerin yaş durumu değişkenine göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis analizi sonuçları

incelendiğinde, fiziksel engeller ve sonuç beklentisi alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuçtan hareket ile yaş değişkeninin fiziksel aktiviteye katılım konusunda bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Yapılan alan yazın taramasında, Karaca ve ark. (2017) engelli bireyler ile ilgili yaptıkları çalışmalarında, yaş değişkenine göre fiziksel aktivite ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığını tespit etmişlerdir. Özudoğru (2013) üniversite çalışanları ile yapmış olduğu araştırmada, fiziksel aktivite seviyesi ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca Vatansever ve Gezen (2019) çalışmalarında, katılımcıların yaş değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Bu çalışmaların mevcut araştırmanın bulguları ile benzer sonuçlar gösterdiği söylenebilir.

Çizelge 4.5’de araştırma gruplarından elde edilen verilerin yaş durumu değişkenine göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis sonuçları incelendiğinde, öz düzenleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre; yaş değişkeninin fiziksel aktivite konusunda öz düzenleme becerilerini etkilediği söylenebilir.

Çizelge 4.6’da araştırma gruplarından elde edilen verilerin gelir durumu değişkenine göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven, bağlılık, kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre güven alt boyutunda gelir durumu değişkenine göre; 0-1000 arası gelir durumuna sahip katılımcıların 4001 ve üstü gelir durumuna sahip katılımcılardan daha az, 1001-2000 arası gelir durumuna sahip katılımcıların 4001 ve üstü gelir durumuna sahip katılımcılardan daha az, ayrıca 2001-4000 arası gelir durumuna sahip katılımcıların 4001 ve üstü gelir durumuna sahip katılımcılardan daha az güven puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bağlılık alt boyutunda gelir durumu değişkenine göre ise; 0-1000 arası gelir durumuna sahip katılımcıların 4001 ve üstü gelir durumuna sahip katılımcılardan daha fazla, 1001-2000 arası gelir durumuna sahip katılımcıların 4001 ve üstü gelir durumuna sahip katılımcılardan daha fazla, ayrıca 2001-4000 arası gelir durumuna sahip katılımcıların 4001 ve üstü gelir durumuna sahip katılımcılardan daha fazla güven puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kontrol alt boyutunda gelir durumu değişkenine göre ise; 0-1000 arası gelir durumuna sahip

katılımcıların 4001 ve üstü gelir durumuna sahip katılımcılardan daha fazla, 1001-2000 arası gelir durumuna sahip katılımcıların 4001 ve üstü gelir durumuna sahip katılımcılardan daha fazla, ayrıca 2001-4000 arası gelir durumuna sahip katılımcıların 4001 ve üstü gelir durumuna sahip katılımcılardan daha fazla güven puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara bakıldığında güven faktörü alt boyutunda gelir durumu düşük olanların daha fazla gelire sahip olan katılımcılara göre mental dayanıklılık düzeylerinin daha az olduğu görülmektedir. Yani ekonomik anlamda iyi bir gelir düzeyine sahip sporcular, özel dersler, yer temini, vb. gibi durumlar açısından sıkıntı yaşamazlar. Bunun aksine gelir durumu düşük olan sporcularda bahse konu durumlar anlamında sorunlar ortaya çıkabilir. Bu durumun da sporcuların özgüvenleri konusunda farklılıklar yaratacağı söylenebilir. Dolayısıyla yüksek bir gelire sahip sporcuların müsabaka öncesi veya sonrası bu tip durumlardan etkilenmeyeceği, kendi yeteneklerine olan inançlarını asla kaybetmeyecekleri ve rakiplerinin kendilerini korkutmalarına izin vermeyecekleri şeklinde bir yorum yapılabilir. Bunun dışında araştırma bulgularında, ölçeğin bağlılık ve kontrol alt boyutlarında gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların mental dayanıklılığının geliri az olan katılımcılara göre daha az olduğu görülmektedir. Bu sonuç: yüksek gelir düzeyine sahip sporcuların profesyonelleşmiş, yaptığı branşa daha çok maddi olarak bakan bireyler olmasından kaynaklanabilir. Çünkü gelir durumu daha düşük olan sporcuların daha çok maddiyata bakmayarak yaptıkları işlerden zevk almaya çalıştıkları bir gerçektir. Yine gelir düzeyi düşük olan sporcular, sporculuk kariyerlerinde belli bir noktaya gelmek için aynı anda birden fazla durumla baş başa kalmaktadır. Örneğin, sporcunun düzenli ve iyi bir geliri yok ise, sadece sporcu olarak değil boş zamanlarında farklı işlerde çalışması gibi. Bu gibi durumlar sporcunun üzerinde kaygı yaratabilmekte ve sporcu aynı anda birden çok durum ile başa çıkmaya çalışmaktadır. Dolayısıyla bu sonucun bu gibi nedenler ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Yapılan alan yazın taramasında, Gayretli (2021) çalışmasında, sporcuların aylık gelirleri ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, devamlılık alt boyutunda 3.501-5.000 TL arasında geliri olan sporcuların mental dayanıklılık ortalamalarının, hem 1.604-3.500 TL arasında geliri olan sporcuların hem de 7.501 ve üstü geliri olan sporcuların mental dayanıklılık ortalamalarından daha yüksek olduğu yine aynı çalışmada, güven ve kontrol alt boyutunda ise aylık gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmasa da güven boyutunda 7.501

TL ve üstü aylık gelir düzeyine sahip sporcular en yüksek mental dayanıklılık düzeyine sahip iken kontrol alt boyutunda ise 0-1.603 TL aylık gelir düzeyine sahip sporcular en yüksek mental dayanıklılık düzeyinde bulunmuştur. Bu çalışmanın, kısmen de olsa mevcut araştırmanın bulgularını desteklediği söylenebilir. Bunun aksine Uçar ve Kaplan (2020); Uçar (2019) çalışmalarında, mental dayanıklılık ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farkın olmadığını belirlemişlerdir.

Çizelge 4.7’de araştırma gruplarından elde edilen verilerin gelir durumu değişkenine göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde, fiziksel engeller ve sonuç beklentisi alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, öz düzenleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre; öz düzenleme alt boyutunda gelir durumu değişkenine göre; 0-1000 arası gelir durumuna sahip katılımcıların 2001-4000 arası gelir durumuna sahip katılımcılardan daha fazla, 1001-2000 arası gelir durumuna sahip katılımcıların 2001-4000 arası gelir durumuna sahip katılımcılardan daha fazla mental dayanıklılık puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara bakıldığında öz düzenleme faktörü alt boyutunda gelir durumu düşük olanların daha fazla gelire sahip olan katılımcılara göre mental dayanıklılık düzeylerinin daha fazla olduğu söylenebilir. Buna göre; gelir durumu değişkeninin fiziksel aktivite konusunda sporcuların yaşantılarında gelir düzeyleri düşük olsa bile belli bir plan ve program çerçevesinde fiziksel aktivite konusunda, hedeflerini gerçekleştirmek adına kendi kendine söz verip bu yönde adımlar attığı şeklinde bir yorum yapılabilir.

Yapılan alan yazın taramasında, Peke (2020) yapmış olduğu çalışmada ailesinin ekonomik durumu iyi olan sporcuların mental dayanıklılığının, ekonomik durumları iyi olmayan sporculara göre daha fazla olduğunu belirtmiştir. Konter (2002) çalışmada, futbolcuların mental dayanıklılık düzeyleri ile ekonomik gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığını belirlemiştir. Bu sonuçların, yapılan çalışmadaki sonuçlar ile benzer yönde olmadığı söylenebilir. Literatürde yer alan çalışma sonuçları ve mevcut araştırmanın sonuçlarından yola çıkarak, gelir durumunun iyi veya kötü olmasının dayanıklılığı etkilediği söylenebilir.

Çizelge 4.8’de araştırma gruplarından elde edilen verilerin spora başlama yaşı değişkenine göre Sporda Dayanıklılık Ölçeğinin güven, bağlılık, kontrol alt boyutlarının

tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven, bağlılık, kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Buna göre; spora başlama yaşı ne olursa olsun sporcuların mental dayanıklılık düzeylerini etkilemeyeceği söylenebilir. Çünkü sporcuların, spora başlarken yapacağı antrenmanlar, hazırlıklar ve uygulayacağı programlar sporcuyu hazır hale getireceğinden anlamda değişikliğin görülmeyeceği yorumu yapılabilir.

Yapılan alan yazın taramasında, Kurtay (2018), Yazıcı (2016) ve Altıntaş (2015) çalışmalarında spora başlama yaşı değişkeninin mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığını tespit etmişlerdir. Mevcut bu araştırmanın sonuçları da yapılan bu çalışmalar ile benzerlik göstermiştir. Bunun aksine, Yarayan ve ark. (2018b), Yıldız (2017), Connaughton ve ark. (2008) yapmış oldukları çalışmalarında, mental dayanıklılık ile spora başlama yaşı değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemişlerdir. Buna göre; spora başlama yaşı küçük olan sporcuların, deneyimsiz ya da spora başlama yaşı büyük olan sporculara göre daha yüksek mental dayanıklılık düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Dolayısıyla sporcu ne kadar deneyim elde eder ve çalışırsa olarak da o kadar güçlü olacağı söylenebilir.

Çizelge 4.9'da araştırma gruplarından elde edilen verilerin spora başlama yaşı değişkenine göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde, sonuç beklentisi, fiziksel engeller ve öz düzenleme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre; sporcuların hangi yaşta spora başlamış olursa olsun fiziksel olarak aktif kalması için öncelikle kendine bir hedef koyması ve bu yönde bir plan yaparak bu plana sürekli bağlı kalması gerektiği söylenebilir. Bunun dışında, belirlenmiş egzersiz programlarının uygulama sürecinde sporcuların, tembellikten uzak ve yapılacak fiziksel aktiviteler için motivasyonunu bozacak bahane ve engellerden uzaklaşması gerektiği ifade edilebilir. Ayrıca spora başlama yaşı değişkeninin, katılımcıların fiziksel aktivite yapmalarının egzersiz sonrası fiziksel olarak kendilerini iyi hissetmesi gibi inançlarla etki etmediği söylenebilir.

Çizelge 4.10'da araştırma gruplarından elde edilen verilerin lig seviyesinde oynama yılı değişkenine göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin güven, bağlılık, kontrol alt boyutlarının tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven, bağlılık, kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Buna göre;

lig seviyesinde olunan toplam yılın dayanıklılığı etkilemediği, sporcular eğer lig statüsünde ilk defa yer alıyorsa kimi sporcuların kendilerini rahat hissedeceği, kimi sporcuların da tam tersi olarak lige adaptasyon sağlamayacağı söylenebilir.

Yapılan alan yazın taramasında, Yazıcı (2016) basketbol oyuncuları üzerinde yapmış olduğu çalışmada, lig seviyesi değişkeni ile mental dayanıklılık düzeyleri bakımından anlamlı bir fark olmadığını belirlemiştir. Bunun aksine, Shin ve Lee (1994) elit olan ve elit olmayan Koreli kadın sporcular arasında yapmış oldukları çalışmalarında, elit sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Çizelge 4.11'de araştırma gruplarından elde edilen verilerin lig seviyesinde oynama yılı değişkenine göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde, sonuç beklentisi, fiziksel engeller ve öz düzenleme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre; fiziksel aktiviteye katılımda, sporcuların lig seviyesinde oynama yılı değişkeninin herhangi bir olumlu etki ya da olumsuz bir durum yaratmadığı şeklinde bir yorum yapılabilir. Bu durumun, liglerde daha az oynama yılına sahip olsun ya da olmasın, tüm sporcuların yaptıkları spor dışında çeşitli fiziksel aktivitelere katılarak zaman geçirmesinin mümkün ve gerekli hissedilmesinden kaynaklı olduğu söylenebilir. Ayrıca lig seviyesinde oynama yılı değişkeninin, fiziksel aktivite bağlamında sporcularda herhangi bir stres oluşturmadığı ve güç verdiği gibi inançları etkilemediği söylenebilir.

Çizelge 4.12'de araştırma gruplarından elde edilen verilerin milli takımda oynama durumu değişkenine göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin t-testi analiz sonuçları incelendiğinde; güven, bağlılık, kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Buna göre; milli takımda oynasın ya da oynamasın sporcuların; genellikle yeteneklerine güvendikleri, diğer rakiplerinden ayrı özelliklere sahip olduklarını bildikleri ve müsabaka içerisinde herhangi bir baskı oluşması durumunda, bu baskının üstesinden gelerek sorumluluk alıp, rahatça karar verebildikleri söylenebilir.

Yapılan alan yazın taramasında, Akılveren (2017), Gölge (2019), Orhan (2018), Kalkavan ve ark. (2020) yapmış oldukları çalışmalarında, millilik durumu ile Mental dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Çakmak (2019), oryantiring sporcularının, Dede (2019) ise elit güreş sporcularının

Mental dayanıklılık düzeylerinin millilik durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlemişlerdir. Bu sonuçların mevcut araştırmanın bulguları ile benzer sonuçlar gösterdiği söylenebilir.

Çizelge 4.13’de araştırma gruplarından elde edilen verilerin milli takımda oynama durumu değişkenine göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Mann-Whitney U testi analiz sonuçları incelendiğinde, öz düzenleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilirken, sonuç beklentisi ve fiziksel engeller alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre; milli takımda oynayanların milli takımda oynamayanlara göre öz düzenleme alt boyut puanının az olduğu söylenebilir. Buna göre; milli takımda oynayan oyuncular hedefledikleri yere ulaştıkları ve milli takımda oynamanın ne kadar önemli ve gurur verici olduğunu bildikleri için, çoğu zaman diğer işlerle uğraşmayı bırakıp motivasyonunu en üst seviyede tutarak fiziksel aktivite ve egzersizleri düzenli olarak yapmaktadır. Ayrıca milli takımda oynayan sporcuların kendilerine egzersiz alışkanlıkları kazandırıp, düzenli bir şekilde program yaparak hedeflerine ulaşmak adına çalışmalar yaptıkları da bilinmektedir. Bunun aksine milli takımda oynamayan sporcuların genellikle hedef belirlemeden, egzersiz alışkanlığı olmadan programa uymadan egzersiz yaptıkları görülebilmektedir. Bu bağlamda araştırmada ortaya çıkan sonucun bu gibi nedenlerden kaynaklandığı şeklinde bir yorum yapılabilir. Bununla birlikte, milli takımda oynama durumu değişkeninin fiziksel aktiviteye katılımı etkilemediği söylenebilir. Çünkü milli veya milli olmayan bir sporcuda fiziksel aktivite sonrası çeşitli beklentiler oluşabilir; sporcuların kendilerini daha enerjik hissetmesi ya da stresten uzaklaştırma vb. beklentileri gibi. Bu bağlamda milliliğe bakılmaksızın her sporcunun, fiziksel aktivitelere katılarak bu gibi sonuçları beklemesinin muhtemel olduğu yorumu yapılabilir.

Yapılan alan yazın taramasında, Akılveren (2017) yapmış olduğu çalışmada, mental dayanıklılık düzeyleri ile millilik değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Elde edilen bu farkın milli sporcular lehine olduğu belirlenmiştir. Buna göre; milli sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin milli olmayan sporculardan daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçların mevcut araştırmanın bulguları ile benzer sonuçlar gösterdiği söylenebilir. Bunun dışında; milli sporcuların profesyonel bir şekilde antrenörlerle, yöneticilerle ve destek alabileceği bir ekiple çalışıyor olmaları, ayrıca milli sporculara sunulan imkanlar ve verilen destekler sayesinde sporcuların kendilerini anlamda iyi hissettikleri yorumu yapılabilir.

Çizelge 4.14’de araştırma gruplarından elde edilen verilerin haftalık antrenman sayısı değişkenine göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir. Bağlılık alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre; güven alt boyutunda haftalık antrenman sayısı değişkenine göre 1-3 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcıların 8-11 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcılardan daha az, 4-7 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcıların 8-11 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcılardan daha az güven puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kontrol alt boyutunda ise; 1-3 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcıların 8-11 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcılardan daha fazla, 4-7 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcıların 8-11 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcılardan daha fazla kontrol puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler neticesinde antrenman yapma sıklığının artması mental dayanıklılık düzeyini de güven faktörü açısından arttırmaktadır. Buna göre; antrenman yapma sıklığının fazla olmasının, sporcularda kendine güveni arttırdığı, karşılaşılan engellere karşı pes etmemeyi ve motive bir şekilde hedeflere ulaşmayı sağlamada önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Yapılan alan yazın taramasında, mental dayanıklılık ile ilgili olarak haftalık antrenman sayısı değişkenini ele alan çalışmalara rastlanılmamıştır. Turhan ve ark. (2021) yapmış oldukları çalışmalarında, haftalık spor yapma gün sayısının arttıkça, spora yönelik tutum düzeylerinin de arttığını tespit etmişlerdir. Bu sonuç neticesinde spor yapma sıklığı arttıkça spora yönelik tutum düzeyinin de artacağı söylenebilir. Buradan hareketle, bu konu ile ilgili sağlıklı bir değerlendirme yapabilmek amacıyla, Mental dayanıklılık ile haftalık antrenman sayısı değişkenini konu alan çalışmaların yapılması önerilebilir.

Çizelge 4.15’de araştırma gruplarından elde edilen verilerin haftalık antrenman sayısı değişkenine göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde, sonuç beklentisi, fiziksel engeller alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, öz düzenleme boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre; 1-3 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcıların 4-7 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcılardan daha fazla, 1-3 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcıların 8-11 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcılardan daha fazla öz düzenleme puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre; antrenman yapma sıklığı az olan sporcuların, yapacakları egzersizleri daha düzenli ve programlı yaptıkları

söylenbilir. Buradan hareketle sporcular kendilerine bir rutin oluşturabilmek için egzersizleri haftanın belirli zamanlarında yapacağına dair planlar yaptığı şeklinde belirtilebilir.

Çizelge 4.16'da araştırma gruplarından elde edilen verilerin mevki değişkenine göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; bağlılık ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmezken güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre güven alt boyutunda mevki değişkenine göre; pasör çaprazı mevkiinde olan katılımcıların smaçör mevkiindeki katılımcılarından daha fazla, pasör çaprazı mevkiinde olan katılımcıların orta oyuncu mevkiindeki katılımcılardan daha fazla, smaçör mevkiinde olan katılımcıların libero mevkiindeki katılımcılardan daha az, orta oyuncu mevkiinde olan katılımcıların libero mevkiindeki katılımcılardan daha az güven puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre; takım oyunlarında sporcu, bireysel olarak hareket etmek yerine takım olma bilinciyle hareket ederse istenilen sonuçlara daha kolay ve doğru şekilde ulaşılacağı düşünülebilir. Çünkü sporcu müsabaka esnasında bireysel olarak hareket ettiği zaman takımın aleyhine sonuçlanan olumsuz durumlarda önce kendisi daha sonra da takımı bu durumdan zarar göreceği söylenebilir. Bu nedenle sporcunun bazı pozisyonlarda tüm becerilerini sergileyemeyip eksik olduğu yönünün diğer takım arkadaşları tarafından giderilmesi başarıyı sağlayabileceği, bu durumda da takım olmanın ne kadar önemli olduğu yorumu yapılabilir.

Yapılan alan yazın taramasında, Uçar ve Kaplan (2020), Bozlar (2020), Uçar (2019), Düğür (2019), Kurtay (2018), Asamoah (2013) çalışmalarında, mevki değişkenini ile dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığını tespit etmişlerdir. Buna göre; mevcut bu araştırmanın sonuçlarının, yapılan bu çalışmalar ile benzerlik göstermediği söylenebilir. Buna bağlamda; sporcular hangi mevkide oynamış olurlarsa olsunlar bu durumun sporcu olarak etkilemeyeceği belirtilebilir. Çünkü sporcu sahada kazanmanın daha çok mutluluk vereceği düşüncesine sahip olursa oynadığı mevki ile alakalı bir farklılığın olmayacağı yorumu yapılabilir.

Çizelge 4.17'de araştırma gruplarından elde edilen verilerin mevki değişkenine göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde, sonuç beklentisi, fiziksel engeller ve öz düzenleme alt boyutlarında

anlamalı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre; mevki değişkeninin fiziksel aktiviteye katılım konusunda bir etkisinin olmadığı belirtilebilir. Ayrıca mevki değişkeninin, fiziksel aktivite konusundaki (fiziksel aktivitenin sporcuların kendilerini iyi hissetmelerine neden olan vb. gibi) inançları etkilemediği söylenebilir.



6. SONUÇ

Çizelge 4.2’de verilerin eğitim durumu değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmezken bağlılık alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.3’de verilerin eğitim durumu değişkenine göre Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde; sonuç beklentisi, fiziksel engeller ve öz düzenleme boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çizelge 4.4’de verilerin yaş değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarıyla anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.5’de verilen yaş değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; öz düzenleme alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken, sonuç beklentisi ve fiziksel engeller alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çizelge 4.6’da verilerin gelir durumu değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Çizelge 4.7’de verilerin gelir durumu değişkenine göre Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde; sonuç beklentisi ve fiziksel özellikler alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmezken öz düzenleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenmiştir.

Çizelge 4.8’de verilerin spora başlama yaşı değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven, bağlılık, kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Çizelge 4.9’da verilerin spora başlama yaşı değişkenine göre Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde, sonuç beklentisi, fiziksel engeller ve öz düzenleme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çizelge 4.10’da verilerin lig seviyesinde oynama yılı değişkenine göre güven, bağlılık, kontrol alt boyutlarının tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven, bağlılık, kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Çizelge 4.11’de verilerin lig seviyesinde oynama yılı değişkenine göre Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde, sonuç beklentisi, fiziksel engeller ve öz düzenleme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çizelge 4.12’de verilerin milli takımda oynama durumu değişkenine göre t-testi analiz sonuçları incelendiğinde; güven, bağlılık, kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Çizelge 4.13’de verilerin milli takımda oynama durumu değişkenine göre Mann-Whitney U testi analiz sonuçları incelendiğinde, öz düzenleme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, sonuç beklentisi ve fiziksel engeller alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çizelge 4.14’de verilerin haftalık antrenman sayısı değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.15’de verilerin haftalık antrenman sayısı değişkenine göre Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde, sonuç beklentisi, fiziksel engeller alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, öz düzenleme boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Çizelge 4.16’da verilerin mevki değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; bağlılık ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmezken güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.17’de verilerin mevki değişkenine göre Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde, sonuç beklentisi, fiziksel engeller ve öz düzenleme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çizelge 4.18’de sporcuların güven, bağlılık, kontrol değişkenleri ile sonuç beklentisi, öz düzenleme ve fiziksel engeller değişkeni arasındaki ilişkinin tespitine yönelik olarak yapılan korelasyon testi sonuçları incelendiğinde, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında, anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan spearman korelasyon testi sonucunda sonuç beklentisi değişkeni ile bağlılık ($r=-.167$; $p<0,05$) alt boyutu arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öz düzenleme alt boyutu ile güven ($r=-.223$; $p<0,01$) alt boyutu arasında düşük

düzeyde negatif yönlü, bağlılık ($r=.189$; $p<0,01$) alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve kontrol ($r=.285$; $p<0,01$) alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Fiziksel engeller alt boyutu ile güven ($r=.241$; $p<0,01$) alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve bağlılık ($r=-.206$; $p<0,01$) alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

6.1. Öneriler

Hem takım sporlarında hem de bireysel sporlarda mental dayanıklılığın ne kadar önemli olduğu bu çalışmayla görülmektedir. Bununla beraber mental antrenman uygulama modellerini ve zihinde canlandırma imgeleme çalışmalarını tüm voleybolcuların antrenman periyotlamasında kullanması,

İleride yapılacak araştırmalarda araştırmada kullanılan ölçme araçlarının farklı spor branşlarında bulunan sporculara uygulanması,

Sporda dayanıklılık ve bilişsel davranışa ilişkin nitel araştırmaların yapılması önerilmektedir.

7. KAYNAKLAR

1. Akılveren P. Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, **2017**.
2. Aktepe K. Sporda zihinsel antrenmanın önemi ve ferdi milli sporcuların zihinsel antrenman bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti. Yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, **2006**.
3. **Aktepe K.** *Zihinsel Antrenman*. Aydoğdu Ofset, Ankara, **1999**.
4. **Albayrak Yaman Z, Ünal E.** Bolu İl Merkezinde Gençlik ve Spor Bakanlığına Bağlı Yurtlarda Kalan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyinin ve Obezite/Fazla Kiloluluk Sıklığının Değerlendirilmesi. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, **2021**, s. 6, 3:296-309.
5. **Altıntaş A, Akalan C.** Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **2008**, s. 6:39-43.
6. Altıntaş A. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2015**.
7. **Anshel MH.** *Sport Psychology, from Theory to Practise*. Publishers Scottsdale, Arizona, **1990**.
8. Asamoah B. The role of mental toughness, psychological skills and team cohesion in soccer performance. Unpublished Ph.D. thesis, Stellenbosch University Faculty of Medicine and Health Sciences South, Africa, **2013**.
9. **Başer E.** *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. MEGSB Yayınları, Ankara, **1986**.
10. **Bayköse N, Civar YS, Çoban M, Şahan H, Certel Z.** Role of Self Talk in Prediction of Passion Level in Physical Education Class Environment. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, **2016**, s. 3:445-452.
11. Benjamin TJ. An assessment of mental health counseling services provided by Florida public community colleges and universities. Master's thesis, University of Central Florida, USA, **2005**.
12. Bozlar V. Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık, imgeleme ve takım bütünlüğü özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale, **2020**.
13. **Bull SJ, Shambrook CJ, James W, Brooks JE.** Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, **2005**, s. 17: 209-227.
14. **Butt J, Weinberg R, Culp B,** Exploring Mental Toughness in NCAA Athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, **2010**, s. 3, 2:316-332.
15. **Büyükoztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F.** *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, **2017**.
16. Cherry HL. Psychometric analysis of an inventory assessing mental toughness. Masters Theses, Universty of Tennessee, Knoxville, **2005**.
17. **Civan A, Arı R, Görücü A, Özdemir M.** Bireysel ve Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **2010**, 7, s. 1:193-206.
18. **Clough P, Earle K, Sewell D.** Mental toughness: the concept and its measurement. In Cockerill. I. (Ed.), *Solutions in sport psychology*, Thomson, London, **2002**, s. 32-45.
19. **Connaughton D, Wadey R, Hanton S, Jones G.** The Development and Maintenance of Mental Toughness: *Perceptions of Elite Performers*. *Journal of Sports Sciences*, **2008**, s. 26, 1:83-95.
20. **Connaughton D, Wadey R, Hanton S, Jones G.** The Development and Maintenance of Mental Toughness: *Perceptions of Elite Performers*. *Journal of Sport Sciences*, **2018**, s. 26, 1:83-95.
21. **Cox RH.** *Sport Psychology Concepts and Applications*. McGraw-Hill, New York, **2017**.
22. **Crust L, Azadi K.** Mental Toughness and Athletes' use of Psychological Strategies. *European Journal of Sport Science*, **2010**, s. 10, 1:43-51.

23. **Crust L, Earle K, Perry J, Earle F, Clough A, Clough PJ.** Mental Toughness in Higher Education: Relationships With Achievement and Progression in First-Year University Sports Students. *Personality and Individual Differences*, 2014, s. 69:87-91.
24. **Crust L.** The Relationship Between Mental Toughness and Affect Intensity. *Personality and Individual Differences*, 2009, s. 47, 8:959-963.
25. **Crust LA.** Review and Conceptual Re-examination of Mental Toughness: Implications for Future Researchers. *Personality and Individual Differences*, 2008, s. 45, 7:576-583.
26. **Curran T, Appleton PR, Hill AP, Hall HK,** Passion and Burnout in Elite Junior Sözcce Payemse: The Mediyastine Role of Self-Determined Motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 2011, s. 12, 6:655-661.
27. **Çakmak E.** Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2019.
28. **Çat G.** Ofis çalışanlarının yeme davranışları fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin, 2021.
29. **Çiçek İ.** Okul öncesi dönem hareket etkinliklerinin öğrenci fiziksel aktivite düzeyine, fiziksel aktivite türüne, ders içeriğine ve ders içi öğretmen davranışına göre incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin, 2021.
30. **Çoban O.** Tenis Sporcularının Mental Dayanıklılık Seviyelerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Turkish Studies Educational Science*, 2018, s. 13, 27:479-488.
31. **Dede YE.** Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın, 2019.
32. **Doğan O.** *Spor Psikolojisi*. Detay Yayıncılık. Ankara, 2015.
33. **Doğaner S.** Kamu ve özel sektör çalışanlarının fiziksel aktiviteye katılmaya yönelik tutumlarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2019, s. 4, 2:155-166 .
34. **Döklü S.** Üniliğ tenis müsabakalarında yaşam bağlılığı ile olumlu düşünmenin psikolojik dayanıklılık üzerine olan etkisinin araştırılması. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2018.
35. **Düğer MA.** 14-35 yaş arası futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiler. Yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale, 2019.
36. **Eberspacher H.** *Mentales Training*. Compress-Verlag, Munchen, 2001.
37. **Erdemir İ, Tekin AH, Savucu Y, Tüfekçioğlu E,** Birinci ve İkinci Lig Tekerlekli Sandalye Basketbolcularında Performansı Etkileyen Faktörler. *Fırat üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 2009, s. 23, 2:85-89
38. **Erim V, Küçük H.** Farklı Kategorideki Kadın Milli Boksörlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2005, s. 25, 1:147-154.
39. **Eroğlu O, Zileli R.** Genetik Faktörlerin Sportif Performansa Etkisi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2015, s. 1, 1: 63-76.
40. **Eskiler E, Küçükbiş F, Gülle M, Soyer F.** Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Journal of Human Sciences*, 2016, s. 13, 2: 2577-2587.
41. **Fisher S, Hood B.** The Stress of the Transition to University: a Longitudinal Study of Psychological Disturbance, Absent-Mindedness and Vulnerability to Homesickness. *British Journal of Psychology*, 1987, s. 78, 4:425-441.
42. **Friborg O, Barlaug D, Martinussen M.** Resilience in Relation to Personality and Intelligence. *Int J Methods Psychiatr Res*, 2005, s. 14, 1:29-42.
43. **Gayretli AG.** Uzak doğu sporları ile ilgilenen sporcularda benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık. Yüksek lisans tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rize, 2021.
44. **Golby J, Sheard M.** Mental Toughness and Hardiness at Different Levels of Rugby League. *Personality and Individual Differences*, 2004, s. 37, 5:933-942.
45. **Göger S, Cingil D, Ören GK.** Bir Spor Merkezine Kayıtlı Kadınların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Obezite Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Sağlık ve Toplum*, 2019, 1:89-97.
46. **Göksu Ö, Yüksek S, Eroğlu H.** Türkiye’de Elit Düzeyde Bowling Sporu Yapan Erkek ve Bayanların Bazı Fiziksel Fizyolojik Parametrelerinin Belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2005, s. 2:16.18.

47. Gölge A. Taekwondo sporcularının duygu durumları ve zihinsel dayanıklılıklarının ölçülmesi (Yozgat ili örneği). Yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Burdur, **2019**.
48. **Grushko AI, Haidamashko IV, Ibragimov RR, Kornienko DS, Korobeynikova EY, Leonov SV, Veraksa AN.** Does The Motivation, Anxiety and Imagery Skills Contributes to Football (soccer) Experience? *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, **2016**, s. 233:181-185.
49. **Gucciardi D, Gordon S.** *Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research.* Routledge, **2011**.
50. **Gucciardi DF, Gordon S.** Development and Preliminary Validation of Tel Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Science*, **2009**, 27, 12:1293-131.
51. Gülüm F. Covid-19 pandemi döneminde bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları durumlarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan, **2022**.
52. **Gürer B, Bektaş F, Kural B.** Doğa Sporları Faaliyetlerine Katılan Sporcuların Psikolojik Performanslarının İncelenmesi, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, **2018**, s. 9, 2:74-85
53. **Güvendi B, Türksoy A, Güçlü M, Konter E.** Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *International Journal of Sports Exercise Training Sciences*, **2018**, s. 4, 2:70-78.
54. **Hazar K, Koç AF.** Bedensel Engelli Sedanter ve Sporcu Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumları ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **2020**, s. 5, 4:541-554.
55. **Hekim M.** Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesinde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, **2015**, s. 8, 37:1102-1106.
56. **Horsburgh VA, Schermer JA, Veselka L, Vernon PA.** A Behavioural Genetic Study of Mental Toughness and Personality. *Personality and Individual Differences*, **2009**, s. 46, 2:100-105.
57. **Horsburgh VA, Schermer JA, Veselka L, Vernon PA.** Behavioural Genetic Study of Mental Toughness and Personality. *Personality and Individual Differences*, **2009**, s. 46:100-105
58. **Jones MI, Parker JK.** What is the Size of the Relationship Between Global Mental Toughness and Youth Experiences?. *Personality and Individual Differences*, **2013**, s. 54, 4:519-523.
59. **Kalkavan A, Özdilek Ç, Çakır G.** Dağ Bisikletçilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Araştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **2020**, s. 22, 2:31-43.
60. Kandemir C. İleri düzey badmintoncularda mental rotasyon, reaksiyon zamanı ve dinamik denge testleri başarı düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa, **2018**.
61. **Karaca A, Sağınç S, Albayrak Kuruoğlu Y.** Mikro İşletme Sahipleri ve Çalışanlarının Fiziksel Aktivite ve Oturma Sürelerinin Bazı Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Antalya, 15-18 Kasım 2017.
62. **Karasar N.** *Bilimsel Araştırma Yöntemi.* Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, **2005**.
63. Katra H. Öğretmenlerin covid-19 korkusunun fiziksel aktivite ilişkisi, mental sağlık ve yeme davranışlarına etkisi (Çanakkale il örneği). Doktora tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa, **2021**.
64. **Kayhan RF, Hacıcaferoğlu S, Aydoğan H, Erdemir İ.** Takım ve Bireysel Sporlar ile İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, **2018**, s. 5:55-64.
65. **Kiselev S, Espy KA, Sheffield T.** Age-Related Differences in Reaction Time Task Performance in Young Children. *Journal of Experimental Child Psychology*, **2009**, s. 102, 2:150-166.
66. Konter E. Profesyonel futbolda bazı değişkenlere göre psikolojik becerilerin araştırılması. Doktora tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, **2002**.
67. **Koruç Z.** Bireysel ve Takım Sporlarında Periyotlama: Psikolojik Hazırlık. 4. Antrenman Bilimi Kongresi, Ankara, **2011**.
68. Kurtay M. Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya, **2018**.

69. Kurtulget KG, Çepikkurt F. Basketbolcularda Tutkunluk ve Zihinsel Dayanıklılığın Tükenmişliği Belirlemedeki Rolü. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, **2018**, s. 2, 2:82-9
70. Lesgold AM, Goldman SR. Encoding Uniqueness and the Imagery Mnemonic in Associative Learning. *Journal of Memory and Language*, **1973**, s. 12, 2:193.
71. Loehr JE. *Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sports*. Plume Press, New York, **1982**.
72. Loehr JE. *The New Toughness Training for Sports*. Plume Press, New York, **1995**.
73. Madigan DJ, Nicholls AR. Mental Toughness and Burnun in Junior Athletes: A Longitudinal Investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, **2017**, s. 32:138-142.
74. Mahoney JW, Gucciardi DF, Ntoumanis N, Mallet CJ. Motivational Antecedents and Associations with Performance and Psychological Health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **2014**, s. 36: 281-292.
75. Marchant DC, Polman RC, Clough PJ, Jackson JG, Levy AR, Nicholls AR. Mental Toughness: Managerial and Age Differences. *Journal of Managerial Psychology*, **2009**.
76. Martin JJ, Malone LA. Elite Wheelchair Rugby Players' Mental Skills and Sport Engagement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, **2013**, s. 7, 4:253-263.
77. Miçoğulları BO, Ekmekçi R. Evaluation of A Psychological Skill Training Program on Mental Toughness and Psychological Wellbeing for Professional Soccer Players. *Universal Journal of Educational Research*, **2017**, s. 5, 12:2312-2319.
78. Morgan TC. *Psikolojiye Giriş*, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara, **2000**.
79. Muraki S, Tsunawake N, Hiramatsu S, Yamasaki M. The Effect of Frequency and Mode of Sports Activity. *On the Psychological Statim in Tetraplegics and Paraplegics*, **2000**, s. 38:309-314
80. Nazlıcan E, Demirhindi H, Akbaba M. Adana İli Solaklı ve Karataş Merkez Sağlık Ocağı Bölgesinde Yaşayan 20-64 Yaş Arası Kadınlarda Obezite ve İlişkili Risk Faktörlerinin İncelenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, **2011**, s. 1, 2:5-12.
81. Newland A, Newton M, Finch L, Harbke CR, Podlog L. Moderating Variables in the Relationship Between Mental Toughness and Performance in Basketball. *Journal of Sport and Health Science*, **2013**, s. 2, 3:184-192.
82. Nicholls AR, Levy AR, Grice A, Polman RC. Stress Appraisals, Coping, and Coping Effectiveness Among International Cross-Country Runners During Training and Competition. *European Journal of Sport Science*, **2009**, s. 9, 5:285-293.
83. Nicholls AR, Levy AR, Polman RC, Crust L. Mental Toughness, Coping Self-Efficacy, and Coping Effectiveness Among Athletes. *International Journal of Sport Psychology*, **2011**, s. 42, 6:513-524.
84. Onan M. Profesyonel futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile benlik saygısı, zihinsel dayanıklılık ve ego ve görev yönelimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **2017**.
85. Orhan S. Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, **2018**.
86. Önemli E. Bir halk eğitim merkezindeki kadın kursiyerlerin fiziksel aktivite düzeyleri fiziksel aktiviteye ilişkin görüşleri ve egzersiz davranışı değişim aşamalarının belirlenmesi. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, **2020**.
87. Özçelik Y. İ. Elit bayan hentbolcularda zihinsel antrenmanın yarışma kaygısı ve maç performansına etkisi. Doktora tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun, **2012**.
88. Özüdoğru E. Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur, **2013**.
89. Pehlivan, H. Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa, **2014**.

90. Peke K. Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, **2020**.
91. Polat Ö. Polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi (Artvin ili örneği). Yüksek lisans tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, **2018**.
92. **Ross S, Morrison ED**. Colloidal systems and interfaces. **1988**.
93. **Sarı İ, Sağ S, Demir AP**. Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Tekvando Sporcularında Bir İnceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **2020**, s. 22, 4:131-147.
94. **Schembre SM, Durand CP, Blissmer BJ, Greene GW**. Development and Validation of the Cognitive Behavioral Physical Activity Questionnaire. *Am J Health Promot*, **2015**, s. 30, 1:58-65.
95. **Sheard M, Golby J, Van Wersch A**. Progress Toward Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, **2009**, s. 25, 3:186.
96. **Sheard M**. *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Routledge, East Sussex, **2013**.
97. **Shin DS, Lee KH**. A Comparative Study of Mental Toughness Between Elite and Nonelite Female Athletes. *Korean Journal of Sport Science*, **1994**, s. 6:85-102.
98. **Signoret JP**. *Welfare and husbandry of calves*. Springer Science & Business Media. **1982**.
99. **Silva JM**. Personality and Sport Performance: Controversy ad Challenge. *Psychological Foundations of Sport*, **1984**, s: 59-69
100. Soykan A. Karate sporcularında uyarılma düzeyinin hedefe yönelik hareket koordinasyonuna etkisi. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, **2009**.
101. **Şahinler Y, Ersoy A**. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, **2019**, s. 5, 2:168-177.
102. **Şengül S, Çam S**. Türkiye’de Sporun Obezite Üzerindeki Etkisi: Switching Regresyon Modeli Uygulaması. *Trends in Business and Economics*, **2022**, s. 36, 3:268-276.
103. Şur FD. Covid 19 pandemi döneminde spor eğitimcilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars, **2022**.
104. **Trotter M, Endler NS**. An Empirical Test of the Interaction Model of the Anxiety in a Competitive Equestrian Setting. *Personality and Individual Differences*, **1999**, s. 27, 8:61-875
105. **Turhan FH, İnce U, Aydoğmuş M, Yalçın İ**. Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **2021**, s. 8, 2:19-32.
106. Türkoğlu F. Tekvando sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, **2019**.
107. **Uçar UM, Kaplan T**. Konya Amatör Lig Futbolcularında Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **2020**, s. 14, 2:145-157.
108. Uçar UM. Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, **2019**.
109. **Vaez Mousavi SM, Barry RJ, Clarke AR**. Individual Differences in Task-related Activation and Performance, *Physiology & Behavior*, **2009**, s. 98:326-330.
110. **Vallerand RJ, Paquet Y, Philippe FL, Charest J**. On the Role of Passion for Work in Burnout: A Process Model. *Journal of personality*, **2010**, s. 78, 1:289-312.
111. **Vatansver Ş, Gezen M**. Engelsiz Yaşam Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Çalışanlarının Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, **2019**, s. 5, 4:251-259.
112. **Yarayan YE, İlhan EL**. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri’nin (SZAE) Uyarılma Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **2018**, s. 24:205-218.
113. **Yarayan YE, Yıldız AB, Gülşen DBA**. Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *The Journal of International Social Research*, **2018**, s. 11, 57:992-999.

- 114.Yardımcı A, Sadık R, Kardaş NT.** Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, **2017**, s. 2:79-90
- 115.Yazıcı A.** Kavramsal Bakış Açısı ile Sporda Üstün Başarı için Zihinsel Dayanıklılık. İçinde: N. Dal (ed.), *Spor Psikolojisinde Yeni Yaklaşımlar*, Ankara, Akademisyen Kitabevi, **2019**, s. 75-97.
- 116.Yazıcı A.** Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2016**.
- 117.Yıldız AB.** Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2017**.



EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız

14-19 arası 20-25 arası 26-32 arası

2. Eğitim Durumunuz

Orta Öğretim Ön Lisans Lisans

3. Gelir Düzeyiniz

0-1000 arası 1001-2000 arası 2001-4000 arası 4001 ve üstü

4. Spor Başlama Yaşınız

6-9 10-13 14-17

5. Milli Takımda Oynadınız Mı?

Evet Hayır

6. Haftalık Antrenman Sayınız

1-3 4-7 8-11

7. Mevkiiniz

Pasör Pasör Çaprazı Smaçör Orta Oyuncu Libero

EK-2. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği

Lütfen her bir ifadenin sizi ne kadar iyi bir şekilde tanımladığını en iyi ortaya koyan cevabı işarteleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
İfadeler					
1. Fiziksel olarak aktif olmak bana çok enerji verir.	1	2	3	4	5
2. Egzersiz yaptıktan sonra fiziksel olarak iyi hissedirim.	1	2	3	4	5
3. Yaşamımdaki etkinlikleri (aktiviteleri) egzersiz alışkanlığıma göre programlarım.	1	2	3	4	5
4. Bir rutin oluşturabilmek için egzersizi, haftanın belirli zamanlarında yapacağım şekilde planlarım.	1	2	3	4	5
5. Fiziksel olarak aktif kalabilmek için kendime hedefler koyarım.	1	2	3	4	5
6. Egzersiz yapacağıma dair kendime söz veririm ve bu sözlere bağlı kalırım.	1	2	3	4	5
7. Düzenli olarak egzersiz yapma konusunda fazlasıyla tembelim.	1	2	3	4	5
8. Yeteri kadar egzersiz yaptığımdan emin olmak için alternatif egzersiz programı yaparım.	1	2	3	4	5
9. Fiziksel olarak aktif olmak bana güçlü bir başarıma hissi verir.	1	2	3	4	5
10. Gün boyu yapacak çok fazla işim olduğundan, egzersiz yapmak için hiç zaman bulamam.	1	2	3	4	5
11. Motivasyon eksikliğim fiziksel olarak aktif olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5
12. Egzersiz yaparken, sık sık başka bir şey yapmam gerekiyormuş gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
13. Fiziksel olarak aktif olmak ruh halimi iyileştirir.	1	2	3	4	5
14. Fiziksel olarak aktif olmanın stresten kurtulmak için etkili bir yol olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Bir şeye üzgün olduğumda ya da bunalıma girdiğimde düzenli olarak egzersiz yapmam.	1	2	3	4	5

EK-3. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ)				
<i>İfadeler</i>	Kesinlikle Doğru	Genellikle Doğru	Nadiren Doğru	Hiç Doğru Değil
1. Yeteneklerime sarsılmaz güvenim vardır.	1	2	3	4
2. Beni diğer rakiplerimden ayıran özelliklere sahibim.	1	2	3	4
3. Baskı altında iyi performans gösterebilmek için gerekli unsurlara sahibim.	1	2	3	4
4. Baskı altında kendime güvenerek ve tüm sorumluluğu üstlenerek karar verebilirim.	1	2	3	4
5. Eğer kaybedersem soğukkanlılığımı yeniden kazanabilirim.	1	2	3	4
6. Yapmam gereken görevleri tamamlama konusunda kararlıyım.	1	2	3	4
7. Kendime zorlu hedefler koyma konusunda sorumluluk alırım.	1	2	3	4
8. Zor şartlar altında pes ederim.	1	2	3	4
9. Dikkatim kolay dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.	1	2	3	4
10. Düşük performans gösteririm diye endişelenirim.	1	2	3	4
11. Kendimden şüphe etme durumum dayanılmaz boyuttadır.	1	2	3	4
12. Beklemediğim ya da kontrol edemediğim durumlarda kaygılanırım.	1	2	3	4
13. Beklemediğim ya da kontrol edemediğim durumlarda kaygılanırım.	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

2000 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliği bölümünü kazandı. 2004 yılında mezun oldu. Halen Hatay Antakya'da beden eğitimi öğretmenliği ve voleybol antrenörlüğü yapmaktadır.

