



T. C.

GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**TENİSÇİLERİN SPORA KATILIM MOTİVASYONU PSİKOLOJİK  
PERFORMANS İLE İLİŞKİLİ MİDİR?**

Ali GÜL

YÜKSEK LİSANS

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

Beden Eğitimi ve Spor Programı

DANIŞMAN

Prof. Dr. Burak GÜRER

Gaziantep

2024



T. C.

GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TENİSÇİLERİN SPORA KATILIM MOTİVASYONU PSİKOLOJİK  
PERFORMANS İLE İLİŞKİLİ MİDİR?

Ali GÜL

YÜKSEK LİSANS

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

Beden Eğitimi ve Spor Programı

DANIŞMAN

Prof. Dr. Burak GÜRER

Gaziantep

2024

T.C.  
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI  
Beden Eğitimi ve Spor Programı

TENİSÇİLERİN SPORA KATILIM MOTİVASYONU PSİKOLOJİK PERFORMANS  
İLE İLİŞKİLİ MİDİR?

Ali GÜL

Tez Savunma Tarihi: 27 / 08 / 2024

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Onayı

Doç. Dr. Davut Sinan KAPLAN  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez çalışmasının bir “Yüksek Lisans / Doktora” derecesi için uygun ve yeterli bir çalışma olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Uğur ABAKAY  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans / Doktora” tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Burak GÜRER  
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans / Doktora” tezi olarak kabul edilmiştir.

**Tez Jürisi**

Prof. Dr. Mustafa ÖZDAL (Başkan)

Prof. Dr. Burak GÜRER

Doç. Dr. Hakan MAYDA

**İmzası**

## BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

27 / 08 / 2024

Ali GÜL

## TEŞEKKÜR

Başta Başöğretmen Gazi Mustafa Kemal ATATÜRK ve bu günlere gelmemde emeği geçen, tüm öğretmenlerime;

Çalışmamın bütün aşamalarında, beni doğru bir şekilde yönlendiren, ayrıca çalışmamın istatistik verilerinin elde edilmesinde büyük emeği geçen, bütün sorularıma cevap veren, kendi yeteneklerimin farkına varmama vesile olan, her konuda yardımını esirgemeyen, bilgi birikimi, donanımı, sabrı, nezaketi ve anlayışı ile bir rol model olan değerli danışmanım Prof. Dr. Burak GÜRER'e

Mensubu olduğum İstanbul Emniyet Müdürlüğü (İEM), çalışma kadromdaki sıralı amir ve şeflerimin bu süreç içerisinde göstermiş oldukları sabır, anlayış ve nezaketleri için,

Hayattaki en değerli varlıklarım olan, sonsuz bir anlayış gösteren, beni destekleyen, bu günlere gelmemde büyük emeği olan aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

.

# İÇİNDEKİLER

|                                                                 |            |
|-----------------------------------------------------------------|------------|
| <b>KISALTMALAR VE SEMBOLLER.....</b>                            | <b>vi</b>  |
| <b>TABLolar LİSTESİ .....</b>                                   | <b>vii</b> |
| <b>ÖZET .....</b>                                               | <b>1</b>   |
| <b>ABSTRACT.....</b>                                            | <b>2</b>   |
| <b>1. GİRİŞ.....</b>                                            | <b>3</b>   |
| <b>2. GENEL BİLGİLER .....</b>                                  | <b>6</b>   |
| <b>2.1. Tenis Sporu .....</b>                                   | <b>6</b>   |
| 2.1.1. Dünyada tenis .....                                      | 7          |
| 2.1.2. Türkiye’de tenis .....                                   | 8          |
| 2.1.3. Tenisin sağlık üzerine etkileri.....                     | 9          |
| <b>2.2. Motivasyon.....</b>                                     | <b>10</b>  |
| 2.2.1. Motivasyon türleri.....                                  | 11         |
| 2.2.1.1. İçsel motivasyon .....                                 | 11         |
| 2.2.1.2. Dışsal motivasyon .....                                | 11         |
| 2.2.2. Sporda motivasyon.....                                   | 12         |
| <b>2.3. Spora Katılım Motivasyonu .....</b>                     | <b>13</b>  |
| 2.3.1. Spora katılım motivasyonunu etkileyen faktörler.....     | 13         |
| <b>2.4. Sportif Performans .....</b>                            | <b>14</b>  |
| 2.4.1. Performans çeşitleri.....                                | 15         |
| 2.4.2. Performansı etkileyen faktörler .....                    | 15         |
| 2.4.2.1. Performansı etkileyen psikolojik faktörler .....       | 16         |
| 2.4.2.2. Performansı etkileyen duygusal faktörler.....          | 16         |
| 2.4.2.3. Performansı etkileyen stres faktörleri.....            | 18         |
| 2.4.2.4. Performansı etkileyen kaygı faktörleri .....           | 18         |
| <b>2.5. Tenis ve Psikolojik Performans.....</b>                 | <b>19</b>  |
| 2.5.1. Psikolojik performansı artırmaya yönelik eğilimler ..... | 20         |
| 2.5.2. Psikolojik beceri antrenmanları .....                    | 21         |
| 2.5.2.1. Gevşeme .....                                          | 22         |

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| 2.5.2.2. Motivasyonu sürdürme .....               | 23        |
| 2.5.2.3. Stres yönetimi .....                     | 24        |
| 2.5.2.4. Hedef belirleme .....                    | 25        |
| 2.5.2.5. İmgeleme .....                           | 26        |
| 2.5.2.6. Özgüveni artırma.....                    | 27        |
| 2.5.2.7. Dikkat ve konsantrasyon yönetimi.....    | 28        |
| <b>3. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>                    | <b>31</b> |
| <b>3.1. Araştırmanın Modeli .....</b>             | <b>31</b> |
| <b>3.2. Evren ve Örneklem.....</b>                | <b>31</b> |
| <b>3.3. Veri Toplama Araçları .....</b>           | <b>31</b> |
| 3.3.1. Kişisel bilgi formu .....                  | 31        |
| 3.3.2. Spora katılım motivasyonu ölçeği .....     | 31        |
| 3.3.3. Psikolojik performans ölçeği.....          | 32        |
| <b>3.4. Verilerin Toplanması.....</b>             | <b>34</b> |
| <b>3.5. Verilerin Analizi .....</b>               | <b>34</b> |
| <b>4. BULGULAR .....</b>                          | <b>35</b> |
| <b>5. TARTIŞMA ve SONUÇ .....</b>                 | <b>46</b> |
| <b>KAYNAKLAR .....</b>                            | <b>54</b> |
| <b>EKLER .....</b>                                | <b>72</b> |
| <b>Ek 1: Etik Kurul Kararı.....</b>               | <b>72</b> |
| <b>Ek 2: Katılım Motivasyonu Ölçeği.....</b>      | <b>73</b> |
| <b>Ek 3: Psikolojik Performans Envanteri.....</b> | <b>74</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>                              | <b>75</b> |

## KISALTMALAR VE SEMBOLLER

|      |                                                                |
|------|----------------------------------------------------------------|
| ark. | Arkadaşları                                                    |
| ATP  | Association of Tennis Professionals (Erkek Tenisçiler Birliği) |
| CBT  | Cognitive Behavioral Therapy (Bilişsel Davranışçı Terapi)      |
| FED  | Federal Rezerv Sistemi                                         |
| ITF  | Uluslararası Tenis Federasyonu                                 |
| LSD  | Least Significant Difference                                   |
| MBSR | Mindfulness-Based Stress Reduction                             |
| p    | Page                                                           |
| PMR  | Progressive Muscle Relaxation (Progresif Kas Gevşetme)         |
| PPE  | Psikolojik Performans Envanteri                                |
| PPI  | Psychological Performance Inventory                            |
| s.   | Sayfa                                                          |
| SPSS | Statistical Package for the Social Sciences                    |
| ss.  | Sayfa sayısı                                                   |
| TİCİ | Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı                             |
| WTA  | Women Tennis Association (Bayan Tenisçiler Birliği)            |

## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 1. Çalışma grubunun tanımlayıcı bilgileri .....                                                                     | 35 |
| Tablo 2. Cinsiyete göre katılım motivasyonu ve psikolojik performans değerlerinin dağılımı .....                          | 35 |
| Tablo 3. Medeni hal göre katılım motivasyonu ve psikolojik performans değerlerinin dağılımı .....                         | 36 |
| Tablo 4. Sporcu lisansı değişkenine göre katılım motivasyonu ve psikolojik performans değerlerinin dağılımı.....          | 37 |
| Tablo 5. Sakatlık yaşama durumu değişkenine göre katılım motivasyonu ve psikolojik performans değerlerinin dağılımı ..... | 38 |
| Tablo 6. Eğitim durumu değişkenine göre katılım motivasyonu ve psikolojik performans değerlerinin dağılımı .....          | 39 |
| Tablo 7. Spor deneyimi değişkenine göre katılım motivasyonu ve psikolojik performans değerlerinin dağılımı.....           | 40 |
| Tablo 8. Yaş değişkenine göre katılım motivasyonu ve psikolojik performans değerlerinin dağılımı.....                     | 42 |
| Tablo 9. Katılım motivasyonu ve psikolojik performans ilişki analizi .....                                                | 44 |

## ÖZET

### TENİSÇİLERİN SPORA KATILIM MOTİVASYONU PSİKOLOJİK PERFORMANS İLE İLİŞKİLİ MİDİR?

Ali GÜL

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Burak GÜNER

2024, 75 sayfa

Bireysel sporlar içinde yer alan tenis özellikle son 20 yıl içinde oldukça yaygın bir hale gelmiştir. Her yaştan bireye uygun olması nedeniyle tenis popülerliğini giderek arttırmaktadır. Bu hızlı büyüme tenis sporu ile alakalı çalışmaların ilgi odağı olmaya başlamıştır. Bu araştırmada, tenis sporuna katılmaya motive eden nedenler ve psikolojik performans ile olan ilişkisinin ortaya konması amaçlanmıştır. Araştırma nicel araştırma modellerinden olan anket tekniği kullanılarak tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye’deki tenis oynayanlar örneklemi ise rastgele örnekleme yoluyla seçilen toplamda 523 (erkek 260, kadın 263) kişi oluşturmuştur. Araştırmada Gill, Gross ve Huddleston (1983) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Oyar, Aşçı Çelebi ve Mülazımoğlu (2001) yapılan “Spora Katılım Güdüsü Ölçeği” ile sporcunun zihinsel becerilerinin profilini ortaya çıkaran Loehr (1982) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Erman, Şahan, Tercan ve Soydaş (2002) tarafından yapılan Psikolojik Performans Envanteri kullanılmıştır. Araştırmada istatistiksel olarak ilk önce normallik dağılımına bakılmış verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında güvenilirlik analizleri, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi ve korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre, cinsiyet, sporcu lisansı, eğitim durumu, spor deneyimi, sakatlık yaşama durumu ve yaş değişkenlerine göre anlamlı farklar bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Katılım motivasyonu alt boyutları ile psikolojik performans alt boyutları arasında ters yönlü ve orta düzeye yakın bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak, tenise katılım motivasyonu için, beceri geliştirme, takım ruhu, eğlence, arkadaşlık, başarı/statü, hareket / aktif olma, fiziksel uygunluk ve yarışma alt boyutları önemlidir. Psikolojik performans açısından ise özgüven, negatif enerji, dikkat kontrolü, görselleştirme ve görüntü kontrolü, motivasyon ve pozitif enerji belirleyici alt boyutlar olarak gözükmektedir. Tenise katılımın hızla artmasına bağlı olarak tesislerin arttırılması ve özellikle performans sporcuları için psikolojik destek sağlayacak istihdamların yapılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Tenis, Katılım motivasyonu, Psikolojik performans, Spor

## ABSTRACT

### IS TENNIS PLAYERS' SPORT PARTICIPATION MOTIVATION RELATED TO PSYCHOLOGICAL PERFORMANCE?

Ali GÜL

Master's Thesis, Department of Physical Education and Sports

Supervisor: Prof. Dr. Burak GÜRER

2024, 75 pages

Tennis, which is among individual sports, has become very common especially in the last 20 years. Tennis is gradually increasing in popularity because it is suitable for individuals of all ages. This rapid growth has started to become the focus of attention in studies related to tennis. This research aims to reveal the reasons that motivate participation in tennis and its relationship with psychological performance. The research was designed using the survey technique, which is one of the quantitative research models. The population of the research consists of a total of 523 (male 260, female 263) people selected through random sampling. In the research, the “Sports Participation Motivation Scale”, developed by Gill, Gross and Huddleston (1983) and adapted into Turkish by Oyar, Aşçı Çelebi and Mülazımoğlu (2001), was used. The Psychological Performance Inventory, developed by Loehr (1982) and its Turkish adaptation by Erman, Şahan, Tercan and Soydaş (2002), which reveals the profile of the athlete's mental skills, was used. In the research, the normality distribution was first examined statistically, and it was determined that the data showed a normal distribution, and then reliability analysis, independent sample t test, one-way analysis of variance and correlation analysis were performed. According to the research findings, significant differences were found according to gender, athlete license, educational status, sports experience, injury status and age variables ( $p < 0.05$ ). A negative and near-moderate relationship was determined between the participation motivation sub-dimensions and the psychological performance sub-dimensions. As a result, skill development, team spirit, fun, friendship, success/status, movement/being active, physical fitness and competition sub-dimensions are important for motivation to participate in tennis. In terms of psychological performance, self-confidence, negative energy, attention control, visualization and image control, motivation and positive energy appear to be the determining sub-dimensions. Due to the rapid increase in participation in tennis, it is recommended to increase the facilities and provide psychological support, especially for performance athletes.

**Key Words:** Tennis, Participation motivation, Psychological performance, Sports

# 1. GİRİŞ

Tenis, teknik, hız, çeviklik ve strateji gerektiren rekabetçi bir spordur ve oyuncuların performansları üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik faktörler belirleyici rol oynamaktadır. Bu spor dalı, bireysel yeteneklerin yanı sıra psikolojik dayanıklılık ve motivasyon gibi unsurları da kapsamlı bir şekilde barındırır. Tennis, fiziksel olarak zorlayıcı bir spor olmasının yanında, psikolojik olarak da oyuncular üzerinde büyük etkiler yaratır. Sporcular, maç sırasında yüksek düzeyde konsantrasyon, stres yönetimi ve duygusal kontrol gerektiren durumlarla sürekli olarak karşı karşıya kalırlar. Psikolojik faktörler, tenis performansını doğrudan etkileyebilir; örneğin, bir oyuncunun maç sırasında yaşadığı kaygı düzeyi, performansını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca, motivasyon ve hedef belirleme gibi unsurlar, sporcuların antrenmanlara olan bağlılığını ve maçlardaki başarılarını artırabilir (1).

Tennis, bireysel ve zihinsel becerilerin önemli ölçüde rol oynadığı, yoğun bir konsantrasyon ve psikolojik direnç gerektiren bir spordur. Sporcuların başarıya ulaşmasında motivasyonun yanı sıra, psikolojik faktörlerin de büyük bir önemi bulunmaktadır (2). Bu bağlamda, tenisçilerin spora katılım motivasyonu ile psikolojik performansları arasındaki ilişkiyi incelemek, spor psikolojisi literatüründe önemli bir yer tutmaktadır. Bu çalışma, tenis oyuncularının spora katılım motivasyonunun psikolojik performans üzerindeki etkilerini analiz etmeyi amaçlamaktadır.

Tennisçilerin katılım motivasyonu, çeşitli içsel ve dışsal faktörler tarafından şekillendirilir. İçsel motivasyon, oyuncuların kişisel hedefleri ve sporu gerçekleştirme zevkine dayanırken, dışsal motivasyon, ödüller, sosyal onay veya takımın parçası olma gibi faktörlere dayanmaktadır. Motivasyonun bu iki yönü, sporcuların antrenman ve yarışma sırasındaki performanslarını ve sporla olan uzun vadeli ilişkilerini belirleyici niteliktedir. Bunun yanında, tenis oyuncuları üzerinde yapılan araştırmalar göstermiştir ki, motivasyon ve psikolojik dayanıklılık, başarılı spor performansının sürdürülebilirliği için kritik öneme sahiptir. Spor psikolojisi alanındaki çalışmalar, tenisçilerin stresle başa çıkma stratejileri, hedef belirleme teknikleri ve motivasyon yönetimi gibi konularda daha fazla bilgi sahibi olmalarının, genel performanslarını önemli ölçüde artırdığını ortaya koymaktadır. Örneğin, bir tenis oyuncusunun maç öncesi kendini mental olarak nasıl hazırladığı, maç sırasında karşılaştığı zorluklara nasıl tepki verdiği ve maç sonrası

deneyimlerinden nasıl ders çıkardığı, psikolojik performansını ve dolayısıyla spor içindeki başarısını doğrudan etkileyebilir (1, 3, 4).

Sporcuların motivasyonunu etkileyen önemli bir diğer faktör ise yaş ve cinsiyettir. Genç sporcuların motivasyon kaynakları ile yetişkin sporcularınki arasında belirgin farklar bulunmaktadır. Ayrıca, kadın ve erkek tenis oyuncularını arasında motivasyonel faktörler açısından da çeşitlilik gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, cinsiyete özgü motivasyonel faktörlerin ve yaşa bağlı değişimlerin, tenis performansı üzerindeki etkilerini anlamak, antrenörler ve psikologlar için büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, tenisçilerin antrenman ve maç performanslarını optimize etmek amacıyla bireysel ihtiyaçlara uygun motivasyonel stratejilerin geliştirilmesi gerekmektedir (5, 6, 7, 8).

Motivasyon, bireylerin bir işe başlama, enerjilerini ve çabalarını sürdürme ve belirlenen hedeflere ulaşma eğilimlerini ifade eder (3). Spor psikolojisi alanında, motivasyonun sporcuların performansını, katılımını ve devamlılığını etkileyebilecek kritik bir faktör olduğu kabul edilmektedir (9). Tenis gibi bireysel sporlarda motivasyon, genellikle içsel ve dışsal motivasyon olarak ikiye ayrılır. İçsel motivasyon, faaliyetin kendisinden alınan zevk ve tatmin gibi iç faktörlere dayanırken, dışsal motivasyon, ödüller veya diğer dış faktörler tarafından teşvik edilir (10).

Psikolojik performans ise, sporcuların zihinsel becerilerini, stresle başa çıkma yöntemlerini ve rekabet sırasında gösterdikleri zihinsel direnci içerir (11). Sporcuların psikolojik dayanıklılıkları, başarılarının önemli bir belirleyicisi olarak görülmekte olup, bu, özellikle yüksek baskının olduğu tenis maçlarında daha da belirginleştirilebilir (12).

Tenisçilerin motivasyon ve psikolojik performansları arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmalar, bu iki değişkenin birbirleriyle nasıl etkileşime girdiğini ve sporcuların genel performansını nasıl şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, içsel motivasyona sahip sporcuların, dışsal motivasyona sahip olanlara göre daha yüksek psikolojik dayanıklılık gösterdikleri ve stres altında daha iyi performans sergiledikleri belirtilmiştir (13).

Özetle, tenis gibi yüksek düzeyde bireysel performans gerektiren sporlarda, spora katılım motivasyonu ve psikolojik faktörlerin önemi göz ardı edilemez. Bu çalışma, bu iki önemli faktör arasındaki ilişkiyi derinlemesine inceleyerek, tenis oyuncularının sahip oldukları potansiyeli en iyi şekilde nasıl kullanabileceklerine dair bilgiler sunmayı amaçlamaktadır.

Sporcuların, antrenörlerin ve spor psikologlarının, bu bilgileri kullanarak daha etkili antrenman programları ve yarışma stratejileri geliştirebilecekleri öngörülmektedir. Bu tür bilgiler, spora yeni başlayan gençlerden, elitten profesyonel sporculara kadar geniş bir yelpazedeki bireylerin performanslarını ve sporla ilişkilerini iyileştirebilir (7, 14, 15).



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Tenis Sporu

Tenis teriminin kökeni, Fransızca'dan gelmektedir. Anglo-Fransızca'daki “tenetz” (bekle ve yakala) veya İngilizce “Tennasity-dayanıklılık” kelimelerine dayanmaktadır (16). Tenis, düz ve katı bir zemin üzerinde, 0.91 metre yüksekliğindeki bir ağ ile ikiye bölünmüş dikdörtgen bir alanda oynanır. Oyuncular, tekli veya çiftli oynamak üzere, keçe ile kaplanmış, elma büyüklüğündeki bir topa raketle vururlar. Oyunun amacı, belirlenen kurallar çerçevesinde topu, rakibin geri döndüremeyeceği şekilde karşı tarafa atarak puan kazanmaktır (17).

Puan alabilmek için oyuncuların topu ağın üzerinden geçirerek rakiplerinin erişemeyeceği bir yere göndermeleri gerekmektedir. Bununla birlikte, rakibin doğru vuruş yapmasını engelleyecek veya yapılan doğru vuruşlara rağmen topu saha içinde bırakacak nitelikte atışlar yapmak, oyunculara puan kazandırır (18, 19).

Günümüzde tenis, hemen herkesin keyifle oynadığı bir rekreasyonel aktivite olmanın yanı sıra, profesyonel oyuncular yetiştirilmesine olanak tanıyan bir spor dalı olarak da önemini korumaktadır. Popülerliği arttıkça çok sayıda tenis kortu, spor kulübü ve tesisi açılmıştır. Bu tesisler, tenisi daha geniş kitlelere yayarak insanların bu spora erişimini kolaylaştırmıştır. Ayrıca, bu tesisler sayesinde performans odaklı tenis geliştirilmiş ve gelecekte uluslararası arenada ülkemizi temsil edecek sporcuların yetiştirilmesine zemin hazırlanmıştır. Genç yaşta yetenekli oyuncuların keşfedilmesi, onlara yönelik sistematik ve kurallı antrenman programları düzenlenerek sporcuların performans seviyelerinin artırılması hedeflenmiştir (20, 21).

Tenis, sporcuların hem fiziksel kabiliyetlerini hem de motor becerilerini geliştiren, özellikle yüksek seviyedeki maçlarda mükemmel bir kondisyon gerektiren olimpik bir spordur (22). Oyuncuların başarılı olabilmeleri için kondisyon ve motor yeteneklere sahip olmaları şarttır. Sporcuların hızla yer değiştirme, farklı hamleler yapma ve değişik yönlerde zıplama yetenekleri, özellikle teniste güç unsuru olarak kabul edilir. Oyuncuların rakiplerinin her vuruşuna hızlı ve etkili şekilde yanıt verebilmeleri, farklı hızlarda ve hızlı dönüşlerle tepki gösterebilmeleri gerekmektedir (23). Tenisin bu dinamik yapısı, oyuncuların hızlı tepki verme ve patlayıcı hız kapasitesine sahip

olmalarını zorunlu kılar (24). Aynı zamanda, sporcuların çeviklik performansının yüksek seviyede olması, saha içindeki hareketler ve doğru pozisyon alma yetenekleri açısından kritik öneme sahiptir (25).

Tenis, rekabet yoğun bir spor dalıdır ve bu spor; teknik becerinin yanı sıra hız, çeviklik, patlayıcı güç ile aerobik ve anaerobik yeteneklerin birleşimini gerektirir. Aynı zamanda oyuncuların maç boyunca hızlı refleks göstermeleri, yorgunluğa dayanıklılık ve baskı altında performans sergileme yetenekleri de önemlidir (26). Tennis müsabakaları esnasında, insan vücudunun ve fizyolojik yapılarının motor yetenekler açısından zirvede olması, karşılaşmaların sporcular için daha az yorucu olmasını sağlar. Tennis bazen yüksek performans gerektiren bir spor olarak ön plana çıkar. Bu, sporcuların motor becerilerinin ve fizyolojik kapasitelerinin yüksek düzeyde olmasını zorunlu kılar. Aerobik ve anaerobik kapasite gerektiren yoğunlukların birleşimiyle, tennis; dayanıklılık, esneklik, hız ve koordinasyon gibi motor yeteneklerin de yüksek seviyede olmasını talep eder (27).

Tennis, rakiplerin fiziksel olarak birbiriyle temas etmediği, ani yön değişikliklerinin, öne ve arkaya hareketlerin, yan adımların ve topa vuruşun gerektiği bir spordur (28). Bir tennis oyuncusunun etkili bir vuruş yapabilmesi için, fiziksel özelliklerinin optimum düzeyde olması kritik bir öneme sahiptir (29). Tenise düzenli olarak katılmak, kaygıyı azaltmaya ve yönetmeye, stresle mücadele etmeye, sporcu koordinasyonunu ve kemik sağlığını geliştirmeye, metabolik ve zihinsel fiziksel gelişimi desteklemeye yardımcı olur (30). Ayrıca, tennis dünya çapında popüler bir spordur ve çeviklik, hız, ritim, denge, koordinasyon, güç gibi parametreler ile bu özellikleri bir arada sunan yüksek performansı ifade eder. Bu spor, dar alanlarda çabuk ve yüksek hareket kabiliyeti ile mükemmel raket kullanımını zorunlu kılar (31).

### **2.1.1. Dünyada tennis**

Tennis, tarih boyunca uzanan kökleriyle günümüzde en çok sevilen ve yaygın olarak oynanan sportlardan biri haline gelmiştir (32). Tennis, ortaya çıkışından bu yana, özellikle oyuncuları ve izleyicileri açısından elit bir spor olarak kabul edilmiştir. Bu spor, ilk kez 13. yüzyılda Fransa'da "Le Jeu du Paume" adıyla, yalnızca aristokratların katıldığı bir etkinlik olarak başlamıştır (33).

Başlangıçta, tennis özel olarak düzenlenen alanlarda ellerle oynanıyordu ve raketler daha sonraları bu spora dahil olmuştur. 17. yüzyıla gelindiğinde, Fransız soylular arasında en

popüler aktivitelerden biri haline gelmiş ve cinsiyet ayrımı gözetmeksizin geniş bir kitle tarafından benimsenen “Le Jeu du Paume” isimli bu spor, modern tenisin öncüsü olmuştur (34).

18. yüzyılın başlarında tenis oyununda önemli değişiklikler yapılmıştır. Başlangıçta bir gün 24 oyundan oluşurken, bu sayı önce 12 oyunla sınırlandırılmış, ardından maçlar 6 oyundan oluşan 3 set şeklinde düzenlenmeye başlanmıştır. Tenis puanlama sistemi, bir saatin dörtte bir bölümlerine göre düzenlenmiş olup, 15, 30, 40 ve oyun kazanımlarıyla ilerlemiştir (33).

1875 yılından itibaren, tenis raketleri standardize edilmiştir. 1872’de J.B. Perrara ve Harry Gem tarafından Birmingham’da bir çim kort tenis kulübü kurulmuş ve dünyanın ilk prestijli tenis turnuvası olan Wimbledon 1877’de başlatılmıştır. Bu turnuva, bugünkü Grand Slam turnuvalarının ilki olup, Wimbledon’ın temellerini atmıştır. Tenis kortları 1883 yılında bugünkü standart ölçülerine ulaşmıştır. İlk uluslararası tenis mücadelesi 1883 yılında, Clark kardeşler (Amerika) ile Renshaw kardeşler (İngiltere) arasında gerçekleşmiştir. Kadınlar için ilk resmi maç 1884 yılında oynanmıştır. Tenisin başlangıcında bu sporu yapanlar yalnızca soylular olup, zamanla dünya çapında yayılmıştır. Kadın tenisçiler birliği (Women Tennis Association - WTA) ve erkek tenisçiler birliği (Association of Tennis Professionals - ATP) her ikisi de 1972 yılında kurulmuştur ve oyun kuralları Uluslararası Tenis Federasyonu (ITF) tarafından yönetilmektedir (34, 35, 36).

20. yüzyıl boyunca hızla gelişen ve uluslararası platformda rekabet eden tenis, çeşitli önemli spor organizasyonlarına dahil edilmiştir. Bu organizasyonlardan en önemlileri, Grand Slam turnuvalarıdır. Bunlar sırasıyla ocak ayı ortasında Avustralya Açık, mayıs sonu ve haziran başında Roland Garros, temmuz ayında Wimbledon ve ağustos sonu ile eylül başında Amerika Açık olarak sıralanır. Bunun yanı sıra, puan ve ödül açısından yüksek değerlere sahip olan Master turnuvaları, Davis Kupası ve FED Kupası gibi çeşitli etkinlikler düzenlenmektedir (33).

### **2.1.2. Türkiye’de tenis**

Tenis sporu 1900’lü yıllarda İngilizler tarafından Türkiye’de oynanmaya başlanmıştır. O dönemde İstanbul’da bulunan İngilizlerin, kazandıkları adına Challenge Kupası verdikleri bir organizasyon düzenlenmiş ve İngilizler bu turnuvayı üç yıl üst üste

kazanmışlardır. O dönemlerde İngilizler sadece kendi aralarında turnuvalar düzenlemekteydi. Bu gelişmeler üzerine İstanbul'un farklı yerlerinde tenis kortları yapılarak sporun Türkiye'de tanınmasına ve gelişimine katkı sağlamışlardır (37).

1915 yılında, tenisin ülkemizde yaygınlaşmasında kilit rol oynayan Fenerbahçe Kulübü, tenis branşını resmi olarak kurmuş ve bu, Türkiye'deki tenis hareketlerinin başlangıcı olmuştur. Bu dönemde, Fuat Hüsnü Kayacan'ın öncülüğünde, Türkler de Amerikan kolejlerinde tenis oynamaya başlamışlardır. 1924 yılında Suat Subay, Türkiye'de düzenlenen ilk Challenge Kupası'nı kazanarak önemli bir başarıya imza atmıştır. 1926'da gerçekleştirilen ilk resmi Türk tenis turnuvasında, erkeklerde Suat Subay ve Sedat Erikoğlu şampiyon olurken, kadınlar kategorisinde Vecihe Taşçı, Adile Sadak, Mediha Baydar ve Hidayet Karacan gibi sporcular da dikkat çekici başarılar elde etmişlerdir. 1930 yılında Balkan Şampiyonası'na katılan Sedat Erkoğlu ve Vahram Şirinyan, Romanya, Bulgaristan ve Yunanistan'ın sporcularını yenerek bu önemli turnuvada zafer kazanmışlardır (38).

1953 yılında ülkemizde tenisin yaygınlaşması ve daha popüler hale getirilmesi için kurulacak olan Türkiye tenis federasyonunun temelleri, 1923'te TİCİ (Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı)'nin çatısı altında temelleri atılmıştır. TİCİ dönemindeki tenis federasyonunun ilk kurucu başkanlığını Server Bey yapmıştır. Tenisin yoğun olarak oynandığı yerlerde faaliyetlerini artıran tenis federasyonu, yıldız oyuncu çıkarma çalışmaları üzerinde önemle durmuştur. Bu bağlamda 12, 14, 16, 18, 18+ ve 35+ yaş kategorilerinde erkeklerde ve kadınlarda çeşitli turnuvalar düzenlemeye başlamıştır. Türk Tenis Milli takımı ilk olarak 1948 yılında Türkiye' de düzenlenen Davis Kupasında Yugoslavya' ya 5-0 mağlup olmuştur. O dönemlerden sonra uzunca bir süre galibiyet elde edemeyen Milli takımımız 1974'de düzenlenen Davis Kupasında Lübnan'ı mağlup ederek ilk galibiyetini almıştır (37).

### **2.1.3. Tenisin sağlık üzerine etkileri**

Tenis, dünya çapında milyonlarca insan tarafından oynanan ve sevilen bir spordur. Hem rekreatif hem de profesyonel seviyelerde, geniş bir yaş aralığındaki bireyler tarafından uygulanabilir. Tenis oynamanın fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlık üzerinde birçok olumlu etkisi bulunmaktadır. Tenis oynamak, kardiyovasküler sistem başta olmak üzere birçok fiziksel sağlık yararı sağlar. Çalışmalar, düzenli tenis oynamanın kalp hastalıkları, yüksek

tansiyon ve erken ölüm riskini azalttığını göstermektedir (39). Tenis, aerobik ve anaerobik kapasiteyi geliştirir, böylece kalp atış hızını artırarak kalbin daha verimli çalışmasını sağlar (40). Ayrıca, oyun sırasında yapılan sürekli hareket ve vücut pozisyonu değişiklikleri, kas gücünü ve esnekliği artırır, bu da osteoporoz riskini azaltabilir (41).

Tenisin kilo kontrolü üzerinde de önemli etkileri vardır. Yoğun bir tenis maçı sırasında harcanan enerji obeziteyle mücadelede etkili bir araç olabilir (39). Tenis oynamak sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel sağlık üzerinde de olumlu etkilere sahiptir. Araştırmalar, tenis oyuncularının stres, anksiyete ve depresyon belirtileri gösterme olasılığının daha düşük olduğunu belirtmektedir (42). Bu sporda gereken sürekli karar verme ve strateji geliştirme, beyin fonksiyonlarını destekler ve zihinsel çevikliği artırır. Oyun sırasında yapılan hızlı kararlar, problem çözme becerilerini geliştirir ve bilişsel düşüşü yavaşlatmaya yardımcı olabilir (43). Ayrıca, tenis, dikkat ve konsantrasyon gerektiren bir oyundur. Oyunun bu yönü, dikkat bozuklukları olan bireyler için terapötik bir etki yaratabilir. Sürekli olarak topa odaklanma ve oyunun akışını takip etme gerekliliği, dikkat sürekliliğini ve uzun süreli odaklanmayı güçlendirir (43).

## **2.2. Motivasyon**

Motivasyon kelimesi, Latince “hareket ettirmek” anlamına gelen “movere” teriminden türetilmiştir ve bireylerin harekete geçmesini, eylem yapmasını, teşvik olmasını ve özendirilmesini ifade eder (44). Bu kavram, bir bireyin yaptığı işe olan duygusal tepkilerini ve diğer insanlarla olan etkileşimlerini içerir. Türkçede motivasyon, “isteklendirme, teşvik edici, güdüleme, harekete geçirici” gibi ifadelerle eş anlamlıdır. Motivasyon, bir bireyi eyleme geçmeye teşvik eden ve davranışları yönlendiren temel bir güç olarak tanımlanır (45).

Motivasyon, davranışı harekete geçiren ve yönlendiren güç olarak tanımlanabilir. Motivasyon, bir ihtiyacı karşılamak ve davranışları belirli bir amaç doğrultusunda yönlendirmek için gereklidir. Bir kişinin bir faaliyeti başlatmasını ve sürdürmesini sağlayan temel itici güçtür. Bu, iş, spor, eğitim ve savaş gibi çeşitli alanlarda görülebilir. Motivasyon, hedefler, davranışlar ve bireysel özellikler açısından çeşitlilik gösterebilir ve bu yönleriyle kişilik özelliklerini de içerir (46).

### **2.2.1. Motivasyon türleri**

Motivasyon, esas olarak iki temel türe ayrılır: içsel ve dışsal motivasyon. Bireylerin motivasyon kaynakları içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayrılır. İçsel motivasyon, kişinin kendi içinden gelen ihtiyaçlar, istekler ve arzularını içerirken, dışsal motivasyon ise madalya, kupa ya da para gibi dış faktörlerle desteklenir. İnsan davranışları üzerinde etkili olan bu karmaşık faktörler, motivasyonu bu iki ana kategori altında incelemeyi gerekli kılar (47).

#### **2.2.1.1. İçsel motivasyon**

İçsel motivasyon, bireyin kendi iç dürtülerinden kaynaklanır. Temel itici güç, kişinin kendi ihtiyaçları ve istekleridir. Böyle bir motivasyon türünde, kişiler, üzerinde çalıştıkları görevlere karşı içten gelen bir istek hissederek ve bu isteklerini karşılamak için kendi başlarına çözümler üretirler (48). İçsel motivasyon iki ana kategoriye ayrılabilir: zihinsel ve fiziksel. Zihinsel motivasyon, bir kişinin çözüm yollarını kafasında canlandırması iken, fiziksel motivasyon, bireyin hedefine ulaşmak için gerekli davranışları sergilemesidir (49). Yüksek düzeyde içsel motivasyona sahip kişiler, kendilerini motive etme ve yönlendirme konusunda daha yeteneklidirler. Bu kişiler, hızlı bir şekilde fikirlerini eyleme dökebilirler (48).

#### **2.2.1.2. Dışsal motivasyon**

Dışsal motivasyon, bireylerin çevresel faktörlerden, övgü, takdir veya dışsal ödüller gibi etkenlerden etkilenmesiyle ortaya çıkar. Bu motivasyon türü, sporcuların antrenörlerden veya öğretmenlerden aldığı geri bildirimler, ödüller veya cezalar ile şekillenir (33). Spor gibi alanlarda dışsal motivasyon özellikle önemlidir çünkü dış etmenler, performans üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olabilir. Genellikle, dışsal faktörler kişinin içsel motivasyonunu ve performansını hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilir. Dışsal motivasyon, bireyin kendi içsel isteklerinden ziyade, belirli bir sonuca ulaşmak amacıyla dış faktörler tarafından yönlendirilen eylemleri kapsar (50).

Her iki motivasyon türü de bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılama biçimlerine göre farklılık gösterir. Örneğin özerklik, yetkinlik ve ilişkililik, Deci ve Ryan (2004) tarafından insanların psikolojik sağlığı ve motivasyonel dinamikler için temel ihtiyaçlar olarak belirtilmiştir (50). Bu ihtiyaçlar karşılandığında, bireylerin motivasyon seviyeleri ve

psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu etkiler gözlemlenir. Bunun aksine, bu ihtiyaçların ihmal edilmesi veya yetersiz karşılanması motivasyon eksikliğine ve dolayısıyla bireyin genel performansında düşüşe neden olabilir (2).

### **2.2.2. Sporda motivasyon**

Motivasyon, spor alanında bireyin davranışını tetikleyen ve yönlendiren bir güç olarak tanımlanabilir. Bu motivasyonel süreç, sporcu için başarıyla yönetilmiş, düzenlenmiş ve gücünü sürdürebilmiş bir davranış içerir. Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde, spor motivasyonu, performansı artırmak, hedeflere odaklanmak ve başarı elde etmek için kritik bir faktördür (5, 6).

Spor alanında motivasyon için yapılan çalışmalara bakıldığında, kişilerin spora başlama nedenlerinin spor aktivitelerini sürdürme konusunda güdülenmenin çok kritik bir öneme sahip olduğu belirtilmiştir. Güdülenme konusunda birçok teori ve kuram geliştirilmiştir. Her bir teoride motive olma konusunda önemli bulgular elde edilmiştir (9, 51).

Performans sporlarında özellikle motivasyonun gücü ve amaçlanan başarı arasındaki ilişki büyük öneme sahiptir. Hedefe ulaşma konusunda eksik veya yetersiz güdülenme başarısızlık ile sonuçlanabilir. Örneğin, odasını bile toplamayan bir kişinin, sağlıklı ve güzel bir vücuda sahip olmak için yaz-kış, soğuk-sıcak demeden tüm zorluklara rağmen egzersiz yapması, yalnızca bu hedefe ulaşma konusundaki güçlü motivasyonunu açıklar (50).

Spor ve performans alanındaki motivasyon ile ilgili araştırma literatüründe, motivasyon teorileri genellikle, bir kişinin değerlendirildiği bir görevi üstlendiği, başkalarıyla yarıştığı veya belirli bir mükemmellik standardına ulaşmaya çalıştığı zaman devreye giren ihtiyaçlar, eğilimler, sosyal değişkenler ve/veya bilişsel değerlendirmeleri ifade eder. Bu gibi durumlarda, bireyin görevin sonucundan sorumlu olduğu ve görevin içinde doğal olarak bir zorluk seviyesinin bulunduğu kabul edilir. Ayrıca, bu tür koşulların çeşitli ihtiyaçları, motivasyonel eğilimleri ve/veya bilişsel değerlendirmeleri tetiklediği ve başarı çabalarını etkilediği varsayılır. Özellikle, başarı davranışını canlandıran yapıların temel ihtiyaçlar, yaklaşım ve/veya kaçınma eğilimleri, beklentiler, başarı ve başarısızlık durumlarının teşvik değerleri ve/veya başarıyı elde etmek ve/veya başarısızlıktan kaçınmak için gerekenleri bilişsel olarak değerlendirme olduğu hipotez edilmiştir (9).

## **2.3. Spora Katılım Motivasyonu**

Çalışmalar, motivasyon üzerine erken mekanik yaklaşımlardan günümüzde daha bilişsel ve anlam arayışı içeren yaklaşımlara doğru evrilmiştir (52). Modern spor psikologları ve araştırmacılar, özellikle gençlerin ve çocukların spor aktivitelerine katılımını derinlemesine anlamak ve bu katılımı teşvik eden temel güdülerini belirlemek amacıyla teorik bir çerçeve geliştirmeye odaklanmışlardır. 1980'lerden itibaren, sporcuların düzenli spor faaliyetlerine katılımını yönlendiren temel motivasyonlar üzerinde durulmuştur. İlk yapılan çalışmalar, beceri geliştirme, eğlence, fiziksel kondisyon, sosyal etkileşim ve başarı gibi faktörlerin spor katılımını teşvik eden ana sebepler olduğunu göstermiştir (53, 54, 55).

### **2.3.1. Spora katılım motivasyonunu etkileyen faktörler**

Katılım motivasyonunu etkileyen faktörler arasında çevresel etkiler (aile, antrenörler ve diğer kuruluşlar) ve bireylerin yaşı, cinsiyeti gibi sosyo-kültürel faktörler bulunmaktadır. Gençlerin spor katılımında eğlence ve kişisel gelişim gibi nedenler öne çıkmaktadır. Araştırmalar, gençlerin bu aktivitelere katılımını eğlence olarak gördüklerini ve zevk aldıklarını belirtmektedir (53, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61).

Bireylerin sağlık gelişimi için de spor katılımı önemli bir motivasyon kaynağıdır (59, 62). Yaş ilerledikçe katılım sebepleri ve motivasyonlar değişiklik gösterebilir. Sporcuların yaşları, hangi motivasyon faktörlerinin daha etkili olduğu konusunda belirleyici bir role sahiptir. Çoğu genç sporcu için, spora katılım, okul sonrası yapılan daha basit ve az karmaşık bir aktivite olarak görülebilir. Yaş ilerledikçe, spor daha rekabetçi ve zorlu bir hale gelir; bu durum sporcuların daha fazla zaman harcamasını ve çeşitli etkinliklerle meşgul olmalarını gerektirir (63).

Motivasyon üzerinde görev, ego ve sosyal etkileşim gibi güdüler önemli bir etkiye sahiptir (64, 65). Görev motivasyonu, kişisel tatmin ve zevk için bir etkinliğe katılma kararı alındığında ortaya çıkan içsel bir güdüdür (64). Ego motivasyonu ise dışsaldır ve bir kişinin performansının başkalarıyla karşılaştırılmasıyla ilgilidir. Sosyal etkileşim motivasyonları da dışsal niteliktedir ve arkadaşlık, sosyalleşme ile ilgilidir; bu motivasyonlar, bir yere ait olma hissi, takdir edilme ve spor katılımından elde edilen saygı ile bağlantılıdır. Sporcuların yaşları arttıkça, dışsal motivasyonların yerini daha çok içsel

motivasyonlar alır. Bu, özellikle spor yapmaya yeni başlayan çocuklar ve gençler için önemlidir (66).

Bireylerin spora olan ilgisini artıran birçok faktör bulunmaktadır. Genetik faktörler, kas yapısı ve vücut yapısı gibi, belli ölçüde tahmin edilebilir özelliklerdir. Ancak, bu fiziksel özellikler kadar önemli olan psikolojik faktörler de motivasyonun büyük bir bölümünü oluşturur (63).

Bireylerin spor aktivitelerine katılımının çeşitli sebepleri olmasına rağmen, Passer (1982) bu motivasyonları altı ana kategori altında sınıflandırmıştır: üyelik, beceri gelişimi, heyecan ve meydan okuma, başarı ve sosyal statü, fiziksel sağlık ve enerji tüketimi olarak listelenmiştir (67). Bunun üzerine, Gill ve arkadaşları (1983) gençlerin spor faaliyetlerine katılma sebeplerini anlamak amacıyla “Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği” ni geliştirmiş ve spor motivasyonlarını beceri gelişimi, takım bağlılığı, eğlence, arkadaşlık, başarı ve statü, fiziksel uygunluk ve diğer sebepler olmak üzere sekiz alt boyutta incelemişlerdir (53).

Weinberg ve Gould (2023) ise, bireylerin spor katılımındaki çeşitli motivasyonları (kilo verme, kendini iyi hissetme gibi) ve bunların yanında daha genel motivasyonlar (beceri gelişimi, eğlenceli vakit geçirme, sağlık) ile bireysel sebeplerin (aile baskısı veya bir şeyler başarma isteği gibi) motivasyonda önemli rol oynayabileceğini vurgulamışlar ve motivasyonlarda yaş, cinsiyet ve kültürel farklılıkların olabileceğine işaret etmişlerdir (11).

#### **2.4. Sportif Performans**

Modern zamanlarda, popüler spor dallarındaki rekabetin artması, sporcuların belirgin özelliklerinin mesafeyi en kısa sürede kat etmek, en yüksek noktaya zıplayabilmek veya en büyük gücü uygulayabilmek gibi daha fazla öne çıkmasını sağlamıştır. Bu rekabetçi ortamda, sporcuların performanslarının küçük oranlarda bile iyileştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Araştırmalar, düzenli uygulanan antrenman programlarının sportif performans parametrelerini iyileştirdiğini göstermektedir (68, 69, 70).

Özellikle bazı spor dalları, sporcuların belli motor ve fizyolojik performans parametrelerinin yüksek olmasını gerektirir. Örneğin; futbolda çeviklik ve hız gibi performans özellikleri kritik öneme sahiptir (71). Bunun yanı sıra, sportif etkinliklere

katılan bireyler, müsabaka veya antrenman sırasında yaşanan kaygı, heyecan, stres gibi psikolojik durumların performanslarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebileceği bilinmektedir. Sporcuların teknik becerileri ve öğrendikleri stratejik yetenekler kadar, o anki psikolojik durumları da performans kalitesini etkileyen unsurlardandır (72). Mevcut literatürdeki araştırmalar sportif performansın sadece fiziksel ve motor parametrelerle değil, aynı zamanda psikolojik faktörlerle de şekillendiğini göstermektedir (73, 74).

#### **2.4.1. Performans çeşitleri**

Spor bağlamında ele alındığında, temel performans türleri arasında fiziksel performans öne çıkar. Fiziksel performans, ana motorsal becerilerden oluşur ve bu beceriler kuvvet, hız, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyon olarak listelenir (75). Bu motorsal performans özellikleri, sporcuların hem antrenman hem de yarışma süreçlerinde fiziksel performanslarını doğrudan etkileyen faktörler olarak kabul edilir (76, 77).

Sporcuların performansı yalnızca fiziksel boyutta değil, psikolojik boyutta da değerlendirilir. Sporcuların başarıları üzerinde psikolojik yapılarının da büyük bir etkisi bulunmaktadır. Bu bağlamda, spor psikolojisi alanı tarih boyunca gelişim göstermiştir. Türkay ve Demir (2021) spor psikolojisini, “sporun içerisinde yer alan bireylerin psikolojik özelliklerinin değerlendirilerek gerek takım sporlarında gerekse bireysel sporlarda performanslarının en tepeye nasıl çıkarılabileceği ile ilgili bir bilim dalı” olarak tanımlar (78).

#### **2.4.2. Performansı etkileyen faktörler**

Her sporcu ve antrenörün temel hedefi, ulaşılabilir en yüksek performans düzeyine erişmektir. Bu seviyeye ulaşabilmek için bilimsel prensiplerin uygulanması büyük bir önem taşır (79). Bu amaca ulaşabilmek için, ilk adım olarak sportif performansı etkileyen değişkenlerin derinlemesine anlaşılması gereklidir. Sportif performansı etkileyen içsel faktörler, genellikle bireyin genetik yapısından kaynaklanır ve zamanla minimal değişiklikler gösterebilir; bu değişiklikler dış etkenlerle sınırlı bir şekilde veya hiç etkileşimde bulunmayabilir. Bu nedenle, performansı etkileyen iç faktörlerin tamamını önceden belirlemek ve gereken değişiklikleri öngörmek zordur. Diğer taraftan, dışsal faktörler, bireyin fizyolojik yapısından bağımsız olarak dışarıdan gelen ve genellikle sportif performansı psikolojik veya fiziksel bileşenler aracılığıyla dolaylı olarak etkileyen unsurlardır; bu unsurlar içsel faktörlere kıyasla daha fazla etkilenebilir. Çoğu dışsal

faktör, uygun koşulların oluşturulması veya çeşitli müdahalelerle modifiye edilebilir ya da değiştirilebilir (80). Yapılan literatür araştırmalarında performansı etkileyen faktörlerin genel olarak içsel ve dışsal olarak iki ana kategoride incelendiği belirtilmektedir (81). Sporcuların performansını etkileyen içsel faktöre; cinsiyet, yaş, motorsal beceriler, kuvvet, sürat, dayanıklılık ve esneklik gibi değişkenler örnek verilebilir (1, 4, 50, 82, 83, 84).

#### **2.4.2.1. Performansı etkileyen psikolojik faktörler**

Sporcuların performansını etkileyen faktörler arasında fiziksel özellikler kadar psikolojik faktörler de önemli bir rol oynamaktadır. Psikolojik unsurlar, sporcuların metabolik ve hormonal yapısını etkileyerek performanslarını şekillendirir. Aşağıda, sporcuların performans üzerinde etkili olan başlıca psikolojik faktörler belirtilmiştir (85, 86, 87, 88).

Başlıca psikolojik faktörler;

- Antrenörlerin iletişimde kullandığı beden dili,
- Sporcuların uyarılma seviyeleri,
- Seyirci etkisi ve baskısı,
- Psikolojik yorgunluk,
- Aile yapısı ve aileden alınan sosyal destek,
- Arkadaşlardan alınan destek,
- Odaklanma ve konsantrasyon seviyesi,
- Takım arkadaşları ve antrenörlerle iletişim,
- Motivasyon ve içsel güdülenme düzeyleri,
- Zihinsel antrenman pratikleri.

Literatürde yapılan araştırmalar göstermektedir ki, stres, kaygı ve endişe gibi psikolojik faktörler de sportif performans üzerinde belirleyici etkilere sahiptir (89, 90, 91).

#### **2.4.2.2. Performansı etkileyen duygusal faktörler**

Bireylerin hayatlarını şekillendirmede duyguların oynadığı rol oldukça belirgindir ve bu nedenle duygu kavramının tanımı kritik öneme sahiptir. Duygular, cinsiyete, kültüre ve

duruma göre değişebilir; dolayısıyla duyguların kesin bir tanımını yapmak zordur (92). Literatürde duygulara dair ortak bir tanım bulunmamaktadır (93). Duygu kavramı bazı sözlüklerde ve psikoloji alanındaki literatürde farklı şekillerde tanımlanmıştır (94). Türk Dil Kurumu Sözlüğü duyguları “duyular aracılığıyla algılama, bireylerin iç dünyasında belirli bir nesne veya olayı algılama şekilleri, nesne veya olayları estetik ve ahlaki olarak değerlendirme yetisi” olarak tanımlar (95).

Bireyi eylem konusunda motive eden süreçler olarak duygular, çeşitli şekillerde tutumlara yansyarak farklı duygu durumlarının gelişmesine ortam sunmaktadır. Bu duygu durumlarının tam anlamı ile algılanıp ifade edilebilmesi için, duygunun gerek psikolojik gerekse fizyolojik temellerine odaklanmak gerekebilir. Bu bağlamda tek taraflı bir anlama gayreti, eksik veya yanlış bir sonuçla karşılaşma riskini beraberinde getirmektedir (92). Bunun yanında duygular insan yaşamını birçok açıdan etkilemektedir ve bu noktada insan davranışlarını anlamak için insanların duygusal özelliklerinin ele alınması gerektiği söylenebilir (96).

Optimal performans durumu, sporcuların kapasitelerini maksimize etmelerini sağlayan duygusal bir durumdur ve rekabet ortamında yeteneklerini zorlamalarına yardımcı olur (97). Bu durumun temelinde, sporcularda psikolojik dayanıklılığı geliştirme etkisi bulunmaktadır. Literatürde, sporcular ve egzersiz katılımcıları üzerinde yapılan çalışmalar, optimal performans duygu durumunun psikolojik dayanıklılığı artırdığını destekler niteliktedir (97). Carter (2024)’in yaptığı çalışma ise, maraton koşucuları üzerinde psikolojik dayanıklılık ile optimal performans duygu durumu arasındaki bağlantıyı araştırmış ve bu iki özellik arasında pozitif bir korelasyon olduğunu belirlemiştir (98). Bu bulgulara göre, maraton koşucularında optimal performans duygu durumu yükseldikçe, psikolojik dayanıklılık seviyeleri de artmaktadır.

Duygu durumu, performansı olumlu yönde etkileyebilmekte ve bu süreçte, optimal duygu durumunun sporcuların özgüvenini artırma etkisi önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda yapılan bir çalışma, çeşitli spor dallarına katılan 345 sporcu üzerinde optimal duygu durumu ile özgüven arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sporcuların optimal duygu durumları arttıkça özgüven seviyelerinin yükseldiğini göstermiştir (99). Tenis oyuncularını üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise, duygu durumlarının yarışma sırasındaki motivasyon düzeylerini etkilediğini ve bu durumun sportif performans üzerinde önemli bir etken olduğu saptanmıştır (100). Genç tenis oyuncularını üzerinde yapılan başka bir

çalışmada ise, optimal duygu durumları ile şut performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulgulanmış, optimal duygu durumu arttıkça tenisçilerin şut performanslarının da iyileştiği tespit edilmiştir. Bu bulgular, sporcuların özellikle pozitif duyguların (psikolojik dayanıklılık, optimal duygu durumu) sportif performansları üzerinde önemli psikolojik belirleyiciler olduğunu göstermektedir (101).

#### **2.4.2.3. Performansı etkileyen stres faktörleri**

Bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarına stresin önemli etkileri olduğu bilinmektedir (102). Sporcular açısından algılanan stres seviyesi, fiziksel performansları üzerinde etkili olduğu gibi, enerji düzeyleri, başarılar, maddi olanaklar ve kişisel zevkleri üzerinde de olumsuz etkiler yaratmaktadır. Ayrıca, artan stres seviyeleri sporcuların kendilerini yetersiz hissetmelerine ve özgüvenlerinin azalmasına yol açmaktadır. Sporcuların mental durumlarını da olumsuz etkileyen stres, performans düşüklüğüne sebep olmakta ve yüksek stres seviyeleri olan sporcularda mental sağlık problemlerinin daha yaygın olduğu gözlemlenmektedir (103, 104).

Sporcuların performanslarıyla doğrudan bağlantılı olan stres seviyesi, yıllar süren antrenmanlarla geliştirilen performanslarını etkili bir şekilde sergilemelerini engellemektedir (105). Ayrıca, yüksek stres seviyelerinin sporcularda sakatlık riskini artırabileceği bulguları da mevcuttur. Bu durum, sporcularda stresin sportif performansı olumsuz yönde etkilediği ve sürantrenman durumuna yol açtığı anlamına gelmektedir. Sürantrenman, sporcuların hem antrenmanlarda hem de müsabakalarda düşük performans sergilemelerine neden olmaktadır. Bu nedenle, stresin zararları, sporcular, antrenörler ve kulüp yöneticileri tarafından dikkatle ele alınması gereken bir konu olarak ön plana çıkmaktadır. Sporcuların yüksek stres seviyeleri, performansları üzerinde olumsuz bir etki yarattığı için, sporcuların stres yönetimi stratejileri de bu ilişkiyi şekillendiren önemli faktörler arasındadır (103). Literatürde yer alan çalışmalar, stresin spor katılımı ve sportif performans üzerinde etkili bir faktör olduğunu desteklemektedir. Stresin spor üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalar, stresin spor performansını, katılımını ve antrenman devamlılığını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir (106).

#### **2.4.2.4. Performansı etkileyen kaygı faktörleri**

Kaygı, spor ve performans bağlamlarında sıklıkla rastlanan ve genellikle olumsuz olarak nitelendirilen duygusal bir durum olarak kabul edilmekte ve özellikle sporcuların

performansı üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, sporcular arasında gözlemlenen kaygı düzeyi ile performansları arasında belirgin bir ilişki olduğu bilinmektedir (107, 108).

Sporcuların performansını olumsuz etkileyebilecek yüksek kaygı ve stres düzeyleri, psikologlar, psikiyatristler ve bu alanda uzmanlaşmış diğer profesyoneller tarafından çeşitli yöntemlerle yönetilebilmektedir. Kaygı ve stresi azaltmada kullanılan psikolojik tedavi yöntemleri arasında davranışçı ve zihinsel kuramlar öne çıkmaktadır. Bu kuramlar tek başlarına veya çoklu bileşenli teknikler şeklinde bir araya getirilerek kullanılabilir. Sporcuların kaygı ve stres yönetimi tekniklerine aşina olmaları, performanslarını artırmada kritik bir rol oynamaktadır (107). Bu nedenle, sporcuların performansını iyileştirmek adına kaygı kontrolünün sağlanması gerekmektedir. Kaygının azaltılması ve sporcuların psikolojik olarak antrenman ve yarışmalara hazır hale getirilmesi için zihinsel antrenman tekniklerinden faydalanılmaktadır. Mevcut literatürde yapılan araştırmalar, zihinsel antrenman modellerinin sporcuların kaygı düzeylerini düşürdüğünü ve performanslarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (109).

Literatürdeki bulgulara dayanarak, sporcuların kaygı düzeylerinin performans üzerinde önemli bir belirleyici olduğu ve yüksek kaygı düzeylerinin performansı olumsuz yönde etkilediği açıktır (110). Bununla birlikte, bir sporcunun performans düzeyi sadece kendi kaygı düzeyine değil, aynı zamanda antrenörlerinin kaygı düzeylerine de bağlıdır. Bu konuda yapılan bir araştırma, antrenörlerin kaygı düzeylerinin sporcuların performansı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (111).

## **2.5. Tenis ve Psikolojik Performans**

Tenis, bireysel yeteneklerin yanı sıra psikolojik direncin ve performansın da büyük rol oynadığı bir spor dalıdır. Oyuncuların psikolojik sağlamlıkları, maçların stresli ve baskı altındaki anlarında belirleyici olabilmektedir. Bu çalışma, tenis oyuncularının psikolojik performansını etkileyen faktörleri ve bu performansın nasıl optimize edilebileceğini ele alacaktır. Araştırmalar, mental dayanıklılık, konsantrasyon ve motivasyon gibi unsurların, bir oyuncunun sahadaki başarısını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir (112, 113).

Teniste psikolojik dayanıklılık, oyuncuların zorlu durumlarda motivasyonlarını koruyabilmeleri ve optimum performanslarını sürdürebilmeleri için kritik bir faktördür.

Fletcher ve Sarkar (2012) psikolojik dayanıklılığın, baskı altında bile yüksek performans gösterebilme yeteneği olarak tanımlanmıştır. Bu yetenek, özellikle uzun ve zorlu maçlarda oyuncuların mental çöküşünü engelleyerek, sürekli bir performans sergilemelerini sağlar (12).

Stres yönetimi de teniste başarı için hayati öneme sahiptir. Oyuncuların, rekabet ortamında stresle başa çıkmaları ve bu stresi performans artırıcı bir araç olarak kullanmaları gerekmektedir. Jones ve arkadaşlarının (2002) yaptığı çalışma, stres yönetimi tekniklerinin, oyuncuların sahadaki odaklanma seviyelerini ve dolayısıyla performanslarını iyileştirebileceğini ortaya koymaktadır (114).

Tenis maçları, sürekli dikkat ve yüksek seviyede konsantrasyon gerektirir. Weinberg ve Gould (2023)'a göre, bir tenis oyuncusunun konsantrasyon kabiliyeti, oyunun hızlı akışına uyum sağlamasını ve karşılaştığı anlık durumları hızlıca değerlendirip uygun tepkiler vermesini sağlar. Konsantrasyon bozuklukları, hatalı kararlar verilmesine ve puan kayıplarına neden olabilir. Bu yüzden, mental antrenmanlar ve konsantrasyon egzersizleri, oyuncuların bu yeteneklerini geliştirmek için sıklıkla kullanılır (11).

Motivasyon, tenis oyuncularının sürekli gelişim göstermeleri ve zorluklarla başa çıkmaları için temel bir itici güçtür. Deci ve Ryan (2000)'ın Öz-Belirleme Teorisi, oyuncuların içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarını ayırt etmekte ve bu motivasyon türlerinin sporcuların performans üzerindeki etkilerini incelemektedir. İçsel motivasyonun, oyuncuların uzun vadeli katılım ve bağlılıklarını artırdığı ve psikolojik refahlarına katkıda bulunduğu belirtilmektedir (3).

### **2.5.1. Psikolojik performansı artırmaya yönelik eğilimler**

Modern çağda, psikolojik performansın artırılması, spor, iş ve eğitim alanlarında bireylerin başarısını destekleyen önemli bir faktör haline gelmiştir. Psikolojik dayanıklılık, motivasyon, stres yönetimi ve konsantrasyon gibi unsurların geliştirilmesi, bireylerin genel performansını önemli ölçüde etkilemektedir (115, 116, 117, 118). Bilimsel araştırmalar ve pratik uygulamalar aracılığıyla sürekli geliştirilen psikolojik performans stratejileri, gelecekte daha kişiselleştirilmiş yaklaşımlar sunmayı vaat etmektedir (119).

Bu bölümde, psikolojik performansı artırmaya yönelik modern yaklaşımlar ve metodolojiler üzerine odaklanılmıştır. Aşağıda literatürde en çok yer alan psikolojik performansı artırmaya yönelik eğilimlere değinilmiştir.

### **2.5.2. Psikolojik beceri antrenmanları**

Psikolojik beceri düzeyi, bireylerin zorluklarla başa çıkabilme yeteneğini ifade eder ve bu kapasite, çeşitli zihinsel antrenman teknikleriyle geliştirilebilir. Zihinsel antrenmanlar, sporcuların ve iş dünyasındaki profesyonellerin performansını artırmak için kullanılan başlıca araçlardır. Bu teknikler arasında, mindfulness meditasyonu, nöro-bilişsel egzersizler ve biyogeribildirim uygulamaları bulunmaktadır. Örneğin, mindfulness meditasyonunun stres azaltma ve odaklanma yeteneğini artırarak bireylerin daha dayanıklı olmalarını sağladığı gösterilmiştir (120).

Psikolojik beceri antrenmanları, bireylerin zihinsel sağlıklarını, duygusal esnekliklerini ve genel performanslarını artırmak için kullanılan tekniklerdir. Sporcular, müzisyenler, yöneticiler ve diğer yüksek performans gerektiren meslek gruplarındaki bireyler, bu antrenmanları kullanarak stres yönetimi, konsantrasyon, motivasyon ve özgüven gibi alanlarda gelişim göstermektedirler (121). Psikolojik beceri antrenmanları, genellikle bilişsel ve davranışsal teknikler içerir. Bu teknikler; bilişsel yeniden yapılandırma, hedef belirleme, imgeleme (mental simülasyon) ve kendini sakinleştirme tekniklerini kapsar. Bireyler bu teknikleri kullanarak mevcut psikolojik durumlarını daha verimli bir hale getirir ve çeşitli zihinsel zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırır (122).

**Hedef Belirleme:** Hedef belirleme, bireylerin somut, ölçülebilir ve ulaşılabilir hedefler koymasını sağlar. Bu teknik, motivasyonu artırır ve bireylerin hedeflerine ulaşma sürecinde kendilerini daha odaklı hissetmelerine yardımcı olur (121).

**Bilişsel Yeniden Yapılandırma:** Negatif düşünceleri tanıma ve onları daha gerçekçi ve olumlu düşüncelerle değiştirme pratiğidir. Bu teknik, özellikle kaygı yönetimi ve stresle başa çıkmada etkilidir (123).

**Kendini Sakinleştirme Teknikleri:** Nefes egzersizleri, progresif kas gevşetme ve meditasyon gibi teknikler, bireylerin kaygı seviyelerini düşürmelerine ve performans anında sakin kalmalarına yardımcı olur (124).

Çeşitli araştırmalar, psikolojik beceri antrenmanlarının sporcular üzerindeki pozitif etkilerini göstermiştir. Örneğin, bir çalışmada, düzenli olarak mental simülasyon yapan atletlerin, yapmayanlara kıyasla yarışmalarda daha yüksek performans gösterdiği belirlenmiştir (11). Psikolojik beceri antrenmanları, bireylerin hem profesyonel hem de kişisel yaşamlarında büyük faydalar sağlamaktadır. Bu teknikler, bireylerin zihinsel ve duygusal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda zorlayıcı durumlarda daha dirençli olmalarını sağlar (125, 126).

#### **2.5.2.1. Gevşeme**

Psikolojik performansın artırılması, bireylerin yaşam kalitesini ve iş verimliliğini önemli ölçüde etkileyebilir. Bu bağlamda gevşeme teknikleri, stres yönetimi ve performans artışı konularında önemli bir yere sahiptir. Gevşeme tekniklerinin, fiziksel ve zihinsel sağlığı destekleyici etkileri bilimsel araştırmalarla desteklenmektedir. Bu teknikler, stresi azaltma, anksiyeteyi yönetme ve genel psikolojik rahatlama sağlama potansiyeline sahiptir (127).

Gevşeme teknikleri, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirerek genel psikolojik durumlarını iyileştirebilir. Jacobson (1938)'ın Progresif Kas Gevşetme (PMR) tekniği, bu alandaki klasik metotlardan biridir ve kas gruplarını sırasıyla germe ve gevşetme üzerine kuruludur. Bu teknik, bireylerin kaslarını fark etmelerini ve kontrol altına almalarını sağlayarak zihinsel gevşemeye yol açar (128).

Başka bir yaygın teknik olan derin nefes alıp verme, oksijen alımını artırarak kalp ritmini ve kan basıncını düşürür. Bu fizyolojik değişiklikler, sakinlik hissinin artmasına ve dolayısıyla psikolojik rahatlama neden olur (129).

Yapılan araştırmalar, gevşeme tekniklerinin anksiyete, depresyon ve diğer psikolojik durumlar üzerinde olumlu etkiler gösterdiğini belirtmektedir. Örneğin, Shapiro ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, düzenli gevşeme pratiği yapan bireylerin anksiyete ve stres seviyelerinde önemli düşüşler gözlemlenmiştir. Ayrıca, bu bireylerin genel yaşam memnuniyetlerinde artış olduğu tespit edilmiştir (130).

Manzoni ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan bir başka çalışmada, gevşeme tekniklerinin kronik ağrı hastaları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma, düzenli

gevşeme uygulamalarının ağrı seviyelerini ve ağrı ile ilişkili psikolojik sıkıntıları azalttığını göstermiştir (127).

Gevşeme teknikleri, psikolojik sağlık ve performans artışı için etkili ve uygulanabilir yöntemler sunmaktadır. Bu tekniklerin kullanımı, hem klinik hem de günlük yaşam pratiklerinde yaygınlaşmaktadır (130).

#### **2.5.2.2. Motivasyonu sürdürme**

Motivasyon, bireyin bir göreve yönelik enerji ve çabayı sürdürme isteği olarak tanımlanabilir. Psikolojik performansı artırma bağlamında motivasyon, özellikle hedef belirleme teorisi ve pozitif pekiştirme gibi tekniklerle desteklenmektedir. Hedef belirleme, bireylerin somut, ölçülebilir ve ulaşılabilir hedefler koymasını teşvik ederken, pozitif pekiştirme, bu hedeflere ulaşım sürecinde kazanılan başarıların ödüllendirilmesi ile motivasyonu artırmaktadır (4). Sporcuların spora katılım motivasyonu, uzun vadeli eğitim ve müsabakalarda sürekli performans göstermeleri için kritik bir faktördür. Motivasyon, sporcuların zihinsel, duygusal ve fiziksel kapasitelerini tam olarak kullanmalarını sağlayan temel bir itici güçtür. Tenis gibi rekabetçi sporlarda motivasyon, sporcuların antrenmanlara devam etmeleri, zorluklarla başa çıkmaları ve performanslarını sürekli geliştirmeleri için esastır (9, 10).

Weinberg ve Gould (2015) tarafından yapılan çalışmalar, motivasyonun sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını ve stresle başa çıkma becerilerini doğrudan etkilediğini göstermektedir. Çalışmalarında motivasyonun, sporcuların hedeflerine ulaşma sürecinde yaşadıkları duygusal dalgalanmaları yönetmelerine yardımcı olduğunu ve bu da genel performanslarını iyileştirdiğini belirtmektedirler (131). Literatürde en sık rastlanan bazı motivasyonu sürdürme stratejileri;

**Hedef Belirleme:** Locke ve Latham (2002) tarafından geliştirilen Hedef Kuramı, spesifik ve zorlayıcı hedeflerin sporcuların motivasyonunu artırdığını belirtir. Tenisçiler için kısa, orta ve uzun vadeli hedefler belirlemek, motivasyonlarını sürdürmelerine yardımcı olur ve her bir başarı, sonraki hedeflere ulaşma konusunda onları teşvik eder (4).

**Öz-yeterlilik:** Bandura (1997) tarafından açıklanan Öz-yeterlilik Teorisi, bireylerin başarılarına dair inançlarının, karşılaştıkları zorluklar karşısında gösterdikleri çabanın bir belirleyicisi olduğunu vurgular. Tenisçilerin kendilerine olan inançları, zorlu

antrenmanlar ve maçlar sırasında motivasyonlarını korumalarında önemli bir rol oynar (132).

İçsel Motivasyon: Deci ve Ryan (1985) tarafından geliştirilen Öz-Belirleme Teorisi, sporcuların içsel motivasyonunun, dışsal ödüllerden daha sürdürülebilir olduğunu ve sporcuların içsel olarak motive olmalarının, genel psikolojik iyi oluşlarını ve sporla bağlılıklarını artırdığını öne sürer (133). Tenisçiler, oyunu sevdikleri ve kişisel gelişim sağladıkları için tenise devam etme eğilimindedirler. Motivasyonu sürdürme, tenisçilerin psikolojik performanslarını doğrudan etkileyen bir faktördür. Sporcuların motivasyonlarını etkili bir şekilde yönetmeleri, onların zihinsel, duygusal ve fiziksel kapasitelerini maksimize eder ve rekabetçi ortamlarda başarıya ulaşmalarını sağlar (6, 9).

### **2.5.2.3. Stres yönetimi**

Stres yönetimi, psikolojik performansı doğrudan etkileyen bir başka önemli faktördür. Yüksek stres seviyeleri, bireylerin konsantrasyonunu, karar verme süreçlerini ve genel ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, stres yönetimi teknikleri, bireylerin bu negatif etkileri minimize ederek performanslarını sürdürmelerine yardımcı olur. Nefes alma teknikleri, ileri derecede gevşeme yöntemleri ve düzenli fiziksel aktiviteler, stresin yönetilmesinde kullanılan başlıca yöntemlerdir (134). Stres, her düzeydeki tenis oyuncusunun karşılaştığı kaçınılmaz bir durumdur ve nasıl yönetildiği, bir tenisçinin performansını ve spora devam etme motivasyonunu büyük ölçüde etkileyebilir. Etkili stres yönetimi teknikleri, sporcuların hem antrenman hem de rekabet sırasında en iyi performanslarını sergilemelerine olanak tanır. Tenis, yüksek düzeyde zihinsel ve fiziksel talepleri olan bir spordur. Sporcular sıklıkla yüksek baskı ve beklentiler altında performans gösterirler (1, 135). Groppe (1986), stresin tenisçilerin konsantrasyonunu, karar verme becerilerini ve motor becerilerini olumsuz etkileyebileceğini belirtmektedir. Ayrıca, sıkı maç programları ve sürekli seyahat, sporcuların stres seviyelerini daha da artırabileceğini belirtmektedirler (23). Literatürde en sık rastlanan bazı stres yönetimi teknikleri şunlardır:

Mindfulness ve Meditasyon: Mindfulness, sporcuların anlık farkındalığını artırarak, stresli durumlarda daha kontrollü tepkiler vermesine yardımcı olur. Kabat-Zinn (2003) tarafından geliştirilen Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), sporcuların stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirmede etkili bulunmuştur (120).

Nefes Teknikleri: Derin nefes alma teknikleri, tenisçilerin oyun sırasında stres ve anksiyeteyi yönetmelerine yardımcı olur. Sporcular, özellikle servis atışı öncesi derin nefesler alarak, kalp ritimlerini düzenleyebilir ve daha sakin olabilirler (131).

Progressive Muscle Relaxation (PMR): Jacobson (1938) tarafından geliştirilen bu teknik, sporcuların kaslarını sırayla gevşetmelerini sağlayarak fiziksel ve zihinsel rahatlama sunar. PMR, tenisçilerin maç öncesi gerginliği azaltmalarında kullanılabilir (128).

Hanin ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan çalışmalar, stres yönetimi stratejilerinin kullanımının, sporcuların rekabet sırasında daha az kaygı yaşamalarına ve daha yüksek motivasyon seviyelerine sahip olmalarına olanak tanıdığını ortaya koymuştur (136).

Stres yönetimi, tenisçilerin spora katılım motivasyonunu ve psikolojik performansını optimize etmek için kritik bir bileşendir. Etkili stres yönetimi stratejileri, tenisçilerin zorlu maçlarda bile en iyi performanslarını göstermelerini sağlayarak, sporla uzun süreli bağlarını güçlendirir (1, 135).

#### **2.5.2.4. Hedef belirleme**

Hedef belirleme, bireylerin motivasyonunu artırma ve performanslarını iyileştirme sürecinde kritik bir rol oynar. Hedef belirleme, sporcuların kısa ve uzun vadeli başarılarını destekleyen bir yöntem olarak kabul edilir. Locke ve Latham (2002)'ın Hedef Kuramı, hedef belirlemenin temel prensiplerini ve bu prensiplerin nasıl etkili bir şekilde uygulanabileceğini açıklar (4).

Edwin Locke ve Gary Latham (2002) tarafından geliştirilen Hedef Kuramı, spesifik ve zorlayıcı hedeflerin bireylerin performansını nasıl artırabileceğini ortaya koyar. Araştırmalar, iyi tanımlanmış ve zorlayıcı hedeflerin bireylerin motivasyonunu artırdığını ve daha yüksek performans seviyelerine ulaşmalarını sağladığını göstermiştir (4). Bu kuram, hedeflerin açıkça tanımlanması, ölçülebilir olması ve bireyin yetenekleri ile uyumlu zorlukta olması gerektiğini vurgular (2).

Hedef belirleme stratejileri ve uygulamaları şunlardır;

SMART Hedefleri: SMART kriterleri (Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, Relevan, Zamanla sınırlı), hedef belirleme sürecinin etkililiğini maksimize eder. Doran (1981) tarafından geliştirilen bu yöntem, hedeflerin net bir şekilde tanımlanmasını ve takip

edilmesini sağlar, böylece bireylerin ilerlemelerini somut bir şekilde gözlemlmelerine olanak tanır (137).

**Kademeli Hedefler:** Sporcular ve iş profesyonelleri genellikle uzun vadeli hedeflere ulaşmak için kısa vadeli hedefler belirlerler. Bu yaklaşım, motivasyonu sürdürmeyi ve sürekli ilerleme hissini teşvik eder. Kademeli hedefler, bireylerin büyük hedeflere ulaşma sürecinde yönlendirilmiş ve motive edilmiş hissetmelerini sağlar (132).

**Geri Bildirim ve Takip:** Hedeflere ulaşmada geri bildirim esastır. Sürekli geri bildirim, bireylerin hedeflerine ulaşma sürecinde nelerin işe yaradığını ve nelerin yaramadığını değerlendirmelerine olanak tanır. Ayrıca, bireylerin stratejilerini gerektiği şekilde ayarlamalarına yardımcı olur (138). Hedef belirleme, sporcuların motivasyonunu artırarak psikolojik performanslarını iyileştirebilir. Spesifik, zorlayıcı ve gerçekçi hedefler belirlemek, sporcuların başarı şansını artırırken, aynı zamanda bu süreç, kişisel gelişim ve profesyonel gelişim için temel bir araçtır (2).

#### **2.5.2.5. İmgeleme**

İmgeleme, spor psikolojisi alanında performans artışını desteklemek için kullanılan bir tekniktir. Sporcuların zihinsel olarak antrenman yapmalarını sağlayan bu teknik, fiziksel pratikle eş zamanlı olarak gerçekleştirildiğinde etkinliği artırabilir. İmgeleme, bireyin gözlerini kapatarak ve dış dünyadan soyutlanarak, zihninde belirli bir senaryoyu canlandırması sürecidir. Bu teknik, motor becerilerin geliştirilmesi, strateji geliştirme ve motivasyon artırma gibi çeşitli amaçlar için kullanılabilir (139). Weinberg ve Gould (2015) tarafından yapılan tanımlamaya göre, imgeleme iki ana kategori altında incelenebilir (131):

**Bilişsel İmgeleme:** Sporcuların oyun stratejilerini veya belirli bir performansı zihinsel olarak tekrar etmeleri sürecidir. Bu, özellikle teknik becerilerin ve oyun planlarının pekiştirilmesi için kullanılır (140).

**Motivasyonel İmgeleme:** Sporcuların motivasyonunu ve kendine güvenini artırmak amacıyla kullanılır. Bu tür imgeleme, sporcunun başarıya ulaştığını veya belirli zorlukların üstesinden geldiğini hayal etmesini içerir (139). Araştırmalar, imgelemenin sporcuların performansını doğrudan etkileyebileceğini göstermiştir. Örneğin; Cumming ve Williams (2013) yaptıkları bir çalışmada, düzenli olarak imgeleme yapan sporcuların,

yapmayanlara göre daha hızlı beceri geliştirme ve performans iyileştirme gösterdiğini belirtmiştir. İmgelemenin, öğrenme süreçlerini hızlandırdığı ve motor becerilerin daha etkili bir şekilde kazanılmasına yardımcı olduğu görülmüştür. Birçok elit atlet, özellikle olimpiyat gibi büyük organizasyonlar öncesinde imgeleme tekniklerini kullanmaktadır (141). Örneğin, Holmes ve Collins (2001) tarafından yapılan bir çalışmada, Olimpik sporcuların %90'ının yarışmalardan önce düzenli olarak imgeleme yaptığı bildirilmiştir. Bu sporcular, imgelemenin onlara teknik hazırlık ve psikolojik rahatlama sağladığını belirtmişlerdir (142).

İmgeleme, sporcuların performansını artırmada etkili bir psikolojik araçtır. Antrenman programlarına entegre edilmesi, sporcuların hem fiziksel hem de mental olarak kendilerini yarışma koşullarına hazırlamalarına olanak tanır. Bu teknikler, sporcuların zihinsel ve fiziksel olarak daha iyi hazırlanmalarını sağlayarak, rekabet sırasında oluşabilecek stres ve kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilir. İmgeleme, sporculara yarışma sırasında karşılaşılabilecekleri durumları önceden tecrübe etme fırsatı verir, bu da onların olayları yönetme ve olası problemlere çözüm bulma yeteneklerini artırır. Ayrıca, imgeleme teknikleri sporcuların kendine güven duygusunu güçlendirir ve motivasyonlarını artırır, böylece performanslarını maksimize etmelerine yardımcı olur (143, 144).

#### **2.5.2.6. Özgüveni artırma**

Özgüven, bireylerin kendi yeteneklerine olan inançlarını ifade eder ve genel yaşam başarısının önemli bir bileşenidir. Özgüven, bireylerin hayatlarının birçok alanında başarılı olmalarını sağlayan temel bir psikolojik kaynaktır. Özgüveni artırma, sporcuların zihinsel dayanıklılığını ve performansını optimize etme sürecinde kritik bir role sahiptir. Bu bağlamda, özgüveni artırmaya yönelik stratejiler, sporcuların zorluklarla başa çıkabilme becerilerini geliştirmelerine ve performanslarını maksimize etmelerine olanak tanır (9). Özgüveni artırmak için aşağıdaki stratejiler uygulanabilir:

**Başarılı Deneyimlerin Rolü:** Bandura (1977)'nin sosyal öğrenme teorisine göre, başarıya ulaşmış deneyimler, özgüveni en güçlü şekilde artıran faktörler arasında yer alır. Sporcuların küçük ve yönetilebilir hedeflere ulaşmaları, bu başarıların birikimi, kendine güven duygularını pekiştirir ve daha büyük hedeflere ulaşma motivasyonunu artırır (132).

Örneğin, Feltz ve Lirgg (1998) tarafından yapılan bir çalışma, küçük ve sürekli başarıların sporcuların kendine olan inançlarını nasıl güçlendirdiğini ortaya koymuştur (145).

**Güdülenmiş Geri Bildirim:** Olumlu geri bildirim, sporcuların özgüvenini artırma konusunda önemli bir araçtır. Geri bildirim, performansı geliştirmenin yanı sıra, sporculara neyin işe yaradığını ve hangi alanlarda iyileştirme yapmaları gerektiğini gösterir. Hanton ve Connaughton (2002) yaptıkları bir çalışmada, özellikle zorlu antrenmanlar veya yarışmalar sonrasında verilen yapıcı ve destekleyici geri bildirimin, sporcuların özgüvenini önemli ölçüde artırdığını gözlemlemiştir (146).

**Kendini Modelleme:** Kendini modelleme, sporcuların kendi başarılarını veya başkalarının başarılarını görsel veya zihinsel olarak tekrar yaşamaları sürecidir. Bu, özellikle yeni beceriler öğrenilirken veya mevcut beceriler üzerinde çalışılırken kullanılır. Weinberg ve Gould (2023) tarafından yapılan bir araştırmada, sporcuların kendilerini başarılı şekilde yarışırken hayal etmelerinin, yarışma sırasında özgüvenlerini ve performanslarını artırdığı belirlenmiştir (11).

**İçsel Motivasyonun Güçlendirilmesi:** Deci ve Ryan (1985)'ın öz-belirleme teorisine göre, içsel motivasyon, bireyin aktivitelere kendi istekleri ve ilgileri doğrultusunda katılmasıdır. İçsel olarak motive olmuş sporcular, kendilerini daha yetkin ve bağımsız hissederler, bu da özgüvenlerini artırır (133). Bir çalışmada, Vallerand ve Losier (1999), sporcuların içsel motivasyon düzeylerinin yüksek olmasının, genel olarak özgüvenlerini ve sporla ilgili tatminlerini artırdığını göstermiştir (147).

**Zihinsel Güçlendirme:** Özgüven, sadece fiziksel becerilerle sınırlı değildir; zihinsel güçlendirme de büyük önem taşır. Sporcuların zihinsel olarak kendilerini güçlendirme yollarını keşfetmeleri, zorluklarla karşılaştıklarında direnç göstermelerine yardımcı olur. Bu stratejilerin uygulanması, sporcuların özgüvenlerini sistemli bir şekilde artırabilir ve bu da onların genel psikolojik performansını iyileştirir. Sporcular için özgüven, sadece yeteneklerini sergilemekle kalmaz, aynı zamanda zorluklarla başa çıkma kapasitesini de artırır, bu da onların sürekli başarı elde etmelerini sağlar (2).

#### **2.5.2.7. Dikkat ve konsantrasyon yönetimi**

Dikkat ve konsantrasyon, bireylerin zihinsel kaynaklarını belirli bir göreve veya etkinliğe yoğunlaştırma yeteneğidir. Sporcular, öğrenciler ve profesyoneller, performanslarını

maksimize etmek için bu becerileri geliştirmek zorundadır. Dikkat ve konsantrasyon yönetimi, bireylerin bilgi işleme süreçlerini optimize eder ve istenmeyen dışsal uyarıcılara karşı direnç geliştirmelerine yardımcı olur (148).

Dikkat, farklı türlerde sınıflandırılabilir: sürekli dikkat, seçici dikkat ve bölünmüş dikkat. Sürekli dikkat, uzun süreli bir göreve odaklanmayı gerektirirken, seçici dikkat, arka plandaki dikkat dağıtıcı unsurları göz ardı ederken önemli bilgilere odaklanmayı ifade eder. Bölünmüş dikkat ise birden fazla görevi aynı anda yürütme kapasitesidir (149). Dikkat kontrolü, bireyin dikkatini istenilen yönde tutma ve dağıtıcı etkenlerden kaçınma yeteneğidir. Konsantrasyon ise, bir görevde zihinsel çabayı sürdürebilme kapasitesidir. İyi bir konsantrasyon düzeyi, özellikle yüksek baskı altında performans sergilemek zorunda olan bireyler için kritik öneme sahiptir (150).

Dikkat ve konsantrasyon becerilerini geliştirmek için kullanılan stratejiler arasında mindfulness meditasyonu, bilişsel egzersizler ve biofeedback teknikleri bulunmaktadır. Mindfulness meditasyonu, bireylerin anlık farkındalığını artırarak, anı yaşama ve mevcut göreve odaklanma yeteneklerini geliştirmekte etkilidir (120). Yapılan araştırmalar, mindfulness meditasyonunun ve diğerk bilişsel eğitim tekniklerinin, bireylerin dikkat sürelerini uzattığını ve konsantrasyon yeteneklerini iyileştirdiğini göstermektedir (151). Ayrıca, bu tekniklerin kullanımı, stres yönetimi ve kaygı düzeylerinin azaltılmasında da yardımcı olmaktadır, bu da dolaylı olarak konsantrasyonu artırmaktadır (152).

Sporcular ve diğerk yüksek performans gerektiren meslek gruplarındaki bireyler, rutin olarak dikkat ve konsantrasyon yönetimi tekniklerini uygulamaktadır. Örneğink, atıcılar ve golfçüler, yarışma öncesi ve sırasında konsantrasyonlarını artırmak için nefes alma ve vizüalizasyon tekniklerini kullanmaktadırlar. Bu uygulamalar, performansları üzerinde doğrudan olumlu bir etkiye sahiptir (153). Etkili dikkat ve konsantrasyon yönetimi teknikleri, bireylerin hem profesyonel hem de kişisel yaşamlarında başarılarını artırmak için önemlidir. Bu tekniklerin düzenli olarak uygulanması, bireylerin zihinsel becerilerini geliştirebilir ve karmaşık görevlerde daha başarılı olmalarını sağlayabilir (2).

Düşünce kontrolleri, bireylerin zihinsel süreçlerini düzenlemelerine ve olumsuz düşünceleri yönetmelerine yardımcı olan psikolojik tekniklerdir. Bu teknikler, klinik psikoloji, spor psikolojisi ve iş psikolojisi gibi çeşitli alanlarda uygulanmaktadır. Düşünce

kontrol teknikleri, bireylerin stres, kaygı ve depresyon gibi durumlarla başa çıkmasını kolaylaştırırken, performans ve genel yaşam kalitesini artırmayı amaçlar (154).

Düşünce kontrolü, özellikle bilişsel davranışçı terapi (CBT) içinde kullanılan yöntemlerden biridir. CBT, bireylerin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını nasıl algıladıklarını ve bu algıların psikolojik sağlıkları üzerindeki etkilerini anlamalarına yardımcı olur (155).

Düşünce kontrolleri, genellikle aşağıdaki teknikleri içerir:

**Bilişsel Yeniden Yapılandırma:** Bilişsel yeniden yapılandırma, olumsuz düşünceleri tanıma ve bu düşünceleri daha gerçekçi ve işlevsel olanlarla değiştirme pratiğidir. Bu teknik, özellikle depresyon ve kaygı bozukluklarına sahip bireylerde etkilidir (154).

**Dikkat Dağıtma:** Dikkat dağıtma teknikleri, bireylerin olumsuz düşüncelerden uzaklaşmasına ve odaklarını daha pozitif veya nötr konulara yönlendirmesine olanak tanır. Bu teknik, acil durumlar için hızlı bir rahatlama sağlayabilir (120).

**Pozitif İmgeleme:** Pozitif imgeleme, bireyin zihninde rahatlatıcı veya keyifli bir anı canlandırması işlemidir. Sporcular sıklıkla performans öncesi bu tekniği kullanarak kaygılarını azaltır ve kendilerine olan güvenlerini artırır (131). Düşünce kontrolleri, bireylerin hem profesyonel hem de kişisel yaşamlarında başarılarını artırmak için önemlidir. Düşünce kontrolleri, modern psikolojinin sunduğu en değerli araçlardan biridir. Bu tekniklerin doğru ve sürekli kullanımı, bireylerin zihinsel sağlıklarını korumalarına ve yaşam kalitelerini artırmalarına büyük katkı sağlar (139).

.

### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Araştırma tarama modeli üzerinden tasarlanmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan anket tekniği kullanılmıştır. Anketler 3 bölümden oluşmaktadır. Birincisi, kişisel bilgi formu, ikincisi spora katılım motivasyonu ölçeği ve üçüncüsü ise psikolojik performans ölçeğidir. Anketler tüm Türkiye’den veri toplamak amacı ile online olarak toplanmıştır.

#### **3.2. Evren ve Örneklem**

Tenisçilerin spora katılım motivasyonlarının, psikolojik performans ile ilişkisini araştırmak amacıyla hazırlanan bu çalışmada evreni, Türkiye’deki tenis oynayan sporcular oluşturmuştur. Örneklemi ise Türkiye’deki 18 yaş ve üstü bireysel ve kulüp sporcularından oluşan rastgele örneklem yoluyla seçilen toplamda 523 (erkek 260, kadın 263) kişi oluşturmuştur.

#### **3.3. Veri Toplama Araçları**

##### **3.3.1. Kişisel bilgi formu**

Çalışmada araştırmaya katılanların, bilgilerini ortaya koymak amacıyla kullanılan kişisel bilgi formu yer almaktadır. Bu formda, cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim durumu, spor yapma yılı, sporcu lisansı ve sakatlık yaşama durumu gibi genel özellikler listelenmiştir.

##### **3.3.2. Spora katılım motivasyonu ölçeği**

Gill, Gross ve Huddleston (1983) tarafından geliştirilen “Spora Katılım Güdüsü Ölçeği” bireyin spora katılım nedenlerini içeren 30 madde ve 8 alt boyuttan (Başarı, Fiziksel Uygunluk, Takım Ruhu, Arkadaşlık, Eğlence, Yarışma, Beceri Gelişimi, Hareket Etme) oluşmaktadır (53). Öğrencilerin spora katılım nedenleri “Çok Önemli (1)”, “Az Önemli (2)”, ve “Hiç Önemli Değil (3)” şeklinde 3’lü ölçek üzerinden değerlendirilmiştir. Spora katılım motivasyonu ölçeğinde 1 (çok önemli) ile 3 (hiç önemli değil) değerleri arasında değerlendirildiğinden, elde edilen düşük değerler o maddenin daha önemli olduğunu ifade etmektedir. Ölçek, Çelebi (1993) tarafından Türkçe’ye çevrilmiş, 9-17 yaş grubu Türk öğrencileri için geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını ise Oyar, Aşçı Çelebi ve Mülazımoğlu

(2001) yapılmıştır. Yapılan bu çalışmada erkekler için ‘Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği’ Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.87 olduğu ortaya konulmuştur (53, 156, 157). Araştırmamızda Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur.

Spora Katılım Motivasyonu Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması 9-17 yaş grubu örnekleminde yapılırsa da literatürde daha üst yaş gruplarında da kullanılabildiği görülmüştür (158, 159, 160). Ayrıca bu ölçeğin Türkiye’ye göre uyarlanması orijinal ölçekteki gibi 8 alt boyut bulunmuştur. Spora Katılım Motivasyonu Ölçeğinde alt boyutlara göre maddelerin dağılımı;

|                                         |                                                    |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Başarı/statü</b>                     | (12,14,21,25,28. maddeler),                        |
| <b>Takım üyeliği/ruhu</b>               | (8,18,22,27. maddeler),                            |
| <b>Fiziksel Uygunluk/enerji harcama</b> | (4,6,13,15,24. maddeler),                          |
| <b>Eğlence</b>                          | (5,7,19,29. maddeler),                             |
| <b>Arkadaş</b>                          | (2,9,11. maddeler),                                |
| <b>Yarışma</b>                          | (3,20,26. maddeler),                               |
| <b>Beceri gelişimi</b>                  | (1,10,23,30. maddeler),                            |
| <b>Hareket/aktif olma</b>               | (16,17. maddeler) şeklindedir (Oyar ve ark. 2001). |

### 3.3.3. Psikolojik performans ölçeği

Loehr (1982) tarafından geliştirilen (161), Erman ve ark. (2002) Türkçe ’ye uyarladığı ve sporcunun zihinsel becerilerinin profilini ortaya çıkaran Psikolojik Performans Envanteri PPE (Psychological Performance Inventory-PPI) yer almaktadır (162). Envanterde sporcuların;

|                                            |                              |
|--------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Özgüven</b>                             | (1,8,15,22,29,36. sorular),  |
| <b>Olumsuz enerji</b>                      | (2,9,16,23,30,37. sorular),  |
| <b>Dikkat kontrolü</b>                     | (3,10,17,24,31,38. sorular), |
| <b>Görselleştirme ve imgeleme kontrolü</b> | (4,11,18,25,32,39. sorular), |

**Motivasyon seviyesi**

(5,12,19,26,33,40.sorular),

**Olumlu enerji**

(6,13,20,27,34,41.sorular) ve

**Tutum kontrolü**

(7,14,21,28,35,42.sorular) alanlarını içeren,

psikolojik becerilerin seviyesini ölçmeyi amaçlayan toplam 42 soru vardır.

5'li Likert tipi kapalı uçlu ölçek soru tipine göre hazırlanan envanterin cevap seçenekleri; “her zaman”, “sık sık”, “bazen”, “nadiren” ve “hiç bir zaman” şeklindedir. Ankette yer alan 1,2,3,9,10,14,15, 6,20,23,24,30,31,33,38. soruların seçenekleri 1'den 5'e doğru; 4,5,6,7,8,11,12,13,17,18,19,21,22,25,26,27,28,29,32,34,35, 36,37,39,40,41,42. soruların seçenekleri ise 5'ten 1'e doğru puanlanmaktadır. Puanlamanın bu maddeler arasında farklı olmasının nedeni, envanterin olumlu ve olumsuz tabirleri arasında dengeleme yapabilmektir. Tüm envanterin cevaplanmasından sonra puanlama, her alan arasında incelenerek elde edilen sonuç, bir grafiğe yerleştirilerek sporcunun psikolojik profiline ulaşılır. Her alanda alınan 6-19 puan arası özel dikkat gerektirir, 20-25 puan arası geliştirilmesi gerekir, 26-30 puan arası çok iyi beceri düzeyidir. PPE'nin Türkçe 'ye uyarlanması çalışmaları yapılmıştır. Çalışmanın sonunda; Türkçe'ye çevrilmiş anketten alınan toplam puan ile İngilizce orijinalinin toplam puanı arasında  $p<0,01$  düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=0,777$ ). Türkçeye çevrilmiş olan envanterdeki her bir alt alan, İngilizce eşdeğerini temsil etmektedir ( $r=0,457-0,645; p<0,01$ ). Alt alanlar içerisindeki sorular, alt alan toplam puanını temsil etmektedir (İngilizce:  $r=0,42-0,58$ , Türkçe:  $r=0,43-0,70$ ,  $p<0,01$ ). Alt alan toplamaları, test toplamını temsil etmektedir (İngilizce:  $r=0,493-0,640$ , Türkçe:  $r=0,657-0,822$ ;  $p<0,01$ ). Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik analizi için hesaplanan “Cronbach Alfa” iç tutarlılık katsayısı Özgüvende 0.70, olumsuz enerjide 0.63, dikkat kontrolünde 0.43, görselleştirme ve imgeleme kontrolünde 0.53, motivasyon seviyesinde 0.62, olumlu enerjide 0.53 ve tutum kontrolünde 0.65 olarak bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Türkçeye çevrilmiş olan ölçekte, test-tekrar test güvenirliğini incelemeye yönelik her soru için hesaplanan Pearson katsayıları 0.23 ve 0.67 arasında değişmektedir. Türkçe envanterde yalnızca 23. soru toplam puanı (0.17)  $p<0,05$  oranında temsil etmektedir, bunun dışındaki soruların tümü test toplamını (0.23 - 0.67)  $p<0,01$  düzeyinde temsil etmektedir. Tüm bu veriler değerlendirilmiş olup ve İngilizce'den Türkçeye çevrilmiş olan PPE'nin rahatlıkla Türk toplumuna uygulanabileceği belirtilmiştir. Araştırmamızda Psikolojik Performans Ölçeği için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.92 olarak bulunmuştur.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Google dokümanlar üzerinden online olarak hazırlanan, ‘Katılım Motivasyonu Ölçeği’ ve ‘Psikolojik Performans Ölçeği’ anketleri, 15.01.2024 – 15.05.2024 tarihleri arasında uygulanmıştır. (4 ay) süren bu zaman diliminde mevcut verilere ulaşılmıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırma sonucunda, verilerin analizi için SPSS 25 istatistik programı kullanılmıştır. Yapılan normallik dağılımı analizinde basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği ortaya çıkmıştır. Araştırma verilerinin analiz işleminde tek gruplarda Bağımsız örneklem t test ve ikiden fazla grup olan değişkenlerde Tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farklılığı ortaya koymak için Post Hoc LSD testi yapılmıştır. İki ölçek alt boyunlarındaki ilişkinin tespit edilmesi için korelasyon analizi uygulanmıştır.

## 4. BULGULAR

**Tablo 1.** Çalışma grubunun tanımlayıcı bilgileri

| Yaş            | f   | Deneyim  | f   | Cinsiyet        | f   | Öğrenim Durumu | f   |
|----------------|-----|----------|-----|-----------------|-----|----------------|-----|
| 18-21 yaş      | 88  | 1-3 yıl  | 203 | Erkek           | 260 | İlköğretim     | 10  |
| 22-25 yaş      | 134 | 4-7 yıl  | 139 | Kadın           | 263 | Lise           | 106 |
| 26-29 yaş      | 141 | 8-11 yıl | 82  | Sakatlık Durumu | f   | Lisans         | 288 |
| 30-33 yaş      | 85  | 12 yıl + | 99  | Evet            | 197 | Lisansüstü     | 119 |
| 34-37 yaş      | 29  | Lisans   | f   | Hayır           | 326 | Medeni Hal     | f   |
| 38 yaş ve üstü | 46  | Var      | 225 |                 |     | Evli           | 200 |
|                |     | Yok      | 298 |                 |     | Bekar          | 323 |

**Tablo 2.** Cinsiyete göre katılım motivasyonu ve psikolojik performans değerlerinin dağılımı

|                       |                                    | Cinsiyet | N   | Ort.    | SS      | t      | P      |
|-----------------------|------------------------------------|----------|-----|---------|---------|--------|--------|
| Katılım Motivasyonu   | Beceri Geliştirme                  | Erkek    | 260 | 1,3650  | ,42734  | ,092   | ,927   |
|                       |                                    | Kadın    | 263 | 1,3615  | ,44042  |        |        |
|                       | Takım Ruhu                         | Erkek    | 260 | 1,4202  | ,40073  | ,942   | ,347   |
|                       |                                    | Kadın    | 263 | 1,3865  | ,41522  |        |        |
|                       | Eğlence                            | Erkek    | 260 | 1,3745  | ,39971  | -,360  | ,719   |
|                       |                                    | Kadın    | 263 | 1,3875  | ,42325  |        |        |
|                       | Arkadaşlık                         | Erkek    | 260 | 1,6623  | ,43426  | 2,174  | ,031 * |
|                       |                                    | Kadın    | 263 | 1,5021  | ,48911  |        |        |
|                       | Başarı/Statü                       | Erkek    | 260 | 1,4411  | ,39634  | -,248  | ,804   |
|                       |                                    | Kadın    | 263 | 1,4500  | ,42594  |        |        |
|                       | Hareket / Aktif Olma               | Erkek    | 260 | 1,3283  | ,41898  | ,633   | ,527   |
|                       |                                    | Kadın    | 263 | 1,3051  | ,41638  |        |        |
|                       | Fiziksel Uygunluk                  | Erkek    | 260 | 1,3627  | ,38480  | ,467   | ,641   |
|                       |                                    | Kadın    | 263 | 1,3469  | ,38957  |        |        |
|                       | Yarışma                            | Erkek    | 260 | 1,4436  | ,48742  | 1,047  | ,296   |
|                       |                                    | Kadın    | 263 | 1,3987  | ,49320  |        |        |
| Psikolojik Performans | Özgüven                            | Erkek    | 260 | 21,1331 | 3,92795 | -1,010 | ,313   |
|                       |                                    | Kadın    | 263 | 21,4731 | 3,76778 |        |        |
|                       | Negatif Enerji                     | Erkek    | 260 | 20,1217 | 4,52057 | ,653   | ,514   |
|                       |                                    | Kadın    | 263 | 19,8538 | 4,86039 |        |        |
|                       | Dikkat Kontrolü                    | Erkek    | 260 | 20,3916 | 4,64489 | ,170   | ,865   |
|                       |                                    | Kadın    | 263 | 20,3231 | 4,55886 |        |        |
|                       | Görselleştirme ve Görüntü Kontrolü | Erkek    | 260 | 22,9316 | 4,06473 | -1,014 | ,311   |
|                       |                                    | Kadın    | 263 | 23,3154 | 4,57884 |        |        |
|                       | Motivasyon                         | Erkek    | 260 | 22,1749 | 4,15719 | -,700  | ,484   |
|                       |                                    | Kadın    | 263 | 22,4308 | 4,20046 |        |        |
|                       | Pozitif Enerji                     | Erkek    | 260 | 22,2662 | 4,08935 | -1,451 | ,147   |
|                       |                                    | Kadın    | 263 | 22,7923 | 4,20369 |        |        |
|                       | Tutum Kontrolü                     | Erkek    | 260 | 22,4905 | 4,32979 | -1,121 | ,263   |
|                       |                                    | Kadın    | 263 | 22,9000 | 4,02089 |        |        |

p< .05

Cinsiyet değişkenine göre, katılım motivasyonu alt boyutlarından olan arkadaşlıkta istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Erkeklerin arkadaşlık amaçlı kadınlardan tenise daha fazla katılım gösterdiği ortaya çıkmıştır. Diğer alt boyutlarda ortalamaların yüksek olmadığı görülmektedir. Psikolojik performans alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Ortalamaların 20-25 aralığında olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.** Medeni hale göre katılım motivasyonu ve psikolojik performans değerlerinin dağılımı

|                       |                                    | Medeni Hal | N   | Ort.    | SS      | t     | P    |
|-----------------------|------------------------------------|------------|-----|---------|---------|-------|------|
| Katılım Motivasyonu   | Beceri Geliştirme                  | Evli       | 200 | 1,3983  | ,44796  | 1,456 | ,146 |
|                       |                                    | Bekar      | 323 | 1,3416  | ,42352  |       |      |
|                       | Takım Ruhu                         | Evli       | 200 | 1,4175  | ,41343  | ,620  | ,536 |
|                       |                                    | Bekar      | 323 | 1,3947  | ,40492  |       |      |
|                       | Eğlence                            | Evli       | 200 | 1,4225  | ,42856  | 1,821 | ,069 |
|                       |                                    | Bekar      | 323 | 1,3553  | ,39864  |       |      |
|                       | Arkadaşlık                         | Evli       | 200 | 1,5833  | ,44521  | ,066  | ,947 |
|                       |                                    | Bekar      | 323 | 1,5782  | ,48471  |       |      |
|                       | Başarı/Statü                       | Evli       | 200 | 1,4840  | ,43577  | 1,649 | ,100 |
|                       |                                    | Bekar      | 323 | 1,4217  | ,39361  |       |      |
| Psikolojik Performans | Hareket / Aktif Olma               | Evli       | 200 | 1,3400  | ,41732  | 1,002 | ,317 |
|                       |                                    | Bekar      | 323 | 1,3024  | ,41753  |       |      |
|                       | Fiziksel Uygunluk                  | Evli       | 200 | 1,3760  | ,41604  | ,955  | ,340 |
|                       |                                    | Bekar      | 323 | 1,3418  | ,36774  |       |      |
|                       | Yarışma                            | Evli       | 200 | 1,4700  | ,51248  | 1,792 | ,074 |
|                       |                                    | Bekar      | 323 | 1,3911  | ,47443  |       |      |
|                       | Özgüven                            | Evli       | 200 | 21,2350 | 3,67933 | -,313 | ,754 |
|                       |                                    | Bekar      | 323 | 21,3437 | 3,95583 |       |      |
|                       | Negatif Enerji                     | Evli       | 200 | 20,3000 | 4,68827 | 1,196 | ,232 |
|                       |                                    | Bekar      | 323 | 19,7957 | 4,68794 |       |      |
| Psikolojik Performans | Dikkat Kontrolü                    | Evli       | 200 | 20,7100 | 4,42990 | 1,381 | ,168 |
|                       |                                    | Bekar      | 323 | 20,1393 | 4,69264 |       |      |
|                       | Görselleştirme ve Görüntü Kontrolü | Evli       | 200 | 23,2450 | 4,45581 | ,510  | ,611 |
|                       |                                    | Bekar      | 323 | 23,0464 | 4,25226 |       |      |
|                       | Motivasyon                         | Evli       | 200 | 22,4500 | 4,16223 | ,637  | ,524 |
|                       |                                    | Bekar      | 323 | 22,2105 | 4,18949 |       |      |
|                       | Pozitif Enerji                     | Evli       | 200 | 22,7500 | 4,02973 | ,964  | ,336 |
|                       |                                    | Bekar      | 323 | 22,3901 | 4,22461 |       |      |
| Psikolojik Performans | Tutum Kontrolü                     | Evli       | 200 | 22,9900 | 4,00250 | 1,275 | ,203 |
|                       |                                    | Bekar      | 323 | 22,5108 | 4,28224 |       |      |

p< .05

Medeni hal değişkenine göre, katılım motivasyonu ve psikolojik performans alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Katılım motivasyonunda puanlar genel olarak orta seviyededir. Psikolojik performans alt boyutlarında ortalamaların 20-25 aralığında olduğu ortaya çıkmıştır.

**Tablo 4.** Sporcu lisansı değişkenine göre katılım motivasyonu ve psikolojik performans değerlerinin dağılımı

|                       |                                    | Lisans | N   | Ort.    | SS      | t      | P      |
|-----------------------|------------------------------------|--------|-----|---------|---------|--------|--------|
| Katılım Motivasyonu   | Beceri Geliştirme                  | Var    | 225 | 1,3496  | ,43442  | -,626  | ,532   |
|                       |                                    | Yok    | 298 | 1,3736  | ,43321  |        |        |
|                       | Takım Ruhu                         | Var    | 225 | 1,3578  | ,38061  | -2,233 | ,026*  |
|                       |                                    | Yok    | 298 | 1,4379  | ,42483  |        |        |
|                       | Eğlence                            | Var    | 225 | 1,3911  | ,39716  | ,489   | ,625   |
|                       |                                    | Yok    | 298 | 1,3733  | ,42206  |        |        |
|                       | Arkadaşlık                         | Var    | 225 | 1,5661  | ,48871  | -,306  | ,760   |
|                       |                                    | Yok    | 298 | 1,5895  | ,45728  |        |        |
|                       | Başarı/Statü                       | Var    | 225 | 1,4507  | ,41286  | ,249   | ,803   |
|                       |                                    | Yok    | 298 | 1,4416  | ,41016  |        |        |
| Psikolojik Performans | Hareket / Aktif Olma               | Var    | 225 | 1,3170  | ,43783  | ,013   | ,990   |
|                       |                                    | Yok    | 298 | 1,3166  | ,40213  |        |        |
|                       | Fiziksel Uygunluk                  | Var    | 225 | 1,3538  | ,39279  | -,056  | ,955   |
|                       |                                    | Yok    | 298 | 1,3557  | ,38304  |        |        |
|                       | Yarışma                            | Var    | 225 | 1,3896  | ,48160  | -1,284 | ,200   |
|                       |                                    | Yok    | 298 | 1,4452  | ,49632  |        |        |
|                       | Özgüven                            | Var    | 225 | 21,6533 | 3,85042 | 1,817  | ,070   |
|                       |                                    | Yok    | 298 | 21,0369 | 3,83348 |        |        |
|                       | Negatif Enerji                     | Var    | 225 | 20,8800 | 4,26665 | 3,899  | ,000** |
|                       |                                    | Yok    | 298 | 19,3154 | 4,88602 |        |        |
|                       | Dikkat Kontrolü                    | Var    | 225 | 21,4400 | 4,08254 | 4,883  | ,000** |
|                       |                                    | Yok    | 298 | 19,5403 | 4,79900 |        |        |
|                       | Görselleştirme ve Görüntü Kontrolü | Var    | 225 | 23,6933 | 4,04652 | 2,636  | ,009*  |
|                       |                                    | Yok    | 298 | 22,6913 | 4,48777 |        |        |
|                       | Motivasyon                         | Var    | 225 | 22,7200 | 4,01524 | 1,994  | ,047*  |
|                       |                                    | Yok    | 298 | 21,9866 | 4,27425 |        |        |
|                       | Pozitif Enerji                     | Var    | 225 | 23,1511 | 3,96461 | 3,007  | ,003*  |
|                       |                                    | Yok    | 298 | 22,0570 | 4,23232 |        |        |
|                       | Tutum Kontrolü                     | Var    | 225 | 23,0311 | 4,16661 | 1,605  | ,109   |
|                       |                                    | Yok    | 298 | 22,4396 | 4,17924 |        |        |

\*p< .05, \*\*p< .000

Sporcu lisansı değişkenine göre, katılım motivasyonu alt boyutlarından olan takım ruhunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Lisansı olmayanların ortalamaları daha yüksektir. Yani lisansı olmayanlar tenise daha fazla katılım göstermiştir. Psikolojik performansta ise istatistiksel olarak, negatif enerji, dikkat kontrolü, görselleştirme ve görüntü kontrolü, motivasyon ve pozitif enerji alt boyutlarında anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Lisansı olanların psikolojik performanslarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ortalamaların 20-25 aralığında olduğu görülmektedir.

**Tablo 5.** Sakatlık yaşama durumu değişkenine göre katılım motivasyonu ve psikolojik performans değerlerinin dağılımı

|                       |                                    | Sakatlık Durumu | N   | Ort.    | SS      | t     | P     |
|-----------------------|------------------------------------|-----------------|-----|---------|---------|-------|-------|
| Katılım Motivasyonu   | Beceri Geliştirme                  | Evet            | 197 | 1,3401  | ,44155  | -,951 | ,342  |
|                       |                                    | Hayır           | 326 | 1,3773  | ,42860  |       |       |
|                       | Takım Ruhu                         | Evet            | 197 | 1,3832  | ,40683  | -,880 | ,379  |
|                       |                                    | Hayır           | 326 | 1,4156  | ,40877  |       |       |
|                       | Eğlence                            | Evet            | 197 | 1,4048  | ,43170  | 1,031 | ,303  |
|                       |                                    | Hayır           | 326 | 1,3666  | ,39834  |       |       |
|                       | Arkadaşlık                         | Evet            | 197 | 1,5490  | ,49362  | -,576 | ,566  |
|                       |                                    | Hayır           | 326 | 1,5950  | ,45793  |       |       |
|                       | Başarı/Statü                       | Evet            | 197 | 1,4426  | ,41919  | -,124 | ,901  |
|                       |                                    | Hayır           | 326 | 1,4472  | ,40653  |       |       |
| Psikolojik Performans | Hareket / Aktif Olma               | Evet            | 197 | 1,3012  | ,42669  | -,663 | ,508  |
|                       |                                    | Hayır           | 326 | 1,3262  | ,41214  |       |       |
|                       | Fiziksel Uygunluk                  | Evet            | 197 | 1,3330  | ,37955  | -     | ,315  |
|                       |                                    | Hayır           | 326 | 1,3681  | ,39124  |       |       |
|                       | Yarışma                            | Evet            | 197 | 1,4112  | ,50128  | -,367 | ,714  |
|                       |                                    | Hayır           | 326 | 1,4274  | ,48430  |       |       |
|                       | Özgüven                            | Evet            | 197 | 21,3858 | 3,60745 | ,396  | ,692  |
|                       |                                    | Hayır           | 326 | 21,2515 | 3,99283 |       |       |
|                       | Negatif Enerji                     | Evet            | 197 | 20,4518 | 4,44398 | 1,759 | ,079  |
|                       |                                    | Hayır           | 326 | 19,7086 | 4,81770 |       |       |
|                       | Dikkat Kontrolü                    | Evet            | 197 | 20,7665 | 4,20110 | 1,637 | ,102  |
|                       |                                    | Hayır           | 326 | 20,1104 | 4,81153 |       |       |
|                       | Görselleştirme ve Görüntü Kontrolü | Evet            | 197 | 23,4924 | 3,99569 | 1,568 | ,118  |
|                       |                                    | Hayır           | 326 | 22,8988 | 4,50834 |       |       |
|                       | Motivasyon                         | Evet            | 197 | 22,7716 | 3,98256 | 2,004 | ,046* |
|                       |                                    | Hayır           | 326 | 22,0184 | 4,27079 |       |       |
|                       | Pozitif Enerji                     | Evet            | 197 | 22,7665 | 4,00208 | 1,023 | ,307  |
|                       |                                    | Hayır           | 326 | 22,3834 | 4,23795 |       |       |
|                       | Tutum Kontrolü                     | Evet            | 197 | 22,8985 | 4,33658 | ,869  | ,385  |
|                       |                                    | Hayır           | 326 | 22,5706 | 4,08445 |       |       |

\*p< .05, \*\*p< .000

Sakatlık yaşama durumu değişkenine göre, katılım motivasyonu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Puan ortalamaları genel olarak orta seviyededir. Psikolojik performansta ise sadece istatistiksel olarak, motivasyon alt boyutunda anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Sakatlık yaşayanların psikolojik performanslarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ortalamaların 20-25 aralığında olduğu görülmektedir.

**Tablo 6.** Eğitim durumu değişkenine göre katılım motivasyonu ve psikolojik performans değerlerinin dağılımı

|                       | Eğitim Durumu                      | N   | Ort.    | SS      | F     | P     | Fark     |
|-----------------------|------------------------------------|-----|---------|---------|-------|-------|----------|
| Katılım Motivasyonu   | Beceri                             | 10  | 1,4000  | ,49191  | ,835  | ,475  |          |
|                       | Lise                               | 106 | 1,4182  | ,41927  |       |       |          |
|                       | Lisans                             | 288 | 1,3414  | ,43324  |       |       |          |
|                       | Lisansüstü                         | 119 | 1,3641  | ,44254  |       |       |          |
|                       | Takım Ruhu                         | 10  | 1,3750  | ,39528  | ,954  | ,414  |          |
|                       | Lise                               | 106 | 1,3585  | ,36190  |       |       |          |
|                       | Lisans                             | 288 | 1,4019  | ,42120  |       |       |          |
|                       | Lisansüstü                         | 119 | 1,4496  | ,41500  |       |       |          |
|                       | Eğlence                            | 10  | 1,3750  | ,35843  | 2,161 | ,092  |          |
|                       | Lise                               | 106 | 1,4104  | ,43941  |       |       |          |
|                       | Lisans                             | 288 | 1,3420  | ,37940  |       |       |          |
|                       | Lisansüstü                         | 119 | 1,4496  | ,45517  |       |       |          |
|                       | Arkadaşlık                         | 10  | 1,4444  | ,38490  | ,467  | ,706  |          |
|                       | Lise                               | 106 | 1,6404  | ,31367  |       |       |          |
|                       | Lisans                             | 288 | 1,5495  | ,50031  |       |       |          |
|                       | Lisansüstü                         | 119 | 1,6154  | ,55532  |       |       |          |
|                       | Başarı/Statü                       | 10  | 1,4800  | ,48259  | ,588  | ,623  |          |
|                       | Lise                               | 106 | 1,4094  | ,37277  |       |       |          |
|                       | Lisans                             | 288 | 1,4431  | ,39907  |       |       |          |
|                       | Lisansüstü                         | 119 | 1,4807  | ,46455  |       |       |          |
|                       | Hareket / Aktif Olma               | 10  | 1,3000  | ,33148  | ,249  | ,862  |          |
|                       | Lise                               | 106 | 1,3176  | ,38868  |       |       |          |
|                       | Lisans                             | 288 | 1,3056  | ,43466  |       |       |          |
|                       | Lisansüstü                         | 119 | 1,3445  | ,40925  |       |       |          |
| Psikolojik Performans | Fiziksel Uygunluk                  | 10  | 1,4000  | ,48990  | 1,193 | ,312  |          |
|                       | Lise                               | 106 | 1,3698  | ,41200  |       |       |          |
|                       | Lisans                             | 288 | 1,3278  | ,36663  |       |       |          |
|                       | Lisansüstü                         | 119 | 1,4034  | ,40168  |       |       |          |
|                       | Yarışma                            | 10  | 1,5000  | ,45134  | 2,636 | ,049* | 4-2      |
|                       | Lise                               | 106 | 1,3302  | ,41530  |       |       |          |
|                       | Lisans                             | 288 | 1,4155  | ,49445  |       |       |          |
|                       | Lisansüstü                         | 119 | 1,5098  | ,53295  |       |       |          |
|                       | Özgüven                            | 10  | 20,7000 | 4,11096 | 3,637 | ,013* | 2-3, 2-4 |
|                       | Lise                               | 106 | 22,3491 | 3,97622 |       |       |          |
|                       | Lisans                             | 288 | 21,1563 | 3,77502 |       |       |          |
|                       | Lisansüstü                         | 119 | 20,7731 | 3,76522 |       |       |          |
|                       | Negatif Enerji                     | 10  | 20,0000 | 4,44722 | 2,900 | ,035* | 2-3      |
|                       | Lise                               | 106 | 21,1132 | 4,66460 |       |       |          |
|                       | Lisans                             | 288 | 19,5521 | 4,95035 |       |       |          |
|                       | Lisansüstü                         | 119 | 20,0420 | 3,90218 |       |       |          |
|                       | Dikkat Kontrolü                    | 10  | 21,2000 | 4,84883 | 6,694 | ,000* | 2-3, 2-4 |
|                       | Lise                               | 106 | 22,0189 | 4,64959 |       |       |          |
|                       | Lisans                             | 288 | 19,7361 | 4,70523 |       |       |          |
|                       | Lisansüstü                         | 119 | 20,3109 | 3,89425 |       |       |          |
|                       | Görselleştirme ve Görüntü Kontrolü | 10  | 22,1000 | 5,02107 | 1,226 | ,299  |          |
|                       | Lise                               | 106 | 23,6981 | 4,04303 |       |       |          |
|                       | Lisans                             | 288 | 23,1285 | 4,51488 |       |       |          |
|                       | Lisansüstü                         | 119 | 22,6807 | 4,02941 |       |       |          |
|                       | Motivasyon                         | 10  | 21,7000 | 5,10011 | 1,326 | ,265  |          |
|                       | Lise                               | 106 | 22,8962 | 4,05892 |       |       |          |
|                       | Lisans                             | 288 | 22,3056 | 4,16519 |       |       |          |
|                       | Lisansüstü                         | 119 | 21,8151 | 4,21250 |       |       |          |
|                       | Pozitif Enerji                     | 10  | 21,1000 | 5,98981 | 1,078 | ,358  |          |
|                       | Lise                               | 106 | 23,0472 | 4,06233 |       |       |          |
|                       | Lisans                             | 288 | 22,4792 | 4,23108 |       |       |          |
|                       | Lisansüstü                         | 119 | 22,3025 | 3,84565 |       |       |          |
|                       | Tutum Kontrolü                     | 10  | 22,1000 | 4,35762 | 1,769 | ,152  |          |
|                       | Lise                               | 106 | 23,3585 | 3,90406 |       |       |          |
|                       | Lisans                             | 288 | 22,7153 | 4,29920 |       |       |          |
|                       | Lisansüstü                         | 119 | 22,1008 | 4,06805 |       |       |          |

\*p< .05, \*\*p< .000 Grup 1: İlköğretim Grup 2: Lise Grup 3: Lisans Grup 4: Lisansüstü

Eğitim durumu değişkenine göre, katılım motivasyonu alt boyutlarından olan yarışma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre lisansüstü eğitime sahip olanların ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer alt boyutlarda ortalamaların çok yüksek olmadığı görülmektedir. Psikolojik performans alt boyutlarında ise özgüven, negatif enerji ve dikkat kontrolü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Özgüven, negatif enerji ve dikkat kontrolü alt boyutlarında lise eğitimine sahip olanların ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ortalamalar genel olarak 20-25 aralığındadır.

**Tablo 7.** Spor deneyimi değişkenine göre katılım motivasyonu ve psikolojik performans değerlerinin dağılımı

|                     |                      | Spor Deneyimi   | N               | Ort.             | SS     | F                      | P      | Fark                 |
|---------------------|----------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------|------------------------|--------|----------------------|
| Katılım Motivasyonu | Beceri Geliştirme    | 1-3 yıl         | 203             | 1,3383           | ,40687 | 7,732                  | ,000** | 2-1, 1-4<br>2-4, 3-4 |
|                     |                      | 4-7 yıl         | 139             | 1,4844           | ,43075 |                        |        |                      |
|                     |                      | 8-11 yıl        | 82              | 1,3902           | ,48800 |                        |        |                      |
|                     |                      | 12 yıl ve üstü  | 99              | 1,2222           | ,39841 |                        |        |                      |
|                     | Takım Ruhu           | 1-3 yıl         | 203             | 1,4335           | ,41612 | 2,977                  | ,031*  | 1-4, 2-4             |
|                     |                      | 4-7 yıl         | 139             | 1,4514           | ,39914 |                        |        |                      |
|                     |                      | 8-11 yıl        | 82              | 1,3537           | ,39470 |                        |        |                      |
|                     |                      | 12 yıl ve üstü  | 99              | 1,3157           | ,40182 |                        |        |                      |
|                     | Eğlence              | 1-3 yıl         | 203             | 1,3559           | ,39707 | 3,077                  | ,027*  | 2-1, 2-4             |
|                     |                      | 4-7 yıl         | 139             | 1,4640           | ,42409 |                        |        |                      |
|                     |                      | 8-11 yıl        | 82              | 1,3841           | ,39518 |                        |        |                      |
|                     |                      | 12 yıl ve üstü  | 99              | 1,3131           | ,42159 |                        |        |                      |
|                     | Arkadaşlık           | 1-3 yıl         | 203             | 1,5283           | ,43576 | ,526                   | ,665   |                      |
|                     |                      | 4-7 yıl         | 139             | 1,6444           | ,45726 |                        |        |                      |
|                     |                      | 8-11 yıl        | 82              | 1,6000           | ,47140 |                        |        |                      |
|                     |                      | 12 yıl ve üstü  | 99              | 1,5619           | ,53487 |                        |        |                      |
|                     | Başarı/ Statü        | 1-3 yıl         | 203             | 1,4089           | ,37827 | 3,433                  | ,017*  | 2-1, 2-4             |
|                     |                      | 4-7 yıl         | 139             | 1,5194           | ,42984 |                        |        |                      |
|                     |                      | 8-11 yıl        | 82              | 1,4951           | ,42656 |                        |        |                      |
|                     |                      | 12 yıl ve üstü  | 99              | 1,3758           | ,42018 |                        |        |                      |
|                     | Hareket / Aktif Olma | 1-3 yıl         | 203             | 1,3087           | ,39237 | 4,904                  | ,002*  | 1-4, 2-4<br>3-4      |
|                     |                      | 4-7 yıl         | 139             | 1,3933           | ,44187 |                        |        |                      |
|                     |                      | 8-11 yıl        | 82              | 1,3577           | ,45896 |                        |        |                      |
|                     |                      | 12 yıl ve üstü  | 99              | 1,1919           | ,36913 |                        |        |                      |
|                     | Fiziksel Uygunluk    | 1-3 yıl         | 203             | 1,3389           | ,35518 | 4,876                  | ,002*  | 2-1, 2-4             |
|                     |                      | 4-7 yıl         | 139             | 1,4432           | ,42784 |                        |        |                      |
|                     |                      | 8-11 yıl        | 82              | 1,3659           | ,40831 |                        |        |                      |
|                     |                      | 12 yıl ve üstü  | 99              | 1,2545           | ,34620 |                        |        |                      |
|                     | Yarışma              | 1-3 yıl         | 203             | 1,3957           | ,46369 | 3,100                  | ,026*  | 1-2, 2-4             |
|                     |                      | 4-7 yıl         | 139             | 1,5156           | ,51737 |                        |        |                      |
|                     |                      | 8-11 yıl        | 82              | 1,4350           | ,48486 |                        |        |                      |
|                     |                      | 12 yıl ve üstü  | 99              | 1,3300           | ,49371 |                        |        |                      |
| *p< .05, **p< .000  |                      | Grup 1: 1-3 yıl | Grup 2: 4-7 yıl | Grup 3: 8-11 yıl |        | Grup 4: 12 yıl ve üstü |        |                      |

\*p< .05, \*\*p< .000

Grup 1: 1-3 yıl

Grup 2: 4-7 yıl

Grup 3: 8-11 yıl

Grup 4: 12 yıl ve üstü

üstü

**Tablo 7.** Spor deneyimi değişkenine göre katılım motivasyonu ve psikolojik performans değerlerinin dağılımı (devamı)

|                       |                                    |                |                 |                 |                  |         |      |                      |
|-----------------------|------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|---------|------|----------------------|
| Psikolojik Performans | Özgüven                            | 1-3 yıl        | 203             | 21,0345         | 3,88113          | ,913    | ,434 |                      |
|                       |                                    | 4-7 yıl        | 139             | 21,7338         | 3,82133          |         |      |                      |
|                       |                                    | 8-11 yıl       | 82              | 21,2683         | 3,85557          |         |      |                      |
|                       |                                    | 12 yıl ve üstü | 99              | 21,2727         | 3,82211          |         |      |                      |
|                       | Negatif Enerji                     | 1-3 yıl        | 203             | 19,2956         | 4,78874          | 4,530   | ,004 | 2-1, 3-1<br>2-4, 3-4 |
|                       |                                    | 4-7 yıl        | 139             | 20,8201         | 4,45631          |         |      |                      |
|                       |                                    | 8-11 yıl       | 82              | 20,9268         | 4,51002          |         |      |                      |
|                       |                                    | 12 yıl ve üstü | 99              | 19,4646         | 4,70413          |         |      |                      |
|                       | Dikkat Kontrolü                    | 1-3 yıl        | 203             | 19,6552         | 4,81328          | 5,134   | ,002 | 2-1, 3-1<br>2-4, 3-4 |
|                       |                                    | 4-7 yıl        | 139             | 21,0935         | 4,38689          |         |      |                      |
|                       |                                    | 8-11 yıl       | 82              | 21,5244         | 4,16400          |         |      |                      |
|                       |                                    | 12 yıl ve üstü | 99              | 19,7980         | 4,49258          |         |      |                      |
|                       | Görselleştirme ve Görüntü Kontrolü | 1-3 yıl        | 203             | 22,6108         | 4,54148          | 2,110   | ,098 |                      |
|                       |                                    | 4-7 yıl        | 139             | 23,2878         | 3,94940          |         |      |                      |
|                       |                                    | 8-11 yıl       | 82              | 23,9756         | 4,51055          |         |      |                      |
|                       |                                    | 12 yıl ve üstü | 99              | 23,2323         | 4,15719          |         |      |                      |
|                       | Motivasyon                         | 1-3 yıl        | 203             | 21,9409         | 4,36077          | 1,632   | ,181 |                      |
|                       |                                    | 4-7 yıl        | 139             | 22,1223         | 3,89995          |         |      |                      |
|                       |                                    | 8-11 yıl       | 82              | 22,9146         | 4,51391          |         |      |                      |
|                       |                                    | 12 yıl ve üstü | 99              | 22,7879         | 3,82065          |         |      |                      |
|                       | Pozitif Enerji                     | 1-3 yıl        | 203             | 21,9901         | 4,34068          | 3,316   | ,020 | 3-1, 4-1             |
|                       |                                    | 4-7 yıl        | 139             | 22,3237         | 3,86777          |         |      |                      |
|                       |                                    | 8-11 yıl       | 82              | 23,3293         | 4,51350          |         |      |                      |
|                       |                                    | 12 yıl ve üstü | 99              | 23,2525         | 3,64872          |         |      |                      |
|                       | Tutum Kontrolü                     | 1-3 yıl        | 203             | 22,4335         | 4,28436          | 2,560   | ,054 |                      |
|                       |                                    | 4-7 yıl        | 139             | 22,2950         | 4,22459          |         |      |                      |
|                       |                                    | 8-11 yıl       | 82              | 22,8293         | 4,53465          |         |      |                      |
|                       |                                    | 12 yıl ve üstü | 99              | 23,6768         | 3,42806          |         |      |                      |
| *p< .05, **p< .000    |                                    |                | Grup 1: 1-3 yıl | Grup 2: 4-7 yıl | Grup 3: 8-11 yıl | Grup 4: |      |                      |
| 12 yıl ve üstü        |                                    |                |                 |                 |                  |         |      |                      |

Spor deneyimi değişkenine göre, katılım motivasyonu alt boyutlarından olan beceri geliştirme, takım ruhu, eğlence, başarı / statü, hareket / aktif olma, fiziksel uygunluk ve yarışma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre 12 yıl ve üstü spor deneyimine sahip olanların ortalamasının daha düşük olduğu görülmüştür. Yani daha fazla spora katılım göstermek eğilimindedirler. Psikolojik performans alt boyutlarında ise negatif enerji, dikkat kontrolü ve pozitif enerji alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Buna göre 1-3 yıl spor deneyimine sahip olanların ortalamalarının daha düşük olduğu görülmektedir. Ortalamalar genel olarak 20-25 aralığındadır.

**Tablo 8.** Yaş değişkenine göre katılım motivasyonu ve psikolojik performans değerlerinin dağılımı

|                     | Yaş                  | N                                      | Ort.                                   | SS                                          | F      | P     | Fark |                      |
|---------------------|----------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|--------|-------|------|----------------------|
| Katılım Motivasyonu | Beceri Geliştirme    | 18-21 Yaş                              | 88                                     | 1,3636                                      | ,39678 | ,563  | ,728 |                      |
|                     |                      | 22-25 yaş                              | 134                                    | 1,3955                                      | ,46095 |       |      |                      |
|                     |                      | 26-29 yaş                              | 141                                    | 1,3144                                      | ,39193 |       |      |                      |
|                     |                      | 30-33 yaş                              | 85                                     | 1,3882                                      | ,43597 |       |      |                      |
|                     |                      | 34-37 yaş                              | 29                                     | 1,3678                                      | ,46586 |       |      |                      |
|                     |                      | 38 yaş ve üstü                         | 46                                     | 1,3696                                      | ,51749 |       |      |                      |
|                     | Takım Ruhu           | 18-21 Yaş                              | 88                                     | 1,4205                                      | ,38197 | ,462  | ,805 |                      |
|                     |                      | 22-25 yaş                              | 134                                    | 1,4179                                      | ,39113 |       |      |                      |
|                     |                      | 26-29 yaş                              | 141                                    | 1,3635                                      | ,38900 |       |      |                      |
|                     |                      | 30-33 yaş                              | 85                                     | 1,3971                                      | ,42485 |       |      |                      |
|                     |                      | 34-37 yaş                              | 29                                     | 1,4310                                      | ,47197 |       |      |                      |
|                     |                      | 38 yaş ve üstü                         | 46                                     | 1,4457                                      | ,49135 |       |      |                      |
|                     | Eğlence              | 18-21 Yaş                              | 88                                     | 1,3466                                      | ,34830 | 1,364 | ,237 |                      |
|                     |                      | 22-25 yaş                              | 134                                    | 1,4422                                      | ,43992 |       |      |                      |
|                     |                      | 26-29 yaş                              | 141                                    | 1,3227                                      | ,37978 |       |      |                      |
|                     |                      | 30-33 yaş                              | 85                                     | 1,3941                                      | ,43537 |       |      |                      |
|                     |                      | 34-37 yaş                              | 29                                     | 1,4052                                      | ,46007 |       |      |                      |
|                     |                      | 38 yaş ve üstü                         | 46                                     | 1,4076                                      | ,44209 |       |      |                      |
|                     | Arkadaşlık           | 18-21 Yaş                              | 88                                     | 1,4815                                      | ,34721 | ,468  | ,800 |                      |
|                     |                      | 22-25 yaş                              | 134                                    | 1,6190                                      | ,46893 |       |      |                      |
|                     |                      | 26-29 yaş                              | 141                                    | 1,5385                                      | ,48126 |       |      |                      |
|                     |                      | 30-33 yaş                              | 85                                     | 1,6667                                      | ,47140 |       |      |                      |
|                     |                      | 34-37 yaş                              | 29                                     | 1,5556                                      | ,55277 |       |      |                      |
|                     |                      | 38 yaş ve üstü                         | 46                                     | 1,6275                                      | ,52549 |       |      |                      |
|                     | Başarı/ Statü        | 18-21 Yaş                              | 88                                     | 1,4068                                      | ,34099 | 2,759 | ,018 | 6-1, 2-3<br>5-3, 6-3 |
|                     |                      | 22-25 yaş                              | 134                                    | 1,4910                                      | ,41810 |       |      |                      |
|                     |                      | 26-29 yaş                              | 141                                    | 1,3645                                      | ,36589 |       |      |                      |
|                     |                      | 30-33 yaş                              | 85                                     | 1,4494                                      | ,42640 |       |      |                      |
|                     |                      | 34-37 yaş                              | 29                                     | 1,5379                                      | ,51298 |       |      |                      |
|                     |                      | 38 yaş ve üstü                         | 46                                     | 1,5696                                      | ,49704 |       |      |                      |
|                     | Hareket / Aktif Olma | 18-21 Yaş                              | 88                                     | 1,3485                                      | ,44033 | ,243  | ,943 |                      |
|                     |                      | 22-25 yaş                              | 134                                    | 1,3308                                      | ,42577 |       |      |                      |
|                     |                      | 26-29 yaş                              | 141                                    | 1,3026                                      | ,40218 |       |      |                      |
|                     |                      | 30-33 yaş                              | 85                                     | 1,2902                                      | ,40756 |       |      |                      |
|                     |                      | 34-37 yaş                              | 29                                     | 1,2989                                      | ,38157 |       |      |                      |
|                     |                      | 38 yaş ve üstü                         | 46                                     | 1,3188                                      | ,44973 |       |      |                      |
|                     | Fiziksel Uygunluk    | 18-21 Yaş                              | 88                                     | 1,3341                                      | ,33456 | ,808  | ,544 |                      |
|                     |                      | 22-25 yaş                              | 134                                    | 1,4030                                      | ,41620 |       |      |                      |
|                     |                      | 26-29 yaş                              | 141                                    | 1,3177                                      | ,36728 |       |      |                      |
|                     |                      | 30-33 yaş                              | 85                                     | 1,3482                                      | ,41879 |       |      |                      |
|                     |                      | 34-37 yaş                              | 29                                     | 1,4000                                      | ,45356 |       |      |                      |
|                     |                      | 38 yaş ve üstü                         | 46                                     | 1,3522                                      | ,34560 |       |      |                      |
|                     | Yarışma              | 18-21 Yaş                              | 88                                     | 1,3371                                      | ,39953 | 1,750 | ,122 |                      |
|                     |                      | 22-25 yaş                              | 134                                    | 1,4478                                      | ,48037 |       |      |                      |
|                     |                      | 26-29 yaş                              | 141                                    | 1,3830                                      | ,50385 |       |      |                      |
|                     |                      | 30-33 yaş                              | 85                                     | 1,4275                                      | ,49764 |       |      |                      |
|                     |                      | 34-37 yaş                              | 29                                     | 1,4828                                      | ,48457 |       |      |                      |
|                     |                      | 38 yaş ve üstü                         | 46                                     | 1,5725                                      | ,59489 |       |      |                      |
| *p< .05, **p< .000  |                      | Grup 1: 18-21 yaş<br>Grup 4: 30-33 yaş | Grup 2: 22-25 yaş<br>Grup 5: 34-37 yaş | Grup 3: 26-29 yaş<br>Grup 6: 38 yaş ve üstü |        |       |      |                      |

**Tablo 8.** Yaş değişkenine göre katılım motivasyonu ve psikolojik performans değerlerinin dağılımı (devamı)

|                       |                                    |                |     |         |         |       |      |                                              |
|-----------------------|------------------------------------|----------------|-----|---------|---------|-------|------|----------------------------------------------|
| Psikolojik Performans | Özgüven                            | 18-21 Yaş      | 88  | 21,6932 | 3,73661 | 2,966 | ,012 |                                              |
|                       |                                    | 22-25 yaş      | 134 | 21,3209 | 3,95197 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 26-29 yaş      | 141 | 21,4539 | 3,81253 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 30-33 yaş      | 85  | 21,9059 | 3,82854 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 34-37 yaş      | 29  | 20,2414 | 4,00585 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 38 yaş ve üstü | 46  | 19,5870 | 3,37030 |       |      |                                              |
|                       | Negatif Enerji                     | 18-21 Yaş      | 88  | 20,6023 | 4,12322 | 4,235 | ,001 | 1-6, 2-6<br>3-6, 4-5                         |
|                       |                                    | 22-25 yaş      | 134 | 20,2985 | 4,31300 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 26-29 yaş      | 141 | 19,8085 | 5,20702 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 30-33 yaş      | 85  | 20,9647 | 4,69662 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 34-37 yaş      | 29  | 18,3448 | 4,86442 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 38 yaş ve üstü | 46  | 17,6957 | 4,12510 |       |      |                                              |
|                       | Dikkat Kontrolü                    | 18-21 Yaş      | 88  | 21,1818 | 4,57013 | 5,276 | ,000 | 1-5, 1-6<br>2-6, 3-6<br>4-5, 4-6             |
|                       |                                    | 22-25 yaş      | 134 | 20,6119 | 4,42296 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 26-29 yaş      | 141 | 20,4113 | 4,55925 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 30-33 yaş      | 85  | 21,0471 | 4,60048 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 34-37 yaş      | 29  | 18,8276 | 4,65272 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 38 yaş ve üstü | 46  | 17,5652 | 4,18278 |       |      |                                              |
|                       | Görselleştirme ve Görüntü Kontrolü | 18-21 Yaş      | 88  | 23,0909 | 3,84360 | 5,392 | ,000 | 1-6, 2-6<br>3-5, 3-6<br>4-5, 4-6             |
|                       |                                    | 22-25 yaş      | 134 | 23,1642 | 4,25184 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 26-29 yaş      | 141 | 23,6950 | 4,16781 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 30-33 yaş      | 85  | 24,0471 | 4,07053 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 34-37 yaş      | 29  | 21,5172 | 5,08935 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 38 yaş ve üstü | 46  | 20,6087 | 4,84185 |       |      |                                              |
|                       | Motivasyon                         | 18-21 Yaş      | 88  | 21,7727 | 4,16534 | 3,860 | ,002 | 3-1, 4-1<br>2-5, 2-6<br>3-5, 3-6<br>4-5, 4-6 |
|                       |                                    | 22-25 yaş      | 134 | 22,2687 | 4,11884 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 26-29 yaş      | 141 | 23,0213 | 3,95414 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 30-33 yaş      | 85  | 23,0706 | 4,24766 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 34-37 yaş      | 29  | 20,5862 | 4,21322 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 38 yaş ve üstü | 46  | 20,8696 | 4,24583 |       |      |                                              |
|                       | Pozitif Enerji                     | 18-21 Yaş      | 88  | 22,1364 | 4,13891 | 1,434 | ,210 |                                              |
|                       |                                    | 22-25 yaş      | 134 | 22,3582 | 4,06415 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 26-29 yaş      | 141 | 23,0922 | 4,07063 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 30-33 yaş      | 85  | 22,9412 | 4,21831 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 34-37 yaş      | 29  | 21,5517 | 4,66435 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 38 yaş ve üstü | 46  | 21,8913 | 4,11084 |       |      |                                              |
|                       | Tutum Kontrolü                     | 18-21 Yaş      | 88  | 22,1477 | 4,43222 | 1,219 | ,299 |                                              |
|                       |                                    | 22-25 yaş      | 134 | 22,4179 | 4,25202 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 26-29 yaş      | 141 | 23,1702 | 4,05490 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 30-33 yaş      | 85  | 23,2235 | 4,18153 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 34-37 yaş      | 29  | 22,0345 | 3,95043 |       |      |                                              |
|                       |                                    | 38 yaş ve üstü | 46  | 22,5217 | 3,92564 |       |      |                                              |

\*p< .05, \*\*p< .000

Grup 1: 18-21 yaş

Grup 2: 22-25 yaş

Grup 3: 26-29 yaş

Grup 4: 30-33 yaş

Grup 5: 34-37 yaş

Grup 6: 38 yaş ve üstü

Yaş değişkenine göre, katılım motivasyonu alt boyutlarından olan başarı / statü alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre 26-29 yaşındaki sporcular tenise daha fazla katılım motivasyonuna sahiptir. Psikolojik performansta ise özgüven, negatif enerji, dikkat kontrolü, görselleştirme ve görüntü kontrolü ile motivasyon alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Buna göre genel olarak 38 yaş ve üstündeki katılımcıların psikolojik performans ortalamaları daha düşüktür.

**Tablo 9.** Katılım motivasyonu ve psikolojik performans ilişki analizi

|                     |             | Beceri geliştirme     | Takım ruhu            | Eğlence               | Arkadaşlık            | Başarı/statü          | Hareket/ Aktif olma   | Fiziksel uygunluk     | Yarışma      | Özgüven | Negatif enerji | Dikkat kontrolü | Görselleştirme ve görüntü kontrolü | Motivasyon | Pozitif. Enerji | Tutum. Kontrolü |
|---------------------|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|---------|----------------|-----------------|------------------------------------|------------|-----------------|-----------------|
| Beceri Geliştirme   | r<br>p<br>N | 1<br><br>523          |                       |                       |                       |                       |                       |                       |              |         |                |                 |                                    |            |                 |                 |
| Takım Ruhu          | r<br>p<br>N | ,559**<br>,000<br>523 | 1<br><br>523          |                       |                       |                       |                       |                       |              |         |                |                 |                                    |            |                 |                 |
| Eğlence             | r<br>p<br>N | ,564**<br>,000<br>523 | ,656**<br>,000<br>523 | 1<br><br>523          |                       |                       |                       |                       |              |         |                |                 |                                    |            |                 |                 |
| Arkadaşlık          | r<br>p<br>N | ,310**<br>,000<br>158 | ,519**<br>,000<br>158 | ,412**<br>,000<br>158 | 1<br><br>158          |                       |                       |                       |              |         |                |                 |                                    |            |                 |                 |
| Başarı /statü       | r<br>p<br>N | ,628**<br>,000<br>523 | ,649**<br>,000<br>523 | ,635**<br>,000<br>523 | ,558**<br>,000<br>158 | 1<br><br>523          |                       |                       |              |         |                |                 |                                    |            |                 |                 |
| Hareket /Aktif olma | r<br>p<br>N | ,599**<br>,000<br>523 | ,570**<br>,000<br>523 | ,572**<br>,000<br>523 | ,330**<br>,000<br>158 | ,601**<br>,000<br>523 | 1<br><br>523          |                       |              |         |                |                 |                                    |            |                 |                 |
| Fiziksel Uygunluk   | r<br>p<br>N | ,702**<br>,000<br>523 | ,591**<br>,000<br>523 | ,592**<br>,000<br>523 | ,404**<br>,000<br>158 | ,665**<br>,000<br>523 | ,678**<br>,000<br>523 | 1<br><br>523          |              |         |                |                 |                                    |            |                 |                 |
| Yarışma             | r<br>p<br>N | ,566**<br>,000<br>523 | ,542**<br>,000<br>523 | ,543**<br>,000<br>523 | ,443**<br>,000<br>158 | ,615**<br>,000<br>523 | ,535**<br>,000<br>523 | ,652**<br>,000<br>523 | 1<br><br>523 |         |                |                 |                                    |            |                 |                 |

**Tablo 9.** Katılım motivasyonu ve psikolojik performans ilişki analizi (devamı)

|                                    |   |         |         |         |         |         |         |         |         |        |        |        |        |        |        |     |
|------------------------------------|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|
| Özgüven                            | r | -,302** | -,420** | -,321** | -,261** | -,415** | -,368** | -,366** | -,408** | 1      |        |        |        |        |        |     |
|                                    | p | ,000    | ,000    | ,000    | ,001    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    |        |        |        |        |        |        |     |
|                                    | N | 523     | 523     | 523     | 158     | 523     | 523     | 523     | 523     | 523    |        |        |        |        |        |     |
| Negatif Enerji                     | r | -,064   | -,221** | -,084   | -,071   | -,244** | -,125** | -,108*  | -,176** | ,625** | 1      |        |        |        |        |     |
|                                    | p | ,144    | ,000    | ,055    | ,377    | ,000    | ,004    | ,013    | ,000    | ,000   |        |        |        |        |        |     |
|                                    | N | 523     | 523     | 523     | 158     | 523     | 523     | 523     | 523     | 523    | 523    |        |        |        |        |     |
| Dikkat Kontrolü                    | r | -,054   | -,244** | -,090*  | -,169*  | -,237** | -,099*  | -,115** | -,205** | ,589** | ,820** | 1      |        |        |        |     |
|                                    | p | ,217    | ,000    | ,040    | ,034    | ,000    | ,023    | ,009    | ,000    | ,000   | ,000   |        |        |        |        |     |
|                                    | N | 523     | 523     | 523     | 158     | 523     | 523     | 523     | 523     | 523    | 523    | 523    |        |        |        |     |
| Görselleştirme ve görüntü kontrolü | r | -,390** | -,414** | -,309** | -,329** | -,410** | -,370** | -,399** | -,409** | ,661** | ,484** | ,518** | 1      |        |        |     |
|                                    | p | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000   | ,000   | ,000   |        |        |        |     |
|                                    | N | 523     | 523     | 523     | 158     | 523     | 523     | 523     | 523     | 523    | 523    | 523    | 523    |        |        |     |
| Motivasyon                         | r | -,377** | -,444** | -,306** | -,379** | -,413** | -,363** | -,391** | -,383** | ,667** | ,477** | ,505** | ,752** | 1      |        |     |
|                                    | p | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000   | ,000   | ,000   | ,000   |        |        |     |
|                                    | N | 523     | 523     | 523     | 158     | 523     | 523     | 523     | 523     | 523    | 523    | 523    | 523    | 523    |        |     |
| Pozitif Enerji                     | r | -,409** | -,441** | -,334** | -,366** | -,414** | -,424** | -,395** | -,388** | ,699** | ,471** | ,509** | ,737** | ,774** | 1      |     |
|                                    | p | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000   | ,000   | ,000   | ,000   | ,000   |        |     |
|                                    | N | 523     | 523     | 523     | 158     | 523     | 523     | 523     | 523     | 523    | 523    | 523    | 523    | 523    | 523    |     |
| Tutum Kontrolü                     | r | -,388** | -,427** | -,335** | -,350** | -,405** | -,409** | -,393** | -,353** | ,703** | ,409** | ,436** | ,669** | ,735** | ,795** | 1   |
|                                    | p | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000    | ,000   | ,000   | ,000   | ,000   | ,000   | ,000   |     |
|                                    | N | 523     | 523     | 523     | 158     | 523     | 523     | 523     | 523     | 523    | 523    | 523    | 523    | 523    | 523    | 523 |

\*p&lt; .05, \*\*p&lt; .000

Katılım motivasyonu ve psikolojik performans arasındaki ilişki analizine göre, katılım motivasyonu alt boyutlarından beceri geliştirme ile psikolojik performans alt boyutlarından özgüven arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ( $r=-,302$ ;  $p<0,000$ ) tespit edilmiştir. Genel olarak incelendiğinde katılım motivasyonu ve psikolojik performans alt boyutları arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir. Yani katılım motivasyonu artarken psikolojik performans azalmakta veya katılım motivasyonu azalırken psikolojik performans artmaktadır.

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, tenis oyuncularının spora katılım motivasyonunun psikolojik performans üzerindeki etkilerini analiz etmek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmaya 523 (erkek 260, kadın 263) katılan, tenis sporcularının katılım motivasyonlarının, psikolojik performansları üzerindeki etkileri incelenmiş olup, elde edilen bulgular, katılım motivasyonunun tenisçilerin psikolojik performanslarıyla güçlü bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Bu çalışmadaki katılımın aksine Koca (2006) Türk toplumunda erkek çocukların, erkekliklerini geliştirebilmeleri için aileler tarafından spora teşvik edilirken, kız çocukların ise bedenlerini ve kadınsı özelliklerini korumaları için özellikle kuvvet gerektiren ağır yarışma sporlarından uzak tutulduklarını, bu yüzden kadınların spora katılımının erkeklerden daha düşük olduğunu belirtmiştir (163). Bu da bizim çalışmamıza ters düşmektedir.

Bu bölümde, elde edilen sonuçlar literatür ışığında tartışılmakta ve gelecekteki araştırmalar için öneriler sunulmaktadır. Literatürde bazı sonuçlar değişiklik gösterebilir. Bunun nedeni, bazı sporcu bireylerin, profesyonel anlamda rekabete dayalı spor yaparlarken, bazılarının ise rekreatif faaliyetler içerisinde olmasından kaynaklanabilir.

Araştırmanın bulguları, katılım motivasyonunun tenisçilerin psikolojik performanslarını anlamlı derecede etkilediğini ortaya koymaktadır. İçsel motivasyonun yüksek olduğu sporcuların, spordan daha fazla keyif aldıkları, antrenmanlara daha istekli katıldıkları ve müsabakalarda daha iyi performans sergiledikleri görülmüştür. Bu durum, Deci ve Ryan (2000) öz-belirleme teorisi ile uyumludur (163). Bu teoriye göre, içsel olarak motive olan bireyler daha yüksek öz-yeterlik ve duygusal iyi oluş düzeylerine sahiptirler.

Bulgular, dışsal motivasyonun da belirli koşullarda psikolojik performansı artırabileceğini göstermektedir. Ancak, bu tür motivasyonun sürdürülebilirliği ve uzun vadeli etkileri içsel motivasyon kadar güçlü değildir. Dışsal motivasyonun, özellikle ödül veya tanınma gibi dış faktörlere bağlı olduğu durumlarda, sporcunun performansındaki dalgalanmalar daha belirgin olabilir (164).

Öz-yeterlik duygusu, çalışmamızda öne çıkan bir diğer önemli faktördür. Bandura (1997) sosyal bilişsel teorisi ile uyumlu olarak, yüksek öz-yeterlik inancına sahip sporcuların, zorluklarla başa çıkma ve stres yönetiminde daha başarılı oldukları görülmüştür (165).

Bu sporcular, kendilerine olan güvenleri sayesinde baskı altında daha iyi performans gösterebilmektedirler.

Çalışmamız ayrıca, çevresel desteğin önemini vurgulamaktadır. Antrenörler, aileler ve takım arkadaşlarının sağladığı sosyal destek, sporcuların motivasyonlarını artırmakta ve bu da psikolojik performanslarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu bulgu, Rees ve Hardy (2000) sosyal destek teorisi ile de desteklenmektedir (166).

Tablo 1'i incelediğimizde, çalışma grubu sporcuların tanımlayıcı bilgilerine ulaşıyoruz. Burada, yaş, deneyim, cinsiyet, öğrenim durumu, medeni hal, lisans durumu ve sakatlık yaşama durumu gibi bilgilerini görüyoruz. 18-21 yaş 88, 22-25 yaş 134, 26-29 yaş 141, 30-33 yaş 85, 34-37 yaş 29, ve son olarak 38 yaş ve üstü 46 kişi bulunmaktadır. 1-3 yıl deneyim 203, 4-7 yıl deneyim 139, 8-11 yıl deneyim 82, 12 yıl ve üstü deneyim ise 99 kişidir. Cinsiyet durumu ise 260 erkek ve 263 kadın sporcumuz mevcuttur. Öğrenim durumu bilgilerinde ilköğretim düzeyi 10, lise düzeyi 106, lisans düzeyi 288 ve son olarak lisansüstü düzeyi ise 119 kişidir. Medeni hal durumlarına bakacak olursak, evli kişilerin sayısı 200 iken, bekar sporcuların sayısı ise 323'tür. Sakatlık durumu değişkeninde, 197 kişi sakatlık yaşarken 326 kişi sakatlık yaşamamıştır. Ve son değişken durumlarından olan lisans durumunu inceleyecek olursak, 225 kişi lisanslı sporcu olma özelliği taşıırken, 298 sporcu ise lisanssız rekreatif faaliyet sporcusu olma özelliğine sahiptir. Aşağıda bu değişkenlere ait alt maddelerin bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 2'yi incelediğimizde cinsiyet değişkenine göre, katılım motivasyonu alt boyutlarından olan arkadaşlıkta istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Erkeklerin arkadaşlık amaçlı kadınlardan tenise daha fazla katılım gösterdiği ortaya çıkmıştır. Bu durum erkeklerin sosyal ilişkilerinin kadınlara oranla daha iyi olduğu anlamına gelebilir. Literatürde Martinovic ve arkadaşları (2011) yaşı 11 ile 14 arasında olan 706 öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmada cinsiyet açısından farkın spora katılım ve motivasyon üzerinde oluşturduğu etkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda ise kızlar ve erkekler arasında yapılan incelemede kızlar lehine istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu belirtilmiştir (167). Yine Kiper (2004)'in araştırmasında ise cinsiyetler arasında fiziksel uygunluk/ enerji harcama, eğlence, arkadaşlık, takım üyeliği/ takım ruhu ve yarışma alt boyutlarında anlamlı farklar bulunmuştur (168). Farklı bir çalışmada ise, Kaman, Gündüz, ve Gevat (2017), kadın ve erkek sporcuların her bir alt boyuta verdikleri cevaplar analiz edildiğinde araştırmaya katılan kadın sporcuların spora katılımında en

önemli gördükleri faktörler sırasıyla “Becerilerimi geliştirmek istiyorum”, “Fiziksel olarak sağlıklı olmak istiyorum”, “Branşımda yükselmeyi isterim” ve “Hareketi severim”dir (169). Araştırmamızın sonucuna benzer olarak Kudaş, Ülkar, Erdoğan ve Çırçı (2005), erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin, anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma bulgularından farklı sonuçlara ulaşan araştırmalarında da kadın ve erkek öğrencilerinin benzer fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu saptanmış ve kadın ve erkeklerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (170, 171, 172). Diğer alt boyutlarda ortalamaların yüksek olmadığı görülmektedir. Psikolojik performans alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Ortalamaların 20-25 aralığında olduğu görülmektedir.

Tablo 3’te medeni hal değişkenine göre, katılım motivasyonu ve psikolojik performans alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Katılım motivasyonunda puanlar genel olarak orta seviyededir. Medeni hal değişkenine göre katılım motivasyonu ve psikolojik performans alt boyutları normal dağılım göstermiştir. Başar (2014) yaptığı bir çalışmada evliliğin motive olmayı sağlamasının yanı sıra motive olmayı engellediğini de ortaya çıkarmıştır. Başka bir ifade ile, evli bireylerin bekârlara nazaran algıladıkları sosyal destek ve düzenli hayat kapsamında daha motive oldukları ifade edilmiştir (173). Bilyeu ve Wann, (2002), çalışmalarında ise, bekâr bireylerin ilgilenmek zorunda olacağı bir ailesi (eşi, çocukları) olmadığı için daha motive olacakları tezini alan yazında, fiziksel aktivitelere aktif katılım olmasa da motivasyonu sağlayan bir etki olarak medeni durum incelendiğinde, anlamlı düzeyde farklılaşma olduğunun belirtildiği dikkat çekmektedir (174).

Psikolojik performans alt boyutlarında ortalamaların 20-25 aralığında olduğu ortaya çıkmıştır. Gürer ve arkadaşları (2018)’ın yaptığı çalışmada Özgüven ve dikkat kontrolü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklara ulaşılmıştır. Genel olarak evliler daha yüksek puan almışlardır. Buna göre evlilerin psikolojik performansının daha yüksek olduğu söylenebilir. Evlilerin özgüveni bekarlardan daha yüksektir. Bekarların ise dikkat kontrolü durumları evlilerden daha yüksek bulunmuştur. Bizim çalışmamızda ise, bu çalışmanın aksine medeni durum alt değişkeninde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Farklı çalışmalarda ise sporcu dikkatini nereye nasıl vermesi gerektiği biliyorsa performansını olumsuz etkileyecek etkenlerden uzak durabilir (175, 176).

Tablo 4'ü incelediğimizde, sporcu lisansı değişkenine göre, katılım motivasyonu alt boyutlarından olan takım ruhunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Lisansı olmayanların ortalamaları daha yüksektir. Yani lisansı olmayanlar tenise daha fazla katılım göstermiştir. Bu durumda, tenis sporunun, serbest zaman etkinliği olarak geniş kitlelerce benimsendiğini anlayabiliriz. Literatürde, Altunbaş (2018), yaptığı çalışma ile lisanslı ve lisanssız öğrenciler arasında spora katılımında anlamlı fark bulmuştur (177). Bu da bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Psikolojik performansta ise istatistiksel olarak, negatif enerji, dikkat kontrolü, görselleştirme ve görüntü kontrolü, motivasyon ve pozitif enerji alt boyutlarında anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Lisansı olanların psikolojik performanslarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Burada lisanslı sporculara yönelik psikolojik destek sağlayıcı istihdamların oluşturulduğunu söyleyebiliriz. Ortalamaların 20-25 aralığında olduğu görülmektedir.

Tablo 5'te sakatlık yaşama durumu değişkenine göre, katılım motivasyonu alt boyutlarından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Puan ortalamaları genel olarak orta seviyededir. Yani sakatlık yaşama sorunları, tenise katılımı etkilememiştir. Psikolojik performansta ise sadece istatistiksel olarak, motivasyon alt boyutunda anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Sakatlık yaşayanların psikolojik performanslarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda sakatlık yaşayan sporcuların daha yüksek motivasyona sahip olduğunu söyleyebiliriz. Ortalamaların 20-25 aralığında olduğu görülmektedir. Literatürde sakatlık yaşayan sporcunun, psikolojik olarak hazır olmadığında spora geri dönmenin olumsuz duygusal durumlara (yani kaygı, korku, depresyon), yetersiz spor performansına veya yeniden yaralanma riskinin artması gibi istenmeyen sonuçlara yol açabileceği yönünde düşüncelerin olduğu bulgular da vardır (178, 179). Farklı bir çalışmada ise, Brewer ve Petrie (1995)'e göre sporcular ancak güvenli, üretken ve motivasyonlarını artırıcı psikolojik kaynaklara sahip olduklarında performansın etkileneceğine dair olumsuz inançlarından kurtulabilirler (180).

Tablo 6, eğitim durumu değişkenine göre, katılım motivasyonu alt boyutlarından olan yarışma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre lisansüstü eğitime sahip olanların ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yani lisansüstü eğitime sahip sporcular tenise daha fazla katılım göstermiştir. Diğer alt boyutlarda ortalamaların çok yüksek olmadığı görülmektedir. Psikolojik performans alt

boyutlarında ise özgüven, negatif enerji ve dikkat kontrolü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Özgüven, negatif enerji ve dikkat kontrolü alt boyutlarında lise eğitime sahip olanların ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ortalamalar genel olarak 20-25 aralığındadır. Literatüre baktığımızda; Abış (2022), Yaptıkları çalışmaya katılan sporcuların psikolojik performans düzeyleri eğitim durumu değişkenine göre incelendiklerinde; Motivasyon alt boyutu hariç, psikolojik performans toplam ve diğer tüm alt boyutların anlamlı farklılaştığı, anlamlı farklılığın ise; psikolojik performans toplam ve özgüven, olumsuz enerji, dikkat kontrolü alt boyutlarında, lise ve dengi eğitim almış, uzun mesafe koşucularına göre, lisans ve lisansüstü eğitimi almış, uzun mesafe koşucularının lehine anlamlı farklılaştığı, lisans ve lisansüstü eğitim almış, olanların ise kendi aralarında anlamlı farklılaşmadığı belirtilmiştir. Yine görselleştirme ve inceleme, olumlu enerji ve tutum kontrolü alt başlıklarında lisans eğitimi almış, uzun mesafe koşucularının, lise ve dengi eğitim almış, olanlara göre anlamlı farklılaştığı, lisans ve lisansüstü eğitim almış, grupların ise anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir (181). Farklı bir çalışmada ise, Gürer ve arkadaşları (2018), Doğa sporları faaliyetlerine katılan sporcuların eğitim durumu değişkenine göre psikolojik performans puanlarının şekillenmediği belirtilmiştir. Ancak İstatistiksel olarak anlamlı farklılık olmasa da üniversite mezunlarının psikolojik performanslarının daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir (175).

Tablo 7 spor deneyimi değişkenine göre, katılım motivasyonu alt boyutlarından olan beceri geliştirme, takım ruhu, eğlence, başarı / statü, hareket / aktif olma, fiziksel uygunluk ve yarışma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre 12 yıl ve üstü spor deneyimine sahip olanların ortalamasının daha düşük olduğu görülmüştür. Yani daha fazla spora katılım göstermek eğilimindedirler. Bu durumda spora katılım gösteren genç sporcuların ortalamalarının daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Psikolojik performans alt boyutlarında ise negatif enerji, dikkat kontrolü ve pozitif enerji alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Buna göre 1-3 yıl spor deneyimine sahip olanların ortalamalarının daha düşük olduğu görülmektedir. Bu da çalışmaya katılan sporcuların ortalamasının 1-3 yıldan daha fazla spor deneyimi olduğunu göstermektedir. Ortalamalar genel olarak 20-25 aralığındadır. Mahoney ve arkadaşları (2014) Sportif başarıyı etkileyen psikolojik etmenler olduğuna yer vermiş ve zihinsel güç, motivasyon gibi unsurlara değinmiştir (182).

Tablo 8 yaş değişkenine göre, katılım motivasyonu alt boyutlarından olan başarı / statü alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre 26-29 yaşındaki sporcular tenise daha fazla katılım motivasyonuna sahiptir. Bu yaş aralığında ki bireylerin sosyalleşme ve hareket ihtiyaçlarının daha ön planda olduğunu düşünebiliriz. Başar (2014), Türkiye’de sualtı hokeycileri ile yaptıkları çalışmada benzer şekilde yaş grupları arasında farkların olduğunu dolayısıyla yaşın katılım motivasyonu üzerinde etkisinin olduğu sonucuna varmıştır (173). Farklı bir çalışmada ise, Sevinç ve Kapçak (2021), Beden eğitimi ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının ve öz yeterlik düzeylerini inceledikleri araştırmada spora katılım motivasyon ölçeğinin eğlence ve yarışma alt boyutları hariç diğer boyutlarında yaşa göre anlamlı farklılık saptamamışlardır (183).

Çakır (2013) kadınlarda da erkeklerde de yaşa bağlı olarak düzenli fiziksel aktiviteye katılımın azalmakta olduğu sonucuna ulaşılırken, sadece 50-59 yaş grubunda kadınların erkeklerden daha aktif olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Avustralya’da 4.404 yetişkin katılımcı ile yürütülen araştırmada fiziksel aktiviteye katılım yaş ile birlikte azalırken, eğitim seviyesiyle birlikte artmakta olduğu saptanmıştır (184). Psikolojik performansta ise özgüven, negatif enerji, dikkat kontrolü, görselleştirme ve görüntü kontrolü ile katılım alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Buna göre genel olarak 38 yaş ve üstündeki katılımcıların psikolojik performans ortalamaları daha düşüktür. Literatürde Gürer ve arkadaşları (2018), yapmış oldukları çalışmada, çeşitli doğa sporlarına katılan 304 kişinin, psikolojik performans düzeylerinin yaşlarına göre özgüven, negatif enerji ve pozitif enerji alt boyutlarının anlamlı farklılaştığını ortaya koymuşlardır (175). Bir başka araştırma sonucuna göre ise; Gürer ve ark. (2016) Gaziantep olimpiyat hazırlık merkezindeki 45 kişi ile yapmış oldukları çalışmada sporcuların psikolojik performans puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılaştığını tespit etmişlerdir. Bu farklılığın küçük yaş grupları yönünde olduğunu da rapor etmişlerdir (185).

Tablo 9 katılım motivasyonu ve psikolojik performans arasındaki ilişki analizine göre, katılım motivasyonu alt boyutlarından beceri geliştirme ile psikolojik performans alt boyutlarından özgüven arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ( $r=-,302$ ;  $p<0,000$ ) tespit edilmiştir. Genel olarak incelendiğinde katılım motivasyonu ve psikolojik performans alt boyutları arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir. Yani katılım

motivasyonu artarken psikolojik performans azalmakta veya katılım motivasyonu azalırken psikolojik performans artmaktadır.

Araştırmanın bulguları, katılım motivasyonunun tenisçilerin psikolojik performanslarını anlamlı derecede etkilediğini ortaya koymaktadır. İçsel motivasyonun yüksek olduğu sporcuların, spordan daha fazla keyif aldıkları, antrenmanlara daha istekli katıldıkları ve müsabakalarda daha iyi performans sergiledikleri görülmüştür. Bu durum, Deci ve Ryan (2000) öz-belirleme teorisi ile uyumludur (170). Bu teoriye göre, içsel olarak motive olan bireyler daha yüksek öz-yeterlik ve duygusal iyi oluş düzeylerine sahiptirler.

Bunların yanında bulgular, içsel motivasyona sahip olan sporcuların, spordan daha fazla keyif aldıklarını, antrenmanlara daha istekli katıldıklarını ve müsabakalarda daha iyi performans sergilediklerini gösteriyor. Bu sebepten, içsel motivasyonu destekleyecek eğitim programlarına yer verilmeli, desteklenmeli ve uzman kişiler tarafından takip edilmelidir.

Tenise katılımı arttırmaya yönelik psikolojik Çalışmalar, motivasyon üzerine erken mekanik yaklaşımlardan günümüzde daha bilişsel ve anlam arayışı içeren yaklaşımlara dönüştürülmeye başlanmıştır (52). Modern spor psikologları ve araştırmacılar, tenis sporcularının spora katılımını anlamak ve desteklemek için, bu katılımı teşvik eden temel güdülerini her geçen yıl derinlemesine incelemeli ve güncel bilimsel bilgilerin ışığında antrenman metotları belirlemelidir (53). Araştırmamızın bulgularını destekleyen bu çalışmalara, spor uzmanı ve antrenörlerin bağlı kalmaları gerektiği düşünülmekte ve sürekli bu güncel literatürü takip edip en yeni bilgiler ile beslenmeli ve sporculara uygulamaları gerektiği düşünülmektedir.

Gelecekteki araştırmalar, farklı spor dallarında ve farklı yaş gruplarında benzer ilişkileri inceleyerek bulguların genellenebilirliğini artırabilir. Ayrıca, motivasyonel stratejilerin geliştirilmesi ve uygulanması konusunda daha fazla çalışma yapılması, sporcuların psikolojik performanslarını optimize etmeye yönelik önemli katkılar sağlayacaktır.

Bir diğer madde ise, tenisçilerin katılım motivasyonlarının artırılması, onların psikolojik ve fiziksel performanslarını iyileştirecek ve genel spor başarısına önemli katkılarda bulunacaktır. Bu nedenle, antrenörler ve spor psikologları, sporcuların içsel motivasyonlarını destekleyen ve öz-yeterliklerini artıran stratejiler geliştirmeye odaklanmalıdır.

Sonuç olarak, bu çalışma, tenisçilerin katılım motivasyonlarının psikolojik performansları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. İçsel motivasyonun, sporcunun uzun vadeli başarı ve psikolojik dayanıklılığı için kritik olduğu anlaşılmıştır. Dışsal motivasyonun da kısa vadeli performans artışlarına katkı sağlayabileceği, ancak bu tür motivasyonun sürdürülebilirliğinin sınırlı olduğu görülmüştür. Ayrıca, yüksek öz-yeterlik duygusu ve sosyal destek, sporcunun psikolojik performansını güçlendiren diğer önemli faktörler olarak öne çıkmıştır.



## KAYNAKLAR

1. R. G. Cowden, A. Meyer-Weitz and K. Oppong Asante. Mental toughness in competitive tennis: Relationships with resilience and stress. *Front Psychol.* 2016; 15(7):320, doi: 10.3389/fpsyg.2016.00320.
2. A. Bali. Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health.* 2015; 1(6): 92-95.
3. E. L. Deci and Ryan, R. M. The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry.* 2000; 11(4): 227-268, doi: 10.1207/S15327965PLI1104\_01.
4. Locke E. A. and G. P. Latham. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist.* 2002; 57(9): 705–717.
5. R. De Pero, S. Amici, C. Benvenuti, C. Minganti, L. Capranica, and C. Pesce. Motivation for sport participation in older Italian athletes: The role of age, gender and competition level. *Sport Sciences for Health.* 2009; 5: 61-69.
6. Halbrook, M. Blom, L. C., Hurley, K., Bell, R. J. and J. E. Holden. Relationships among motivation, gender, and cohesion in a sample of collegiate athletes. *Journal of Sport Behavior.* 2012; 35(1): 61-77.
7. Pauline, G. and Pauline, J. S. Volunteer motivation and demographic influences at a professional tennis event. *Team Performance Management: An International Journal.* 2009; 15(3/4): 172-184.
8. Weiss, M. R. and Smith, A. L. Friendship quality in youth sport: Relationship to age, gender, and motivation variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology.* 2002; 24(4): 420-437.
9. Roberts, G. C., Nerstad, C. G. and Lemyre, P. N. Motivation in sport and performance. In. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology.* 2018; <https://oxfordre.com/psychology/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-150>, Erişim tarihi: 07 Mayıs 2024.
10. Vallerand, R. J. Intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Recruit Researchgate.* 2004; 2: 427-435, doi:10.1016/B0-12-657410-3/00835-7, Erişim: 09 Mart 2024.

11. Weinberg, R. S. and Gould, D. Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics. 2023; <https://www.amazon.com/Foundations-Exercise-Psychology-Robert-Weinberg/dp/171820759X>, Erişim tarihi: 07 Mayıs 2024.
12. Fletcher, D. and Sarkar, M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*. 2012; 13(5): 669-678.
13. Ryan, R. M. and Deci, E. L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Rajagiri Management Journal*. 2021; 15(1): 88-90.
14. Garyfallos, A., Asterios, P., Stella, D. and Dimitrios, K. Goal orientation and participation motivation in tennis young players. *Journal of Physical Education and Sport*. 2013; 13(3): 464-470.
15. Zeng, Z. H. An exploration study of youth tennis players participation-motivations: Features and the relationships with relative elements. *Sport and Society- Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*. 2020, doi:10.36836/2020/1/1, Erişim: 28 Mayıs 2024
16. O. Kermen, *Tenis: Teknik ve Taktikleri*. Ankara: Nobel Yayınevi, 2002; ss. 184.
17. Babette Pluim, M., Marleen, G.T. Jansen, Samuel W., Cain, B., Silvia C., Kristina, F., Neil, H., Dina C., Janse, R., Victor, M., Andrew, M., Seán, R. C., Fábio C.L. de Oliveira, Machar, R., Miriam, R., Tobias, S., Schoonmade, L. J., Thornton, J. S., Webborn, N., Ardern, C. L. Physical demands of tennis across the different court surfaces, performance levels and sexes: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*. 2023; 53(4): 807-836, doi: 10.1007/s40279-022-01807-8.
18. Çoşkun, M. ve Eyüboğlu, E. *Tenis eğitimi alan 10-12 yaş arası erkek çocuklarda temel motorik özelliklerin tenis beceri öğretimine etkisinin incelenmesi*. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2020; 18(2): 191-200.
19. Sim, M. K. and Choi, D. G. The winning probability of a game and the importance of points in tennis matches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2020; 91(3), 361-372, doi: 10.1080/02701367.2019.1666203.
20. Arslan, E. 10-14 yaş tenisçilerde 8 haftalık core antrenmanlarının çeviklik, kuvvet, denge performansına ve tenis becerilerine etkisi. 2021, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, <http://adudspace.adu.edu.tr:8080/jspui/handle/11607/4139> Erişim tarihi: 06 Mayıs 2024.

21. Yıldırım, Y. Tenis sporunda geleneksel öğretim yöntemlerine karşın farklılıkla öğretim yönteminin tenis performansına etkileri. İstanbul: Efe Akademi Yayınları, 2023: ss. 90. <https://play.google.com/store/books/details/Tenis/Sporunda/ Geleneksel/ Ogretim/Yontemlerine/Karsic3jdEAAAQBAJ&gl=US>, Erişim tarihi: 06 Mayıs 2024.
22. Kilit B. ve Arslan, E. Tenis müsabakalarında fizyolojik gereksinimler. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2017; 15(3): 157-164.
23. Groppe, J. L. The biomechanics of tennis: An overview. Journal of Applied Biomechanics. 1986; 2(3): 141-155.
24. Kovacs, M. S. Applied physiology of tennis performance. British Journal of Sports Medicine. 2006; 40(5): 381-386.
25. Jansen, M. G., Huijgen, B. C., Faber, I. R. and Elferink-Gemser, M. T. Measuring agility in tennis, badminton, and squash: A systematic review. Strength & Conditioning Journal. 2021; 43(6): 53-53.
26. Barber-Westin, S. D., Hermeto, A. A. and Noyes, F. R. A six-week neuromuscular training program for competitive junior tennis players. The Journal of Strength & Conditioning Research. 2010; 24(9): 2372-2382.
27. McPherson, S. L. and French, K. E. Changes in cognitive strategies and motor skill in tennis. Journal of Sport and Exercise Psychology. 1991; 13(1): 26-41, <https://doi.org/10.2466/pms.2001.93.2>, Erişim: 06 Mayıs 2024.
28. Weber, K. Tennis-fitness: Gesundheit, training, sportmedizin (No Title). BLV Verlagsgesellschaft, München, 1982; <https://ci.nii.ac.jp/ncid/BA24344879?l=en>, Erişim: 06 Mayıs 2024.
29. Gullikson, T. Teniste fiziksel uygunluk testleri. Çev. Yavuz Yarsuvat. B. Spor Araştırmaları Dergisi. 2003; 7(1): 135-156.
30. Groppe, J. and DiNubile, N. Tennis: For the health of it! The Physician and Sportsmedicine. 2009; 37(2): 40-50, doi: 10.3810/psm.2009.06.1708.
31. Gallo-Salazar, C., Salinero, J. J., Sanz, D., Areces, F. and Del Coso, J. Professional tennis is getting older: Age for the top 100 ranked tennis players. International Journal of Performance Analysis in Sport. 2015; 15(3): 873-883, doi: 10.1080/24748668.2015.11868837.
32. Aktürk, S. 17-25 Yaş grubu gençlerde düzenli tenis çalışmalarının bazı fiziksel ve motorik özelliklere etkisinin araştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2020; 22(2): 4-20.

33. Ölçücü, B. Tenisçilerde pliometrik antrenmanların kol ve bacak kuvveti, servis, forehand, backhand vuruş süratleri ve vurulan hedefe isabet yüzdelere etkisinin incelenmesi. 2011, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
34. Gillmeister, H. History del tennis. Coaching and Sport Science Review. ITF Coaching and Sport Science Review. 2008; 15(46): 19-21, <https://studylib.es/doc/7309363/gillmeister.-historia-del-tenis-fedecoltenis-federaci%C3%B3n>, Erişim: 06 Mayıs 2024.
35. Borisova, O. V. Tennis: History and the present. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2012; 11: 119-124.
36. Kaya, N. Lisanslı tenis sporcularının tenis sporuna başlama nedenleri, beklentileri ve beklentilerinin önündeki engellerin incelenmesi. 2016, Mehmet Akif Ersoy Üni. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Burdur. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/666243>, Erişim: 06 Mayıs 2024.
37. Çamlıbel, T. Tenis top atma makinası ile yapılan 10 haftalık hedef odaklı dairesel antrenmanın 12-14 yaş performans tenis oyuncularında ITN testine etkisinin incelenmesi. 2019, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/264617>, Erişim: 06 Mayıs 2024.
38. Pekel, A. ve Kiliçkaya, O. Türkiye'deki tenis turnuvalarının bölgesel ve niceliksel analizi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi. 2021; 4(1): 61-72.
39. Pluim, B. M., Staal, J. B., Marks, B. L., Miller, S. and Miley, D. Health benefits of tennis. British Journal of Sports Medicine. 2007; 41(11): 760-768.
40. Suna, G. ve Kumartaşlı, M. Investigating aerobic, anaerobic combine technical trainings effects on performance in tennis players. Universal Journal of Educational Research. 2017; 5(1): 113-120.
41. Chandler, T. J., Kibler, W. B., Uhl, T. L., Wooten, B., Kiser, A. and Stone, E. Flexibility comparisons of junior elite tennis players to other athletes. Am J Sports Medicine. 1990; 18(2): 134-136, doi: 10.1177/036354659001800204.
42. Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin L. A, Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño N., Simón J. A., López-Mora C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F. and Clemente-Suárez V. J. Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity

- and Psychological Health. *Sports (Basel)*. 2024; 12(1): 37. doi: 10.3390/ sports 12010037.
43. Kovacs, M., Babette P., Groppe, J., Crespo, M., Roetert, E. P., Hainline, B., Miller, S., Reid, M., Pestre, B., Vyllder, M., Dunn, N. A., Miley, D. and Jones, T. Health, Wellness and Cognitive Performance Benefits of Tennis. *Journal of Medicine and Science in Tennis*. 2016; 14:14-21, [https://www.researchgate.net/publication/311871799\\_Health\\_Wellness\\_and\\_Cognitive\\_Performance\\_Benefits\\_of\\_Tennis](https://www.researchgate.net/publication/311871799_Health_Wellness_and_Cognitive_Performance_Benefits_of_Tennis), Erişim tarihi: 08 Mayıs 2024.
44. Richard, M. and Porter, S. L. W. *Motivation and work behavior*. New York: McGraw-Hill Series in Management, 1975.
45. Tunca, M. Z. ve Gülsoy, S. G. Spor motivasyonu üzerine bir literatür taraması: Spor ve e-spor karşılaştırması. *SDÜ, İİBF Dergisi*. 2023; 28(2): 181-197.
46. Kiper, H. Eğitim kurumlarında öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının cinsiyete ve yaş guruplarına göre karşılaştırılması. *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, 2004. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/359712>, Erişim: 06 Mayıs 2024.
47. Locke, E. A. ve Schattke, K. Intrinsic and extrinsic motivation: Time for expansion and clarification. *Motivation Science*. 2019; 5(4): 277–290. <https://doi.org/10.1037/mot0000116>, Erişim: 06 Mart 2024.
48. Chen, S.-P., Shang, Y., Xie, L.-J., Song, D. and Chen, M. The true value of extrinsic motivation? The effect of intrinsic and extrinsic sports motivation on sports anomie behavior in college students. *Curr Psychol*. 2024; 43(3): 2704-2713, doi:10.1007/s12144-023-04524-1, Erişim: 06 Mart 2024.
49. Fishbach, A. ve Woolley, K. The Structure of Intrinsic Motivation. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.* 2022; 9(1): 339-363, doi: 10.1146/annurev-orgpsych-012420-091122, Erişim: 07 Mart 2024.
50. Deci, E. L. and Ryan, R. M. *Handbook of self-determination research*. New York: University Rochester Press. 2004; ss. 470. <https://books.google.com.tr/books/about/handbook/of/self/determination/research.html?id=dcae2b7l-Rgc&redir/esc=y>, Erişim: 08 Mayıs 2024.
51. Duda, J. L. *Motivation in sport settings: A goal perspective approach*. 1995; <https://psycnet.apa.org/record/1993-98634-003>, Erişim: 18 Mart 2024.
52. Biddle, S. and Mutrie, N. *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge, 2007. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/>

- 10.4324/9780203019320/psychology-physical-activity-nanette-mutrie-stuart-biddle, Erişim: 07 Mayıs 2024.
53. Gill, D. L., Gross, J. B. and Huddleston, S. Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*. 1983; 14(1): 1-14. <https://psycnet.apa.org/record/1984-09240-001>, Erişim: 07 Mayıs 2024.
54. Kolt, G. S., Kirkby, R., Bar-Eli, M., Blumenstein, B., Chadha, N., Liu, J. and Kerr, G. Psychology, Sociology, *International Journal of Sport Psychology*. A cross-cultural investigation of reasons for participation in gymnastics. 1999, <https://www.cabidigitallibrary.org/doi/full/10.5555/20001809744>, Erişim: 07 Mayıs 2024.
55. White, S. A. and Duda, J. L. The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology*. 1994, <https://psycnet.apa.org/record/1995-00050-001> Erişim: 07 Mayıs 2024.
56. Dwyer, J. J. M. Internal structure of participation motivation questionnaire completed by undergraduates. *Psychol Rep*. 1992; 70(1): 283-290, doi: 10.2466/pr0.1992.70.1.283.
57. Gill, K. and Overdorf, V. Incentives for exercise in younger and older women. *Journal of Sport Behavior*. 1994; 17(2): 87-98.
58. Gould, D., Feltz, D. and Weiss, M. Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*. 1985, <https://psycnet.apa.org/record/1986-21762-001>, Erişim tarihi: 07 Mayıs 2024.
59. Hellstedt, J. C. Gender differences in motivation for intercollegiate athletic participation. *Journal of Sport Behavior*. 1991; 14(3), 159–167, <https://psycnet.apa.org/record/1992-07381-001>, Erişim tarihi: 07 Mayıs 2024.
60. Kazak, Ö. O. 9-14 yaşları arasındaki çocukların spora katılım nedenlerinin değeriendirilmesi: Kütahya ili örneğı. 2007, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tez/Sorgu/Sonuc/Yeni.jsp>, 215150.
61. Koivula, N. Sport participation: Differences in motivation and actual. *Journal of Sport Behavior*. 1999; 22(3), 360–380. Apa PsycNet, <https://psycnet.apa.org/record/1999-03722-006>, Erişim: 17 Mart 2024.
62. Bouchard, C. and Shephard, R. J. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens (Eds). *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus*

- statement*, 1980; pp. 77–88. Human Kinetics Publishers. <https://psycnet.apa.org/record/1994-97580-003>, Erişim tarihi: 10 Mart 2024.
63. şirin, E. F., Çağlayan, H. S., etin, M. . ve İnce, A. Spor yapan lise ğrencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2008; 2(2): 98-110.
64. Bartle L. P. and Malkin, M. J. The motivation to move. *Parks & Recreation*. 2000; 35(1): 28-36.
65. Cervelló, E. M. and Santos-Rosa, F. J. Motivation in sport: An achievement goal perspective in young spanish recreational athletes. *Percept Mot Skills*. 2001; 92(2): 527-534, doi: 10.2466/pms.2001.92.2.527.
66. Bayar, P. Sporda psiko-sosyal alanlar. *Seminer Kitabı*, Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 1997.
67. Passer, M. W. Psychological stress in youth sports. *Children in Sport*. 1982; 2: 153-177.
68. Gentil, P. and Bottaro, M. Effects of training attendance on muscle strength of young men after 11 weeks of resistance training. *Asian Journal of Sports Medicine*. 2013; 4(2): 101.
69. Hammami, M., Negra, Y., Shephard, R. J. and Chelly, M. S. The effect of standard strength vs. contrast strength training on the development of sprint, agility, repeated change of direction, and jump in junior male soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2017; 31(4): 901-912.
70. Tran, T. T., Nimphius, S., Lundgren, L., Secomb, J., Oliver Farley, R.L., Gregory Haff, G., Newton, R. U., Brown, L. E. and Sheppard J. M. Effects of Unstable and Stable Resistance Training on Strength, Power, and Sensorimotor Abilities in Adolescent Surfers. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2015; 10(5): 899-910, doi: 10.1260/1747-9541.10.5.899.
71. Erikoğlu, Ö. 15-17 yaş arası futbolcularda çeviklik ile vücut kompozisyonu ve RAST arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2015, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Aksaray. <https://acikerisim.aksaray.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12451/5397>, Erişim tarihi: 07 Mayıs 2024.
72. Khan, A. and Sorate, B. A. A comparative study of sports competition anxiety within Jimma university male players of different sports. *Journal of Tourism, Hospitality and Sports*. 2016; 17(1): 38-41.

73. Abdullah, M. R., Musa, R. M., Maliki, A. B. H. M. B., Kosni, N. A. and Suppiah, P. K. Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016; 16(1): 170.
74. McCormick, A., Meijen, C. and Marcora, S. Psychological determinants of whole-body endurance performance. *Sports Med*. 2015; 45(7): 997-1015, doi: 10.1007/s40279-015-0319-6.
75. Güler, Ö. Futbolda Denge Antrenmanlarının Temel Teknik Becerilere Etkisi. Efe Akademi Yayınları, 2021. <https://books.google.fr/books?hl=tr&lr=&id=AUkrEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Fiziksel+performans>, Erişim: 07 Mayıs 2024.
76. Mujika, I., Rønnestad, B. R. and Martin, D. T. Effects of increased muscle strength and muscle mass on endurance-cycling performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2016; 11(3): 283-289.
77. Suchomel, T. J., Nimphius, S. and Stone, M. H. The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Med*. 2016; 46(10): 1419-1449, doi: 10.1007/s40279-016-0486-0.
78. Turkyay, H. ve Demir, A. Spor psikolojisi üzerine bir inceleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*. 2021; 5(10): 119-131.
79. Karacabey, K. Sport performance and agility tests Sporda performans ve çeviklik testleri. *Journal of Human Sciences*. 2013; 10(1): 1693-1704.
80. Samur, S. Spor kulüplerinde performans yönetimi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2018; 20(1): 17-36.
81. Bayraktar, B. ve Kurtoğlu, M. Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*. 2009; 22(1): 16-24.
82. Iso-Ahola, S. E. Intrapersonal and interpersonal factors in athletic performance. *Scandinavian Med Sci Sports*. 1995; 5(4): 191-199, doi: 10.1111/j.1600-0838.1995.tb00035.x.
83. Maharam, L. G., Bauman, P. A., Kalman, D., Skolnik, H. and Perle, S. M. Masters athletes: Factors affecting performance. *Sports Medicine*. 1999; 28: 273-285.
84. Newell, C. P. Q. Identification of intrinsic, interpersonal, and contextual factors influencing disengagement from high performance sport. 2005, University of British Columbia. PhD Thesis, <https://open.library.ubc.ca/soa/cIRcle/collections/831/items/1.0053770>, Erişim: 28 Mayıs 2024.
85. Erdoğan, N., Zekioğlu, A. ve Dorak, F. Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma.

- International Journal of Sport Culture and Science. 2014; 2(Special Issue 1): 194-207.
86. Hegazy, K., Sherif, A. M. and Houta, S. S. The effect of mental training on motor performance of tennis and field hockey strokes in novice players. *Advances in Physical Education*. 2015; 5(02): 77-83, doi:10.4236/APE.2015.52010.
87. Penna, E. M., Filho, E., Wanner S. P., Campos B. T., Quinan, G. R., Mendes, T. T., Smith, M. R. and Prado L. S. Mental fatigue impairs physical performance in young swimmers. *Pediatric Exercise Science*. 2018; 30(2): 208-215, doi: 10.1123/pes.2017-0128.
88. Slimani, M., Znazen, H., Bragazzi, N. L., Zguira, M. S. and Tod, D. The effect of mental fatigue on cognitive and aerobic performance in adolescent active endurance athletes: Insights from a randomized counterbalanced, cross-over trial. *Journal of Clinical Medicine*. 2018; 7(12): 510.
89. Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D. and Fletcher, D. Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 2011; 12(4): 460-470.
90. Nicholls, A. R., Polman, R. C. and Levy, A. R. A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2012; 13(3): 263-270.
91. Robazza, C. and Bortoli, L. Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*. 2007; 8(6): 875-896.
92. Koçak, A. ve Kayıklık, H. Duygular bağlamında din duygusu ve dinî duygular. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*. 2019; 19(2): 685-713.
93. Cabanac, M. What is emotion? *Behavioural Processes*. 2002; 60(2): 69-83.
94. Gendron, M. Defining emotion: A brief history. *Emotion Review*. 2010; 2(4): 371-372, doi: 10.1177/1754073910374669.
95. T. D. K. Güncel Türkçe Sözlük. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 2019.
96. Izard, C. E. Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annu. Rev. Psychol.* 2009; 60(1) 1-25, doi: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163539.
97. Altıntaş, A., Kelecek, S. ve Aşçı, F. H. Relationships between situational motivation and flow experience in elite athletes. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. 2013; 4(4): 14-21.

98. Carter, L. Running in the zone: Mental toughness, imagery, and flow in first time marathon runners. Temple University, 2013. <https://search.proquest.com/openview/40309fc7ea4243e82bee3913b6f4104f/1?pq-18750>, Erişim tarihi: 07 Mayıs 2024.
99. Karakaş, T. Sporcularda algılanan optimal performans duygu durumu ve sürekli sportif kendine güven duygusu ile sportif kimlik algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. 2017, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Muğla, <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/222682> Erişim: 07 Mayıs 2024.
100. Yanar, ř., Kırandı, . ve imen, K. Tenişçilerde başarı motivasyonu ile optimal performans duygu durumu ilişkisinin incelenmesi. Spor Eğitim Dergisi. 2017; 1(1): 69-75.
101. Koehn, S., Morris, T. and Watt, A. P. Flow state in self-paced and externally-paced performance contexts: an examination of the flow model. Psychology of Sport and Exercise. 2013; 14(6): 787-795.
102. Bhadauriya, B. and Tripathi, R. Stress management technique for athletes during sports: A critical review. Journal of Drug Delivery and Therapeutics. 2018; 8(5): 67-72.
103. Gerber, M., Best, S., Meerstetter F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., Bianchi, R., Madigan, D. J., Isoard-Gautheur S. and Gustafsson, H. Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. Journal of Science and Medicine in Sport. 2018; 21(12): 1200-1205, doi: 10.1016/j.jsams.2018.05.018.
104. Singh, R. Stress role in sports performance of athlete's. International Journal of Physical Education, Sports and Health. 2017; 4(3): 278-280.
105. Hanton, S., Fletcher, D. and Coughlan, G. Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. Journal of Sports Sciences 2005; 23(10): 1129-1141, doi: 10.1080/02640410500131480.
106. Stults-Kolehmainen, M. A. and Sinha, R. The effects of stress on physical activity and exercise. Sports Medicine. 2014; 44(1): 81-121, doi:10.1007/s40279-013-0090-5.
107. Palazzolo, J. Anxiety and performance. L'encephale. 2020; 46(2): 158-161.
108. Zhang, S. Woodman, T. and Roberts, R. Anxiety and fear in sport and performance. İçinde Oxford research encyclopedia of psychology. 2018, <https://oxfordre.com/psychology/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-162> Erişim: 07 Mayıs 2024.

109. Osborne, M. S., Greene, D. J. and Immel, D. T. Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: A pilot study. *Psych Well-Being*. 2014; 4(1): 18, doi: 10.1186/s13612-014-0018-3.
110. Khan, M. K., Khan, A., Khan, S. U. ve Khan, S. Effects of anxiety on athletic performance. *Res Inves Sports Medicine*. 2017; 1(1): 1-5.
111. Mottaghi, M., Atarodi, A. and Rohani, Z. The relationship between coaches and athletes competitive anxiety and their performance. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. 2013; 7(2): 68-76, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24644512/>, Erişim tarihi: 11 Mart 2024.
112. Gould, D., Dieffenbach, K. and Moffett, A. Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002; 14(3): 172-204, doi: 10.1080/10413200290103482.
113. Pierce, S., Gould, D., Cowburn, I. and Driska, A. Understanding the process of psychological development in youth athletes attending an intensive wrestling camp. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. 2016; 8(4): 332-351, doi: 10.1080/2159676X.2016.1176067.
114. Jones, G., Hanton, S. and Connaughton, D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002; 14(3): 205-218, doi: 10.1080/10413200290103509.
115. Berger, R. and Czakert, J. P. Stress management and resilience building. *Management for Professionals*. In: Rita Berger & C.-Andreas Dalluege & Hans-Werner Franz (ed.), *Organisational Excellence and Resilience*, p. 63-88, Springer. 2022: 63-88. doi: 10.1007/978-3-030-85120-0\_2.
116. Fishman, J. S. Psychological resilience, perceived stress, and stress reaction. *Walden University*. 2012, [https://search.proquest.com/openview/8fa27f661\\_f4047d50109155f43b40b07/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750](https://search.proquest.com/openview/8fa27f661_f4047d50109155f43b40b07/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750), Erişim tarihi: 08 Mayıs 2024.
117. Resnick, B. The Relationship Between Resilience and Motivation. *İçinde Resilience in Aging*, B. Resnick, L. P. Gwyther, and K. A. Roberto, Ed., Cham: Springer International Publishing. 2018; ss. 221-244. doi: 10.1007/978-3-030-04555-5\_12.
118. Rose, R. D. Self-guided multimedia stress management and resilience training. *The Journal of Positive Psychology*. 2014; 9(6): 489-493, doi: 10.1080/17439760.2014.927907.

119. Wright, B. J., O'Halloran, P. D. and Stukas, A. A. Enhancing Self-Efficacy and Performance: An Experimental Comparison of Psychological Techniques. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2016; 87(1): 36-46, doi: 10.1080/02701367.2015.1093072.
120. Kabat-Zinn, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. 2003, <https://psycnet.apa.org/record/2003-03824-002>, Erişim: 07 Mayıs 2024.
121. Birrer D. and Morgan, G. Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Med Sci Sports*. 2010; 20(2): 78-87, doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x.
122. Sheard, M. and Golby, J. Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2006; 4(2): 149-169, doi: 10.1080/1612197X.2006.9671790.
123. Ghani Hamzah, M. S., Motevalli, S. and Garmjani, M. G. Effects of cognitive restructuring and study skills training on anxiety and academic achievement. *Religación*. 2019; 4: 353-362.
124. Dupee, M. Exploring a bioneurofeedback training intervention to enhance psychological skills & performance in sport. 2008, University of Ottawa, PhD Thesis, Canada. <https://ruor.uottawa.ca/handle/10393/27681>, Erişim: 07 Mayıs 2024.
125. Kaya, M. ve Tabuk, M. Sporda psikolojik performans ve psikolojik beceri antrenman temelleri. Araştırmalar. İlkin, M. (Editör), Gece Kitaplığı, Ankara, 2022; ss. 199-214, <https://www.researchgate.net/profile/Vildan-Akbulut-3/publication/366863916>, Erişim tarihi: 28 Mayıs 2024.
126. Urfa, O. 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi. 2017, Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, <https://avesis.marmara.edu.tr/yonetilen-tez/cfef6312-b648-4d2d-acb7-7d6654843f08/>, Erişim tarihi: 18 Mart 2024.
127. Manzon, G. M., Pagnini, F., Castelnuovo, G. and Molinari, E. Relaxation training for anxiety: A ten-years systematic review with meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2008; 8(1): 41, doi: 10.1186/1471-244X-8-41.
128. Jacobson, E. Progressive relaxation. Chicago: University of Chicago Press, 1938.

129. Brown, R. P. and Gerbarg, P. L. Sudarshan kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part I-neurophysiologic model. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2005; 11(1): 189-201, doi: 10.1089/acm.2005.11.189.
130. Shapiro, D., Cook, I. A., Davydov, D. M., Ottaviani, C., Leuchter, A. F. and Abrams, M. Yoga as a complementary treatment of depression: Effects of traits and moods on treatment outcome., *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2007; 4: 493-502.
131. Weinberg, R. and Gould, D. *Personality and sport. Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, 2015.
132. Bandura, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: H Freeman & Co. Student Success, 1997; ss. 604, [https://books.google.com.tr/books/about/Self\\_Efficacy.html?id=eJ-PN9g\\_o-EC&redir\\_esc=y](https://books.google.com.tr/books/about/Self_Efficacy.html?id=eJ-PN9g_o-EC&redir_esc=y), Erişim tarihi: 20 Mart 2024.
133. Deci, E. L. and Ryan, R. M. Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. In: *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*, Boston, MA: Springer US, 1985, ss. 11-40. doi: 10.1007/978-1-4899-2271-7\_2.
134. Selye, H. Stress without Distress. In: *Psychopathology of Human Adaptation*, G. Serban, Ed., Boston, MA: Springer US, 1976, ss. 137-146. doi: 10.1007/978-1-4684-2238-2\_9.
135. Maquirriain, J. and Ghisi, J. P. The incidence and distribution of stress fractures in elite tennis players. *British Journal of Sports Medicine*. 2006; 40(5): 454-459.
136. Hanin, Y. Emotions in sport human kinetics. Go to Original Source, 2000, <https://psycnet.apa.org/record/1999-04265-000>, Erişim tarihi: 21 Mart 2024.
137. Doran, G. T. There's a SMART way to write managements's goals and objectives. *Management Review*. 1981; 70(11): 35–36. <https://community.mis.temple.edu/mis0855002fall2015/files/2015/10/S.M.A.R.T-Way-Management-Review.pdf>, Erişim tarihi: 07 Mayıs 2024.
138. Kluger, A. N. and Denisi, A. The effects of feedback interventions on performance: A historical review, a meta-analysis, and a preliminary feedback intervention theory. *Psychological Bulletin*. 1996; 119(2): 254, <https://psycnet.apa.org/record/1996-02773-003>, Erişim tarihi: 21 Mart 2024.
139. Gregg, M., Hall, C. and Nederhof, E. The imagery ability, imagery use, and performance relationship. *Sport Psychologist*. 2005; 19(1): 93-99, doi:10.1123/tsp.19.1.93, Erişim tarihi: 28 Mayıs 2024.

140. Williams, S. E. and Cumming, J. Athlete imagery ability: A predictor of confidence and anxiety intensity and direction. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2016; 14(3): 268-280, doi: 10.1080/1612197X.2015.1025809.
141. Cumming, J. and Williams, S. E. Introducing the revised applied model of deliberate imagery use for sport, dance, exercise, and rehabilitation. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*. 2013; 82: 69-81.
142. Holmes, P. S. and Collins, D. J. The PETTTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2001; 13(1): 60-83, doi: 10.1080/10413200109339004.
143. Gould, D., Voelker, D. K., Damarjian, N. and Greenleaf, C. Imagery training for peak performance. 2014, <https://psycnet.apa.org/record/2013-08665-004>, Erişim tarihi: 02 Mayıs 2024.
144. Mousavi, S. H. and Meshkini, A. The effect of mental imagery upon the reduction of athletes anxiety during sport performance. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 2001; 1(1): 342-346.
145. Feltz, D. L. and Lirgg, C. D. Perceived team and player efficacy in hockey. *Journal of Applied Psychology*. 1998; 83(4): 557-564, <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.4.557>.
146. Hanton, S. and Connaughton, D. Perceived Control of Anxiety and its Relationship to Self-Confidence and Performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2002; 73(1): 87-97, doi: 10.1080/02701367.2002.10608995.
147. Vallerand, R. J. and Losier, G. F. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1999; 11(1): 142-169, doi: 10.1080/10413209908402956.
148. Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R. and Calvo, M. G. Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*. 2007; 7(2): 336-353, doi: 10.1037/1528-3542.7.2.336.
149. Styles, E. *The psychology of attention*. Psychology Press, 2006, <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203968215/psychology-attention-elizabeth-styles-elizabeth-styles>, Erişim: 07 Mayıs 2024.
150. Posner, M. I., Rothbart, M. K. and Tang, Y. Y. Enhancing attention through training. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2015; 4: 1-5.

151. Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z. and Goolkasian, P. Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training, *Consciousness and Cognition*. 2010; 19(2): 597-605.
152. Chiesa, A. and Serretti, A. Mindfulness-Based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2009; 15(5): 593-600, doi: 10.1089/acm.2008.0495.
153. Orlick, T. and Partington, J. Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*. 1988; 2(2): 105-130.
154. Beck, A. T. *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin. New York: Meridian Book, 1979, <https://books.google.fr/books?hl=tr&lr=&id=nSFvAAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq>, Erişim tarihi: 04.04.2024.
155. Ellis, A. Reason and emotion in psychotherapy. 1962, <https://psycnet.apa.org/record/1963-01437-000>, Erişim: 07 Mayıs 2024.
156. Çelebi A. M, Orta Doğu Teknik Üniversitesi fiziksel aktivite kulüplerinde bulunan lider tipleri. 1993, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
157. Oyar, Z.B., Aşçı, F.H., Çelebi, M. ve Mülazımoğlu, Ö.. Spora katılım güdüsü ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2001; 12(2): 21-32.
158. Aygün, M. ve Yetim, A.A. Türkiye’de buz hokeyi sporcularının eğitim düzeylerine göre spora katılım güdülerinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*. 2017; 1(2): 27-33.
159. Polat, E., Hazar, S. ve Eker, Y. Spor lisesi öğrencileri ve spor merkezi üyelerinin spora katılım motivasyonlarının bazı değişkenler açısından karşılaştırılması. *Journal of Human Sciences*. 2018; 15(4): 2579-2591.
160. Üstün, Ü.D. Participation motivation in university students who engage in different team sports. *World Journal of Education*, 2018; 8(3): 12-17, doi: 10.29228/TurkishStudies.42905.
161. Loehr, J. E. *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*, 1st ed. New York: Plume, 1982.

162. Erman, K. A., Şahan, A., Tercan, E. and Soydaş, Ş. Psikolojik performans envanterinin Türkçe'ye uyarlanması. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, 2002, s. 100.
163. Koca, C. Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyet ilişkileri. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi. 2006; 17(2): 81-99.
164. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. W H Freeman/Times Books/Henry Holt & Co., 1997, ss. 604. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08589-000>, Erişim tarihi: 22 Mart 2024.
164. Deci, E. L. and Ryan, R. M. The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry. 2000; 11(4), 227-268.
165. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. W H Freeman/Times Books/Henry Holt & Co., 1997, ss. 604, <https://psycnet.apa.org/record/1997-08589-000>, Erişim tarihi: 22 Mart 2024.
166. Rees, T. and Hardy, L. An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. The Sport Psychologist, 2000; 14(4): 327-347.
167. Martinović, D., Ilić, J., Višnjić, D.. Gender differences in sports involvement and motivation for engagement in physical education in primary school. Problems of Education in the 21st Century, 2011, 31.
168. Kiper H. Eğitim Kurumlarında Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonlarının Cinsiyete ve Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması. 2004, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
169. Kaman, M. B., Gündüz, N. ve Gevat, C. Tenis sporcularının spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2017; 15(2), 65-72).
170. Çakır, E. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2019; 21(1-A), 30-39.
171. Demir, G. T. ve Cicioğlu, H. İ. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Journal of Human Sciences. 2018; 15(4): 2479-2492.
172. Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S. ve Türkeli, A. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2017; 11(3): 320-332.

173. Başar, O. Türkiye’de sualtı hokeyi oynayan sporcuların spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. 2014, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
174. Bilyeu, J., Wann, D. An investigation of racial differences in sport fan motivation. *International Sports Journal*. 2002; 6 (2), 93-106.
175. Gürer, B., Bektaş, F., ve Kural, B. Doğa sporları faaliyetlerine katılan sporcuların psikolojik performanslarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 2018; 9(2), 74-85.
176. Loehr J. E. Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence. Lexington, MA: Stephen Greene Press, 1986; 157-160.
177. Altunbaş, F. Üniversite öğrencilerinin özyeterlik düzeyleri ile spora katılım motivasyonları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. 2018, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
178. Brewer, B. W. ve Petrie, T. A. A comparison between injured and uninjured football players on selected psychosocial variables. *Academic Athletic Journal*, 1995; 10, 11–18.
179. Glazer, D. D. Development and preliminary validation of the injury-psychological readiness to return to sport (I-PRRS) scale. *J Athl Train*, 2009; 44, 185-189.
180. Brewer, B. W., ve Petrie, T. A. A comparison between injured and uninjured football players on selected psychosocial variables. *Academic Athletic Journal*, 1995; 10, 11–18.
181. Abış, S. Uzun mesafe atletlerinin zihinsel dayanıklılık, Psikolojik performans ve hedef yönelimlerinin Koşu performansı üzerine etkisi. 2022, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Doktora Tezi, Samsun.
182. Mahoney JW, Gucciardi DF, Mallett CJ, Ntoumanis N. Adolescent performers’ perspectives on mental toughness and its development: The Utility of the Bioecological Model. *Sport Psychologist*, 2014; 28 (3): 233-244.
183. Sevinç, K. ve Kapçak, V. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2021; 3 (2), 68-78. DOI: 10.51538/intjourexerpsyc.1038957.
184. Booth, M.L., Owen, N., Bauman A. and Gore C. J. Physical activity preferences, preferred sources of assistance and perceived barriers to increased activity among physically inactive Australians. *Pre Med*. 1997; 26: 131-137, <https://doi.org/10.1006/pmed.1996.9982>, Erişim tarihi: 21 Mart 2024.

185. Gürer, B., Pelsayılır, G., Satıcı, M. and Abakay, U. Gaziantep Olimpiyat Hazırlık Merkezindeki Sporcuların Psikolojik Performanslarının İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2016; 1(2): 26-39.



## EKLER

### Ek 1: Etik Kurul Kararı

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p style="text-align: center;"><b>T.C.</b><br/><b>GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ</b><br/><b>SAĞLIK VE SPOR BİLİMLERİ ETİK KURULU</b><br/><b>TOPLANTI TUTANAĞI</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | <p><b>Toplantı Tarihi:</b>15.02.2024<br/><b>Toplantı Saati :</b>14:30<br/><b>Toplantı No :</b>04</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <p>Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu 15.02.2024 Perşembe günü saat 14:30' da Kurul Başkanı Prof. Dr. Mustafa ÖZDAL' ın başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları aldı:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <p><b>Karar 1:</b><br/>Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı'nın 17.01.2024 tarihli, 440850 sayılı "Etik Kuruluna başvurusu (Ali GÜL)" konulu yazısı incelenmiş olup Prof. Dr. Burak GÜNER' in başkanlığında yürüttüğü Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi sonuncu yarıyıl öğrencisi Ali GÜL'ün "Tenisçilerin Spora Katılım Motivasyonu Psikolojik Performans ile ilişkili midir?" başlıklı araştırması, kurula kaydedilen belgelere dayalı olarak yapılan incelemeler sonucunda, araştırmanın amacı, yöntemi, veri kaynakları ve veri toplama araçları açısından yapıldığı değerlendirilmedi, başvuruya ilişkin etik aykırılık tespit edilmediği olup, adı geçen araştırmacının ilgili araştırmayı yapabilmesinin uygun görülmesine,</p> |
|  | <p>Toplantıya katılanların oy birliğiyle karar verildi.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## Ek 2: Katılım Motivasyonu Ölçeği

### Katılım Motivasyonu Ölçeği

Değerli arkadaşlar,

Sizlere doldurmanız için verilen bu anket formu sizin spora faaliyetlerine katılma motivasyonunuzu belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Ankete vereceğiniz doğru ve samimi cevaplardan dolayı teşekkür ederim.

Soruları dikkatli okuyarak maddelerde açıklanan bilgilere göre size uygun olan seçeneği X işareti koyarak işaretleyiniz. Gösterdiğiniz ilgi için teşekkürler.

### Kişisel Bilgiler

1- Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek

2-Yaş: ( ) 18-20 ( ) 21-23 ( ) 24-26 ( ) 26 ve üstü

3- Medeni Hal: ( ) Evli ( ) Bekar

4- Kaç yıldır spor yapıyorsunuz: ( ) 1-3 yıl ( ) 4-7 yıl ( ) 7-10 yıl ( ) 10 yıl ve üstü

5- Bölümünüz: ( ) Öğretmenlik Bölümü ( ) Spor Yön. Böl. ( ) Antrenörlük ( ) Diğer

|     |                                                  | Önemli | Az Önemli | Hiç Önemli Değil |
|-----|--------------------------------------------------|--------|-----------|------------------|
| 1.  | Becerilerimi geliştirmek istiyorum               |        |           |                  |
| 2.  | Arkadaşlarımla olmak istiyorum                   |        |           |                  |
| 3.  | Kazanmayı severim                                |        |           |                  |
| 4.  | Enerjimi tüketmek istiyorum                      |        |           |                  |
| 5.  | Seyahati severim                                 |        |           |                  |
| 6.  | Formumu korumak istiyorum                        |        |           |                  |
| 7.  | Heyecanı severim                                 |        |           |                  |
| 8.  | Takım çalışmasını severim                        |        |           |                  |
| 9.  | Ailem veya yakın arkadaşlarım oynamamı istiyor   |        |           |                  |
| 10. | Yeni beceriler öğrenmek istiyorum                |        |           |                  |
| 11. | Yeni arkadaşlarla tanışmak istiyorum             |        |           |                  |
| 12. | İyi olduğum bir konuda bir şeyler yapmak isterim |        |           |                  |
| 13. | Stresimi atmak istiyorum                         |        |           |                  |
| 14. | Ödül kazanmayı severim                           |        |           |                  |
| 15. | Egzersiz yapmayı severim                         |        |           |                  |
| 16. | Bir şeylerle uğraşmak hoşuma gider               |        |           |                  |
| 17. | Hareketi severim                                 |        |           |                  |
| 18. | Takım ruhunu severim                             |        |           |                  |
| 19. | Evden çıkmayı severim                            |        |           |                  |
| 20. | Rekabeti severim                                 |        |           |                  |
| 21. | Önemli olduğumu hissetmek hoşuma gider           |        |           |                  |
| 22. | Takımda olmayı severim                           |        |           |                  |
| 23. | Branşımda yükselmeyi isterim                     |        |           |                  |
| 24. | Fiziksel olarak sağlıklı olmak istiyorum         |        |           |                  |
| 25. | Popüler olmak isterim                            |        |           |                  |
| 26. | Meydan okumayı severim                           |        |           |                  |
| 27. | Liderleri, antrenörleri veya eğiticileri severim |        |           |                  |
| 28. | Statü ve saygınlık kazanmak isterim              |        |           |                  |
| 29. | Eğlenceyi severim                                |        |           |                  |
| 30. | Malzeme ve tesislerden faydalanmak isterim       |        |           |                  |

### Ek 3: Psikolojik Performans Envanteri

|     | Lütfen her soruyu okuyunuz, duygularınızı değerlendiriniz ve her bir sorunun ölçeğinde size en uygun olan yanıtı işaretleyiniz. | Her zaman | Sık Sık | Bazen | Nadiren | Hiçbir zaman |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|-------|---------|--------------|
| 1.  | Faaliyette kendimi kazananadan daha çok kaybeden olarak görürüm.                                                                | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 2.  | Faaliyet esnasında kendimi hırslı ve sinirli hissederim.                                                                        | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 3.  | Faaliyet esnasında dikkatim ve konsantrasyonum dağılır.                                                                         | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 4.  | Faaliyetten önce kendimi mükemmel performans gösterirken düşlerim.                                                              | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 5.  | Mükemmel performans gösterecek yüksek motivasyona sahibim.                                                                      | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 6.  | Faaliyet esnasında pozitif güçlü duygularımı koruyabilirim.                                                                     | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 7.  | Faaliyet esnasında pozitif düşünürüm.                                                                                           | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 8.  | Oyuncu olarak kendime güvenirim.                                                                                                | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 9.  | Faaliyet esnasında sinirli ya da korkak olurum.                                                                                 | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 10. | Faaliyetin kritik anlarında sanki 100 km hızla yarışa yeni başlıyormuş gibi düşünürüm.                                          | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 11. | Fiziksel becerilerimi zihinsel olarak uygulayırım.                                                                              | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 12. | Bir oyuncu olarak belirlediğim hedeflere ulaşmak için sıkı çalışırım.                                                           | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 13. | Faaliyet esnasında birçok problemle karşılaştığım zaman zevk alırım.                                                            | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 14. | Faaliyet esnasında kendi kendime konuşmam olumsuzdur.                                                                           | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 15. | Kendime güvenimi çok çabuk kaybederim.                                                                                          | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 16. | Hatalar bana olumsuzluk düşündürür ve hissettirir.                                                                              | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 17. | Bariz karışabilen duygularımı çok çabuk ve yeniden ayarlarım.                                                                   | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 18. | Yaptığım spor ile ilgili beceriler bana kolay geliyor.                                                                          | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 19. | Doğa faaliyeti için çok meşgul olmama gerek yoktur. Ben kendimi en iyi şekilde ateşlerim.                                       | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 20. | Faaliyet esnasında şartlar aleyhime değiştiği zaman duygusal olarak durulurum.                                                  | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 21. | Ne olursa olsun, faaliyet esnasında % 100 efor harcarım.                                                                        | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 22. | Yetenek ve beceri seviyemi en üst düzeyde uygulayabilirim.                                                                      | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 23. | Faaliyet esnasında kaslarım aşırı kasılır.                                                                                      | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 24. | Faaliyet esnasında farklı işlerim için bir boşluk elde ederim.                                                                  | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 25. | Faaliyetten önce zor şartları gözümde canlandırırım.                                                                            | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 26. | Doğa sporcusu olarak tam potansiyelime ulaşmak için gereken her şeyi yaparım.                                                   | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 27. | Antrenmanı yüksek pozitif yoğunluk ile yaparım.                                                                                 | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 28. | Duygularımı kontrol ederek olumsuz ruh halimi olumluya çevirebilirim.                                                           | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 29. | Zihinsel açıdan zorlu bir rakibimdir.                                                                                           | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 30. | Rüzgar, hava şartları ve kötü bir lider gibi kontrol edilemeyen olaylar benim keyfimi bozar.                                    | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 31. | Faaliyet esnasında kendimi geçmişteki hataları ya da kaçırılan fırsatları düşünürken bulurum.                                   | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 32. | En iyi performansımı göstermek için faaliyet esnasındaki görüntümü hayal ederim.                                                | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 33. | Faaliyette sıkılır ya da terlerim.                                                                                              | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 34. | Zor durumlarda meydan okuyucu ve güven verici olurum.                                                                           | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 35. | Rehberler/liderler iyi davranışlı olduğumu söylerler.                                                                           | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 36. | Kendine güvenen bir savaşçı görüntüsü sergilerim.                                                                               | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 37. | Faaliyet esnasında problemler şaşırttığı zaman sakın kalabilirim.                                                               | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 38. | Konsantrasyonum kolayca bozulur.                                                                                                | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 39. | Kendimi faaliyette görselleştirdiğim zaman, çok canlı şeyler görüyorum ve hissedebiliyorum.                                     | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 40. | Faaliyet için sabah uyanmaktan gerçekten heyecan duyarım.                                                                       | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 41. | Bu sporu yapmak bana gerçek bir keyif ve tatmin duygusu verir.                                                                  | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |
| 42. | Bunalıma girdiğim durumlardan kurtulabilirim.                                                                                   | 5         | 4       | 3     | 2       | 1            |

## ÖZGEÇMİŞ

Eğitim ve öğretim hayatımın temel adımlarının ilk ve ortaöğrenimini Kahramanmaraş'ta tamamladım. Sonrasında Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümünden başarı ile mezun oldum. İlerleyen zamanlarda Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor anabilim dalında tezli yüksek lisans eğitimine başladım. Şu anda bir kamu kurumunda görev yapmaktayım.

