

T.C.
SİİRT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BİREYSEL VE TAKIM SPORU YAPAN BİREYLERDE
ZİHİNSEL ANTRENMANIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞA
ETKİSİ**

Ersin ATEŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Danışman

Dr. Öğrt. Üyesi Varol TUTAL

SiİRT 2022

TEZ KABUL VE ONAYI



ÖN SÖZ

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde, bilgi ve birikimlerini paylaşan ve kendisine ne zaman danışsam kıymetli zamanını ayırıp sabırla, büyük bir ilgiyle bana faydalı olabilmek için elinden geleni yapan, her sorun yaşadığımda yanına çekinmeden gidebildiğim, desteklerini benden hiçbir zaman esirgemeyen, akademik hayatımda ön görüşüyle bana ışık olan sevgili ve çok kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Varol TUTAL'a teşekkür ederim. Ayrıca bu süreç içerisinde Yüksek Lisans yol arkadaşım Yunus ÜZER'e, başımız ne zaman sıkışsa yardımlarını esirgemeyen Dr. Arş. Görevlisi Yunus Emre YARAYAN'a ve Dr. Öğr. Üyesi Mehmet EFE'ye teşekkür ederim.

Ve,

Gururlanma halinin en çok yakıştığı, yaptığım işlerde varlıklarını her zaman arkamda hissettiğim annem, babam ve kardeşime,

Bu süreç içerisinde onlara ayırmam gereken vakitten çaldığım, zorlandığım ve pes etme aşamasında gözlerine baktığımda tekrardan mücadeleye sarıldığım en büyük iyikilerim, hayat arkadaşım, eşim Eda ATEŞ'e ve oğlum Artun ATEŞ'e teşekkür ederim.

Ersin ATEŞ

SIİRT-2022

İÇİNDEKİLER

Sayfa

SİMGELER VE KISALTMALAR	vi
ÖZET.....	ix
SUMMARY	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Spor	4
1.1.1. Bireysel Spor	7
1.1.2. Takım Sporu.....	8
1.2. Zihinsel Antrenman.....	10
1.2.2. Zihinsel Antrenman Teknikleri	13
1.2.3. Düzenli Nefes Egzersizleri.....	13
1.2.4. İmgeleme.....	14
1.2.5. Otojen Antrenman	16
1.2.6. Biyolojik Geri Bildirim	17
1.2.7. İlerleyen Gevşeme Antrenmanı.....	17
1.2.8. Hipnoz	18
1.3.Zihinsel Dayanıklılık.....	19
1.3.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık	20
1.3.2. Zihinsel Dayanıklılığın kuramsal Gelişimi	21
1.3.3. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları.....	22
1.3.4. Güven (Kendine inanma)	22
1.3.5. Kontrol	22
1.3.6. Devamlılık (Mücadelecilik)	23
1.4. Çalışmanın Amacı	23
1.5. Çalışmanın Önemi.....	23
1.6. Problem Cümlesi	24
1.6.1. Alt Problemler	24
1.7. Varsayımlar	24
1.8. Sınırlılıklar	24
2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	26
2.1. Araştırma Modeli	26
2.2. Araştırma Grubu.....	26
2.3. Veri Toplama Araçları	26
2.3.1. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri	26
2.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri.....	27
2.3.3. Kişisel Bilgi Formu	27
2.4. Veri Toplama Tekniği	28
2.5. Verilerin Analizi.....	28
3. BULGULAR.....	29
4. TARTIŞMA	43

5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49
5.1. Sonuçlar	49
5.2. Öneriler	50
6. KAYNAKLAR	51
7. EKLER.....	58
EK-A: Kişisel Bilgi Formu	58
EK-B: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	59
EK-C: Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE).....	60
Ek-D: Etik Kurul İzni.....	62
Ek-E: Ölçek Kullanım İzinleri	64
8. ÖZGEÇMİŞ.....	65



SİMGELER VE KISALTMALAR

<u>Kısaltma</u>	<u>Açıklama</u>
SZAE	: Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri
ZDÖ	: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği
ZTB	: Zihinsel Temel Beceriler
ZPB	: Zihinsel Performans Becerileri
KB	: Kişilerarası Beceriler
KK	: Kendinle Konuşma
ZC	: Zihinsel Canlandırma
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
Sd	: Standart Sapma
α	: Güvenirlilik Katsayısı
f	: Frekans
p	: Anlamlılık Değeri
n	: Örneklem Sayısı
r	: Değişkenler Arasındaki Kolerasyon
\bar{X}	: Aritmetik Ortalama
t	: t Tesi Sonucu Elde Edilen Değer
%	: Yüzde

TABLolar LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1.1. Sporun fayda sağladığı alanlar.....	5
Tablo 2.1. SZAE alt boyutlar ve cronbach alfa iç tutarlık katsayısı	26
Tablo 2.2. ZDÖ alt boyutlar ve cronbach alfa iç tutarlık katsayısı	27
Tablo 3.1. Katılımcıların frekans ve yüzde değerleri.....	30
Tablo 3.2. Katılımcıların cinsiyetlerine göre zihinsel antrenman düzeylerine ilişkin t testi sonuçları.....	31
Tablo 3.3. Katılımcıların cinsiyetlerine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin t testi sonuçları	32
Tablo 3.4. Katılımcıların yaşına göre zihinsel antrenman düzeylerine ilişkin t testi sonuçları.	33
Tablo 3.5. Katılımcıların yaşına göre zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin t testi sonuçları.....	34
Tablo 3.6. Katılımcıların spor türüne göre zihinsel antrenman düzeylerine ilişkin t testi sonuçları.....	35
Tablo 3.7. Katılımcıların spor türüne göre zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin t testi sonuçları	35
Tablo 3.8. Katılımcıların spor yıllarına göre zihinsel antrenman düzeylerine ilişkin t testi sonuçları.....	36
Tablo 3.9. Katılımcıların spor yılına göre zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin t testi sonuçları	37
Tablo 3.10. Katılımcıların millilik durumlarına göre zihinsel antrenman düzeylerine ilişkin t testi sonuçları.....	38
Tablo 3.11. Katılımcıların millilik durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin t testi sonuçları	39
Tablo 3.12. Katılımcıların zihinsel antrenman envanteri ile zihinsel dayanıklılık sonuçlarının korelasyon analizi.	40

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1.1. Birinci bölümde örnek şekil..... 9



ÖZET

T.C.
SİİRT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Bireysel Ve Takım Sporu Yapan Bireylerde Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi

Ersin ATEŞ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / SİİRT-2021

Bu araştırma bireysel ve takım sporu yapan bireylerde uygulanan zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmış ve araştırmanın örneklemini Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgesinde aktif olarak bireysel ve takım sporu yapan 113'ü kadın (% 31), 252'si erkek (% 69) olmak üzere toplam 365 sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aşamasında, Behnke ve ark (2017) tarafınca geliştirilmiş olan, Yarayan ve İlhan (2018) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapıp Türkçe'ye uyarlanan "Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri" ve Sheard ve ark (2009) tarafından geliştirilen Altıntaş ve Kuruç (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" kullanılmıştır. Verilerin analizinde araştırma kapsamına alınan değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için, Pearson-Korelasyon analizi, gruplar arasında fark olup olmadığını belirlemek için T-Testi analiz yöntemi, üç ve üzeri grup karşılaştırmasında ise One Way Anova testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularında cinsiyete göre zihinsel antrenman alt boyutlarından, zihinsel temel beceriler ve kendinle konuşma alt boyutlarının anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre zihinsel antrenman alt boyutlarından zihinsel performans becerileri ve kendinle konuşma alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür. Yaş değişkeni zihinsel dayanıklılık, kontrol alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Spor yılı değişkenine göre zihinsel antrenman, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler ve zihinsel antrenman toplam skorunda anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Spor yılına göre zihinsel dayanıklılık, güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Millilik değişkenine göre zihinsel antrenman zihinsel temel beceriler alt boyutunda ve zihinsel antrenman toplam skorunda anlamlı düzeyde farklılık görülmüştür. Millilik değişkeni zihinsel dayanıklılık güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Gerçekleştirilmiş olan çalışma etkinliği kanıtlanmış olan sporda zihinsel becerileri kullanma ve bunun sonucunda sporcularda oluşan psikolojik değişimler konusunda sporcu ve antrenörlere fikir verme potansiyeline sahip olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bireysel Spor, Takım Sporu, Zihinsel Antrenman, Zihinsel Dayanıklılık

SUMMARY

T.C.
SİİRT UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES INSTITUTE

The Effect Of Mental Training On Mental Endurance in Individuals Doing Individual and Team Sports

Ersin ATEŞ

Department of Physical Education and Sports

MASTERS THESIS / SİİRT-2021

This research was carried out to examine the effect of mental training applied on individuals who do individual and team sports on mental resilience. Relational scanning model was used in the research and the sample of the research consists of 365 athletes, 113 women (31 percent) and 252 men (69 percent) actively engaged in individual and team sports in the Eastern and Southeastern Anatolia region. During the data collection phase, the Mental Training Inventory in Sports was developed by Behnke et al (2017), validity and reliability studies were carried out by Yarayan and İlhan (2018) and adapted to Turkish, and the validity and reliability study was conducted by Sheard et al (2009). The Mental Endurance Inventory in Sports, which was adapted into Turkish by Altıntaş and Koruç (2016), was used. Pearson-Correlation analysis was used to determine the relationships between the variables included in the study in the analysis of the data, T-Test analysis method was used to determine whether there was a difference between the groups, and the One Way Anova test was used for the comparison of three or more groups. In the research findings, it was determined that the sub-dimensions of mental training, mental basic skills and talking to yourself differed significantly according to gender. It was observed that there was a significant difference in mental performance skills and self-talk sub-dimensions, which are mental training sub-dimensions according to the age variable. A significant difference was found in the age variable, mental toughness, and control sub-dimensions. A significant difference was found in mental training, mental performance skills, interpersonal skills and mental training total score according to the sports year variable. There was a significant difference in mental endurance, confidence and control sub-dimensions according to the sports year. According to the nationality variable, there was a significant difference in the mental training mental basic skills sub-dimension and the mental training total score. A significant difference was found in the sub-dimensions of nationality variable, mental toughness, trust and control. It is thought that the study has the potential to use mental skills in sports whose effectiveness has been proven and to give an idea to the athletes and coaches about the changes that occur in the athletes as a result.

Keywords: Individual Sport, Team Sport, Mental Training, Mental Endurance

1. GİRİŞ

İçerisinde çok farklı yönleri barındırması sebebi ile hakkında çok fazla tanımlama yapılan spor; sağlıklı yaşam, yarışma ve performans gayesi ile boş zamanları değerlendirme, toplumsal olarak kuvvetli bağlar geliştirme, güzel vakit geçirme gibi gayeler için gerçekleştirilebilirken (Kat 2009), aynı zamanda fizyolojik ve psikolojik olarak bireylerin kendini daha iyi hissedebilmesi için destek sağlayan, sosyolojik olarak davranışlarına etki eden, motorik ve zihinsel olarak mevcut durumu korumaya veya daha ileriye taşımada yardımcı olduğu düşünülmektedir (Özdenk 2015).

Spor dünyasında son zamanlarda yapılan derecelere, gösterilen performanslara, kırılan rekorlara bakıldığında fiziksel olarak insan bedeninin maksimum düzeyde kullanıldığı gözlemlenmektedir. Performans anlamında fiziksel olarak doruk noktalara ulaşmaya başlandığı insan bedeninde, performans arttırmanın çeşitli yollarına başvurulurken, bu performans etki eden, fiziksel kondisyonun yanında en önemli etmenlerden biriside spor literatüründe yerini almış olan zihinsel ve psikolojik süreçler olmuştur. Günümüzde Performans sporu yapan bireyler Çeşitli metot, yöntem ve tekniklerle fiziksel antrenmanın yanında zihinsel ve psikolojik olarak kendilerini antrenman ve müsabaka dönemlerine hazırlamakta olduğu görülmektedir.

Günümüz dünyasında sporun içindeki rekabet duygusunun artması ile birlikte; sporcu ve antrenörler kendilerini yalnızca fiziksel değil bununla birlikte psikolojik olarak da çok yönlü gelişim sağlamaya çalışmaktadırlar. Geçmiş yıllarda fiziksel güç en büyük başarı etmeni olarak görülürken, günümüzde tek başına fiziksel performansın yeterli olmadığı, psikolojik olarak iyi oluş halinin performansı olumlu anlamda etkilediği kabul edilmeye başlanmıştır (Karademir ve ark 2018).

Spor ve psikoloji kavramları birbirini etkilerken yapılan spor branşının türü ve spor kavramı içerisinde yer alan; takım olabilme, motivasyon durumları, bireysellik gibi değişkenler bireylerde farklı duyu durumlarının nedenlerindedir. Örneğin bireysel veya takım sporu ile ilgilenen sporcuların psikolojik olarak içerisinde buldukları duyu durumları birbirlerinden farklı olabilmektedir (Salar ve ark 2012).

Farklı duygu durumlarını içerisinde barındıran spor kavramında, bireyler çeşitli antrenman tekniklerini ve metodlarını deneyerek performans arttırmanın yollarını aramıştır. Bompa ve Haff (2009) geçerli bir antrenman programını fiziksel, taktik, teknik ve psikolojik antrenman olmak üzere dört temel dayanak üzerine kurgulamıştır. Antrenörlerce fiziksel antrenman en temelde baz alınırken; aslında bu dört temel dayanağın birbirlerini olumlu ve olumsuz olarak etkilediği düşünülmektedir. Bu bağlamda bütüncül şekilde gerçekleştirilen antrenmanların bireyleri hedefe ulaştırmada daha başarılı olacağını ifade etmek mümkün hale gelmiştir.

Geçerli bir antrenman programının temel dayanakları arasında yer aldığı düşünülen zihinsel antrenman kavramı; gerçekleştirilecek olan hareketin uygulamaya gerek olmadan yoğun bir biçimde zihninde canlandırması olarak ifade edilmektedir (Hecker ve Kaczor 1988). Diğer bir görüşte ise bireyler sahip oldukları motor becerileri geliştirmede ve optimize etmede zihinsel antrenman süreçlerinden faydalanılabileceği düşünülmektedir (Cocks ve ark 2014).

Yapılan çalışmalar doğrultusunda fiziksel antrenman tek başına yeterli olmayacağı, zihinsel antrenman ile birlikte kullanıldığında en yüksek verimin elde edileceği düşünülmektedir (Lutz ve ark 2009, Unestahl 1982, Vealey 2007, Xiong 2012). Bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak gerekli olan zihinsel ve fiziksel antrenman planlaması buna göre yapılmalıdır. Zihinsel antrenman sadece müsabaka döneminde değil; sakatlık döneminde, sezon öncesi dönemlerde sıklıkla başvurulabilecek performans arttırma yöntemlerinden birisidir (Altıntaş ve Akalan 2008). Zihinsel antrenmanla birlikte performans arttırmak için sporcular ve antrenörler tarafından başvurulan bir diğer psikolojik etmen ise zihinsel dayanıklılıktır.

Sporcuların performansını pozitif anlamda etkileyen, yapılan çalışma sayısı ve bu doğrultuda önemi her geçen gün daha fazla artan zihinsel dayanıklılık; temelde bireyi olumsuz anlamda etkileyebilecek, başarısızlık durumu, bireyin üzerinde baskı oluşturan sorumluluk kavramı ve ters giden olaylarla birlikte bireyin kendisini en kısa zamanda toparlaması ve gerçek performansını ortaya koymasında; olumlu psikolojik destek şeklinde ifade edilebilir (Luthans 2002). Sporcular başarıya giden yolda performanslarını olumsuz anlamda etkileyebilecek stres, kaygı, aşırı heyecan

gibi çeşitli duygu durumları ile karşılaşabilirler. Yarışma esnasında veya hazırlık sürecinde karşılaşılabilecek olumsuz duygu ve durumlarında bireyler zihinsel dayanıklılık düzeylerini olabildiğince yüksek tutmaları gerekmektedir (Crust 2007, Sheard 2013).

Sporcular zihinsel dayanıklılıklarını yüksek düzeyde tutabilmek için; stres, zorluk ve başarısızlık gibi çeşitli duygu durumları ile başa çıkabilmelidir. Bu bağlamda sporcular başarıya ulaşmak ya da toparlanabilmek için kendisinde barındırdığı olumsuzluklara karşı zihinsel dayanıklılık durumları doğrultusunda mücadele edebilmektedir (Tekkurşun-Demir ve Türkeli 2019). Sporcuların fiziksel durumları yeterli olmasına rağmen müsabaka zamanında performans düşüklüğü yaşamaları zihinsel dayanıklılığın önemini ön plana çıkarmaktadır (Altıntaş 2015).

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde zihinsel faktörlerin sporcuların performansına olumlu anlamdaki etkisi kabul görmüştür (Cocks ve ark 2014, İkizler 1997, Mamassis ve Doganis 2004, Neff, 2006, Weinberg ve Gould 2015, Xiong 2012). Performans sporunda fiziksel yeterlilik; başarı için en temel unsur olarak görülürken, zihinsel faktörlerin ise, bu başarıyı kalıcı kılmada ve daha üst seviyeye taşımada sporculara yardımcı olduğu düşünülmektedir.

Farklı spor türleri ve branşlardaki sporcular üzerinde yapılan bu çalışmada amaç; bireysel ve takım sporu yapan bireylerin uyguladıkları zihinsel antrenman süreçlerinin, zihinsel dayanıklılık durumları üzerine olan etkisini incelemektir.

1.1. Spor

Spor içerisinde çok farklı yönleri barındırmasından dolayı hakkında çok fazla tanımlamalar yapılmıştır. Bu farkındalığın sebebi ise spora bakış açısının kişilere göre farklılık arz edebileceğinden kaynaklandığı söylenebilir.

Farklı boyutları olan spor; sağlıklı yaşam, yarışma ve performans gayesi ile boş zamanları değerlendirme, toplumsal olarak kuvvetli bağlar geliştirme, güzel vakit geçirme gibi gayeler için gerçekleştirilebilir. Spor yarışma esnasında üstün gelmek amacıyla ve başarı durumlarını genişletmek için gereken çabayı, fiziksel olarak daha iyi olanların seçilmesini ve bunların üst düzeyde yetiştirilmesini amaçlar (Kat 2009).

Spor, belirli kurallar çerçevesinde, takım halinde ya da bireysel olarak, araç kullanarak veya araç olmadan serbest zamanı değerlendirme veya bütün zamanını kapsayacak bir meslek halinde gerçekleştirilebilen; bunun yanı sıra toplumsallaştırma özelliği olan, kişiyi bedenen veya içinde bulunduğu duygu durumunu düzeltici, içerisinde yarışma duygusu ve yardımlaşma gibi özellikleri barındıran sosyal bir kavramdır (Bomba 1998). Spor gerçekleştiren kişi açısından kazanma amaçlı teknik ve fiziki çaba, izleyiciler bakımından estetiğe dayalı süreç, topluma göre ise; o topluma ait çelişkili özellikleri aynen aktaran ve bu süreci yönlendirebilen bir gereç olarak ifade edilebilir (Fişek 1998).

Bireylerin gönüllü olarak gerçekleştirdiği, yaparken keyif aldığı, genellikle yarışma şeklinde gerçekleştirilen kendine özgü kuralları içerisinde barındıran hareketler bütünü spor olarak tanımlanmıştır. Zihnen ve bedenen kişinin gelişimine yardımcı olurken, sosyalleşme, toplumsallaşma gibi özellikleri içerisinde barındırır. Genel olarak yarışma şekliyle karışımıza çıkan spor, bireylerin sağlıklı kalması, boş zamanları değerlendirmesi olarak da ifade edilebilmektedir (Armağan 1981).

Ramazanoğlu ve ark (2005) göre spor belirli kural ve amaç çerçevesinde, bireylerde yarışma, mücadele, keyifli vakit geçirebilme ve sağlıklı hayat alışkanlıkları kazanabilmek için geliştirilen hareketler bütünüdür.

Çetin (2014) spor kavramını bireyler tarafından gerçekleştirilen hareketler bütününe plan, program ve düzen içerisinde uygulanabilmesidir. Akçalar (2007) sporu toplumsal, fiziksel ve ruhsal davranışlarının yönlendirilmesinde kullanılan bir

araç şeklinde tanımlamıştır. Bu nedenler ile spor etkinliklerine katılmak, topluma faydalı ve sağlıklı bireyler yetişmesinde büyük öneme sahiptir.

Spor etkinliklerine katılım ile birlikte insanlarda birden fazla gelişim alanı desteklenmektedir (İlhan 2008). Spor faaliyetlerine katılımı ile birlikte bireylerde metabolik, fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak olumlu etkiler görüldüğü düşünülmektedir (Yetim 2014). Spor kavramının fayda sağladığı alanlar Tablo 1.1 de gösterilmiştir (Mengütay 2005).

Tablo 1.1 Sporun fayda sağladığı alanlar

Fiziksel Faydalar	Kardiyovasküler dayanıklılığın geliştirilmesi, vücut yağ oranının azalması, kas dayanıklılığı ve kuvvet gelişimi, esneklik geliştirilmesi, diğer fiziksel faydalar,
Fiziksel sağlıkla ilişkili faydalar	Kuvvetli kalp atımı, düşük kalp atımı, kan basıncının düşmesi, düşük özgül ağırlığa sahip lipit oranının azalması, periferik dolaşım sisteminin gelişmesi, kalp krizi riskinde azalma, kanın oksijen taşıma kapasitesinde artış, çalışma veriminin artması, kas ve eklem sakatlığı yaşama riskinin azalması, yorgunluğa karşı direnç gösterme, fiziksel görünümün gelişmesi, sportif performansın geliştirilmesi, sırt ağrılarının azalması, ömrün uzaması, ağır çalışmalardan sonra çabuk toparlanma, osteoporoz veya kansere yakalanma riskinin azalması,
Zihinsel sağlık faydaları	Başarılı deneyimler için görüş, zihinsel tansiyonun azalması, sosyal açıdan başka insanlarla etkileşim sağlama
Zihinsel sağlıkla ilişkili faydalar	Depresyondan kurtulma, stres semptomlarının azalması, boş zamanları değerlendirme davranışı gelişmesi, hayat kalitesinin gelişmesi, strese neden olan unsurlardan kurtulma, kişisel öğelerin ve yeteneklerin farkında olma, kişisel öğe ve yetenekleri geliştirme, iyi olabilme duygusunu geliştirme

Tablo 1.1 incelendiğinde, spor etkinliklerine katılım ile birlikte bireylerin sağlık durumları olumlu anlamda etkilendiği görülmektedir. Literatür incelendiğinde spor etkinliklerine küçük yaşlarda katılım ile birlikte birden fazla gelişim alanı ve sağlıklı yaşam durumları pozitif şekilde etkilendiği görülmektedir. Spor etkinliklerine katılım ile birlikte bireylerde meydana gelebilecek faydalar sıralanacak olursa;

- Erken yaş çocukluk dönemlerde spora başlangıç sosyal, fiziksel ve mental olarak önemli hale gelmektedir. Bu dönemlerde düzenli fiziksel etkinlik alışkanlıklarının kazanılması sonraki dönemde bireylerin kemik, eklem ve kas gelişimlerine fayda sağlamaktadır.
- Adölesan dönemde spor etkinliklerine katılım sağlanması, ideal vücut ağırlığına sahip olmada önemli etkiye sahiptir. Koruyucu hekimlik kapsamında obezite ve vücut yağ oranlarının kontrol altına alınmasında önemli etkiye sahiptir.
- Spor etkinliklerine katılım ile birlikte çocuklarda akciğer ve kalp organları işlevlerini daha sağlıklı biçimde yerine getirmektedir.
- Erken yaş çocuklarda spor etkinlikleri ile birlikte plazma insülin derişmesinde eksilme ve glikoz tolerans bozukluklarında iyileşmeye fayda sağlamaktadır.
- Ergenlik öncesi dönemde spor aktivitelerine katılım bireylerde kemik mineral gelişimine fayda sağlamaktadır.
- Spora katılım ile birlikte çocuklarda depresyon ve kaygı durumlarında azalma meydana gelirken, kas hareket becerilerinde gelişme sağlanmaktadır.
- Erken yaş dönemde spor aktivitelerine katılım ile birlikte çocuklarda kendine güven artmakta, sosyal yönden gelişme ve yardımlaşma durumlarında gelişmeler yaşanırken, zihnen oluşan yorgunluk ve üzerlerinde meydana gelen gerginlikte azalma görülmektedir.
- Adölesan dönemde spor etkinliklerine katılım ile birlikte bireylerin ilerleyen yaşlarında zararlı alışkanlıklar ve saldırgan tavırlar sergilemesinde azalma görülürken, beslenme davranışlarında olumlu gelişmeler görülmektedir.

- Spor etkinliklerine katılan çocuklarda akademik anlamda olumlu gelişmeler meydana gelirken aynı zamanda sosyalleşme düzeyleri olumlu anlamda etkilenmektedir.
- Erken yaşta spor etkinlikleri ile birlikte büyüme hormonlarında olumlu gelişmeler meydana gelmektedir.
- Çocukluk döneminde spor alışkanlığı kazanılması durumlarında bireyler ömür boyunca kazanılan bu alışkanlığı sürdürebilmektedir (Müniroğlu ve ark 2009).

Spor beden üzerindeki yapısal özelliklerin ve fonksiyonel durumların geliştirilmesi, sistemli bir kas eklem kontrolünün sağlanması, bedenen en güçlü biçimde olmayı ve bu sebeple planlı ve düzenli şekilde hareket etmeyi bireye öğreten etkinliklerdir (Ceylan 2008).

Sunay (2010)' a göre spor; sağlık, eğlence, macera veya gösteri gayesi ile takım halinde ya da bireysel olarak yapılabilen, kişinin psiko-motor, zihinsel ve duygusal yeteneklerini plan çerçevesinde arttırmayı amaçlayan, kuralları olan, yarışma ve rekabet gayesini içinde barındıran, fiziksel ve zihinsel olarak eylem gerektiren faaliyetler olarak ifade etmiştir.

Farklı kişilerce, farklı zamanlarda yapılan spor tanımlarına bakıldığında bazı ortak özellikler göze çarpmaktadır. En temelinde fiziksel olarak daha iyiye ulaşma gayesi güderken, aynı zamanda bireyi zihnen, toplumsal olarak ve sosyal yönden çok yönlü olarak etkilemektedir. Bu etkileşim genel olarak olumlu sonuçlara ulaşma amacı ile yapılsa da bazı durumlarda sakatlık, psikolojik baskı, mental olarak çöküş gibi durumlarda kişi olumsuz olarak etkilenebilmektedir.

1.1.1. Bireysel Spor

Bireysel spor, belirli kurallar çerçevesinde, çoğunlukla yarışmaya dayalı, kişisel oyun biçiminde gerçekleştirilen beden hareketleri şeklinde ifade edilebilir (Çoknaz 1998). Bireysel sporlar bireylerde yüksek düzeyde çeviklik ve dikkat gerektirmektedir. Sorumluluk duygusu ve kazanma kaybetme gibi durumlar sporcunun kendisine aittir. Bu sorumluluk duygusu da sporculara stres duygusunun

daha yoğun yaşanmasına sebep olmaktadır (Kat 2009). Bireysel sporlar ile uğraşan bireylerde karar verebilme mekanizmaları, kendini denetleme, hakkaniyet, kendine güven gibi özellikler olumlu anlamda gelişme gösterir (Hazar 1996).

İnsanlık tarihinde geçmişe bakıldığında spor kavramı hem hayatta kalabilmek hem de vahşi yaşamda hayatta kalabilme kendini savunabilme amaçlı olduğu düşünülmektedir. Daha sonralarında gelişime ve değişime uğrayarak günümüzdeki halini almıştır. Spor kavramının içerisinde yer alan bireysel sporlarda kişide ben duygusu gelişerek mücadele gücünü arttırmak amaçlanmıştır. Günümüz toplumlarında ekonomik iyi bulunuş hali, gelir seviyelerinin yükselmesi gibi durumlar sonucunda insanlar sosyal aktivitelere yöneltmekte ve bundan en büyük payı spor almaktadır. Sporun yaygınlaşması sonucu bireylerde branşlaşma ve spor branşlarının bazılarının daha ön plana çıkmasına sebep olmaktadır. Bireysel spor başka bir birey ile uğraş içerisinde, mücadeleye ve karşılıklı etkileşime girmeden yapılan spor olarak ifade edilebilir (Şahan 2007).

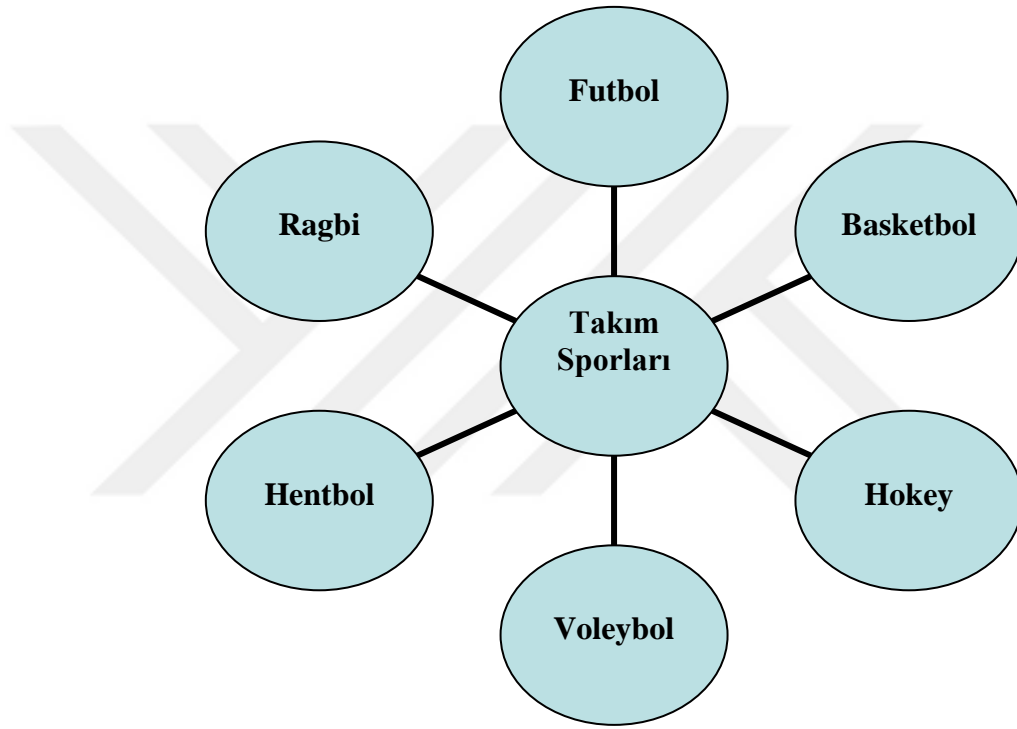
Bireysel spor branşlarından olan boks, judo, taekwando, güreş gibi spor branşları, sporcularda yüksek derecede erkeklik egosu gerektirirken, sporcu rakibiyle direkt mücadele halindedir. Okçuluk, masa tenisi, badminton, tenis, okçuluk, gibi spor branşlarında ise sporcular kendi arasında ve birbirleri ile temas oluşmadan yarıştıkları bireysel spor branşlarındandır. Bu spor branşları yüksek derecede dikkat ve çeviklik gerektirmektedir (Kat 2009).

1.1.2. Takım Sporları

En az iki veya daha fazla sporcudan oluşan grupların yapmış oldukları spor faaliyetleri takım sporlarını oluşturmaktadır. Takım sporlarında amaç iş birliği içerisinde birlikte hareket ederek amaca ulaşmaktır. Takım arkadaşları kendi aralarında kararlar alır, hedef belirler, iletişim kurar, kendi aralarındaki çatışmaları yöneterek amaçlanan hedefe ulaşmak için birlikte çalışırlar. Dikkatli bir stratejik planlama ve iyi bir hazırlık ile zihinsel ve fiziksel olarak dayanıklı hale gelmek amaçlanır (Kabamba ve Bailey 2011).

İki veya daha fazla sporcu ile grup etkinliği şeklinde gerçekleştirilen spor faaliyetleri takım sporlarını oluşturmaktadır. Takım sporu ile uğraşan bireylerde taktik ve strateji bilinci olması onlar için önemli bir kazanımdır. Takım sporlarında

kazanma ve kaybetme duygusu bütün takıma dağıldığından sporcular için ruhsal zorlanmalar bireysel sporlara göre daha düşük düzeydedir. Başarıya ulaşmada gerekli olan sorumluluk duygusu tüm takım halinde paylaşıldığı için kişilere duygusal yönden kişilere daha az yük binmektedir. Takım olabilme, dayanışma, yardımda bulunma, takım arkadaşlarını tanıyabilme, öngörü kabiliyetleri gibi özellikler takım sporu ile uğraşan bireylerde önemlidir. Takım sporları ile işbirliği duygusu, ekip çalışması, başarı ve başarısızlık duygularının paylaşılabilmesi gibi bazı özellikler ön plana çıkar (Başer 1998).



Şekil 2.1. Olimpik Takım sporları

Takım halinde gerçekleştirilen spor etkinlikleri farklılaşırken, olimpik anlamda katılımcı sayısı ve sporcusu fazla olan başlıca spor branşları basketbol, ragbi, hentbol, futbol, voleybol, hokeydir.

1.2. Zihinsel Antrenman

Spor kavramı içerisinde bireyler fiziksel veya fizyolojik canlı olmanın yanında, kültürel, sosyolojik aynı zamanda psikolojik özellikleri içerisinde barındıran canlı varlıklardır. Spor ortamlarda bulunan bireylerin zihnen ve sosyolojik olarak içerisinde bulunduğu duygu durumları, sporcuların gösterdiği performans durumları ile doğrudan ilişkili olabilmektedir. Günümüz dünyasında performans, spor yapan bireyin çalışma esnasında fizyolojik, biyomekanik anlamda ve psikolojik olarak verim şeklinde ifade edilebilir. Üst düzey performans için spor yapan birey hem psikolojik hem de fizyolojik özelliklerinin geliştirilmesi ve bu amaç doğrultusunda belirli düzeye geliştirilmesine bağlı olduğu düşünülmektedir (Konter 2003).

Zihinsel antrenman kavramı üzerine ilk önemli çalışmalar 1950'li yıllar ile başlamıştır. Doğu Almanya ve Sovyetler Birliği zihinsel antrenman kavramı üzerine öncülük eden ülkeler olmuşlardır. Özellikle Doğu Almanya'nın sporcularına uygulamış oldukları "zihinsel antrenman yöntemleri" ile birlikte sporcularını motive etmesi 1976 olimpiyatlarında meyvesini verdi ve zirvede yer almalarını sağladı. Özellikle bu ülkelerin öncülük etmesi ve alınan sonuçlar ile zihinsel antrenman diğer ülkeler tarafından daha ciddi bir şekilde ele alınmasına ve incelenmesine neden olmuştur (Aktepe 2006).

Zihinsel antrenman bireyin psikolojik çalışmalar doğrultusunda performans geliştirme ve müsabaka zamanlarında bireyin hazır oluşuna etki eden etmenlerden olduğu düşünülmektedir (Weinberg ve Gould 2003). Bu psikolojik çalışmalardan zihinsel antrenman bireyin başarıya ulaşmasında ve sporcuların kişilik özelliklerinin geliştirilmesinde yardımcı olduğu farklı araştırmacılarca ortaya konmuştur (Bakker ve Kayser 1994, Lutz ve ark 2009, Mamassis ve Doganis 2004, Patrick ve Hrycaiko 1998, Vealey 2007).

Süreç olarak zihinsel antrenman ele alındığında temel şart planlı şekilde ilerleme zorunluluğu olmuştur. Üç aşamadan meydana gelen bu süreçte birinci aşama iki bölümden oluşmaktadır. İlk olarak mevcut durumun tespiti söz konusudur. Burada müsabaka sonuçları ve daha önceden antrenmanlarda kullanılan ölçüm sonuçları ve testlerin yardımı ile ya da gerçekleştirilmiş olan gözlem sonucunda psikolojik faktörlerin sporcuda olumlu veya olumsuz anlamda ne şekilde etkilediği

tespit dilerek sporcunun anlık performans düzeyi saptanır. İkinci bölümde ise fiziksel olarak antrenman yetersizliği olmamasına rağmen performansı olumsuz anlamda etkileyen faktörler saptanmaya çalışılır.

Performansı olumsuz anlamda etkileyen faktörler

- Müsabaka öncesi aşırı heyecanlanma
- Dikkat yoğunlaştıramama
- Motivasyon eksikliği
- Öğrenilmiş hareketlerin çabuk unutulması
- Ailevi sorunlar
- Belirli rakiplerden korkma
- Takım içi olumsuzluklar
- Başarısızlık korkusu
- Yaralanma ve sakatlık korkusu vb...

İkinci aşamada ise performansı olumsuz anlamda etkileyen bu faktörlerin kontrol altına alınmasına yardımcı olacak becerilerin kişiye öğretilmesini içerir. Son aşama olan bir sonraki aşamada ise kazanılmış olan bu becerileri yarışma ve müsabaka ortamlarına aktarılması sporcudan beklenir (İkizler 1997).

Her zaman bir adım ilerisinin düşünüldüğü spor dünyasında; sadece fiziksel olarak hazır olmanın başarı için yetmeyeceği anlaşılmaya başlanmış olup, fiziksel hazırlığın yanına zihinsel hazırlık süreçleri de eklenerek maksimum performans yakalanmaya çalışılmaktadır. Bu noktada zihinsel antrenman kavramının önemi ortaya çıkmaktadır. Çeşitli araştırmacılarca farklı zamanlarda yapılmış olan Zihinsel antrenman tanımlamalarına aşağıda yer verilmiştir.

1.2.1. Zihinsel Antrenman Tanımları

Geçmişten günümüze kadar insan beyni hep merak edilmiş ve sürekli olarak üzerinde araştırmalar yapılmıştır. Zihinsel antrenmanın önemi bu araştırmalara paralel olarak önem kazanmıştır. Özellikle hareket antrenman biliminin günümüzde ulaştığı nokta ile üst düzey performansa ulaşmada mental süreçler daha da önem kazanmıştır. Bu bağlamda kişiyi başarıya ulaştırmada zihinsel antrenman teknikleri kullanılmakta ve olumlu sonuçlar alınmaktadır (Xiong 2012).

Zihinsel antrenman, üst düzey performansa ulaşabilmek için gerekli güdülenme durumlarına sahip olarak, yoğunlaşmış bir şekilde, belirli hedefler doğrultusunda, çeşitli psikolojik faktörlerin kazanılması ve daha üst seviyeye taşınmasını amaçlayan sistematik ve izlenceli bir süreç olarak ifade edilmektedir (Neff 2006).

Konter (1999) zihinsel antrenman kavramını fiziki olarak bir eylemde bulunmadan yalnızca zihinsel becerileri kullanarak belirli hedefler doğrultusunda öğrenilmiş olan hareketin daha iyi yapılabilmesi için gerçekleştirilen çalışma veya sıfırdan bir hareketin öğrenilmesi için gerçekleştirilen ön hazırlık çalışması şeklinde ifade etmiştir. Zihinsel antrenman kavramını uygulama ve hazırlık olarak iki şekilde ele alan spor psikologları, zihinsel uygulamayı; imgeleme ve uygulanan hareketlerin zihinde görsel şekilde tasarlanması olarak ifade ederken, zihinsel hazırlığı; performans öncesinde gelişim amacıyla yapılan çeşitli stratejiler şeklinde tanımlamıştır.

Zihinsel antrenman; yapılacak olan bir etkinliğin, yapılmadan önce bilişsel şekilde prova edilmesi şeklinde yorumlanabilir (Driskell ve ark 1994). Zihinsel antrenman bir diğer tanımlamada ise uygulamaya gerek duyulmadan, zihnen yoğun bir biçimde hareketin canlandırılması şeklinde ifade edilmiştir (Hecker ve Kaczor 1988).

Koruç (2004) göre; bireyin pratik yapmadan önce müsabaka ile ilgili olumsuz düşünceleri kenara atması, kendi güç ve değerlerinin farkında olması durumu şeklinde ifade ederken, Singer (1980) zihinsel antrenmanı yeni bir hareketin öğrenilmesi için gerçekleştirilen ön hazırlık çalışmaları şeklinde ifade etmiştir.

İkizler (1997)' e göre antrenman sırasında öncesi veya sonrasında sporcu etkileyen, motivasyon, dikkat stres, algı gibi ruhsal durumların kontrolünün sistemli bir şekilde iyiye ulaştırılması durumuna zihinsel antrenman adı verilir. Unestahl (1982) göre zihinsel antrenmanı; sporcularda iç-dış, fiziksel ve zihinsel davranışları kontrol etme ve değiştirmeyi amaçlayan psikolojik teknikler şeklinde ifade etmiştir. Ayrıca zihinsel antrenman performans gelişiminin sağlanması amacıyla, çeşitli yollara başvuru performans öncesinde uygulanan zihinsel hazırlık aşaması şeklinde tanımlanmıştır (Konter 1999).

Üst düzey performans göstermede psikolojik, zihinsel ve fiziksel faktörler birlikte ele alınmalıdır (Anshell 2009). Fiziksel bir hareketi gerçekleştirmeden önce kişinin hareketi zihinsel olarak canlandırıp, tasarlaması zihinsel antrenman olarak ifade edilebilir (Hodgetts ve ark 1977). Uygulama safhasında zihinsel antrenman tekniklerinden, nefes teknikleri, biyo-geri bildirim, olumlu düşünme, gevşeme antrenmanı çalışmaları başlıca tekniklerden bazıları olmuştur (Aktop 2008, Konter 1999, Öner ve Cankurtaran 2020, Weinberg ve Gould 2003).

1.2.2. Zihinsel Antrenman Teknikleri

1.2.3. Düzenli Nefes Egzersizleri

Farklı ortamlarda bireylerin nefes alış verişleri farklılaşmaktadır. Örnek olarak sözlüye kalkan bir öğrencinin nefes alış verışı farklıyken, şampiyonluk veya küme düşme maçı öncesi sporcularda nefes alış verışı farklılaşmaktadır (Aktop 2008).

Nefes alış verışı yapıma şekline göre göğüs ve karın solunumu (diyafragmatik solunum) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Solunum anında akciğerler tamamen hava ile doldurulmaz basit şekilde nefes alış veriş gerçekleşir. Karın solunumunda ise diyaframın hareket yönü karındır ve akciğerin daha fazla hava ile teması sağlanır (Kolayış 2002).

Düzenli nefes egzersizlerinin günde 2-3 defa yapılması ve uygulamaların 5-10 dakika sürmesi önerilmektedir. Uygulama esnasında ise beden rahat konumda olmalı ve yemek ardından hemen nefes egzersizleri uygulanmamalı, uygulamaların günün aynı saatinde yapılması önerilmektedir (Kolayış 2002)

Düzenli nefes egzersizi

- Rahat bir koltuğa oturulmalı ve ayak tabanı yere basmalı
- Bir el göğüste diğer el karında olmalı
- Derin nefes alınmalı ve bir süre sonra nefes bırakılmalı
- Nefes alış veriş esnasında iki el birden mi, yoksa sadece karnın üzerindeki elin mi hareket ettiğine dikkat edilmeli
- Karnın üzerindeki el hareket etmiş ise doğru bir nefes alış verişi gerçekleşmiş demektir ve aşağıdaki nefes egzersizlerine bireyin devam etmesine gerek yoktur. Göğsün üzerindeki el hareketli ise bireyin doğru nefes alış verişini öğrenmeye ihtiyacı var demektir ve aşağıdaki egzersizlere devam etmelidir.
- Birey koltukta oturmalı ya da sırt üstü uzanmalı
- Nefes alınmalı bir süre tutulmalı ve tamamıyla bırakılmalı
- Aynı şekilde tekrardan derin şekilde nefes alınmalı ve 4 e kadar sayılmalı sonrasında 4 e kadar saymaya devam ederken nefes tutulmalı
- Nefes verilmeye başlandığında kişi içinden saymalı ve 8'e geldiğinde nefesin tamamını vermelidir (Kolayış 2002).

1.2.4. İmgeleme

Spor psikolojisi içerisinde önemli bir yer teşkil eden imgeleme ile pek çok kelime eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Bunlara mental (zihinsel) antrenman, bilişsel antrenman, sembolik antrenman, visiomotor antrenman, imgesel ve idiomotorik antrenman örnek olarak gösterilebilmektedir (Kale 2013). Sporcuların psikolojik durumları performanslarını olumlu ve olumsuz anlamda etkilediği yapılan çalışmalar sonucu ortaya konmuştur. Bu çalışmalarda sporcular üzerinde teknik, taktik ve motorik çalışmalar, imgeleme durumları ile birlikte kullanılarak sporcu performansında olumlu gelişmelerin meydana gelmesi beklenmektedir (Vurgun 2010).

Fiziksel anlamda performans gelişiminin sağlanması ile ilgili hedef belirleme, gevşeme, self-talk gibi çeşitli psikolojik beceriler bulunmaktadır. Bu becerilerden bir diğeri imgeleme becerisidir. Düşünce sistemimizin bir parçası olan imgelemeyi kendi elimizden gelenin en iyisini başarabilmek kullanabiliriz. Yaşanmış olan duyguları tekrardan düşünerek geçmişteki başarı durumları tekrar edilebilir ve daha iyi performans elde edebilmek için imgeleme kullanılabilir (Kızıldağ ve Tiryaki 2012).

Singer (1980) zihinsel antrenmanı fiziksel olarak bireyin içerisinde yer almadığı pasif şekilde gerçekleşen öğrenme olarak tanımlamıştır. Diğer bir tanımlamada ise; alıştırmaya yapmadan, sadece planlı olarak konsantrasyon şeklinde zihnen canlandırmalar yaparak bilinmeyen kazanımların edinilmesinde veya daha az bilinen kazanımların kusursuzlaştırılmasında bireye yardımcı olduğu ifade edilmiştir (Farah 1989).

Konter (1999) İmgelemenin bazı faydalarını şu şekilde sıralamıştır;

- İmgeleme ile birlikte kişinin konsantrasyonu düzelir.
- İmgeleme ile birlikte kişinin kendine güven duygusu yapılandırılır.
- İmgeleme kişideki olumlu veya olumsuz duygu durumlarının kontrolüne bireye yardımcı olur.
- İmgeleme yeni fiziksel becerilerin öğrenilmesinde ve daha iyi hale getirilmesinde yardımcı olmaktadır.
- İmgeleme ile spor branşlarına ait strateji ve taktiklerin öğrenilmesi tekrar edilmesinde yardımcı olur.
- İmgeleme sporcunun sakatlık durumları ve yaşadığı acıyla baş etmesine yardımcı olabilmektedir.
- İmgeleme kişiye doğru kararlar verebilme kabiliyetinin kazandırılmasında ve bu kabiliyetin geliştirilmesinde yardımcı olabilmektedir.
- İmgeleme bireye sosyal yönden işbirliği ve yardımlaşma duygularının kazandırılmasında yardımcı olabilmektedir.

1.2.5. Otojen Antrenman

Otojen antrenmanların en sık kullanım alanları hekimlik ve spordur. Temelinde psikolojik olarak baskıyla karşılaşan sporcunun kendisi üzerinde telkin yöntemini kullanarak, bilinçaltında uyku hali benzeri bir durumun oluşmasını sağlar (İkizler ve Karagözoğlu 1997).

Otojen antrenmanlarda uygulama aşamasına geçmeden yapılması gereken bazı aşamalar vardır. Bunlar; bulunulan ortamın sessiz oluşu, doğru duruş şekliyle ilk kez kullanılan telkin sözlerinden oluşmaktadır. İlk aşama ortamın sessiz oluşudur lakin her zaman sessiz ortam sağlanamayabilir o yüzden sporcuların yürüyüş veya sohbet esnasında otojen antrenman uygulamalarının yapılması önemlidir. İkinci aşama olan doğru duruş şeklinde; oturma, yatma ve ayakta durma olmak üzere üç duruş şekli bulunmaktadır. Bu duruş şekillerinden en uygun duruş şekli oturarak yapılan duruş şeklidir (Şinoforoğlu 2006).

Örnek bir otojen antrenmanına bakacak olursak;

-Ağırlık hissi çalışması “Sağ veya sol kolum çok ağır”. Sonrasında, bacaklar için de tekrarlanan bu kelimeler ile kol ve bacaklar üzerinde bir ağırlık hissi geliştirilmeye çalışılmaktadır.

- Sıcaklık hissi çalışması “Sağ veya sol kolum çok sıcak”. Bu alıştırmaya ile kol ve bacak üzerinde sıcaklık hissi geliştirilmeye çalışılır.

- Kalp çalışması “Kalbim yavaş ve düzenli olarak atıyor”. Sporcunun dikkati kalp atışlarının ritmine yöneltilmeye çalışılır.

- Solunum çalışması “Yavaş ve düzenli olarak nefes alıp veriyorum”. Sporcu burada dikkati, solunuma yöneltmeye çalışılır.

- Karın bölgesi çalışması “Kararımda hafif bir sıcaklık var”. Burada sporcu karın organlarında bir sıcaklık hissi geliştirmeye çalışır.

- Baş çalışması “Alarımda bir serinlik var”. Sporcu, alın bölgesinde bir serinlik hissi yaratmaya çalışır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Bu alıştırmalar ile sporculardaki yorgunluk hissi daha kolay azaltılabilir ve üzerlerindeki gerginlik hissi daha kolay ortadan kaldırılabılır. Bu antrenmanları; günde iki veya üç kez ortalama beş dakika kadar yapılması önerilmektedir (İkizler ve Karagözoğlu 1997).

1.2.6. Biyolojik Geri Bildirim

Biyolojik geri bildirim (biyofetback) fizyolojik olarak insan bedenindeki tepkileri ter bezleri, solunum hızı, kalp atış hızı, el sıcaklığı, beyin dalga paternleri ve kan basıncını ölçmede bazı araçlardan faydalanılarak uygulanan bir terapi tekniğidir. Burada kullanılan araçlar, vücudun sistemleri hakkında bizlere geri bildirimler vermekte ve bu geribildirimler sayesinde kişi sistemleri nasıl değiştirmesi gerektiğini öğrenmektedir (Moss ve Andrasik 2008).

Biyolojik geri bildirim diğer psikoregülatif yöntemler gibi psikolojik süreçler arasındaki ilişkiye ve etkileşime dayanmaktadır. Heyecan verici durumlar ve ölçülebilir olan fizyolojik belirtileri, optik veya akustik sinyal dalgaları ile algılanan ve bilinçlendirilebilir duruma getirdiğinde bir geri bildirim sağlanmış olur (Başer 1986).

1.2.7. İlerleyen Gevşeme Antrenmanı

Buna derinleşen Gevşeme, kademeli gevşeme, derin kas gevşetmesi adları da verilmektedir. İlerleyen kas gevşemesi ile ilgili çalışmaların Harward Üniversitesinde başladığı düşünölmektedir. İlerleyen gevşemede heyecan duyulan durumların kontrolünü, iskelet sistemi ile kas sistemi arasında bulunan ilişkinin var oluşuna ve diğer sistemlerin kontrolünün birbirini etkileyebileceği düşünölmektedir (Özbydar 1983).

Dereceli gevşeme çalışmalarında; ön ve üst kol kas grupları, ayak ve bacak kas grupları, kalça, sırt ve karın kas grupları, ense ve omuz kas grupları, yüz ve göz kas grupları kullanılmaktadır. Bu çalışmalarda amaç stres ve kaygı durumlarının olumsuz etkilerini en aza indirmektir. Bu sayede gevşemenin olumlu etkileri ön plana çıkmış olmaktadır (Ziegler ve ark).

Örnek bir gevşeme çalışmasına bakacak olursak;

Sakin bir yerde en rahat pozisyonunuzu alarak uzanın, gözlerinizi kapatıp 3-5 defa derin nefes alarak cümleleri tekrarlayın.

Huzur içerisinde ve rahat bir haldeyim. Göz kasların ve alın kaslarım gevşek, sonrasında sıkı ve usul usul gevşetiyorum.

Derin bir şekilde nefesi içirime çekiyorum, tutuyorum ve bırakıyorum. Alın ve göz kas gruplarımla tamamen gözlerimi sımsıkı sıkıyorum; gevşek bırakıyorum ve bu durumdan haz alıyorum. Ense kas gruplarım gevşek halde onları sıkıyorum, daha çok sıkıyorum, daha da fazla, sonrasında yavaşça gevşiyorum. Derin derin nefes alıyor tutup bırakıyorum. Ense kas gruplarım tamamen gevşedi ve rahatlamaktayım (Schling ve Gubelman 1995, Akt Kulak 2011).

İlerleyen gevşeme çalışmalarında gerilen kaslara rahatlama olanağı sağlandığından dolayı performans artışında önemlidir. Bazı uyarı eşliğinin azalması durumlarında ters etki yaratabilmektedir. Örneğin müsabaka motivasyonunda fazla rahatlık durumu olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Bu tarz çalışmalarda zaman ve uyarılma denge halinde tutulmalıdır (Kulak 2011).

1.2.8. Hipnoz

Hipnoz eski Yunan mitolojisinde uyku tanrısının adı olarak karşımıza çıkmaktadır (Erickson ve Ernest 1979). Uyku olup olmadığı uzun senelerdir sorgulanan hipnozda uyumaya yüzeysel bir benzeyiş vardır, tam olarak bir uyku hali değildir (Özerkan 2012).

Müezzinoğlu (2011) hipnozu; analitik ve mantık kavramlarına düşüncemizde daha az yer vererek, otomatikleşmiş bir şekilde üst düzey uyarıcılara cevap verebilme yeteneği olan konulardaki manevi tecrübelerinde, hayal ve dalıp gitme halindeki zihinsel olarak gevşeme ve sınırları çizilmiş farkındalık halleri şeklinde ifade etmiştir.

Hipnozla ilgili iki yaklaşım bulunmaktadır bunlardan ilki; hipnotize olan bireyin değişik bir bilinç halinde olduğunu ileri sürerken “hipnotik transı” kabul etmektedir. İkinci yaklaşımda ise; “bilişsel bir davranış” olarak kabul edilen

hipnozda hipnotize edilen bireyin kişiliğine dayandığını ileri sürmektedir (Özerkan 2012).

Hipnoz halinde bireyi telkin edici sözlerin söylenişinde söylenecek sözlerden ziyade, söylemdeki tarz ve söyleyen birey önemlidir. Birey uyumayı istemiyor ve diretiyorsa asla uyutulamaz. Bu da bize hipnotize edilen bireyin esas rolde olduğunu, hipnozu gerçekleştiren kişinin ikinci planda yer aldığını göstermektedir (Şinaforoğlu 2006).

Motor beceriler üzerinde hipnoz hakkında çalışmalara bakıldığında; sırt ve bacak kuvvetini arttırmak üzere yapılan telkinlerde olumlu ve güvenilir sonuçlar alınırken, sıkma deneylerinde herhangi bir ilerleme görülememiştir. Avustralya'da bazı yüzücülerin hipnoz yöntemi ile kendilerine güveni artarak olumlu sonuçlar aldığı saptanmıştır (Şinoforoğlu 2006).

1.3.Zihinsel Dayanıklılık

Hunter (2001) zihinsel dayanıklılığı uyum sağlama süreci veya başarı olarak tanımlamıştır. Jacelon (1997) ye göre stres durumlarında kişideki olumsuz etkileri azaltan ve bireyin daha uyumlu halde olması için destekleyici bir unsur olarak ifade edilmiştir.

Zihinsel dayanıklılık zorlayıcı yaşamsal faktörler karşısında bireyin kendisi üzerindeki toparlama gücü şeklinde tanımlanmıştır (Garmezzy 1991). Farklı durumların veya felaketlerin üstünden gelme başarısı olarak, zihinsel dayanıklılık ifade edilmiştir (Wagnild ve Young 1993).

Zihinsel dayanıklılık, çatışma, başarısızlık durumu, terslik ve kişiye fazla yüklenen sorumluluk gibi olumsuz durumlarda bireyin kendisini toparlama gücü ve performansının doruk noktalarına tekrardan tekrardan ulaşabilmek için kişide geliştirilmeye açık olan kapasite şeklinde ifade edilmiştir (Luthans 2002).

Zihinsel dayanıklılık durumuna bazı araştırmacılar genetik kavramını ön planda tutarak bireylerin dayanıklı olarak dünyaya geldiğini ifade ederken (Block ve Block 1980), diğer bir tanımlamada ise öğrenilebilecek karakteristik özellik şeklinde ifade edilmiştir (Beardslee ve Podorefsky 1988).

1.3.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Günümüz spor ortamlarında sporcular, hem fiziksel hem de zihinsel olarak kendilerini müsabaka ortamlarına hazırlamaktadırlar. Bu bağlamda zihinsel dayanıklılığın sporcuların üst düzey performans ortaya koymasında önemi gün geçtikçe artmaktadır (Güvendi ve ark 2018).

Sporcu performansının üst noktalara taşınmasında sporcular ve antrenörler tarafından kabul görmüş olan zihinsel dayanıklılık (Ekmekçi 2017), kişinin kendi kaderini kontrol altında tutmada yadsınamaz bir inanca sahip olması olarak ifade edilmiştir (Clough ve ark 2002). Weinberg ve ark (2016) Zihinsel dayanıklılığı doğumdan itibaren oluştuğunu, kişinin kariyeri boyunca geliştiği ve zaman zaman dalgalanmalar gösteren özellik şeklinde tanımlamıştır.

Spor ortamlarında zihinsel dayanıklılık çalışmalarına öncülüğü Loehr'in yapmış olduğu düşünülmektedir. Loehr spor ortamlarında dayanıklılık durumlarını zihinsel, fiziksel ve duygusal olmak üzere üç bölüme ayırmıştır. Bu ayrımla birlikte zihinsel dayanıklılık kavramının önemi anlaşılmış olup daha fazla araştırılmaya başlanmıştır. Loehr sporda zihinsel dayanıklılığı, müsabaka esnasında mücadele sürdürülürken olması gereken niteliği sürdürülebilirlik yeterliliği şeklinde tanımlanmıştır (Mack ve Ragan 2008).

Sporda zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan araştırmalar sonucunda spor ortamlarında üst düzey performansın sağlanmasında zihinsel dayanıklılık çalışmalarının önemli etkiye sahip olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Jones ve ark 2007, Sheard 2013).

Sporcuların karşısındaki rakibinden daha iyi performans sergileyebilmesini, baskı altında kontrollü kaybetmeden, konsantre halde davranış sergilemesine bağlamış ve bununda zihinsel dayanıklılık sayesinde gerçekleşeceğini ifade etmiştir (Jones ve ark 2002).

Spor müsabakalarında başarılı olmanın en önemli etkenlerinden görülen zihinsel dayanıklılık aynı zamanda öğrenilebilen bir özellik olarak görülmüş ve zihinsel performans antrenmanları ile geliştirilebileceği düşünülmüştür (Crust ve Azadi 2010, Sheard ve Golby 2006, Sheard 2013). Spor ortamlarında önemi günden

güne artarak devam eden sporda zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilgili çeşitli araştırmacılarca sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarını belirlemek ve geliştirilmesine yardımcı olmak amacı ile; Jones ve ark (2001) tarafından geliştirilmiş olan “Spor Performans Envanteri”, Clough ve ark (2002) tarafından geliştirilen “ Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48”, Middleton ve ark (2004) tarafından geliştirilmiş olan “ Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”, Gucciardi ve ark (2008) tarafından geliştirilmiş olan “ Avustralya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”, Sheard ve ark (2009) taraflarınca geliştirilmiş olan “ Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” çeşitli ölçek geliştirme çalışmaları yapılmıştır.

1.3.2. Zihinsel Dayanıklılığın kuramsal Gelişimi

Sporda zihinsel dayanıklılığın kuramsal gelişimine bakıldığında karşımıza kişilik kuramlarının temelleri çıkmaktadır. Bunlar Kelly'nin geliştirmiş olduğu “Kişisel Yapı Psikolojisi”, Cattell'in geliştirmiş olduğu “Kişilik Faktör Analizi Modeli” ve Kobasa'nın geliştirdiği “ Sağlam Kişilik Modeli” dir.

İlk olarak Kelly'nin geliştirmiş olduğu “Kişisel Yapı Psikolojisi” ilham alarak Jones ve ark (2002) tarafından olimpiyat madalyalı elit sporcular üzerine uygulanan çalışmada, bireylerin dünyayı kendi algı ve bakış açılarına göre yorumladığı düşünülmektedir (Paszowska ve ark 2012). Geliştirilmiş olan bu modelde yaşanmış olan deneyimler sonucunda gelecekteki davranışların etkilendiği ve üzerinde buldukları dünyayı anlayabilmek, gerçekleşebilecek durumları tahmin etmek, kontrol altında tutmak için yeni kavramsal modeller geliştirilmesi fikrine dayanmaktadır (Can ve Kaçay 2016).

Catell (1957) tarafından geliştirilmiş olan “ Kişilik Faktör Analizi Modeli” bu modelde kişilik özelliklerinin belirlenmesinde sezgisel yollara başvurmanın gereksiz olduğu, bireyler üzerinde yapılacak olan deneylerin daha faydalı olacağı görüşü ön plandadır (Ewen 2003).

Kobasa'nın geliştirmiş olduğu “Sağlam Kişilik Modeli” bu modelde meydan okuma, bağlılık ve kontrol olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Kobasa (1979) bu modeli bireylerin gündelik hayatta karşılaştıkları stres durumları veya fiziki bir hastalığın başlangıç aşaması ile karşı karşıya kalınması halinde organizma için güç kaynağı olan kişilik özelliği olarak tanımlamıştır. Sağlam kişilik Modeli

örnek alınarak Clough ve ark (2002) tarafından oluşturulan modele 4C ismini vermişler ve modelin kendisini yeteri kadar açıklayamadığını ifade ederek modele yeni bir alt boyut olan “güven” eklemiştirler.

1.3.3. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları

Sporda zihinsel dayanıklılık özelliklerini belirlemek için Sheard ve ark (2009)’nın geliştirmiş olduğu “ Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” Güven (Kendine inanma), Kontrol ve Devamlılık (Mücadelecilik) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır.

1.3.4. Güven (Kendine inanma)

Kişilerin kendisine olan özgüveni ve yeteneklerine olan inancı, başarıya ulaşmada gösterilen çaba ve kendine olan inancı şeklinde ifade edilmiştir (Clough ve ark 2002). Mücadele esnasında hedefe ulaşmak adına kişinin kendi yeteneklerine inanması ve karşısındaki rakipten daha güçlü ve iyi olduğunu düşünmesi şeklinde ifade edilmiştir (Sağlam 2021).

Kobasa (1979) kendine inanmayı yaşam üzerinde farklı alanlarla ilgilenme eğilimi şeklinde tanımlamıştır. Kendisine güvenen insanlar aldıkları göreve ve sorumlulukları tam anlamıyla yerine getirip, içerisinde bulunduğu çevresine ve insanlarla olan ilişkilerinde süreklilik gösteren, sorunlarıyla başa çıkabilen kişilerdir (Florian ve ark 1995).

1.3.5. Kontrol

Kişinin yaşam süreci içerisindeki olayları değiştirebileceğine olan inanç şeklinde ifade edilmektedir (Hull ve ark 1987). Sağlam (2021) kontrol kavramını; baskı altında veya beklenmedik herhangi bir durum esnasında soğukkanlı halini koruma, kontrollü ve rahat olma olarak ifade etmiştir. Kontrol odağında kişi, karşısına çıkmış olan engellere karşı kendisini yetersiz görmekten ziyade mücadele gücünü arttırarak olumsuz durumları olumlu tarafa çevirmek için göstermiş olduğu inanç şeklinde tanımlanmıştır (Kobasa 1979).

Kontrol, kişinin karşısına çıkan zorluk durumlarında kendisini güçsüz görmeyerek olay örgüsü içerisinde süreci tersine çevirmesidir (Şahin 1998).

Karşılaşılan olumsuz durumlarda birey içerisinde bulunduğu depresyon, kaygı, stres, kişinin kendi ve çevresinden olmama halidir (Lambert ve ark 2003).

1.3.6. Devamlılık (Mücadelecilik)

Kobasa ve Pucetti (1983) devamlılık kavramını değişim veya güvenliğe olan tehdit olarak tanımlanmasında ziyade gelişime özendirilen ve değişime olan inanç olarak ifade etmiştir. Bu tarz bireyler başarı ve başarısızlık durumlarına bakmadan deneyimleri ön planda tutarak bunlardan öğrenebileceği bir şeyler olduğuna inanırlar (Hanton ve ark 2003).

Değişime olan inanç olarak görülen mücadelecilik, belirli hedeflere ulaşma doğrultusunda konsantre olma, sorumluluk bilincinde olma ve mücadele içerisinde olma anlamındadır (Sheard 2013).

Mücadele gücü yüksek olan bireyler değişim kavramını yaşamın doğal döngüsünün bir parçası olarak gördüklerinden, hedefler doğrultusunda istikrar içerisinde olmayı ve yenilikler karşısında doğurganlığı tercih etmeme eğilimindedirler (Crowley ve Hobdy 2003).

1.4. Çalışmanın Amacı

Araştırmanın amacı; Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgesinde bireysel veya takım sporu ile uğraşan bireylerin uygulamış oldukları Zihinsel Antrenmanın, Zihinsel Dayanıklılık düzeyleri üzerine etkisini incelemektir.

1.5. Çalışmanın Önemi

Araştırmada bireysel ve takım sporu yapan bireylerde Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılığa olan etkisi incelenmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda spor psikolojisi içerisinde zihinsel antrenman ve zihinsel dayanıklılık kavramları geçmiş yıllarda ayrı ayrı çalışma konusu olmuştur. Bireysel ve takım sporcuları üzerine yapılmış çalışmaya rastlanmamıştır. Gerçekleştirilmiş olan çalışmada spor branşının türüne göre sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ve bunun sonucunda zihinsel dayanıklılık seviyelerinin ne şekilde etkilendiğini tespit etmek olmuştur.

1.6. Problem Cümlesi

Bireysel ve takım sporu yapan bireylerde zihinsel antrenmanın, zihinsel dayanıklılığa etkisi var mıdır?

1.6.1. Alt Problemler

1. Cinsiyete göre, Bireysel ve takım sporu yapan bireylerde zihinsel antrenmanın, zihinsel dayanıklılığa etkisi var mıdır?

2. Yaşa Göre, Bireysel ve takım sporu yapan bireylerde zihinsel antrenmanın, zihinsel dayanıklılığa etkisi var mıdır?

3. Yapılan spor türüne göre, Bireysel ve takım sporu yapan bireylerde zihinsel antrenmanın, zihinsel dayanıklılığa etkisi var mıdır?

4. Spor yaşına göre, Bireysel ve takım sporu yapan bireylerde zihinsel antrenmanın, zihinsel dayanıklılığa etkisi var mıdır?

5. Millilik durumuna göre, Bireysel ve takım sporu yapan bireylerde zihinsel antrenmanın, zihinsel dayanıklılığa etkisi var mıdır?

1.7. Varsayımlar

- Oluşturulan örneklem grubunun evreni temsil ettiği,

- Sporda Zihinsel Antrenman ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık ölçeklerinin istenilen bilgiyi elde etmede geçerli ve güvenilir olduğu,

-Araştırmaya katılan sporcuların Sporda Zihinsel Antrenman ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık ölçeklerini gönüllülük esasına dayanarak doğru bir şekilde ve hiçbir tesir altında kalmadan doldurdukları varsayılmıştır.

1.8. Sınırlılıklar

-Bu araştırma Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgesinde aktif olarak takım ve bireysel sporla uğraşan bireyler ile sınırlandırılmıştır.

- Bu araştırmanın gücü Sporda Zihinsel Antrenman ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık ölçeklerinin ölçüm gücü ile sınırlıdır.

- Araştırmaya Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgesinde aktif olarak bireysel ve takım sporu ile uğraşan bireylerin kullanılan ölçeklere verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.



2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada “Betimleyici, İlişkisel Tarama (survey)” modeli kullanılmıştır. Büyüköztürk (2002)’e göre betimsel istatistik, belirli bir değişkene ait sayısal değerlerin toplanması, betimlenmesi ve savunulması için yapılmış olan istatistiksel işlemler şeklinde ifade edilmiştir. Yapılan bu çalışma için Siirt Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı’nın 23.06.2021 tarih, 159 Sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

2.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın örneklemini Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgesinde aktif olarak bireysel ve takım sporu yapan 252 erkek, 113 kadın oluşturmaktadır. Araştırmada, tesadüfi örneklem yöntemi tekniğinden faydalanılmıştır. Metin (2015) göre popülasyonu temsil etmede seçilen yol, örnekleme girecek bireyi şansa bağlı olarak tesadüfi olarak belirlemektir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Behnke ve ark (2017) tarafınca geliştirilmiş olan, Yarayan ve İlhan (2018) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapıp, Türkçe’ye uyarlanan “Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri” “SZAE” ve Sheard ve ark (2009) tarafından geliştirilmiş olan, geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yapıp Türkçe’ye uyarlama çalışmalarını Altıntaş ve Koruç (2016)’un yaptığı “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” kullanılmıştır.

2.3.1. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

Behnke ve ark (2017) tarafından geliştirilmiş olup, Yarayan ve İlhan tarafından (2018) Türkçeye uyarlanma çalışmaları yapılmıştır. Ölçekte, 5’li likert tipli (1- Tamamen katılmıyorum, 5- Tamamen katılıyorum) ölçek kullanılmıştır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 20 olup, elde edilebilecek en yüksek puan 100’dür (Yarayan ve İlhan 2018).

Tablo 2.1 SZAE alt boyutlar ve cronbach alfa iç tutarlık katsayısı

Alt Boyutlar	Maddeler	α
Zihinsel Temel Beceriler	(3,7,10,14)	0,82
Zihinsel Performans Becerileri	(1,5,8,12,16,19)	0,85
Kişilerarası Beceriler	(4,11,15,18)	0,85
Kendinle Konuşma	(2,6,13)	0,91
Zihinsel Canlandırma	(9,17,20)	0,82

2.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sporda Zihinsel Dayanıklılığı belirlemek amacıyla Sheard ve ark (2009) tarafından geliştirilmiş olan, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını Altıntaş ve Koruç (2016) tarafından yapılan Zihinsel Dayanıklılık Envanteri 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçek üzerinde 4 şık bulunmaktadır. Bunlar; “tamamen yanlış”, “kısmen yanlış”, “kısmen doğru”, ve “tamamen doğru” şeklindedir (Sheard ve ark 2009, Sheard 2013, akt: Altıntaş ve Koruç 2016).

Tablo 2.2 ZDÖ alt boyutlar ve cronbach alfa iç tutarlık katsayısı

Alt Boyutlar	Maddeler	α
Kontrol	(2,4,7,9)	0.84
Güven	(1,5,6,11,13,14)	0.79
Devamlılık	(3,8,10,12)	0.51

2.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini tespit etmek amacı ile oluşturulan bu bölümde; sporcuların cinsiyet, yaş, yapılan spor türü, spor yaşı, milli olma durumu ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

2.4. Veri Toplama Tekniği

Tez çalışmasına başlamadan önce, Sporda Zihinsel Antrenman Envanterinin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmalarını yapan Yunus Emre Yarayan ile iletişime geçilmiş, yine aynı Şekilde Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmalarını yapmış olan Atahan Altıntaş ile iletişime geçilerek ölçek kullanım izinleri alınmıştır.

Veri toplama işlemi pandemi süreci içerisinde yapıldığından, bu süreçte spor sahalalarının kapalı olması, sokağa çıkma yasakları, seyahat yasakları gibi durumlardan dolayı veriler Google formlar aracılığı ile toplanmıştır. Veriler toplanırken sporcular ve antrenörlerine Sporda Zihinsel Antrenman ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık kavramları ile ilgili bilgiler verilmiş olup gerekli yasal bilgilendirmeler yapıldıktan sonra verilen süre içerisinde kendilerine en yakın gelen cevapları işaretlemeleri istenmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu işlemler sonucunda boş veri olmadığı tespit edilmiştir.

Bu aşamadan sonra ilk olarak normallik varsayımları Kolmogorov-Smirnov testi ile kontrol edilmiş olup, verilerin normallik varsayımlarını karşılamadığı görülmüştür. Ancak ilgili literatür incelendiğinde likert tipi ölçeklerde normallik testlerinin tek başına yeterli olmadığına ilişkin görüşlerin giderek arttığı görülmektedir (Tabachnick ve Fidell 2013, Hair ve ark 2013) Bu sebeple normallik varsayımları için öne çıkan arpıklık basıklık değerleri incelenmiş olup; Hong ve ark (2003) nerdiği -2,+7 arpıklık basıklık değerleri dikkate alınarak, dağılımın normal olduğu anlaşılmıştır. Buradan yola çıkarak iki grup arasında fark olup olmadığını belirlemek adına T-Testi yapılırken, üç ve üzeri grup karşılaştırmasında One Way Anova testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda oluşan farkın kaynağını belirlemek için Post-Hoc Tukey testinden faydalanılmıştır. Ayrıca araştırma kapsamına alınan değerşkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise, Pearson-Ko

3. BULGULAR

Araştırmanın bulgular bölümünde, amaç doğrultusunda elde edilen verilerin analizleri sonucunda elde edilmiş olan bulgulara ait bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların frekans ve yüzde değerleri

	Değişken	N	%
Cinsiyet	Kadın	113	31,0
	Erkek	252	69,0
	Toplam	365	100,0
Yaş	20 yaş ve altı	126	34,5
	21-25 yaş	83	22,7
	26-30 yaş	77	21,1
	31-35 yaş	28	7,7
	36 yaş ve üzeri	51	14,0
	Toplam	365	100,0
Spor Türü	Bireysel Spor	205	56,2
	Takım Sporü	160	43,8
	Toplam	365	100,0
Spor Yılı	1-3 yıl	53	14,5
	4-6 yıl	97	26,6
	7-9 yıl	83	22,7
	10 yıl ve üzeri	132	36,2
	Toplam	365	100,0
Millilik Durumu	Evet	84	23,0
	Hayır	281	77,0
	Toplam	365	100,0

Tablo 3.1'e bakıldığında katılımcıların % 31,0'inin kadın, % 69,0'unun erkek, % 34,5'inin 20 yaş ve altı aralığında, % 22,7'sinin 21-25 yaş aralığında, % 21,1'inin 26-30 yaş aralığında, % 7,7'sinin 31-35 yaş aralığında, % 14,0'ün 36 yaş ve üzerinde, % 56,2'sinin bireysel spor yaptıkları, % 43,8'inin takım sporu yaptıklarını, % 14,5'inin 1-3 yıldır bu sporla uğraştıklarını, % 26,6'sının 4-6 yıldır bu sporla uğraştıklarını, % 22,7'sinin 7-9 yıldır bu sporla uğraştıklarını, % 36,2'sinin 10 yıl ve üzeri şekilde bu sporla uğraştıklarını, % 23,0'ünün milli takımda yer aldığını, % 77,0' sinin milli takımda yer almadığı görülmektedir.

Tablo 3.2. Katılımcıların cinsiyetlerine göre zihinsel antrenman düzeylerine ilişkin t testi sonuçları.

	Değişken	N	\bar{X}	sd	p
Zihinsel Temel Beceriler	Kadın	113	17,33	2,69	,471
	Erkek	252	17,11	2,64	
Zihinsel Performans Becerileri	Kadın	113	23,45	3,88	*,007
	Erkek	252	24,61	3,80	
Kişilerarası Beceriler	Kadın	113	18,25	2,36	,595
	Erkek	252	18,11	2,43	
Kendinle Konuşma	Kadın	113	12,67	2,58	*,002
	Erkek	252	11,64	3,14	
Zihinsel Canlandırma	Kadın	113	12,84	2,30	,951
	Erkek	252	12,86	2,19	
SZAE Toplam Puan	Kadın	113	10,77	10,77	,866
	Erkek	252	11,06	11,06	

*p<,050;**p<,001

Tablo 3.2'ye bakıldığında cinsiyet değişkenine göre zihinsel antrenman ölçeği alt boyutlarından Zihinsel Performans Becerileri ve Kendinle Konuşma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Zihinsel antrenman ölçeği diğer alt boyutlarında ve zihinsel antrenman ölçeği toplam skorunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılaşan, zihinsel performans becerileri alt boyutunda erkeklerin ($\bar{X}=24,61$), kadınlara ($\bar{X}=23,45$) oranla daha yüksek ortalama puana sahip olduğu, kendinle konuşma alt boyutunda ise kadınların ($\bar{X}=12,67$), erkeklere ($\bar{X}=11,64$) oranla daha yüksek ortalama puana sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 3.3. Katılımcıların cinsiyetlerine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin t testi sonuçları.

	Değişken	N	\bar{X}	sd	p
Güven	Kadın	113	19,75	3,24	,181
	Erkek	252	20,21	2,98	
Devamlılık	Kadın	113	10,77	1,87	,835
	Erkek	252	10,73	1,64	
Kontrol	Kadın	113	8,61	3,15	,087
	Erkek	252	9,19	2,90	
ZDÖ Toplam Puan	Kadın	113	41,76	5,44	,786
	Erkek	252	41,92	4,83	

*p<,050;**p<,001

Tablo 3.3'e bakıldığında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven, devamlılık, kontrol ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.4. Katılımcıların yaşına göre zihinsel antrenman düzeylerine ilişkin t testi sonuçları.

	Değişken	N	\bar{X}	Sd	p
Zihinsel Temel Beceriler	20 yaş ve altı	126	17,05	2,71	,071
	21-25 yaş	83	17,12	2,65	
	26-30 yaş	77	17,64	2,33	
	31-35 yaş	28	17,96	2,50	
	36 yaş ve üzeri	51	16,49	2,93	
Zihinsel Performans Becerileri	20 yaş ve altı	126	23,52	3,88	*,044
	21-25 yaş	83	24,48	3,96	
	26-30 yaş	77	24,49	3,54	
	31-35 yaş	28	25,78	3,79	
	36 yaş ve üzeri	51	24,50	3,89	
Kişilerarası Beceriler	20 yaş ve altı	126	18,27	2,36	,256
	21-25 yaş	83	17,81	2,52	
	26-30 yaş	77	18,54	1,96	
	31-35 yaş	28	18,25	2,95	
	36 yaş ve üzeri	51	17,64	2,58	
Kendinle Konuşma	20 yaş ve altı	126	11,73	2,99	*,008
	21-25 yaş	83	12,44	2,51	
	26-30 yaş	77	12,45	2,63	
	31-35 yaş	28	12,39	3,28	
	36 yaş ve üzeri	51	10,76	3,81	
Zihinsel Canlandırma	20 yaş ve altı	126	12,82	2,16	,670
	21-25 yaş	83	12,74	2,37	
	26-30 yaş	77	13,15	1,84	
	31-35 yaş	28	13,00	2,70	
	36 yaş ve üzeri	51	12,60	2,39	
SZAE Toplam Puan	20 yaş ve altı	126	83,41	10,39	,106
	21-25 yaş	83	84,61	11,83	
	26-30 yaş	77	86,29	9,03	
	31-35 yaş	28	87,39	11,95	
	36 yaş ve üzeri	51	82,13	12,47	

*p<,050;**p<,001

Tablo 3.4'e bakıldığında katılımcıların yaş değişkenine göre zihinsel antrenman ölçeği alt boyutlarından Zihinsel Performans Becerileri ve Kendinle Konuşma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Zihinsel Antrenman Ölçeği diğer alt boyutlarında ve Zihinsel Antrenman Ölçeği toplam skorunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Ortalama puanlara bakıldığında zihinsel performans becerileri alt boyutunda 31-35 yaş grubunun ($\bar{X}=25,78$), 20 yaş ve altı grup ($\bar{X}=23,52$), 21-25 yaş grup ($\bar{X}=24,48$), 26-30 yaş grup ($\bar{X}=24,49$), 36 yaş ve üzeri grubuna ($\bar{X}=24,50$) göre zihinsel antrenman düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kendinle konuşma alt boyutunda ise 31-35 yaş grubu ($\bar{X}=12,39$), 26-30 yaş grubu ($\bar{X}=12,45$), 21-25 yaş

grubu ($\bar{X}=12,44$), 20 yaş ve altı grup ($\bar{X}=11,73$) zihinsel antrenman düzeyinin 36 yaş ve üzeri gruba ($\bar{X}=10,76$) göre daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür.

Tablo 3.5. Katılımcıların yaşına göre zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin t testi sonuçları.

	Değişken	N	\bar{X}	Sd	p
Güven	20 yaş ve altı	126	19,73	3,33	,406
	21-25 yaş	83	20,21	2,88	
	26-30 yaş	77	20,42	2,75	
	31-35 yaş	28	20,64	3,12	
	36 yaş ve üzeri	51	19,82	3,10	
Devamlılık	20 yaş ve altı	126	10,83	1,71	,856
	21-25 yaş	83	10,80	1,92	
	26-30 yaş	77	10,66	1,67	
	31-35 yaş	28	10,82	1,63	
	36 yaş ve üzeri	51	10,54	1,50	
Kontrol	20 yaş ve altı	126	8,28	2,97	**,000
	21-25 yaş	83	9,36	2,91	
	26-30 yaş	77	8,94	2,81	
	31-35 yaş	28	11,03	3,14	
	36 yaş ve üzeri	51	9,21	2,79	
ZDÖ Toplam Puan	20 yaş ve altı	126	42,28	5,04	,342
	21-25 yaş	83	41,66	5,28	
	26-30 yaş	77	42,14	4,75	
	31-35 yaş	28	40,42	4,95	
	36 yaş ve üzeri	51	41,15	4,92	

*p<,050; **p<,001

Tablo 3.5'e bakıldığında katılımcıların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği diğer alt boyutlarında ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği toplam skorunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Ortalama puanlara bakıldığında anlamlı farklılık gösteren zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutunda 31-35 yaş grubunun ($\bar{X}=11,03$), 20 yaş ve altı grup ($\bar{X}=8,28$), 21-25 yaş grup ($\bar{X}=9,36$), 26-30 yaş grup ($\bar{X}=8,94$), 36 yaş ve üzeri gruplarına ($\bar{X}=9,21$) göre daha yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3.6. Katılımcıların spor türüne göre zihinsel antrenman düzeylerine ilişkin t testi sonuçları.

	Değişken	N	\bar{X}	Sd	p
Zihinsel Temel Beceriler	Takım Sporu	160	17,15	2,43	,849
	Bireysel Spor	205	17,20	2,82	
Zihinsel Performans Becerileri	Takım Sporu	160	24,13	3,52	,600
	Bireysel Spor	205	24,35	4,11	
Kişilerarası Beceriler	Takım Sporu	160	18,29	2,28	,337
	Bireysel Spor	205	18,04	2,51	
Kendinle Konuşma	Takım Sporu	160	11,85	2,84	,556
	Bireysel Spor	205	12,04	3,15	
Zihinsel Canlandırma	Takım Sporu	160	12,85	2,10	,938
	Bireysel Spor	205	12,86	2,31	
SZAE Toplam Puan	Takım Sporu	160	84,29	10,01	,844
	Bireysel Spor	205	84,52	11,67	

*p<,050;**p<,001

Tablo 3.6'ya bakıldığında katılımcıların yaptıkları spor türüne göre Zihinsel Antrenman Ölçeği alt boyutlarında ve Zihinsel Antrenman Ölçeği toplam skorunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 3.7. Katılımcıların spor türüne göre zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin t testi sonuçları.

	Değişken	N	\bar{X}	Sd	p
Güven	Takım sporu	160	19,99	2,88	,660
	Bireysel spor	205	20,13	3,21	
Devamlılık	Takım sporu	160	10,62	1,65	,217
	Bireysel spor	205	10,84	1,75	
Kontrol	Takım sporu	160	8,93	2,91	,654
	Bireysel spor	205	9,07	3,05	
Zihinsel Dayanıklılık Toplam	Takım sporu	160	41,68	4,55	,672
	Bireysel spor	205	41,91	5,36	

*p<,050;**p<,001

Tablo 3.7'ye bakıldığında katılımcıların spor türüne göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından güven, devamlılık kontrol ve Zihinsel Dayanıklılık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 3.8. Katılımcıların spor yıllarına göre zihinsel antrenman düzeylerine ilişkin t testi sonuçları.

	Değişken	N	\bar{X}	sd	p
Zihinsel Temel Beceriler	1-3 yıl	53	16,30	2,85	,066
	4-6 yıl	97	17,21	2,65	
	7-9 yıl	83	17,42	2,19	
	10 yıl ve üzeri	132	17,37	2,79	
Zihinsel Performans Becerileri	1-3 yıl	53	22,33	3,82	*,001
	4-6 yıl	97	24,15	3,79	
	7-9 yıl	83	24,59	3,53	
	10 yıl ve üzeri	132	24,89	3,90	
Kişilerarası Beceriler	1-3 yıl	53	16,81	2,78	*,000
	4-6 yıl	97	18,38	2,30	
	7-9 yıl	83	18,46	1,98	
	10 yıl ve üzeri	132	18,33	2,42	
Kendinle Konuşma	1-3 yıl	53	11,83	2,79	,332
	4-6 yıl	97	11,52	3,07	
	7-9 yıl	83	12,25	2,78	
	10 yıl ve üzeri	132	12,15	3,18	
Zihinsel Canlandırma	1-3 yıl	53	12,41	2,49	,198
	4-6 yıl	97	13,18	1,71	
	7-9 yıl	83	12,69	2,22	
	10 yıl ve üzeri	132	12,90	2,42	
SZAE Toplam Puan	1-3 yıl	53	79,69	10,87	*,006
	4-6 yıl	97	84,46	10,08	
	7-9 yıl	83	85,43	9,77	
	10 yıl ve üzeri	132	85,65	11,89	

*p<,050; **p<,001

Tablo 3.8'e bakıldığında katılımcıların spor yıllarına göre Zihinsel Antrenman Ölçeği alt boyutlarından zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler ve Zihinsel Antrenman toplam skorunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Zihinsel temel beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Ortalama puanlara bakıldığında zihinsel performans becerileri alt boyutunda 4-6 spor yılı ($\bar{X}=24,15$), 7-9 spor yılı ($\bar{X}=24,59$), 10 yıl ve üzeri spor yılına ($\bar{X}=24,89$) sahip bireylerin 1-3 spor yılına ($\bar{X}=22,33$) sahip bireylere göre zihinsel antrenman düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Kişilerarası alt boyutuna bakıldığında 4-6 spor yılı ($\bar{X}=18,38$), 7-9 spor yılı ($\bar{X}=18,46$), 10 yıl ve üzeri spor yılına ($\bar{X}=18,33$) sahip bireylerin 1-3 spor yılına ($\bar{X}=16,81$) sahip bireylere göre zihinsel antrenman düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel

Antrenman toplam skoruna bakıldığında 4-6 spor yılı ($\bar{X}=84,46$), 7-9 spor yılı ($\bar{X}=85,43$), 10 yıl ve üzeri spor yılına ($\bar{X}=85,65$) sahip bireylerin 1-3 spor yılına ($\bar{X}=79,69$) sahip bireyler göre daha yüksek zihinsel antrenman düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3.9. Katılımcıların spor yılına göre zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin t testi sonuçları.

	Değişken	N	\bar{X}	sd	p
Güven	1-3 yıl	53	18,77	3,59	*,006
	4-6 yıl	97	20,12	3,06	
	7-9 yıl	83	20,15	2,87	
	10 yıl ve üzeri	132	20,50	2,85	
Devamlılık	1-3 yıl	53	10,92	1,50	,365
	4-6 yıl	97	10,73	1,94	
	7-9 yıl	83	10,95	1,79	
	10 yıl ve üzeri	132	10,56	1,55	
Kontrol	1-3 yıl	53	8,13	2,63	*,002
	4-6 yıl	97	8,50	2,79	
	7-9 yıl	83	9,08	3,03	
	10 yıl ve üzeri	132	9,68	3,10	
Zihinsel Dayanıklılık Toplam Skor	1-3 yıl	53	41,56	4,82	,507
	4-6 yıl	97	42,35	5,36	
	7-9 yıl	83	42,02	5,27	
	10 yıl ve üzeri	132	41,38	4,67	

*p<,050;**p<,001

Tablo 3.9'a bakıldığında spor yıllarına göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından güven ve kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından devamlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Ortalama puanlara bakıldığında zihinsel dayanıklılık güven alt boyutunda 4-6 spor yılı ($\bar{X}=20,12$), 7-9 spor yılı ($\bar{X}=20,15$), 10 ve üzeri spor yılına ($\bar{X}=20,50$) sahip bireylerin, 1-3 spor yılına ($\bar{X}=18,77$) sahip bireylere göre zihinsel dayanıklılığının daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer anlamlı düzeyde farklılaşan kontrol alt boyutunda ise 4-6 spor yılı ($\bar{X}=8,50$), 7-9 spor yılı ($\bar{X}=9,08$), 10 yıl ve üzeri spor yılına ($\bar{X}=9,08$) sahip bireylerin 1-3 spor yılına ($\bar{X}=8,13$) sahip bireylere göre daha yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3.10. Katılımcıların millilik durumlarına göre zihinsel antrenman düzeylerine ilişkin t testi sonuçları.

	Değişken	N	\bar{X}	Sd	p
Zihinsel Temel Beceriler	Evet	84	17,79	2,69	*,016
	Hayır	281	17,00	2,62	
Zihinsel Performans Becerileri	Evet	84	24,82	4,01	,127
	Hayır	281	24,08	3,80	
Kişilerarası Beceriler	Evet	84	18,48	2,49	,151
	Hayır	281	18,05	2,38	
Kendinle Konuşma	Evet	84	12,21	2,96	,383
	Hayır	281	11,88	3,03	
Zihinsel Canlandırma	Evet	84	13,20	2,40	,109
	Hayır	281	12,75	2,16	
SZAE Toplam Puan	Evet	84	86,52	11,95	*,045
	Hayır	281	83,79	10,59	

*p<,050;**p<,001

Tablo 3.10'a bakıldığında katılımcıların millilik durumlarına göre Zihinsel Antrenman Ölçeği alt boyutlarından zihinsel temel beceriler ve zihinsel antrenman toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Ortalama puanlara bakıldığında zihinsel temel beceriler alt boyutunda milli sporcuların ($\bar{X}=17,79$) milli olmayanlara ($\bar{X}=17,00$) göre daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu görülmektedir. Zihinsel antrenman toplam skorunda milli sporcuların ($\bar{X}=86,52$), milli olmayanlara ($\bar{X}=83,79$) göre zihinsel antrenman düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.11. Katılımcıların millilik göre zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin t testi sonuçları.

	Değişken	N	\bar{X}	Sd	p
Güven	Evet	84	20,67	2,71	*, 040
	Hayır	281	19,89	3,15	
Devamlılık	Evet	84	10,51	1,59	,146
	Hayır	281	10,82	1,74	
Kontrol	Evet	84	9,97	3,29	*, 001
	Hayır	281	8,72	2,83	
ZDÖ Toplam Puan	Evet	84	41,21	4,90	,213
	Hayır	281	41,99	5,05	

*p<,050;**p<,001

Tablo 3.11'e bakıldığında katılımcıların millilik durumlarına göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından güven ve kontrol alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Zihinsel Antrenman Ölçeği alt boyutlarından devamlılık ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Ortalama puanlara bakıldığında güven alt boyutunda milli sporcuların ($\bar{X}=20,67$), milli olmayanlara ($\bar{X}=19,89$) göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık gösteren kontrol alt boyutunda ise milli sporcuların ($\bar{X}=9,97$) milli olmayanlara ($\bar{X}=8,72$) göre daha yüksek seviyede zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 3.12. Katılımcıların zihinsel antrenman envanteri ile zihinsel dayanıklılık sonuçlarının korelasyon analizi.

Korelasyon Testi Sonuçları	Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel Performans Becerileri	Kişilerarası Beceriler	Kendinle Konuşma	Zihinsel Canlandırma	SZAE Toplam Puan	Güven	Devamlılık	Kontrol	ZDÖ Toplam Puan
Zihinsel Temel Beceriler	—									
Zihinsel Performans Becerileri	,682**	—								
Kişilerarası Beceriler	,679**	,594**	—							
Kendinle Konuşma	,331**	,324**	,241**	—						
Zihinsel Canlandırma	,569**	,567**	,579**	,408**	—					
SZAE Toplam Puan	,839**	,853**	,778**	,606**	,780**	—				
Güven	,664**	,624**	,469**	,229**	,489**	,646**	—			
Devamlılık	,058	-,014	,003	,064	,043	,037	,142**	—		
Kontrol	,183**	,229**	,123*	,040	,055	,174**	,085	-,387**	—	
ZDÖ Toplam Puan	,317**	,240**	,215**	,138**	,281**	,304**	,609**	,659**	-,676**	—

Analiz Yorumu

Tablo 3.12'ye bakıldığında; ZTB ile ZPB alt boyutları arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,001$, $r=,682$). ZTB ile KB alt boyutları arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki görülmüştür ($p<0,001$, $r=,679$). ZTB ile KK alt boyutları arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki görülmüştür ($p<0,001$, $r=,331$). ZTB ile ZC alt boyutları arasında pozitif yönlü orta düzeyde korelasyon olduğu görülmektedir ($p<0,001$, $r=,569$). ZTB ile SZAE toplam skoru arasında pozitif yönlü çok yüksek düzeyde ilişki tespit edilmiştir ($p<0,001$, $r=,839$). ZTB ile güven arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,266$, $r=,664$). ZTB ile devamlılık arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,001$, $r=,664$). ZTB ile kontrol arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,001$, $r=,664$). ZTB ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,001$, $r=,317$).

ZPB ile KB arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür ($p<0,001$, $r=,594$). ZPB ile KK arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$, $r=,324$). ZPB ile ZC arasında pozitif yönlü orta düzeyde korelasyon olduğu görülmüştür ($p<0,001$, $r=,567$). ZPB ile SZAE Toplam Skoru arasında pozitif yönlü çok yüksek düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,001$, $r=,853$). ZPB ile güven arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,266$, $r=,624$). ZPB ile devamlılık arasında negatif yönlü çok zayıf düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,797$, $r= -,014$). ZPB ile kontrol arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,001$, $r=,229$). ZPB ile ZDÖ toplam skoru arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,001$, $r=,240$).

KB ile KK arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,001$, $r=,241$). KB ile ZC arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür ($p<0,001$, $r=,579$). KB ile SZAE Toplam Skoru arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,001$, $r=,778$). KB ile güven arasında pozitif yönlü orta düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,266$, $r=,469$). KB ile devamlılık arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,948$, $r=,003$). KB ile kontrol arasında pozitif yönlü çok

zayıf düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,019$, $r= ,123$). KB ile ZDÖ toplam skoru arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,001$, $r= ,215$).

KK ile ZC arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür ($p<0,001$, $r=,408$). KK ile SZAE Toplam Skoru arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,001$, $r=,606$). KK ile güven arasında pozitif yönlü orta düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,001$, $r= ,229$). KK ile devamlılık arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,219$, $r= ,064$). KK ile kontrol arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,447$, $r= ,040$). KK ile ZDÖ toplam skoru arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,008$, $r= ,138$).

ZC ile SZAE Toplam Skoru arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,001$, $r=,780$). ZC ile güven arasında pozitif yönlü orta düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,001$, $r= ,489$). ZC ile devamlılık arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,417$, $r= ,043$). ZC ile kontrol arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,294$, $r= ,055$). ZC ile ZDÖ toplam skoru arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,001$, $r= ,281$).

SZAE Toplam Skoru ile güven arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,001$, $r=,646$). SZAE toplam skoru ile devamlılık arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,486$, $r= ,037$). SZAE Toplam Skoru ile kontrol arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,001$, $r= ,174$). SZAE Toplam Skoru ile ZDÖ toplam puan arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,001$, $r= ,304$).

Güven ile devamlılık arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,007$, $r=,142$). Güven ile kontrol arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,103$, $r= ,085$). Güven ile ZDÖ toplam skoru arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p<0,001$, $r= ,609$).

Devamlılık ile kontrol arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,001$, $r = -0,387$). Devamlılık ile ZDÖ toplam skoru arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde korelasyon olduğu açığa çıkmaktadır ($p < 0,001$, $r = 0,659$).

Kontrol ile ZDÖ toplam skoru arasında negatif yönlü yüksek düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,001$, $r = -0,676$).



4. TARTIŞMA

Araştırma kapsamında; bireysel ve takım sporu yapan bireylerin cinsiyet, yaş, spor türü, spor yılı ve millik değişkenlerine göre uygulamış oldukları zihinsel antrenman becerilerinin, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular ile literatürdeki çalışmalar birlikte yorumlanarak tartışılmıştır.

Araştırmadaki bulgular incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre; zihinsel antrenman ölçeği alt boyutlarından zihinsel performans becerileri ve kendinle konuşmada istatistiksel olarak anlamlı şekilde fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). SZAE diğer alt boyutlarından zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler, zihinsel canlandırma ve SZAE toplam skorunda anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Yapılan araştırmaya paralel olarak Cankurtaran (2020) Okçular üzerine gerçekleştirmiş olduğu çalışmada SZAE zihinsel performans becerileri alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık saptarken, ok atış puanlarına göre SZAE toplam puanlarında erkek bireylerin kadın bireylere göre daha yüksek atış skoruna ulaştığını ifade etmiştir. Araştırmaya paralel bir diğer çalışma ise Çelik ve Güngör (2020) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkenine göre zihinsel performans becerileri alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık tespit etmiştir. Erdoğan ve Gülşen (2020) Üniversitede öğrenim gören öğrenciler üzerine gerçekleştirdikleri çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılığa rastlamamıştır. Çalışmamızla çelişkili olarak Karaca ve Gündüz (2021) Oryantiring sporcuları üzerine yaptıkları çalışmada SZAE zihinsel performans becerileri ve kendinle konuşma alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık tespit etmemişlerdir.

ZDÖ alt boyutlarından güven, dayanıklılık, kontrol ve ZDÖ toplam puanlarında cinsiyet değişkeni ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Araştırmaya paralel olarak Sarı ve ark (2020) yapmış oldukları çalışmalarında ZDÖ toplam puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık tespit etmemiştir. Demir ve Çelebi (2019) Mücadele sporcuları üzerine yapmış olduğu çalışmalarında ZDÖ devamlılık, kontrol alt boyutlarında ve ölçek toplam puanlarında

anlamli farklilik saptamamistirlar. Aynı zamanda Yarayan ve ark (2018) Calismalarinda cinsiyet degiskenine gore ZDO guven, devamlilik, kontrol ve zihinsel dayaniklilik toplam puanlarinda anlamli fark bulamamis olmasi calismamizla paralellik gostermektedir. Yalçın (2013), Gökmen (2014), Bektaş ve Özben(2016) Kalkavan ve ark (2017) gerçeklestirmis olduklari calismalari arastirmamizın bulgularını destekler niteliktedir. Arastirmamizla çeliskili olarak Yazıcı (2016) basketbol sporculari üzerine gerçeklestirmis olduğu calismasında kadın bireylerin erkek bireylere oranla zihinsel dayanikliliklarının daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu ifade etmektedir. Aynı şekilde Masum (2014) Pakistan uyruklu tenis sporculari üzerine gerçeklestirdiği calismasında, erkek bireylerin kadın bireylere göre zihinsel dayaniklilik düzeylerinin daha fazla olduğunu tespit etmistir. Juan ve Lopez (2015) erkek bireylerin kadın bireylere göre daha yüksek seviyede zihinsel dayanikliliğa sahip olduğunu ifade ederken, aynı şekilde Crust ve Keegan (2010) erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde zihinsel dayanikliliğa sahip olduğunu tespit etmistir.

Yukarıda bahsedilen arastirmalar ve calismamız değerlendirildiğinde farklı sporcu gruplari üzerine cinsiyet degiskenine göre çeşitli sonuclara ulaşıldiğı görölmektedir, bu çeşitliliğin nedenleri spor branşlarının çeşitliliği ve o spor branşlarının karakteristik özelliklerinin farklılaşmasından meydana geldiği söylenebilir.

Katılımcıların yaş degiskenine göre zihinsel antrenman ölçeği alt boyutlarından zihinsel performans becerileri ve kendinle konuşmada istatistiksel olarak anlamli düzeyde fark bulunmaktadır ($p<0,05$). SZAE diğer alt boyutlarından, zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler, zihinsel canlandırma ve SZAE toplam puanlarında istatistiksel açıdan anlamli düzeyde fark bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Arastirmaya paralel olarak Cankurtaran (2020) yapmış olduğu calismasında SZAE alt boyutlarından zihinsel performans becerileri ve kendinle konuşmada anlamli düzeyde farklılıklara rastlamıştır. Kara ve Ustaoglu Hoşver (2019) Yapmış olduklari arastirmalarında yaş degiskenine göre SZAE alt boyutlarından zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler, zihinsel canlandırma ve SZAE toplam puanında anlamli düzeyde farklılık tespit ederken, zihinsel performans becerileri ve

kendinle konuşma alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlamamıştır bu sonuçlar araştırmamızla çelişkilidir.

Yaş değişkenine göre ZDÖ kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Güven, devamlılık ve ZDÖ puanlarına bakıldığında anlamlı düzeyde farklılık görülmemektedir ($p > 0,05$).

Araştırmaya paralel olarak İlhan (2021) “tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri” adlı çalışmasında ZDÖ kontrol alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılığa rastlamıştır. Ayrıca (İlhan (2021) tenisçilerin yaşları yükseldikçe rakiplerinden daha iyi olduklarına dair inançlarının arttığını ifade ederken, 26-31 yaş aralığındaki sporcuların performans anlamında doruk noktalarda olduklarını ifade etmiştir. Araştırmamız ile paralellik gösteren bir diğer çalışma ise Demir ve Çelebi (2019) yaptıkları çalışmalarında ZDÖ kontrol alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık tespit etmiştir.

Yarayan ve ark (2018) gerçekleştirdikleri araştırmalarında yaş değişkenine göre araştırmamızla eş değer şekilde ZDÖ alt boyutlarından kontrolde anlamlı düzeyde fark tespit etmiş olup, bu farkın 30-35 yaş grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını ifade etmiştir.

Uçar ve Kaplan (2020) futbolcular üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında yaş değişkenini ele aldıklarında zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiki açıdan farklılık tespit etmemiştir. Sarı ve ark (2020) Taekwando sporcuları üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılığa rastlamamıştır.

Araştırmadan farklı olarak, Kalkavan ve ark (2020) “Dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin araştırılması” isimli çalışmasında yaş değişkenine göre SZDE ölçeği alt boyutlarından güven alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık tespit etmiştir. Dağ bisikletçilerinin devamlılık, güven ve ZDÖ toplam puan seviyelerinin en fazla olduğu yaş grubunun 21-31 olduğunu ifade etmiştir.

Araştırmada yapılan spor türüne göre SZAE alt boyutlarından, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma,

zihinsel canlandırma ve SZAE toplam skorunda anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Araştırmamızın sonuçları ile paralel olarak Karaağaç ve Şahan (2021) spor türünü ele aldıkları çalışmalarında SZAE tüm alt boyutları ve toplam skorunda anlamlı düzeyde farklılığa rastlamamıştır. Altunkalem (2020) atletizm sporcuları üzerine gerçekleştirdiği çalışmasında SZAÖ bütün alt boyutları ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulmamıştır ve bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir. Kara ve Ustaoglu Hoşver (2019) voleybolcular üzerine yaptığı çalışmasında mevki değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini ifade etmiştir.

Vural (2021) Gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında yapılan spor türüne göre değerlendirildiğinde, SZAE zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık bulamamıştır ve bu sonuçlar çalışmamızla paralellik gösterirken, kişilerarası alt boyutunda anlamlı fark tespit etmesi çalışmamızla çelişmektedir. Ortalama puanlar dikkate alındığında takım sporcuların puanlarının bireysel spor yapanlara göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Çalışmamızdan farklı olan bir diğer çalışma ise Güler (2015) spor türü değişkeni ile zihinsel uygunluk arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar tespit etmiştir.

Katılımcıların spor türüne göre ZDÖ alt boyutlarına bakıldığında güven, devamlılık, kontrol ve ZDÖ toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Demir ve Çelebi (2019) gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında sporcuların branşlarına göre ZDÖ güven, devamlılık ve ölçek toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık tespit etmemiş olup çalışmamızla paralellik gösterirken, kontrol alt boyutundaki anlamlı düzeydeki farklılık çalışmamızla çelişmektedir. Taekwondocular üzerinde yapılan bir çalışmada ise sıkletlerinin değişmesiyle birlikte ZDÖ alt boyutlarından olan kontrolde oranında artış meydana geldiği görülmüştür (Aydın, 2020). Araştırmamız ile çelişen bir çalışma ise Yarayan ve ark (2018) yapmış oldukları çalışmalarında branş değişkenine göre ZDÖ alt boyutlarından devam ve kontrol alt boyutlarında ve ZDÖ toplam puanlarında anlamlı

farklar tespit etmiştir. Güven alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı fark bulamaması çalışmamızla paralellik göstermektedir. Narimani ve Ghaffari (2007) takım sporcularının bireysel spor yapanlara göre daha yüksek seviyede zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu ifade etmiştir.

Katılımcıların spor yaşı değişkenine göre SZAE alt boyutlarından zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler ve SZAE toplam puanlarında istatistiki açıdan anlamlı düzeyde fark bulunmaktadır ($p<0,05$). SZAE diğer alt boyutlarından zihinsel temel beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Araştırmamızın sonucunu destekler nitelikteki bir çalışma ise Erdoğan ve Gülşen (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada spor yılı değişkenine göre SZAE alt boyutlarından kişilerarası canlandırma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık tespit etmiştir. Araştırmamız ile paralel bir diğer çalışma Cankurtaran (2020) yapmış olduğu çalışmada zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler ve SZAE toplam puanlarında anlamlı düzeyde farklılık tespit etmiştir.

Spor yaşı değişkeni ele alındığında ZDÖ alt boyutlarından güven ve kontrol alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), ölçeğin diğer alt boyutlarından devamlılık ve ZDÖ toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Araştırmamız ile paralel olarak Yarayan ve ark (2018) yapmış oldukları çalışmalarında spor yılına göre kontrol alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık tespit etmiştir. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise zihinsel dayanıklılık ve spor yılı değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir (Nicholls ve ark 2009, Connaughton ve ark 2008).

Uçar ve Kaplan (2020) amatör düzeydeki futbol sporcuları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada futbolcuların spor yaşı değişkenine göre ZDÖ boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmediğini ifade etmiştir. Kalkavan ve ark (2020) gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında katılımcıların spor yılı değişkenine göre ZDÖ alt boyutlarından güven ve kontrolde anlamlı farklılık tespit etmesi çalışmamızla paralellik gösterirken, ZDÖ toplam puanlarında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit etmemesi çalışmamızla çelişmektedir. Literatürdeki bazı

çalışmalarda ise elit düzeydeki sporcuların, elit olmayan sporculara nazaran zihinsel dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek seviyede olduğu çalışmalar mevcuttur (Kaiseler ve ark 2009, Petlichkoff 1992). alışmalar incelendiğinde ortaya çıkan farklılıklar, denek gruplarının içerisinde yer aldığı sosyo-coğrafyanın, kültürlerinin, toplumlarının farklılaşmasından kaynaklandığını ifade edebiliriz.

Katılımcıların millilik durumlarına göre SZAE zihinsel temel beceriler alt boyutunda ve SZAE toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Ölçeğin diğer alt boyutlarından zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırmada istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Araştırmamız ile çelişkili olarak Erdoğan ve Gülşen (2020)'in niversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği çalışmasında millilik değişkenine göre zihinsel canlandırma ve kişilerarası beceriler alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir.

Milli olma durumuna göre ZD güven ve kontrol alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmaktadır ($p < 0,05$). Devamlılık alt boyutu ve ZD toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Sarı ve ark (2020) alışmalarında milli olma değişkenine göre anlamlı düzeyde değişiklik göstermediğini belirtirken, çalışmamızla çelişkili olarak Güvendi ve ark (2018) gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında millilik değişkenine göre ZD devamlılık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık tespit etmiştirler. ZD kullanılarak engelli sporcular üzerine gerçekleştirilmiş olan bir diğer çalışmada ise; milli sporcu olup/olmama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılığa rastlamamış olup, bu durumu tehdit durumu anında kontrolü kaybetmeme, hedef doğrultusunda kararlı olma ve soğukkanlı olma inançlarına sahip olduklarını ifade etmiştir (şar 2021).

Wiser ve Thiel (2014) gerçekleştirdikleri çalışmasında millilik duygusunu yaşayan sporcuların milli duyguyu yaşamamış sporculara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bu sonuçları sporcuların milli takımlarda yer alabilmek için o spor branşında en iyilerden olması gerektiğini

bilmesi ve bunun sadece fiziksel açıdan hazır olmanın yeterli olmayıp zihinsel olarak da hazır olması gerektiği sonucu ortaya çıkmaktadır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

Zihinsel Antrenman alt boyutları arasındaki korelasyona baktığımızda genel anlamda yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Zihinsel Dayanıklılık alt boyutlarında kendi aralarında düşük korelasyon görülürken, güven ve devamlılık alt boyutlarının, zihinsel dayanıklılık toplam skoru ile yüksek düzeyde ilişkisi olduğu görülürken, kontrol alt boyutunun zihinsel dayanıklılık toplam skoru ile negatif yönlü çok yüksek düzeyde ilişkisi olduğu görülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni ele alındığında SZAE zihinsel performans becerileri ve kendinle konuşma alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark görülürken, zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler, zihinsel canlandırma ve zihinsel antrenman toplam skorunda anlamlı düzeyde farklılık görülmemektedir. ZDÖ güven, dayanıklılık, kontrol ve zihinsel dayanıklılık toplam skorunda anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır.

Çalışma sonucunda yaş değişkenine göre SZAE zihinsel performans becerileri ve kendinle konuşmada anlamlı düzeyde fark bulunurken, zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler, zihinsel canlandırma ve zihinsel antrenman toplam skorunda anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir. ZDÖ Kontrol alt boyutunda anlamlı düzeyde fark varken, güven, devamlılık ve zihinsel dayanıklılık toplam skorunda anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır.

Yapılan spor türüne göre SZAE zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutlarında ve zihinsel antrenman toplam skorunda anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır. ZDÖ alt boyutlarından güven, devamlılık, kontrol ve zihinsel dayanıklılık toplam skorunda anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir.

Araştırmacıların spor yaşı değişkeni ele alındığında SZAE alt boyutlarından zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler ve zihinsel antrenman toplam skorunda anlamlı düzeyde fark bulunurken, zihinsel temel beceriler, kendinle

konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmemiştir. ZDÖ güven ve kontrol alt boyutları anlamlı düzeyde farklılaşırken, devamlılık ve zihinsel dayanıklılık toplam skorunda anlamlı düzeyde fark bulunamamıştır.

Katılımcıların millik durumları değerlendirildiğinde SZAE zihinsel temel beceriler alt boyutunda ve zihinsel antrenman toplam skorunda anlamlı düzeyde fark bulunurken, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık bulunamamıştır. ZDÖ güven ve kontrol alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık tespit edilirken, devamlılık ve zihinsel dayanıklılık toplam skorunda anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmamıştır.

5.2. Öneriler

- 1-) Spor fakültelerinde ve antrenörlük kurslarında zihinsel süreçlerin ders olarak okutulması sağlanabilir.
- 2-) Antrenör vize ve gelişim seminerlerinde zihinsel antrenman ve zihinsel dayanıklılık kavramları her yıl güncellenerek spor dünyasının içindeki yeri sağlamlaştırılmalıdır.
- 3-) Olimpiyat hazırlık merkezlerinde sporculara zihinsel eğitimler verilerek gelişim durumları takip edilebilir.
- 4-) Amatör sporların içerisine zihinsel süreçlerin yerleştirilebilmesi için, Gençlik Spor Bakanlığı bünyesindeki spor psikologlarının daha fazla alan içerisinde aktif olması sağlanabilir.
- 5-) Teori olarak gerçekleştirilen bu çalışmanın uygulamalı biçimde planlanıp araştırılması önerilmektedir.
- 6-) Farklı spor kültürlerinde ve türlerinde çalışma kapsamı genişletilebilir.

6. KAYNAKLAR

- Akçalar SÖ, 2007. Ortopedik engellilerin sosyalleşmesine sporun etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aktepe K, 2006. Sporda zihinsel antrenmanın önemi ve milli sporcuların zihinsel antrenman bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Aktop A, 2008. Biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman yönteminin dart performansına etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Altıntaş A, Akalan C, 2008. Zihinsel antrenman ve yüksek performans. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 39-43.
- Altıntaş A, 2015. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altıntaş A, Kuruç PB, 2016. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). Spor Bilimleri Dergisi, 27(4), 163-171.
- Altunkalem S, 2020. Elit düzeydeki atletlerde uygulanan zihinsel antrenmanların zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Anshell MH, 2009. Sport psychology, chapter 2, Characteristics of Successful Athletes.
- Armağan İ, 1981. Sporun toplumbilimsel temelleri. İzmir, Ege üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu yayımları, 4. Baskı.
- Aydın FA, 2020. Taekwondocularda Zihinsel Dayanıklılık ve Kendinle Konuşmanın Şişmanlık Hakkındaki Konuşma Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Bakker FC, Kayser CS, 1994. Effect of a self-help mental training programme. International Journal of Sport Psychology, 25, 158-175.
- Başer E, 1986. Uygulamalı spor psikolojisi. Ankara. M.E.G.S.B. yayımları
- Başer E, 1998. Uygulamalı spor psikolojisi. İstanbul, Remzi kitabevi, s. 41-42.
- Beardslee WR, Podorefsky D, 1988. Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: importance of self-understanding and relationships. The American Journal of Psychiatry, 145 (1), 63-69.
- Behnke M, Tomczak M, Kaczmarak L, Komar M, Gracz Z, 2017. The sport mental training questionnaire: development and validation. Current Psychology, 37, 1-13
- Bektaş M, Özben Ş, 2016. Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14(1). 216-240
- Block JH, Block J. 1980. The Role of Ego-control and Ego-resiliency in the Organisation of Behaviour. (WA Collins Ed.), Development of Cognition, Affect, and Social Relations: Minnesota Symposia on Child Psychology, 13, 39-101. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bompa T.O, Haff G.G, 2009. Periodization: Theory and Methodology of Training, Fifth Edition, Human Kinetics, IL. 57-58.
- Bompa TO, 1998. Antrenman kuramı ve yönetimi. (Çeviren Keskin İ, Tuner AB) Ankara, Bağırhan yayınevi.
- Büyükoztürk Ş, 2002. Sosyal bilimler için veri analizi elkitabı. 1.Baskı, Pegem Yayıncılık, s. 149-156.
- Can Y, Kaçay Z, 2016. Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Journal of Human Sciences, 13(3), 6176-6184. <https://jhumansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/5353>

- Cankurtaran Z, 2020. Okçuların rekabet ortamında kullandıkları zihinsel antrenman becerilerinin sıralama atış skorlarına etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 13-29.
- Cattell RB, 1957. *Personality and Motivation Structure and Measurement*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Ceylan R. 2008. İlköğretimde: Beden Eğitimi Dersinin, Takiben Yapılan Diğer Derslerde Öğrencilerin Başarıları Üzerindeki Etkisinin Araştırılması (Kütahya İli Örneği). Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Clough P, Earle K, Sewell D, 2002. Mental Toughness: The Concept And Its Measurement. *Solutions In Sport Psychology*, 32-43.
- Cocks M, Moulton, C. A, Luu, S, Cil T, 2014. What surgeons can learn from athletes: mental practice in sports and surgery. *Journal of Surgical Education*, 71(2), 262-269.
- Connaughton D, Wadey R, Hanton S, Jones G, 2008. The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Crowley BJ, Hobdy J, 2003. Psychological Hardiness And Adjustment To Life Events In Adulthood. *Journal Of Adult Development*, 10(4), S. 237-248.
- Crust L, 2007. Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- Crust L, Azadı K, 2010. Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10: 43-51.
- Crust L, Keegan R, 2010. Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 49 (3), 164-168.
- Çelik OB, Güngör NB, 2020. The Effects of the Mental Training Skills on the Prediction of the Sports Sciences Faculty Students' Anxiety Levels, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, Issue: 9, pp. (888-929).
- Çetin NN, 2014. *Toplum sağlığı için nerede, niçin, nasıl spor yapılır?* 7. Baskı Ankara: Mafset ofset
- Çoknaz H, 1998. *Takım ve bireysel spor antrenörlerinin iş doyumunu düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.*
- Demir P, Çelebi M, 2019. Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-199.
- Driskell, JE, Copper C, Moran A, 1994. Does mental practice enhance performance?. *Journal Of Applied Psychology*, 79(4), 481.
- Ekmekçi R, 2017. *Sporda Zihinsel Antrenman (Bir Adım Önde)*, 1. Baskı, Ankara, Detay Yayıncılık.
- Erdoğan BS, Gülşen DBA, 2020. Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 219-228.
- Erickson M, Ernest R, 1979. *Hypnotherapy: An Exploratory Casebook*, New York, Irvington Publishers.
- Ewen RB, 2003. *An Introduction To Theories Of Personality (6th Ed.)*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc
- Farah MJ, 1989. The neural basis of mental imagery. *Trends in Neurosciences* 12; 395-399.
- Fişek K, 1998. *Türkiye'de ve dünyada spor yönetimi*. Ankara, Bağırhan yayınevi.
- Florian V, Mikulincer M, Taubman O, 1995. Does Hardiness Contribute To Mental Health During A Stressful Real-Life Situation? The Roles Of Appraisal And Coping. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 68(4), 687.
- Garmezy N, 1991. Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American behavioral scientist*, 34 (4), 416-430.
- Gökmen B, 2014. *Özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (İstanbul örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Gucciardi D, Gordon S, Dimmock J, 2008. Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20: 261-281.
- Güler MŞ, 2015. Farklı branşlarda spor yapan bireylerin mental yeteneklerinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Güvendi B, Türksoy A, Güçlü M, Konter E, 2018. Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sports Exercise & Training Sciences*, 4(2), 70-78.
- Hanton S, Evans L, Neil R, 2003. Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16(2), 167-184.
- Hazar M, 1996. Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim. Ankara, Tutubay yayınları, s.127-133.
- Hecker J. E, Kaczor L. M, 1988. Application of imagery theory to sport psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, pp. 363-373.
- Hodgetts B, Sage, JD, 1977. O'Connor- Developmental biology, Ecdysone titers during postembryonic development of *Drosophila melanogaster*
- Hull JG, Ronald R, Treuren V, Virnelli S. 1987 Hardiness and health: A critique and alternative approach. *Journal Of Personality and Social Psychology*; 53(3):518-530.
- Hunter AJ, 2001. A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16 (3), 172-179.
- İkizler C, 1997. Sporda başarının psikolojisi. İstanbul, Alfa basın yayın dağıtım, s. 40.
- İkizler C, Karagözoğlu C, 1997. Sporda Başarının Psikolojisi, 3. Basım, İstanbul, Alfa Basın Yayın Dağıtım.
- İlhan A, 2020. Tenis Oyuncularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri. *Journal of Global Sport and Education Research* , 3 (2) , 28-35 .
- İlhan, L. 2008. Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu eğitim dergisi*, 16(1), 315-324.
- Jacelon CS, 1997. The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*, 25 (1), 123-129.
- Jones G, Hanton S, Connaughton D, 2002. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14: 205-218.
- Jones G, Hanton S, Connaughton D, 2007. A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21: 243-264.
- Jones JW, Neuman G, Altman R, Dreschler B, 2001. Development of the sports performance inventory: A psychological measure of athletic potential. *Journal of Business and Psychology*, 15: 491-503.
- Juan MVT, Lopez A, 2015. Mental Toughness of Scholar Athletes. *Researchers World* 6(3): 22.
- Kabamba C, Bailey, 2011. J. Personality differences among team and individual sport athletes. *Randolph college sport preferences*. 1, 2-17.
- Kaiseler M, Polman R, Nicholls A, 2009. "Mental Toughness, Stress, Stress Appraisal, Coping and Coping Effectiveness in Sport". *Personality and Individual Differences*, 47, 728-733
- Kale KE, 2013. İmgeleme müdahale programlarının güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerine etkisi. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kalkavan A, Acet M, Çakır G, 2017. Investigation of the mental endurance levels of the athletes participating in the table tennis championship of universities in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(4), 356-363.
- Kalkavan A, Özdilek Ç, Çakır G, 2020. Dağ Bisikletçilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 31-43.
- Kara Ö, Ustaoglu Hoşver P, 2019. Play-Off Müsabakalarında Yer Alan Kadın Voleybolcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1 (1), 35-42.

- Karaağaç S, Şahan, H, 2021. Bireysel ve takım sporcularında optimal performans duygu durumu ve zihinsel antrenman ilişkisinin incelenmesi. Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi, 1(1), 30-43.
- Karaca R, Gündüz N, 2021. Oryantiring Sporcularında Zihinsel Antrenman Ve Performans İlişkisinin İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19 (1) , 99-115
- Karademir T, Türkçapar Ü, Mahmut AÇAK, Eroğlu H, 2018. Bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularda hayal etme biçimlerinin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 20(3), 92-102.
- Kat H, 2009. Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Kobasa SC 1979. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37(1), 1-11.
- Kobasa SC, Puccetti MC, 1983. Personality and social resources in stress resistance. Journal of Personality and Social Psychology, 45(4), 839-50.
- Kızıldağ E, Tiryaki MŞ, 2012. Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması. Spor Bilimleri Dergisi,23(1): 13-23.
- Kolayış H, 2002. Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanının Kaygı Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli.
- Konter E, 1999. Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, s. 6-8, 11, 54-57
- Konter E, 2003. Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler. Ankara, Dokuz Eylül yayınları, s. 7, 31, 32, 37.
- Koruç Z, 2004. Hedef belirlenen engelli olan ve olmayan öğrencilerde antrenmanın performans ve duygusal durumlar üzerine etkisi. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe F. Of Sport Sciences 15 (3), 137-154.
- Kulak A, 2011. Zihinsel antrenman yönteminin 10-12 yaş futbolcularda teknik beceri performansına etkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.
- Lambert VA, Lambert CE, Yamase H, 2003. Psychological hardiness, workplace stress and related stress reduction strategies. Nursing & Health Sciences, 5(2), 181-184.
- Luthans, F. 2002. Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. Academy of Management Perspectives, 16 (1), 57- 72.
- Lutz A, Slagter HA, Rawlings NB, Francis AD, Greischar LL, Davidson RJ, 2009. Mental training enhances attentional stability: neural and behavioral evidence. Journal of Neuroscience, 29, 13418-13427
- Mack MG, Ragan BG, 2008. Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes. Journal of Athletic Training; 43(2): 125-132.
- Mamassis G, Doganis G, 2004. The effects of a mental training program on juniors' precompetitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. Journal of Applied Sport Psychology, 16, 118-137.
- Masum R, 2014. A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. Advances in Social Sciences Research Journal, 1(6), 110-122.
- Mengütay Ş, 2005. Çocuklarda hareket gelişimi ve spor. İstanbul: Morpa kültür yayınları, s. 124
- Metin M. (Ed.). 2015. Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Akademi.
- Middleton SC, Marsh HW, Martin AJ, RichardS GE, Perry C, 2004. Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes. Self Research Centre Biannual Conference, Berlin.

- Moss D, Andrasik F, 2008. Biofeedback and Neurofeedback. Yucha CB, Montgomery D, editors. Evidence-based practice in biofeedback and neurofeedback. Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback; 2008.
- Müezzinoğlu AE, 2011. Tıbbi Hipnoz Eğitimi, İstanbul, Omnia Yayınları.
- Müniroğlu S, Özkan A, Köklü Y, Alemdaroğlu U, Eyüboğlu E 2009. 6-12 yaş grubu çocukların gelişim dönemleri, fiziksel uygunlukları ve fiziksel aktivite. Ankara. Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Narimani M, Ghaffari G, 2007. The Comparison Of Aggression And Mental Toughness Between Martial Athletes: Football Players And Non-Athletes. 6th International Congress On Physical Education And Sport Sciences.
- Neff, R, 2006. Mental training for athletes and other performers.; www.mentaltraininginc.com 2010
- Nicholls AR, Polman RC, Levy AR, Backhouse S H, 2009. Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.
- Öner Ç, Cankurtaran Z, 2020. Elit okçuların zihinsel beceri ve tekniklerinin atış performanslarını belirleyici rolü. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 1-9.
- Özbaydar S, 1983. İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi. İstanbul, Altın kitaplar yayınevi, s. 43.
- Özdenk, S. 2015. Bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcular ile spor yapmayan bireylerin duygusal zeka ve liderlik özelliklerinin incelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Özerkan, KN, 2012. Bedenin Efendisi Zihin, İstanbul, Zer Kitap.
- Patrick TD, Hrycaiko DW, 1998. Effects of a mental training package on an endurance performance. *Sport Psychologist*, 12, 283–299.
- Paszowska-Rogacz A, Kabzinska Z, 2012. Applications Of Kelly's Personal Construct Theory To Vocational Guidance. *Online Submission*, 2(7), 408-421.
- Petlichkoff LM, 1992. "Youth Sport Participation And Withdrawal: Is It Simply A Matter Of Fun?". *Pediatric Exercise Science*, 4(2), 105-110.
- Ramazanoğlu F, Karahüseyinoğlu MF, Demirel ET, Ramazanoğlu MO, ALTUNGÜL O, 2005. Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.
- Sağlam AF, 2021. Spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık ile yaratıcılık düzeylerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Salar B, Hekim M, Tokgöz M, 2012. 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Sarı İ, Sağ S, Pınar Demir A, 2020. Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (4) , 131-147.
- Schling G, Gubelman H, 1995. Erchaning Performance with Mental Training. *European Perspectives on exercise and Sport Phychology*, Human Kinetics Leeds; 180.
- Sheard M., Golby J, 2006. Effect of psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2: 7-24.
- Sheard M, Golby J, Wersch AV, 2009. Progress Toward Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Sheard M, 2013. *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge

- Singer, RN 1980. Motor learning and human performance: An application to motor skills and movement behaviors. New York: Macmillan. 240- 242
- Sunay H, 2010. Sporda organizasyon. Birinci baskı, Ankara, Gazi kitabevi.
- Şahan H, 2007. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şahin NH, 1998. Stresle basa çıkma olumlu bir yaklaşım. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şar M, 2021. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri İle Sporda Mücadele Ve Tehdit Algı Düzeylerinin Engelli-Engelli Olmayan Sporcularda Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şinforoğlu, O, 2006. İstanbul ilinde elit düzeyde takım sporları ile uğraşan sporcuların zihinsel antrenman ve zihinsel becerilerini kullanma düzeyleri üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimlerinin Enstitüsü, Ankara.
- Tekkurşun DG, Türkeli A, 2019. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4(1), 10-24.
- Uçar U, Kaplan T, 2020. KONYA AMATÖR LİG FUTBOLCULARINDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN İNCELENMESİ. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14 (2) , 145-157
- Unestahl LE, 1982. Inner Mental Training-A Systematic Self-Instructional Program For Self-Hypnosis. In International Journal Of Clinical And Experimental Hypnosis, Vol. 30, No. 2, pp. 209-209
- Vealey, R. S, 2007. Mental skills training in sport. In Editors (eds.), Handbook of Sport Psychology. Third Edition.
- Vural C, 2021. Bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman bileşenlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vurgun N, 2010. Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yalçın S, 2013. İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yarayan YE, İlhan EL, 2018. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) Uyarlama Çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(4), 205-218.
- Yarayan YE, Yıldız AB, Gülşen DBA, 2018. Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11(50), 992-999.
- Yazıcı A, 2016. Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekanın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yetim AA. 2014. Engelliler sporuna sosyolojik yaklaşım. 2. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Bildiri Özetleri kitabı, 2-4 Mayıs 2014, Batman, 3-9.
- Ziegler SG, Klinzing J, Williamson K. 1982. The Effects of Two Stress Management Training Programs on Cardiorespiratory Efficiency. Journal of Sport Psychology, 4(3).
- Xiong J, 2012. The functions and methods of mental training on competitive sports. Physics Procedia, 33, 2011-2014
- Wagnild GM, Young HM, 1993. Development and psychometric. Journal of nursing measurement, 1 (2), 165-17847.
- Weinberg R, Gould D, 2003. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, Ill, 2003, Human Kinetics.

- Weinberg S, Gould D, 2015. Introduction to Psychological Skills Training. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign. IL: Human Kinetics, s. 247-271.
- Weinberg R, Freysinger V, Mellano K, Brookhouse, E, 2016. Building mental toughness: Perceptions of sport psychologists. The Sport Psychologist, 30(3), 231-241.
- Wieser R, Thiel H, 2014. A Survey Of Mental Hardiness And Mental Toughness In Professional Male Football Players. Wieser and Thiel Chiropractic and Manual Therapies; 22(17).



7. EKLER

EK-A: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıda spor ortamında sizin duygularınızı, düşüncelerinizi ve zihinsel yeteneklerinizi değerlendirmenize yönelik bir takım ifadeler bulunmaktadır.

Anketin ilk bölümünde katılımcıların özelliklerini tanımlamak amacıyla bireysel sorular yer almaktadır. Elde edilecek sonuçlar bireysel olarak değil, toplu olarak değerlendirilecektir.

Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları; araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice okuyarak, doldurunuz.

Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve desteğe teşekkür ederiz.

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Varol TUTAL
Y. Lisans Öğrencisi: Ersin ATEŞ

1- Cinsiyetiniz?

Kadın Erkek

2- Yaşınız?

20 yaş altı 21-25 yıl 26-30 yıl 31-35 36 üzeri

3- Eğitim durumunuz nedir?

İlköğretim Lise Üniversite Lisans Üstü

4- Takım sporuyla mı bireysel sporla mı uğraşıyorsunuz?

Takım sporu Bireysel spor

5- Takım sporu ise branşınız nedir?

.....

6- Bireysel spor ise branşınız nedir ?

.....

7- Kaç yıldır bu spor branşı ile uğraşıyorsunuz?

1-3 yıl
 4-6 yıl
 7-9 yıl
 10 yıl ve üzeri

8- Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?

1-2 3-4 5-6 7

9- Milli takımda yer aldınız mı?

Evet

Hayır

10- Temsil ettiğiniz kurum?

Özel kulüpler Kamuya bağlı kulüpler Ferdi katılıyorum

11- Uzun süreli sakatlık yaşadınız mı ?

1-3 ay 4-6 ay 6 ay ve üzeri Hiç Sakatlık yaşamadım

EK-B: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ

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

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)

1	2	3	4	5
Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum

1. Baskı altındayken duygularımı kontrol edebilirim.

1 2 3 4 5

2. Dikkatimi performansın temel unsurları (teknik, taktik, bedensel algı, vb.) üzerinde toplamak için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.

1 2 3 4 5

3. Aklıma koyduğum her şeyi başarabileceğime beni inandıran yüksek bir özgüvene sahibim.

1 2 3 4 5

4. Ekibimin/takımımın içinde belirlenmiş kuralları bilir ve uygularım.

1 2 3 4 5

5. Yarışma sırasında baskı altında olduğum zamanlarda fiziksel ve zihinsel olarak rahatlığımı korur, yarışmaya hazır hale gelirim.

1 2 3 4 5

6. Zor zamanların üstesinden gelmek için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.

1 2 3 4 5

7. Herhangi bir başarısızlık beni yıldırmaz, başarısızlık sonrası kendimi toparlayabilir ve devam edebilirim.

1 2 3 4 5

8. Bir yarışma sırasında performansıma yönelik dikkat dağıtıcı faktörlere kolayca uyum sağlarım.

1 2 3 4 5

9. Yarışmaya hazırlanırken durumun hayali ile ilgili olası engelleri planlayarak ve heyecanı hissederek, gerçekçi bir "Zihinsel Canlandırma" kurgularım.

1 2 3 4 5

10. Kendi değerimi, g¼c¼l¼ ve zayıf yanlarımı bilirim, bunları nasıl geliştireceğime dair plan yaparım.

1 2 3 4 5

11. Ekip/takım içindeki rol¼m¼ a¼ık¼a g¼r¼r ve kabul ederim.

1 2 3 4 5

12. Bir yarışma sırasında kontrol¼m¼ kaybettiğimde, doğru zamanda kontrol¼m¼ yeniden kazanabilirim.

1 2 3 4 5

13. D¼ř¼ncelerimi, duygularımı ve algılarımı d¼zenlemek i¼in kendimle konuşurum.

1 2 3 4 5

14. Atletik becerilerime inancım tamdır.

1 2 3 4 5

15. Ekibimin/takımımın bir par¼ası olduğumun farkındayım ve herkesin sahip olduğu rol¼ biliyorum.

1 2 3 4 5

16. Yarışma sırasında gereken hallerde rahatlayabilir, duygularımı kontrol edebilirim.

1 2 3 4 5

17. Duygularımı kontrol etmek i¼in zihinsel canlandırmayı kullanırım.

1 2 3 4 5

18. Yarışma sırasında ekibim/takımım ile etkili bir iletişim kurabilirim.

1 2 3 4 5

19. Dikkatimi performansım ¼zerinde toparlayıp bunu devam ettirebilirim, dikkatimin dağıldığı durumlarda ise kolayca odaklanabilirim.

1 2 3 4 5

20. Yarışma ¼ncesinde, yarışma /ma¼ performansımı olmasını istediğim Şekilde zihnimde canlandırırım.

1 2 3 4 5

Ek-D: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı:



T.C.
SİİRT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU KARARLARI

Oturum Tarihi

Oturum Saati

Oturum Sayısı

Üniversitemiz Etik Kurulu tarihinde saat 'da Kurul Başkanı Prof. Dr. Cemalettin ERDEMCİ başkanlığında, aşağıda imzaları bulunan üyelerin katılımıyla toplanarak gündemdeki konuları görüşmüş ve aşağıdaki kararları almıştır.

ETİK KURUL KARARI

(Siirt Üniversitesi Etik Kurulu'nun aşağıdaki görüşü tavsiye niteliğinde olup, üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)

ETİK İNCELEME KONUSU

Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı: Ersin ATEŞ tarafından yürütülecek olan " Bireysel ve Takım Sporu Yapan Bireylerde Zihinsel Antrenmanın Zihinsel dayanıklılığa Etkisi "

başlıklı araştırmasının etik olarak uygunluğu

SONUÇ

Sonuç olarak sosyal bilimlerdeki araştırmaların yayın etiği bakımından, insan katılımına dayalı olanların da araştırma etiği bakımından etik ilkelere uygun olması gerekmektedir. Bu nedenle araştırmanın uygulanmasında katılımcıların hiçbir şekilde zarara uğratılmamaları ve rızalarının olması esastır. Bu şartlar yerine getirildiğinde elde edilen verilerin raporlaştırılmasında araştırma etiği bakımından bir sakınca bulunmamaktadır.

Kurul Üyeleri:

Prof. Dr. Cemalettin ERDEMCİ
Kurul Başkanı

Prof. Dr. Ayhan YILMAZ
Kurul Üyesi


Dr. Öğr. Üyesi Arif GÖLLER
Kurul Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Simla ADAGIDE YILMAZ
Kurul Üyesi

Doç. Dr. Adnan MEMDUHOĞLU
Kurul Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Varol TUTAL
Kurul Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Burçak ASLAN ÇELİK
Kurul Üyesi

	ETİK KURUL BAŞVURU DEĞERLENDİRME RAPORU	Doküman No	
		İlk Yayın Tarihi	05.04.2021
		Revizyon Tarihi	
		Revizyon No	
		Sayfa	1/1

FORM-7

BAŞVURU DEĞERLENDİRME RAPORU

Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı: ERSİN ATEŞ		
Değerlendirilecek Araştırmanın Adı: Bireysel ve Takım Spor Yapan Bireylerde Zihinsel Antrenmanın Zihinsel dayanıklılığa Etkisi		
Raportör		
Unvanı		İmza
Adı-Soyadı		
Çalıştığı Birim		
Telefon		
e-posta		
Varsa Dış Uzman		
Unvanı		İmza
Adı-Soyadı		
Çalıştığı Birim		
Telefon		
e-posta		

Evet	Hayır	
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Başvuru Formu eksiksiz ve uygun olarak doldurulmuş mu?
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Araştırma ve veri toplama araçları (Anket, ölçek, test vb) ilgili etik kurallara uygun mu?
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kontrol listesinde işaretlenen evraklar eksiksiz olarak sunulmuş mu?

Değerlendirme Sonucu	
<input checked="" type="checkbox"/>	Uygundur
<input type="checkbox"/>	Düzeltilme gereklidir (Açıklayınız)
	<input type="checkbox"/> Düzeltmeleri görmek istiyorum <input type="checkbox"/> Düzeltmeleri görmeme gerek yok
<input type="checkbox"/>	Uygun değildir (Açıklayınız)
Açıklama	

Hazırlayan Prof. Dr. Ayhan YILMAZ	Sistem Onayı Kalite Koordinatörlüğü	Yürürlük Onayı Prof. Dr. Nihat ŞINDAK
--------------------------------------	--	--

Ek-E: Ölçek Kullanım İzinleri

Ölçek kullanım izni Gelen Kutusu x

ersin ateş 19 Eki 2020 Pzt 02:43

Alıcı: yunus.emre.yarayan

Sayın Yunus Emre Hocam.
Ben Ersin ATEŞ Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor alanında yüksek lisans öğrencisiyim. **Spor da Zihinsel Antrenman Envanterinizi** sizinde izninizle bilimsel çalışmalarda kullanmak üzere istiyorum.
Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

yunus emre Yarayan 19 Eki 2020 Pzt 14:21

Alıcı: ben

Ersin hocam merhaba, envanter formunu ekte gönderiyorum. Çalışma sonuçlarınızı bizimle de paylaşırsanız çok sevinirim. İyi çalışmalar dilerim.

ersin ateş 19 Eki 2020 Pzt, 02:43 tarihinde şunu yazdı:

Arş. Gör. Yunus Emre YARAYAN
Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gi

Ölçek kullanım izni Gelen Kutusu x

ersin ateş 19 Eki 2020 00:49

Alıcı: atahan1982

Sayın Atahan Hocam.
Ben Ersin ATEŞ Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor alanında yüksek lisans öğrencisiyim. **Spor da Zihinsel Dayanıklılık Envanterinizi** sizinde izninizle bilimsel çalışmalarda kullanmak üzere istiyorum.
Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

atahan altıntaş 21 Eki 2020 10:36

Alıcı: ben

Ersin merhaba. ekte envanter, alt boyutları ve gerekli olur diye hazırladığım izin yazısı var. Kolaylıklar dilerim...

Atahan Altıntaş

3 Ek

8. ÖZGEÇMİŞ

