

**T.C  
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ**

**SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK  
DÜZEYLERİ İLE SPORDA MÜCADELE VE  
TEHDİT ALGI DÜZEYLERİNİN  
ENGELLİ-ENGELLİ OLMAYAN SPORCULARDA  
KARŞILAŞTIRILMASI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Mustafa ŞAR**

**İSTANBUL, 2021**



**T.C**  
**BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**SPOR YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK**  
**DÜZEYLERİ İLE SPORDA MÜCADELE VE**  
**TEHDİT ALGI DÜZEYLERİNİN**  
**ENGELLİ-ENGELLİ OLMAYAN SPORCULARDA**  
**KARŞILAŞTIRILMASI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**MUSTAFA ŞAR**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gülberk Gültekin Salman**

**10/06/2021**



**BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

...../...../.....

**YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU**

<b>Program Adı:</b>	Spor Yönetimi (TEZLİ)
<b>Öğrencinin Adı Soyadı:</b>	Mustafa ŞAR
<b>Tezin Adı:</b>	SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ İLE SPORDA MÜCADELE VE TEHDİT ALGI DÜZEYLERİNİN ENGELLİ-ENGELLİ OLMAYAN SPORCULARDA KARŞILAŞTIRILMASI
<b>Tez Savunma Tarihi:</b>	24.06.2021

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Lisansüstü Sosyal Bilimler Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

**Doç. Dr. Burak KÜNTAY**  
**Enstitü Müdürü**

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

	<b>Ünvanı, Adı Soyadı</b>	<b>İmza</b>
<b>Tez Danışmanı:</b>	DOÇ. DR. GÜLBERK GÜLTEKİN SALMAN	
<b>2. Üye :</b>	DOÇ. DR. BÜLENT ANIL	
<b>3. Üye :</b>	DR. ÖĞR. ÜYESİ CEM TINAZ	

## ÖNSÖZ

Tez çalışmam sırasında bilgi ve tecrübeleri ile bana yol gösterici ve destek olan değerli danışman hocam Sayın Doç. Dr. Gülberk Gültekin Salman, ilgisini ve önerilerini göstermekten kaçınmayan hocama sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Teşekkürlerin az kalacağı üniversite hocalarım tez juri üyelerim olan Doç. Dr. Bülent Anıl ve Dr. Öğr. Üyesi Cem Tınaz hocalarım ve diğer hocalarıma: bana 2 yıllık üniversite hayatım boyunca kazandırdıkları her şey için hepsine teker teker teşekkürlerimi sunuyorum.

Ayrıca çalışmalarım sırasında ölçeklerin uygulanmasında yardımcı olan antrenör ve gönüllü sporcu arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca daima yanımda olan ve yardımını hiç esirgemeyen, değerli aileme teşekkürü borç bilirim.

**MUSTAFA ŞAR**

## ÖZET

### SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ İLE SPORDA MÜCADELE VE TEHDİT ALGI DÜZEYLERİNİN ENGELLİ-ENGELLİ OLMAYAN SPORCULARDA KARŞILAŞTIRILMASI

Mustafa Şar

Spor Yönetimi Bölümü Yüksek Lisans

Doç. Dr. Gülberk Gültekin Salman

Haziran 2021, 56 sayfa

Bu çalışma, spor müsabakalarındaki sporcu performanslarında fiziksel yeterliliğin yanında zihinsel dayanıklılık ve sporcunun mücadele ve tehdit halinde durumsal etmenlere psikolojik olarak nasıl tepki verdiğini ortaya koymaktır. Ülkemizde 29 tane Engelli ve 48 tane de Engelli olmayan branş bulunmaktadır. Bu sebeple psikolojik etmenlerin Engelli ve Engelli olmayan sporcular arasındaki farklılıklardan dolayı, sporcuların psikolojik olarak yarışmaya hazırlık sürecinde veya yarışma anında oluşacak baskı karşısında algı düzeylerini nicel bir çalışma olan anket çalışması ile belirleyip olası farklılıkları ortaya koymaktır.

Bu çalışma da 10 maddelik Demografik sorular, 14 maddelik Sheard ve ark (2009) tarafından yapılan ve Altıntaş ve Kuruç (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) ile 12 maddelik ve Rossato, Uphill, Swain ve Coleman tarafından geliştirilen Mücadele ve Tehdit (Challenge and Threat in Sport) Ölçekleri kullanılmıştır.

Demografik olarak cinsiyet, yaş eğitim durumu, yapılan spor kategori ve branşı, aktif sporculuk ve milli ise millilik süresi gibi sorularla ayrıca betimsel istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma) ile karşılaştırma yapılmıştır.

Çalışmaya toplamda 400 kişi katılmıştır. Çalışmanın amacına göre ise toplamda 133 Engelli, 267 tane de Engelli olmayan sporcu katılmıştır. Toplamda 400 sporcunun 138 tanesi milli sporcudur.

**Anahtar Kelimeler:** Engelli-Engelli olmayan, Zihinsel Dayanıklılık, Mücadele ve Tehdit

## ABSTRACT

### A COMPARISON OF THE MENTAL STRENGTH LEVELS OF ATHLETES AND THE LEVELS OF FIGHTING AND THREAT PERCEPTION IN SPORTS IN DISABLED - UNIMPEDED ATHLETES

Mustafa Sar

Sports Management Master Program

Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Gülberk Gültekin Salman

June 2021, 56 page

This study aims to reveal the mental endurance and psychological response of the athlete to situational factors in case of struggle and threat, as well as physical competence in the performances of athletes in sports competitions.

There are 29 Disabled and 48 Unimpeded branches in our country. For this reason, due to the differences of psychological factors between Disabled and Unimpeded athletes, it is this studies aim to determine the perception levels of the athletes in the psychological preparation process or during the competition, by means of a qualitative study, to reveal the possible differences.

In this study, 10-item Demographic questions were prepared by Sheard et al. (2009) and adapted into Turkish by Altıntaş and Kuruç (2016) (Sport MentalToughness Questionnaire-SMTQ-14) and 12-item scale system which is developed by Rossato, Uphill, Swain, and Coleman. (Challenge and Threat in Sport) were used.

Demographically, questions such as gender, age, education level, sports category and branch, active sportsmanship, and nationality duration were compared with descriptive statistics (arithmetic mean, standard deviation).

A total of 400 people participated in the study. According to the purpose of the study, a total of 133 Disabled and 267 Unimpeded athletes participated. In total, 138 of the 400 athletes are national athletes.

**Keywords:** Disabled-Unimpeded, Mental Toughness, Challenge and Threat

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TABLolar.....	viii
ŞEKİLLER.....	ix
SEMBOLLER ve KISALTMALAR.....	x
1. GİRİŞ.....	1
2. LİTERATÜR TARAMASI.....	3
2.1 ZİHİNSEL DAYANIKLILIK.....	3
2.1 SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK.....	4
2.2 ZİHİNSEL ANTRENMAN .....	6
2.3 SPORDA MÜCADELE ve TEHDİT.....	9
3. PERFORMANS.....	9
3.1 PSİKOLOJİ.....	13
3.1.1 Kaygı.....	15
3.1.1.1 Yarışma kaygısı.....	16
3.1.2 STRES.....	17
3.1.2.1 Fiziksel Stres.....	20
3.1.2.2 Psikolojik Stres.....	21
3.2 MOTİVASYON.....	22
3.2.1 İçsel Motivasyon.....	23
3.2.2 Dışsal Motivasyon.....	25
4. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	26
4.1 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	26
4.1.1 Araştırmanın Amacı.....	26
4.1.2 Araştırmanın Modeli.....	26
4.2 KURUMSAL ÇERÇEVE ve HİPOTEZLER .....	27
4.3 VERİ TOPLAMA ARACI.....	27
4.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	27

4.3.2 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği.....	27
4.3.3 Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği.....	28
4.4 ARAŞTIRMA EVRENİ ve ÖRNEKLEMİ.....	29
4.5 VERİLERİN ANALİZİ ve İŞLEM.....	29
5. BULGULAR.....	30
6. SONUÇ.....	42
7. TARTIŞMA.....	44
7.1 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ile Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeğinin “Cinsiyet” Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	44
7.2 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ile Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeğinin “Milli Sporcu Olup/Olmamasına” Göre Karşılaştırılması. ....	46
7.3 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ile Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeğinin “Engelli/Engelli olmayan Branşlara” Göre Karşılaştırılması .....	46
8. ÖNERİLER.....	48
8.1 KISITLILIKLAR.....	48
9. KAYNAKÇA.....	49
<b>EKLER</b>	
Ek 1 Demografik soruları.....	54
Ek 3 Zihinsel dayanıklılık ölçeği soruları.....	55
Ek 3 Sporda mücadele ve tehdit ölçeği soruları.....	56

## **TABLULAR**

Tablo 5.1. Demografik değişkenler.....	30
Tablo 5.2. Sporda ZD Alt Boyutlarının Cronbach Alpha Değerleri.....	33
Tablo 5.3. Sporda ZD Alt Boyutlarının Puanları.....	33
Tablo 5.4. SMT Alt Boyutlarının Cronbach Alpha Değerleri.....	35
Tablo 5.5. SMT Alt Boyutlarının Puanları.....	35



## ŞEKİLLER

Şekil 2.1. Clough ve ark. (2002) ZD 4 faktörlü modellemesi.....	4
Şekil 3.1. Performans artırmak için etkili sınıflandırılmış faktörler.....	12
Şekil 3.2. Rekabet kaygı üzerine kontrol modeli.....	17
Şekil 3.3. Stresin etki süreci ve sonuçları.....	19
Şekil 3.4. Stres durumunda uzak durulması ve söylenmesi gereken sözler.....	20
Şekil 3.5 .Motivasyon, uyarılma ve performans ilişkisi.....	23
Şekil 5.1. Sporda ZD üç alt boyutlu modeline ilişkin faktör yükleri.....	32
Şekil 5.2. SMT iki alt boyutlu modeline ilişkin faktör yükleri.....	34

## SEMBOLLER ve KISALTMALAR

ZD	:	Zihinsel Dayanıklılık
SZD	:	Sporda Zihinsel Dayanıklılık
SMT	:	Sporda Mücadele ve Tehdit
İM	:	İçsel Motivasyon
DM	:	Dışsal Motivasyon
X	:	Ortalama
$\alpha$	:	Cronbach alpha değeri
SPSS	:	Sosyal bilimler için hazırlanmış istatistik programı
Ss	:	Standart Sapma
P	:	Olasılık

## 1. GİRİŞ

Sporcunun başarılı bir performans sağlaması için sahip olması gereken fiziksel etmenler vardır. Branşı gereği teknik ve taktiksel olarak gelişmiş olması ve kondisyonun yeterli düzeyde olması gibi. Ancak fiziksel özellikler tek başına yeterli değildir. Antrenörün teknik ve taktik bilgisi, antrenörün vasfı ve iletişim becerileri sporcunun performansındaki etkilerdendir.

Sporcu fiziksel olarak hazır oluşu, antrenörün sporcusuyu iyi antrene etmiş ve taktiksel olarak da seviyesini üst düzeye çıkarmış olması da yeterli değildir. Sporcu müsabaka ve yarışlar için yoğun bir antrenman dönemi geçirmekte ve hazırlanmaktadır. Burada amaç müsabakada başarılı performans sağlamak olduğu için müsabaka da ortam yapısı itibariyle tam bir mücadele ortamıdır. Bu mücadele de kimi sporcu tarafından tehdit olarak algılanabilir.

Psikolojik ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin düşük olması oluşabilecek tehdit ve mücadeleye karşı yeterli tepki verememe durumları performansını tam olarak göstermesinin önüne geçecektir. Müsabakadaki rekabet ve kazanma duygusu, kaygı ve strese yönelik dayanıklılık bu durumda önemlidir. Müsabakalardaki yoğun rekabet ortamı sporcunun bunu tehdit olarak algılaması olacaktır (Arnold R, Fletcher D. 2012).

Fiziksel olarak yetenekli olan sporcu antrenman ile performansını belirli bir düzeye taşıyacaktır. Fiziksel yetenek olarak ise herkesin bir limiti, sınırı vardır. Bu sınırı geçebilecek, üst noktaya çıkarabilecek olan ise psikolojik becerilerdir. İyi bir performans için fiziksel özelliklerin yanında psikolojik özelliklerinde gelişmesi gerekir (Jackson ve diğ. 2001). Birçok sporcu zirveye ulaşmak için çalışmaktadır. Bu çalışmaları yaparken teknik, taktik ve fiziksel yetenekleri eş olan kişiler muhakkak karşılaşacaktır, bu tarz üst düzey müsabakalarda kapasiteleri eş değer olan sporcular arasındaki farkı zihinsel yeteneği gelişmişlik belirleyecektir (Gucciardi, D., & Gordon, S. 2014). Problem çözme kabiliyeti, konsantrasyon ve içsel motivasyon. Günümüzde her spor branşının farklı doğrultuda yerine getirilmesi gereken fiziksel antrenmanı

vardır. Ancak bunun yeterli olmadığı düşüncesi ve araştırmalar günümüzde gittikçe artmaktadır (Mahoney ve diğ. 2014).

Zihinsel dayanıklılığın yerini son dönemlerde antrenör ve yöneticiler dahi iyi kavrayabilmektedir. Geçtiğimiz son yıllarda popülerliğini korumakta olan zihinsel dayanıklılık zirveye ulaşmak için aşılması gereken bir problem olarak bakılmakta, hatta egzersiz ve spor psikoloji uzmanları tarafından araştırılmaktadır (Gucciardi, 2017). Performans sağlamak için mücadele etmek gerekir. Mücadele ve tehdit ise performans sağlarken karşımıza çıkmaktadır ve sporcunun sergilediği çaba ve sergilenen çaba sonucunda belirsizlik duygusu tehdit olarak algılanır (Blascovich J ve diğ. 1999). Mücadele durumunu pozitif bir etken olarak algılayabilen sporcu, tehdidi olumlu olarak algılayamayabilir. Rekabet ortamının salgıladığı tehdit ile sporcunun stres karşısında zihinsel dayanıklılığı gelişmiş olması gerekmektedir. Zihinsel dayanıklılığın olumsuz olaylara pozitif bir karşılık verme olarak da tanımlayabiliriz (Garmezy N. 1991).

Zihinsel dayanıklılık mücadele anında stres ve kaygının olumsuz etkilerine karşı bir direnç olarak da nitelendirilebilir (Jacelon 1997). Kimi sporcu rekabetin vermiş olduğu mücadeleciler ortam ile motive olurken bazı sporcular ise bunu tehdit olarak algılayacak, stres ve kaygıya düşecektir. Spordaki rekabetin üst düzeye çıkmasıyla birlikte sporcular hem fiziksel hem de psikolojik performansı arttırabilmesi için daha fazla çaba göstermeleri gerekmektedir (Güvendi ve Konter, 2020). ZD'nin bir diğer getirisi ise çabuk toparlanmadır. Sakatlanmış, kötü antrenman veya müsabaka geçirmiş sporcunun ZD açısından belli bir seviyeye ulaştıysa çabuk toparlanacak, kötü gidişattan daha kolay bir biçimde çıkacaktır. Öz yeterliliği, içsel motivasyonu ve kendine olan güveni yerine olan sporcu olumsuz durumları algısal açıdan daha çabuk atlatabilir ve eski formuna kavuşabilir.

Çoğu sporcu sporculuğun yanında onu etkileyebilecek yaşamındaki olumsuzluklar, zorluklar ve stresli durumlar vardır. Kişilerin bu olayla adapte sağlayıp olağan karşılımları zihinsel dayanıklılıkla ilgilidir (Werner EE 1995). Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan kişiler bu olaylara uyum sağlayıp olağan karşılar; yüksek olmayan kişiler ise bu olayları dezavantaj olarak görüp kabullenmeme duygusuyla

karşılaşırlar (Klag S, 2004). Bu olumsuz durumlar sadece psikolojiyi değil fiziksel sağlığı da olumsuz yönde etkilemektedir.

## 2. Literatür Taraması

### 2.1 Zihinsel Dayanıklılık

Hayatın her alanında mücadele vardır. Bundan dolayı da rekabet ortama oluşmaktadır. İnsanlar hayatı boyunca kendilerini kanıtlamak durumunda kalmaktadır. Rekabetin ortaya koyduğu çekişmeden dolayı ideal performans seviyesine çıkabilmek ve o performansı koruyabilmek adına zihinsel dayanıklılık gerekmektedir. Bu ilkokulda bir sınav, üniversiteler arası spor müsabakası veya kurum içi iş alabilme yarışı da olabilir.

Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan kişiler sakin ve olabildiğince rahat kaldıkları için sosyal açıdan gelişmiş kişilerdir ve rekabet etmekten çekinmezler. Kendilerine olan inançları sayesinde kendilerini kontrol edebilme kabiliyetine sahip olup zorluklara karşı direnç gösterebilirler.

Cinsiyet yaş eğitim durumu karşılaşılan zorluklar gibi etmenlere bağlı olarak da bireyler zihinsel dayanıklılık adına farklı tanımlamalar yapmıştır (Gucciardi, D., & Gordon, S. 2011). Farklı tanımları ulaşılmasına karşın bu kavram mı üzerinde zafere ulaşmak adına nitelikli bir psikolojik beceri tanısı ortak bir görüşe tabidir (Loehr, J. E. 1994).

Genel hatlarıyla zihinsel dayanıklılık bir insanın kaygı başarısızlık stres kötü davranış ve tutum gibi yaşayacağı olumsuz durumlar için kendine olan inancını koruyarak zorluklarla mücadele etme ve başa çıkmadır. Bir bakıma zor zamanlarda zorluklarla ısrarla devam etme ve zihninin kontrolünü elinde tutabilme kabiliyetidir.

Bir diğer tanıma göre mağlubiyet ve başarısız bir sonuçtan dolayı tek var ayağa kalkma tutumlu sergileyen ruhsal bir esneklik ne kadar başarısız olunursa olunsun hedefe yürümekten vazgeçmeme. Yine Gucciardi ve arkadaşları sınırları zorlayan, negatif bir durum içeren, eylem ve performans sağlanması gereken durum ve ortamlarda (bilim, sanat ve spor vb.) için önemli bir yapıya sahip olduğunu söylemişlerdir.

Clough ve ark. (2002) ZD'yi 4 temel faktörle modellemiş ve açıklamıştır. 4C faktörü Control (kontrol), Challenge (mücadele), Commitment (kararlılık), Confidence (özgüven) olarak açıklamıştır.

<b>Kontrol</b>	Kaderini kontrol ettiğine inanma, dış etkenlere maruz kalmadan performans sürdürme.
<b>Mücadele</b>	Oluşabilecek tehditleri meydan okuma fırsatı olarak görüp, kendini geliştirebilme ile adaptasyon olma.
<b>Kararlılık</b>	Ulaşılması gereken hedef için takip edilmesi gereken adımlara bağlı kalabilme, hedeften şaşmama.
<b>Özgüven</b>	Negatif durumlarda dahi kendine olan inancını sürdürebilme.

### Şekil 2.1 Clough ve ark. (2002) ZD 4 faktörlü modellemesi

- Psikolojik Performans Envanteri (Loehr, 1986),
- Psikolojik Performans Envanteri – A (Golby ve ark., 2007)
- ZD Anketi 48 (MTQ48; Clough ve ark., 2002)
- ZD Anketi 18 (MTQ18; Clough ve ark., 2002),
- Zihinsel, Duygusal ve Bedensel Dayanıklılık Envanteri (Me- BTough: Mack ve Ragan, 2008), Sporda Zihinsel Dayanıklılık Anketi (SMTQ; (Sheard ve ark., 2009),
- Kriket Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (CMTI; Gucciardi ve Gordon, 2009),
- Avustralya Futbol Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Gucciardi ve ark., 2008),
- ZD Ölçeği (Madrighal ve ark., 2013),
- ZD İndeksi (MTI; Gucciardi ve ark., 2015), olarak birçok ölçüm aracı vardır.

#### 2.1.1 Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Spor psikolojisinin yapı taşları arasında önemi bulunan ZD için birçok tanımlama yapılmıştır. ZD sporcu ve antrenörler için sporcu performansının üst noktaya ulaşması için önemli görülür (Ekmekçi 2017). Bir diğer tanıma göre sporcunun kendi kaderini kontrol etmede sarsılmayan bir inanca sahip olmasıdır (Clough and friends 2002). Genel olarak yarışma ortamının vermiş olduğu mücadelecilik yapı, ZD gerektiren

durumlarda rakiplerine nazaran daha başarılı onlara göre daha konsantre ve baskı durumunda kontrollü olmayı daha başarılı yapmayı sağlayan psikolojik güçtür (Jones ve diğ. 2007). Önemli tanımlar ışığında gerekli performans sağlamada ZD'nin gerekliliği ortaya çıkar.

Sporcuların performansını etkileyen birçok etken vardır. Bunlardan ilk önce fiziksel uygunluk, teknik ve taktiksel kapasite olarak akla gelse de en önemli unsurlardan birisi de psikolojik ve zihinsel olarak kişinin hazır olmasının önemi üzerine günümüzde daha çok çalışmalar yapılmaktadır. Bunların sebepleri arasında sporcu beden ne kadar hazır olursa olsun zihinsel açıdan zorluklara karşı mücadele kapasitesi gelişmezse başarılı olma yolunda bir adım geride kalır. Sporcudan karşılaştığı olumsuz davranış ve durumlarda nasıl tepki vereceği önemlidir. Sporcunun yaşadığı olumsuz duygu ve ona stres yaratan olaylar karşısında tepki verebilme duruma zihinsel dayanıklılığı işaret eder. Sporcunun yapmış olduğu antrenmanlar ve başarısızlık, kaygı, stres ve üzerine binen sorumluluk ile bu gibi olumsuz durumlara karşı toparlama ve karşı koyabilme gibi durumlar pozitif psikolojik dayanıklılık olarak ifade edilmektedir

Spor psikolojisinin ilgilendiği en önemli konulardan bir tanesi olan zihinsel dayanıklılık sporcunun antrenörü ile yaptığı antrenmanların yarış performansı olarak geri dönmesi ve performansın en üst noktaya çıkarılması için en önemli etmenlerden birisi olarak görülmektedir (Ekmekçi, 2017). Clough ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada sporcu ve antrenörlerle yapılan konuşmalarda dörtte birinden fazlası çalışmalara pozitif bakmış, ancak ZD'nin gelişmesinin neyi kastettiğini açıklamaları istendiğinde, ne yapılması gerektiğini açıklayamamışlardır (Clough, Earle and Sewel 2002).

Bu yüzden Jones ve ark (2002); ZD muhtemel bir şekilde uygulamalı spor psikolojisinde sık sık kullanılan ancak anlaşılamayan terimlerden olduğunu söylemiştir. Her sporcunun algı düzeyi farklı olduğu gibi hangi zorluklara hangi doğrultuda tepki verebildiği de sporcudan sporcuya kişilikten kişiliğe farklılığın olduğunu göstermektedir. Bu da zihinsel dayanıklılığın kişisel özelliklerin farklılığını ortaya koyar. (Beardslee ve Podorefsky, 1998)

Zihinsel dayanıklılık kapasitesi sürekli geliştirebilirdir. Bununla en büyük yardımcılığın biri doğru ve planlı çalışmalarla Spor psikologları ve mentorları

tarafından uygulanacak olan zihinsel antrenmanlardır. İş hayatına atılan sporcular sedanter bireylere nazaran daha başarılı olur. Bunun sebepleri ise: öz güvene sahip olma, rekabetçi ortamda sık sık bulunma, zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekadır. Sporcuların dışında antrenör ve yöneticiler de stresli ortama maruz kaldıkları için onlarda dahi ZD çalışması yapılabilir.

ZD genel hatlarıyla antrenman, yarış ve diğer koşullarda, sporcuların zihinsel gereksinime ihtiyaç duyduğu durumlarda zor durumlara karşı rakiplerinden daha iyi durabilmeleridir. Daha fazla odaklanmış, güveni tam ve baskı altında kontrollü olmayı başarabilen psikolojik güçtür ZD. (Jones ve diğ. 2007). Problem çözme ve stresle baş edebilme gibi performansı etkileyen psikolojik güç. Kısacası kaderini kendi kontrolüne almada sarsılmaz bir inançtır (Clough ve ark. 2002). Üç alt boyutlu (güven, kontrol ve devamlılık) bir yapı olan ZD sporda başarının önünde engelleri aşmak için önemli yollardandır.

## **2.2 Zihinsel Antrenman**

İnsan yaratılış itibarıyla sadece fizyolojik veya fiziksel varlık değil aynı zamanda kültürel değerleri olan, sosyolojik bir kişiliği olan ve psikolojik etmenlere sahiptir. Sporun mücadele yapısını barındırması sebebiyle zihinsel ve duygusal etmenler ile ilişkisi vardır. Duygu ve düşünce kontrolü, motivasyon, kaygı ve strese karşı koyabilme ve öz güven (Altıntaş, A. ve Akalan C., 2007). Performansını üst düzeye çıkarmak isteyen sporcu, psikolojik ve fizyolojik düzeylerini geliştirmelidir (Konter, E. 2003). Motorik özellikleri geliştirmede usta olan kişi antrenördür. Bu özellikleri geliştirmek için uygulanması gereken yöntemleri o uygular. Beslenme açısından ise diyetisyen ve beslenme uzmanları tarafından yapılır. Gerek antrenör gerekse diyetisyen bu programları sporcunun antrenman ve yarış takvimine göre belirler ve düzenler.

Başarılı bir performans sergileyememiş sporcu bunları deneyim olarak görüp bir ders çıkarır. Geçmişteki deneyimleri doğrultusunda hareket edecek olan sporcu kendisinin performansını zarar verecek yöntemlerden kaçınır, kendisi için yararlı ve zararlı şeyleri bilir. Bütün bunların dışında zihinsel açıdan güçlü olmaya ihtiyaç duyan sporcu için spor psikologlarının sahip olduğu rol önem kazanmaktadır ve burada

devreye onlar girer. Spor psikologlarının sahip olduğu bazı zihinsel antrenman uygulamaları vardır. Önceleri sporcular ve antrenörler bu uygulamaların otorite sarsıcı ve işe yaramayacağı düşünceleri sebebiyle şüpheyle baksa da Engelli olmayan sporcularının şampiyonalarda psikologlardan alınan destekleri açıklanmasıyla şüphe azalmıştır. Bu alanda yapılan çalışmalar, yazılan kitap ve dergiler, düzenlenen konferans ve seminerler hem takım hem de bireysel sporlarda ilgi odağı olmuştur (Konter. E. 1998).

Bu çalışmalara bir örnek olarak Botwina ve Krawczynski 2003 yılında yapmış olduğu bir çalışmayı verebiliriz. Bu çalışma da zihinsel antrenmanın penaltı vuruşlarına etkisi incelenmiştir. 21 gönüllü futbolcunun gönüllü olarak katıldığı bu çalışmada sporcular 3 gruba ayrılmıştır. A grubuna 1 ay sürecek olan ve sadece fiziksel olacak antrenman; B grubuna, fizikselin yanında zihinsel antrenman; C grubuna ise fiziksel antrenmanın yanında dünya kupası maç videoları izlettirilmiştir. Zihinsel antrenman grubu olan B grubu antrenmanda uygulananlara ek olarak ev ödevi olarak zihinde penaltı atışlarını canlandırmaları istenmiştir. 1 ay sonra bütün gruplar toplamda 147 penaltı atışı yapmıştır. Uygulama sonucunda, A grubu 147 penaltıda 86; B grubu 147 penaltıda 125, C grubu ise 147 penaltıda 84 atışı gol yapmıştır. Fiziksel olarak teknik ve becerileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmayan gönüllülerin penaltı atışlarından elde ettikleri sonuçlar doğrultusunda, fiziksel olarak yapmış oldukları antrenmanlara ek olarak zihinsel antrenman yapan grup en yüksek başarı oranına sahiptir (Altıntaş, A., Akalan, C., 2007)

Bu doğrultuda alanında uzman birçok kişi tarafından zihinsel antrenman yöntemi sporculara önerilir. Bu yöntem müsabaka gününün zihinde planlı bir şekilde defalarca canlandırmasıyla gerçekleşir. Sporcudan sporcuya farklılık gösterirken, kendine olan güvensizlik, motivasyon eksikliği, konsantrasyon egzersizleri ve gevşeme ihtiyacı. Müsabakaya zihnen hazır bulunmasını sağlar. Müsabakada gerçekleşecek olaylara hazırlık sağlar. Sporcu kontrolü kendi gücünün farkına varır (Koruç 2004) Baskı ve zorluklara yani dış etkenlere karşı hazır duruma sokar. Kaygı ve stresi azaltır. Sporcunun kendine güveni yükselir. Odaklanma problemi ortadan kalkar. Ayrıca yarış bazlı değil antrenman bazlı da yapıldığında teknik ve taktik düzenlenmesi de sağlar.

Sporcuların antrenman performanslarının eksik kalmış taraflarını da tamamlayıp, hedefe daha emin adımlarla ilerlemesini sağladığı gibi antrenman verimini de arttırabilir.

Uygulanacak hareketin yoğun bir şekilde ve tekrarda uygulama olmaksızın durmadan zihinde tekrar ve tekrar canlanmasıdır (Hecker, J. E., Kaczor, L. M., 1988). Zihinsel uygulama aslında teknik ve becerilerin zihinde görsel tarzda canlandırılması. Zihinsel hazırlık ise performansı arttırmanın amaçlayan stratejik çeşitlilik uygulamasının müsabaka öncesi zihinsel hazırlık olarak açıklanmıştır (Konter E. 1999). Bu stratejik hareketler, yapılan spor branşının içeriğine ve sporcunun kişisel özelliklerine uygunluk içermesi gerekir. Bireysel ve takım sporlarına yönelik ihtiyaçlar farklılık gerektirir. Diğer bir tanımda ise fiziksel eylemde bulunmadan zihni kullanarak hedefe yönelik hareketin geliştirilmesi (Singer, R. N. 1980).

İnsan vücudu yapılan antrenmanlar ile devamlı gelişen, kuvvetlenen organizmadır. İnsan beyni ise düşünceyle, problem çözmeyle ve okudukça gelişen motivasyon, stres ve kaygı gibi etkenlere karşı insanı dayanıklı hale getiren organdır (Buzan, Harrison and Hobbs, 2009). ZA'nın tarihsel gelişimine bakacak olursak ilk olarak Prof. Dr. Johannes Heinrich Schulz'un bulduğu otojenik terapi olarak adlandırılmıştır. İlk bulunduğu dönemlerde otojenik terapi insanları iyi hale getirme ve tedavi için yapılmaktaydı (Liotta, 1969; Crosa, 1969; Croufer, 1970; Luthe ve Schultz, 1973; Keable, 1985).

Fakat günümüzde gelişen durumlar sporcular için stres ve kaygı ile oluşan sorunların kontrolü ve başa çıkma gibi konularda kullanılır (Ekmekçi, 2017). Sadece sporda değil günlük hayatta bir sonraki gün yapacağımız konferanstaki konuşmamızı canlandırırken bile zihinde otojenik antrenman vardır. Müsabakalara zihinsel ve psikolojik açıdan planlı bir hazırlıktır (Ekmekçi, 2017). Sadece psikolojik performans değil olayın baş yapıtı zihinde canlandırma olduğu için beyinin kaslara gönderdiği sinyaller ile harekete geçmesini kolaylaştırmasını ortaya koyar (Shackell ve Standing 2007)

### 2.3 Sporda Mücadele ve Tehdit

ZD gibi insanlar hayatları boyunca daima zor durumlara karşı mücadele etmektedir. Kişilerin tehdit ve mücadele durumlarına karşı uyguladıkları tepki ve algı düzeyleri herkesin farklı kişilik özelliklerine sahip olmasından dolayı farklıdır. Bazısı için doğal karşılanacak bir durum bir başkası için panik ve endişe edilecek durum olarak algılanır. Gündelik hayatta dahi karşılaşılabilecek bu durumlar spor çerçevesinde hat safhadadır. Bu durumlarda öz güvene sahip olmayan kişiler de buna karşılık olarak fiziksel veya psikolojik tepkiler ortaya çıkabilir (Tomaka ve diğ. 1993).

Rekabet ortamında bulunan sporcu, spordaki çekişmeyle birlikte performansının belirleyicisi tehdit olarak algılayacak olması ya da olmamasıdır. SMT kuramı, sporunun bu stresi mücadele veya tehdit olarak algılamasını önermektedir (Jones M, Meijen C, McCarthy PJ, Sheffield D. A 2009). Bu kuram öz yeterliliği yeterli olan sporcu hedeflere yaklaşımı dahi farklı olacaktır.

### 3. Performans

Hayatın her alanında insanlar performans gösterme durumundadır. Gösterilen performans daima ölçülür ve karşılaştırması yapılır. Ancak ilk önce performansı amaca yönelik tanımlamak gerekir. Hedefe ve amaca yönelik, beklentileri ve neyi karşıladığına yönelik tanımlama yapılmalıdır. Genel anlamıyla amaçlı ve planlanmış etkinlik sonucunda elde etmiş olduğumuz nitel veya nicel bir kavramdır (Akal 1992). İşletmede bireysel başarıyı kişinin yeteneklerine uygun olan işi sınırlar içinde gerçekleştirmesidir. İş yerinde dahi iş sahibinin görev dağılımı yaparken çalışanın yetenek, kabiliyet uygun olması gerekir. İstenilen başarı standardının altında kalırsa başarısız, üstüne çıkarsa başarılı olacaktır.

İnsan vücudu fiziksel, psikolojik ve sosyolojik bir yapıya sahiptir. Bu yapı iç ve dış bir dengeye sahiptir. Bunların her biri, insanın sağlıklı bir yaşam sürmesini ve sağlıklı davranışlar sergilemesine neden olmaktadır. Sporunun amacına ulaşması için performans yakalaması gerekmektedir. Bu performansı yakalaması için dar bir süre

zarfında ulaştığı kapasitedir. Bu kapasiteyi müsabaka veya yarış için sonuca yönelik geliştirmelidir.

Fiziksel performans bilindiği üzere sportif alanda edilecek başarı için sağlanması gereken en önemli kriterdir. Sporcunun teknik kalitesinin yeterliliği ya da antrenör tarafından verilecek olan taktik, aynı zamanda fiziksel olarak sahip olduğu kondisyon ve patlayıcı kuvveti gelişmiş olursa olsun fiziksel etmenler tek başına yeterli değildir. Fiziksel, zihinsel ve psikolojik performans bir bütündür. Ve bütün olarak düşünülmesi gerekmektedir.

Sporun her faaliyeti ayrılmaz bir bütün olarak kişiliğin bir performansıdır. Gerekli performansa ve seviyeye ulaşabilmek için sadece organların ve kasların hareket etmesi değil ayriyeten onların psikolojik olarak kontrol edilmesidir. Her sporcunun performans sınırı vardır. Amaç belli bir süre içinde yaptığımız çalışmalar ile bu sınırı üst seviyelere ulaştırmaktır. Sporcunun müsabakalarda alacağı güzel sonuç performansının sınırlarını ileri seviyeye taşıması ile olur.

Yarışma bir sporcunun kısa hedef ile başlayıp (haftalık) uzun hedeflere (yıllık) göre programlama sonucu, bir sürü yokluğa ve yorgunluklara katlanarak yaptığı hazırlık sonrasında, tüm bedensel ve ruhsal kapasitesini ortaya koyarak performansını denediği etkinliktir. Sporcu yarışmaya, sadece fiziksel kapasite ile değil, duygu ve düşüncelerini içeren psikolojik durumlarıyla da katılır (Çamlıyar,1990).

Yarışmanın gerçekleştirildiği ortam sporcular için değişik açılardan dolayı değerlendirilir: yarışma ortamının fiziksel özellikleri (zemin, nem, ısı, gürültü vb.) Yanında psikolojik özellikleri de sporcuların performanslarını gerçekleştirmede çok önemlidir Martens ve diğ. (1990)

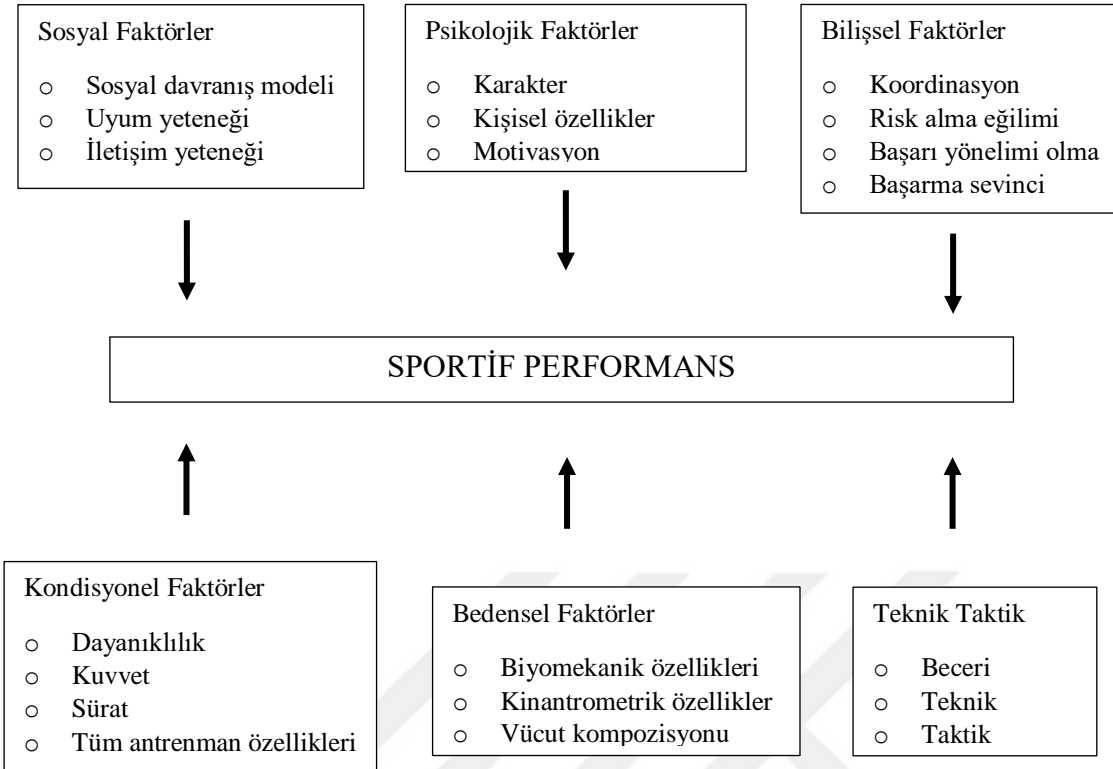
Rakibin kim olduğu, maçın seviyesi, seyircinin etkeni gibi... Sporcu izin vermediği sürece performansını etkileyemez. Sporcunun başarısını sadece kendi sağlar “tek rakibim kendimdir”. Kendine olan güveniyle müsabakaya katılan sporcu beyni ve vücudu kontrolünde olduğu için işi daha kolay olacaktır. İnsanın vücudu ile beyni arasında büyük bir etkileşim vardır. Eğer sporcu aksini düşünürse beyin de vücuda o yönde hükmedecektir. Düşüncesinde yenilgiyi kabullenen, kazanacağı konusunda

şüpheler olan sporcu, performansını gösteremez. Antrenörlerin sporcularına sık sık ifade ettiği diğer söz ise: Bir kere başaramayacağını düşünürsen beyin bunu kabullenir ve eğer kontrolü ele alamazsan vücuda da söz geçiremeyeceğindir.

Fizik alanında performans terimi, birim zamana düşen iş şeklinde tanımlanır. Buna rağmen sportif performans daha karmaşık bir yapıdır ve performans için sağlanması gereken birçok etken vardır. Sporcunun atletik iş üretebilme kabiliyeti ve kapasitesinin birlik içinde olduğu kabul etmek gerekir (Bayraktar B, Kurtoğlu M. 2004). Performansın karmaşık bir yapı olmasının sonucuna etki eden birçok faktör vardır. Bu karmaşık yapı içsel ve dışsal faktörlerden oluşmaktadır.

İçsel faktörler insanın kalıtsal yapısından dolayı mevcut olan zaman içerisinde sadece küçük değişikliklere uğrayan yaş, cinsiyet, kalıtsal ve genetik yapı, enerji kapasitesi ve anatomik yapı. Bu yapılar performans üzerindeki etkiyi öngörmek güçtür.

Dışsal faktörler dış etmenlerden dolayı yollar ile performansı etkileyen faktörlerdir. Saha durumu, hava koşulları, seyirci, aile, sosyal çevre, arkadaşlık ve sakatlıklar. Çevreden gelen negatif sözler, ısınma, esneklik, dinlenme, soğuma ve antrenör bu gibi etmenlerin hepsi dışsal faktörlerdir ve performans için çok önemli etkiye sahiptirler.



**Şekil 3.1 Performans artırmak için etkili sınıflandırılmış faktörler (Sevim Y. 2002).**

Sezon planlaması antrenör tarafından doğru yapılmalıdır. Antrenman programı sezon planlaması içinde yarış takvimi doğrultusunda yapılmalıdır. Antrenmanın yanında sporcunun dinlenmesi, antrenman sıklığı ve beslenmesi dahi çok büyük bir plan çerçevesinde yapılmalıdır. Bütün bu planlama sporcunun yarış takvimine ulaşıldığında tüm dış faktörler hesaplanmış ve müsabaka için en üst performansa ulaşmasını sağlamak adına programlanmalıdır (Dündar U. 1994). Sezon planlanması adına fiziksel antrenman programlaması sezonu oluşturur ve ana bileşenlerinde de kuvvet, dayanıklılık ve hız vardır (Sevim Y.2002). Aerobik antrenman dayanıklılığın gelişmesi en önemli olmayan branşlarda bile performans için önemli yapıdır. Bu sebeple aerobik dayanıklılık çalışmaları sporcunun uzun mesafe dayanıklılığıdır. Ve maksimum oksijen tüketme kapasitesini arttırmanın yanında performansı da yükseltir. Yaş, cinsiyet hatta spor dalı fark etmeksizin doğru bir antrenman tercihi olumlu performans artışını mümkün kılar (Watts PB, Joubert LM, 2003).

Günümüz teknolojisinin gelişmesiyle performans arttırma ve kapasite öğrenme yolları sporcuların eksikliklerini öğrenmede ve o eksiklikleri gidermeye yönelik

program hazırlanmasını kolaylaştırmıştır. Bu eksikliklerin tespiti sonucu giderilmesi kondisyoner, spor hekimi ve antrenörlerin ortak çalışması ile daha kolay olacaktır. Makro, mikro ve fiziksel performansın kısa ve uzun planlı programlar ile bireysel programlarla antrenman yapılır.

Branşa özgü antrenman programlaması önemli açıları kapatacaktır. Bu da eksiklere yönelik branşa özgü hareketler olması gerekir (Pavol M.J, Grabiner M.D.2000.). Bir yüzücünün koşu ve kara çalışması yapması gibi. Sadece yüklenme periyodu değil dinlenme döngüsü de sağlanmalıdır. Dinlenme periyodları antrenman temposuna uyarlanmalıdır. Eğer yüklenme ve performans periyodları artarken o doğrultu da dinlenme yetersiz kalırsa sporcu sür antrene olur, performans düşer ve sakatlanma riski artar.

### **3.1 Psikoloji**

Günümüze sporlar fiziksel kondisyonu olarak hazır olabilmek için sistematik bir şekilde çalışırlar. Gerek fiziksel kondisyon olsun gerekse beceriler olsun insan bedenini belli bir sınırı vardır. Fiziksel kondisyon, teknik ve taktik gibi performans haptı ne kadar yüksek olursa olsun sporcunun psikolojik performansının kapasitesi de artırılmalıdır. Ve bazı başarısızlıkların kaynağı psikoloji ile açıklanır (Tavacıoğlu, 1999). Psikolojik becerilerin kazanımı sporcu potansiyeli ve performansı arasında bir köprü olacaktır. Kaygı, korku ve olumsuz düşünceler sporcunun potansiyelini ortaya çıkarmasına engeldir.

Böyle bir öz güvenle müsabakaya başlayan sporcu kontrolün onda olduğunu bildiği için onun için daha kolay olacaktır. Beyin ve vücut birbiri arasında güçlü bir iletişim bağı oluşturur. Beyin ne düşünürse vücut o yönde hareket eder. Başaramayacağını düşünürse vücutta panik haline girer ve performansını sergileyemez. Zihninde mağlubiyete sahip olan sporcu kazanamaz. Başarılı bir sporcu olmak için mücadeleden kaçmamak, zorluklara karşı direnç uygulama ve zevk alan sporcudur. Çok gelişmiş, iyi koşullarda ve herkesçe kendini kanıtlayan antrenör ile çalışan birçok sporcu vardır. Ancak zirve tek kişiliktir. Burada da psikolojinin önemi ortaya çıkar.

Performans başarısında en önemli kaynak kişinin kendine olan güvenidir. Önünüzdeki bir hedefi gerçekleştiriyorsunuz ve artık hedefiniz bir ileri seviyeye geçip zorlaşmıştır. Bunun sayesinde de kendinize olan güveniniz ve başarmaya olan inancınız artmıştır. Kişisel başarı güveni besler, küçük hatalar ve dikkat bozukluğu ise azalır. Önemli konulardan birisi de başarılı bir performansın üstüne planlı bir değerlendirme yapmaktadır. Şampiyon Boksör Muhammed Ali “daha önce yaptım ve tekrar yapabilirim”.

Kendine güven, motivasyon düşüklüğü ve stresle baş edememe kısmında sorun yaşayan birçok sporcu çözümü spor psikoloğunda aramaktadır. Günümüzde Liverpool gibi birçok profesyonel takımlar bile spor psikologları ile çalışmaktadır. Zihin antrenmanları ile sporcu duygu, düşünce, güven motivasyon ve stres ile baş edebilmeye çalışmaktadır (İkizler 1993). Nasıl bir derbi maçında her iki takımda bünyesinde profesyonel, teknik kapasitesi yüksek ve mevkilerinin en iyilerini barındırsa da büyük maçlar için yaygın olarak kullanılan söz “psikoloji savaşı”dır. Bu durumlarda kendi motivasyonunu sağlayabilen, sakinliğini koruyabilen ve psikolojik açıdan kendini hazır tutan sporcular mevcut potansiyelini ve performansını gösterebilecektir.

Fiziksel, psikolojik ve zihinsel performans gibi etmenleri sağlayan sporcu sporda sportif başarı için önemli yol kat etmiştir. Çünkü bu üç performansın toplamı sportif başarıyı getirmektedir. Kendi branşında başarılı isimler arasına giren sporcular müsabaka sırasında bile mücadele içindedir. Bu konuda en büyük örneklerden bir tanesi derbi maçlarıdır. Rekabetin üst düzeylere çıktığı derbi maçlarında sporcular arası kalite de zirveye ulaşmıştır. Fiziksel olarak yüksek kondisyona ve mükemmel teknik kapasitesine sahip futbolculardan oluşan iki takım arası müsabakalar için “psikolojik maçlar”dır. Bu gibi üstün maçlarda sonucu antrenör ve sporcuların psikolojik olarak üstünlüğü belirleyecektir. Her ikisi için de sonuca odaklanmak ve galibiyeti düşünmek doğru düşünce ve düşünmenin önüne geçecektir. Sadece mevcut potansiyelin sergilenmesi düşünülmelidir.

### 3.1.1 Kaygı

Yüksek kaygı, performans alanı fark etmeksizin o alandaki sporcuların her zaman hatta antrenmanda dahil sergiledikleri performans düzeylerine yarıştta göstermelerine engel olmaktadır. Kaygı sporcular için; korku endişe ve gerginlik gibi etkenlerin ortaya koyar. Çoğu kişi tarafından kaydı sporcuların en büyük düşmanı olarak görülür. Çünkü sporcu başaramadığı ya da hata yaptığı durumlarda sebep olarak kaygıyı gösterirler. Kişinin demografik özellikleri daha doğrusu yaş ve cinsiyet olguları olarak farklı seviyelerde yaşanabilir.

Kaygı (anksiyete) genelde kişinin kendisinin ürettiği bir sıkıntı duygusudur. Panik ve sinir hali gibi psikolojik durumları kapsayan bir kavramdır

Loehr'e göre kaygı ve endişe durumunda davranış tutumları biçimleri 4 başlık altında açıklamıştır. (Akt. Biçer, 1997): Kendini bırakma, saldırgan tutum gösterme, yetersiz kalma, meydan okuma ve stres ile başa çıkma.

Gerçekte sportif anlamda kaygının etkisi sporcunun onu içgüdüsel olarak nasıl yorumlaması ve algılamasıdır. Eğer sporcu müsabaka açısından kaygıyı normal bir Psikolojinin ve reaksiyonu olarak sayıyorsa performansı daha az etkilenir. Başarı yolunda kaygıya vereceğimiz reaksiyon nasıl olursa kaygıdan etkilenmemiz de o yönde olur. Kaygı, korku ve ümidin sık sık yer değiştirdiği bir heyecan hali olarak tanımlanır (Morgan, 1981).

Korku ile kaygı karıştırılmaktadır. Korku tehlikeli bir durum ya da olayın algılanması sırasındaki ruhsal tepkidir. Kaynağı bellidir ve kaygıya göre daha yoğundur. Ortaya çıkması için olası bir tehdit hali olmalıdır. Kaygı ise kısaca nedeni belirsizdir. Ortaya çıkması belirsizdir.

Birçok kişi tarafından tüm zamanların en başarılı golfçüsü olan Jack Nicklaus: Olumsuz düşüncelere aklınızda yer yoktur. Vuruş değerlendirmeleri ve uygulama incelikleri kendinizi ne kadar çok meşgul ederseniz, zihniniz duygularınızı değerlendirmek için daha az şansa sahiptir. Bu tamamen gerilimdir. İngiliz iki spor

psikoloğu Lew Hardy ve John Fazey, bir model oluşturmuş ve buna felaket modeli demişlerdir. Modelde fizyolojik uyarılar, kaygı ve olumsuz düşünceler ile birleştiğinde kalp atışındaki artış ve kasların gerilmesi ile performanstaki düşüşün açıklaması olacaktır. Yaptıkları çalışmada performans olarak yüksek bir davranış sağlayanların kalp atış ritmi düşük ve kas gerginlikleri ortalama bir tutum sergilemiştir.

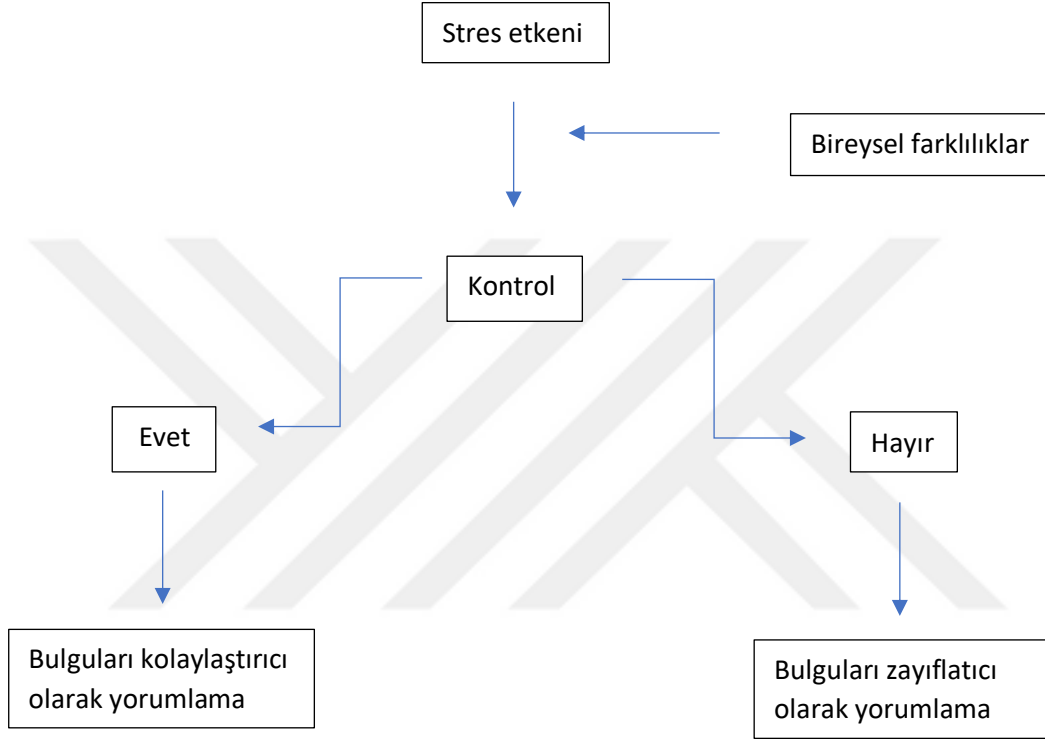
### 3.1.1.1 Yarışma Kaygısı

Yarışma kaygısı yüksek olan sporcuların kendilerini yeterli algılamaları ve kendine güvenleri olumsuz yönde etkilenmektedir. Martens (1990), yetenekleri hakkında olumlu düşüncelere sahip olan sporcuların daha az kaygılı olduğunu ve potansiyellerine yakın bir performans gösterdiklerini bildirmektedir. Kaygı düzeyinin yüksek olması "start telaşı", düşük olması ise "start tembelliği" olarak adlandırılır. Start telaşı durumunda kas tonu yükselir ve hareketlerin yumuşaklığı ile koordinasyonu bozulur. Start tembelliği durumunda ise kas tonu düşer. Hareketlerde tembellik ve isteksizlik görülür, sporcularda yarışmayı bırakma eğilimi ortaya çıkar (Öztürk,1991)

Yarışma kaygısı değerlendirme kaygısıdır. Beck ve Emery'e (1985) göre 4 faktörden oluşur. İlki değerlendirme durumudur. Kişi çevresindekilere göre kendisini güçsüz algırsa öz güven ve öz yeterlilikleri daha düşük algılanır. İkinci faktör ise öz güvendir, geçmiş deneyim, görevin dirençli olması ve yetersiz performanstan etkilenir. Üçüncü faktör performansın kurallarının belirsizliği ya da belirli olması buna örnek olarak belirli kurallardan çıkınca karşılaşacağı tepki. Son faktör ise savaşıma, kaçma ve donma tepkilerinin ortaya çıkmasıdır. Düşünme ve motor faaliyetleri sekteye uğrayabilir ve performans için tehlike olabilir (Beck ve Emery 1985, s. 18).

“Sanki orada yarışan ben değilim, kalp atışlarımı hissediyorum ve kontrol edemiyorum, antrenmanda geldiğim dereceleri neden yarışta gelemiyorum?” Kaygı her branştan ve seviyeden sporcunun yaşadığı problemlerden birisidir. Sporcunun performansını istediği yerde ve zamanda kontrol etmesini ve göstermesine engel olur Gill (1986)'e göre yarışma kaygısı, yarışma ortamında bulunan bir kaygı türüdür. Yarışmada kaybetme düşüncesinden dolayı kişi endişeli bir yapı ya da "kaybetmekten kaçınma eğilimi" olarak da tanımlanır (Akt, Aşçı, 1995)

Örneğin bir final maçının son penaltısını kullanan sporcuda rakip taraftarın baskısı, takımın bütün yükü omuzlarında olması, sorumluluk yükü ve başaramayacak kaygısı sonucunda sporcular hata yapabilir. Buna örnek olarak 2004 Avrupa Şampiyonası'nda David Beckham'ın son penaltıyı kaçırmayı ile Portekiz'e çeyrek final müsabakasında kaybetmeleri ile sonuçlanmıştır.



**Şekil 3.2 Graham Jones rekabet kaygısı üzerine kontrol modeli.**

### 3.1.2 Stres

Latince anlamı baskı yapmak, germek ve zorlamaktır. İnsanlar belirli durumlarda kaygı duyar ve bu normal bir harekettir. Ancak kaygının süresi uzun ve şiddeti yoğun yaşandığında strese dönüşür. Stres, kişinin performansını göstermesinin önüne geçen bir kuvvet olacağı gibi kişiyi harekete geçiren bir kuvvette olabilir. Stres miktarı ne kadar olursa olsun tepkinin ne olacağını belirleyen güç, kişinin stres üzerine uyguladığı kontrol düzeyinin ne olduğudur. Strese neden olan bir durum karşısında organizma, kendisini korumak amacıyla birtakım savunma mekanizmalarını harekete geçirir. Stres tepkisi denilen bu savunma yöntemi ile kişi, stresin etkilerini azaltmaya çalışır.

Mutluluğa da acıya da yol açacak olan talebe, vücudun istemsiz ve belirsiz verdiği tepkidir. Aynı zamanda mutluluk ve acı etkenleri stresin sonucu olabileceği gibi strese de sebep olabilir. Hemen her şey strese yol açabilir ve sebebi olabilir. Bu yüzden “belirsiz” sözcüğü önemlidir.

Cüceloğlu (1993)'na göre stres, kişinin, fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrete denir.

19. yüzyılın ikinci yarısında ünlü Fransız fizyolog Claude Bernard tarafından "organizmanın dengesini bozan uyarılar" anlamında kullanıldı.

Fransız fizyolog Claude Bernard tarafından ise "organizmanın dengesini bozan uyarılar" anlamında kullanıldı. Kişinin, fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrete denir Cüceloğlu (1993). Stres sporcunun sağladığı öz güvenine zarar verebilir bu da sporcunun becerilerini ve performansını sergilemesine engel olabilir.

Milyonlarca insan spor müsabakalarını takip etmektedir. En yoğun izlenen takip edilen branş olan futbol müsabakasında sporcular istenilen performansı sergilemek için uzun antrenman dönemleri geçirmektedir. İster kondisyon olarak isterse teknik ve taktik açıdan rakiplerinden daha iyi olan bir futbolcu düşünelim. Onun seviyesinde birçok rakibi vardır. Ancak fiziksel özellikleri ne kadar iyi olursa olsun onu rakiplerinden ayırma noktasında stres ile baş edebilme yeteneği bu noktada çok önemlidir. Birçok profesyonel takım veya sporcular Stres Yönetimini doğru yapabilmek için profesyonel kişilerden destek almaktadır. Bazılarının ise özgüveni yüksek olduğundan stresi kendi kendine kontör almaktadır.

Organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik olarak iki şekilde ortaya çıkan durum strestir (Mcnerney 1974). Ayrıca organizmanın dengesini bozan herhangi bir duruma da stres denir. Beden herhangi bir denge bozucu etkene fizyolojik uyarılma ile yanıt verir. Rakibin güncel durumu, maç sonucunun önemi, seyirci baskısı bu gibi durumlar sporcu istediği kadar performansını etkiler. Başarıyı engelleyende, sağlayan da yalnızca kendisidir. Sahada veya müsabakada sporcunun tek rakibi kendisidir ve sadece kendi potansiyelini yansıtmalıdır. Basın, rakip, hakem, hava ve saha

koşulları gibi dış etkenler sadece sporcunun başarısına tanık olacağına inanırsa zaten sporcu kazanmış demektir.

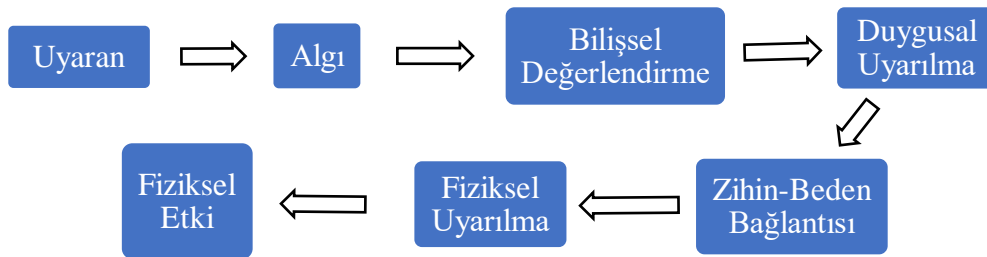
Stresin iç etkenleri: yaşam tarzı, zamanı kötü kullanma, girişken olmama, ulaşılamayacak hedefler, kötümser düşünceler, negatif iç konuşma.

Dış etkenleri: yaşam olayları, evlenme, boşanma, çocuk, hastalık, yas, işsizlik, çevrenin negatif düşünceleri ve ekonomik sorunlar.

Stres yükleyicileri – yakın çevre (aile, sosyal grup, iş arkadaşı ve takım), -çevre (iş, saha, seyirci), - genel dünya (haberler, ülkenin durumu). Ancak en büyük stres kaynağı ise en iyi olma, en iyiyi yapmadır. Bu strese kendi isteğimizle veya başkaları tarafından gireriz.

Üç mil koşmaya hiçbir stres dayanmaz (Johnsard 1985). Stres sporcunun fiziksel etkinliğini arttırabileceği gibi azalta da bilir. Eustres pozitif ve olumlu strestir. Bireyde hafif de olsa bir heyecanlılık duygusu gösterir. Dystres ise yıkıcıdır. Sıkıntı ve ıstırap veren istenmedik durumdur. Fiziksel işlevlerde azalma görülür.

Stresin yararları ise acil durumlar karşısında hızla harekete geçme, zor koşullar altında iyi performans sergileme ve sınırlarımızı genişletmemizi sağlar.



Şekil 3.3 Stresin etki süreci ve sonuçları.

Uzak Durulması Gereken Sözcükler	Söylenilmesi Gereken Sözcükler
Belki	Kesinlikle
Yeterli zamanım yok	Yeterli zamana sahibim
Yapamam	Yaparım
Acaba	Mutlaka
Sonra	Şimdi
Korkuyorum	Korkmuyorum
Kazanamayacağım	Kazanacağım

**Şekil 3.4 Stres durumunda uzak durulması ve söylenmesi gereken sözcükler.**

### 3.1.2.1 Fiziksel Stres

Çeşitli yüklenmelere karşı organizmanın gösterdiği ve spesifik olmayan bir tepkidir.

Bu tepki aslında, fizyolojik dengenin bozulmasına karşı vücudun verdiği bir cevaptır. Bedensel etki olarak: göz bebeklerin büyümesi, kalbin atım sayısının artımı ve kan basıncının yükselmesi, solunum hızlanması ve sindirimin yavaşlaması.

Selye'nin fiziksel stres modeli (1985), vücudun herhangi bir arızaya spesifik olmayan tepkisi. Ona göre stres ikiye bölünmüş dört değişkenlidir. Hiperstres aşırı strestir. Stresin derecesi ve yoğunluğu yüksektir. Tam tersi olan hipostres az strestir. Duysal uyarı yokluğu vardır ve yokluktan yakındığımız zaman görünür. Eustres sevinç, neşe ve mutluluk tarzında ortaya çıkan iyi stres. Tam tersi olan distres ise gerilim, üzüntü ve kaygı olan kötü strestir.

Spesifik olmayan bu tepkiyi Selye genel uyum sendromu şeklinde üç aşamada incelemiştir.

- Alarm tepkisi: Organizma aşırı bir biçimde kendini savunma eğilimine girer ve bu iki aşamada görülür. İlk şok yaşanır tansiyon ve vücut ısı seviyesi düşer. Sonra böbrek üstü bezlerinin yoğun çalışmasıyla adrenal salgılanır.

- Direnç: Stresin devamı ile organizma ek savunma alır. Alınan ek savunma önlemleri uyum sağlar. Uyarılma seviyesi yükselen organizmanın sınıra ulaşması ile sistem çöker.

- Yorgunluk dönemi: Düşük zorlanma seviyesine tepkidir. Tehlike olarak adlandırılan stresör yani uyaran vardır.

3 tür stresör vardır: Fizyolojik stresör çevresel etkileşim ürünü. Psikolojik stresör içsel faktörler ürünü. Psikososyal stresör ise sosyal etkenlerin faaliyetidir.

### **3.1.2.2 Psikolojik Stres**

Fizyolojik olarak bakıldığında kalp faaliyetlerinden kan basıncında ve kalp vuruş sayısında artış olur. Beyin ve kaslar daha fazla oksijene ihtiyaç duyduğu için kanda var olan alyuvar sayısı artar, sindirim iç organlardaki kan miktarının azalması ile yavaşlar bunun sonucunda dikkat azalır, huzursuzluk ve karamsarlık düzeyindeki artış sebebiyle korku duygusu başlar.

Antrenör kendi sporcusunun kişilik yapısına hakimdir, bunu tespit eder ve stresle başa çıkmasında yardım eder. Aksi halde kendisi de sporcunun beklenmedik hataları karşısında acımasızca eleştirip normal performansını gerçekleştireceği beklentisiyle oyun içinde tutmaya devam edecektir. Bu da sporcunun stresinin artmasına neden olur. Stresle başa çıkma yolları arasında insanlar en çok önerilen fiziksel egzersizler sporcuda stresin kaynağı olduğu içi geçerli değildir. Bunun yerine doğru nefes alma egzersizleri biyolojik geri bildirim, otojenik gevşeme, progresif gevşeme uygulamaları ve pozitif düşünmeyi sağlayacak zihinsel çalışmalar yapılmalıdır

Lazarus psikolojik stres üzerine çalışmalar yapmıştır. Kişinin olay anında stres tepkileri, beklentilere ilişkin motifleri ve kişilik özellikleri arasında araca olma süreci sonucunun ürünüdür. Bu süreç çok aşamalı algı ve değerlendirmedir. İlk değerlendirme aşaması tehdit unsuru var mı diye arar. Kişi, sağlık ve hastalık veya sakatlanma nedeniyle hedef ve amaçların kısıtlandığı düşüncesindeyse, tehdit söz konusudur (İkizler, 1993). Tehdidin analizi bireysel motife bağlıdır.

Patmore'e (1986) göre golfun yüzde doksanı psikolojidir. Turnuvada sporcunun 27 atışı on altı saatte tamamladığını, toplamda sadece sekiz dakikasını atışlarda harcadığını, geri kalanını düşünmeyle geçirdiğini belirtti.

### 3.2 Motivasyon

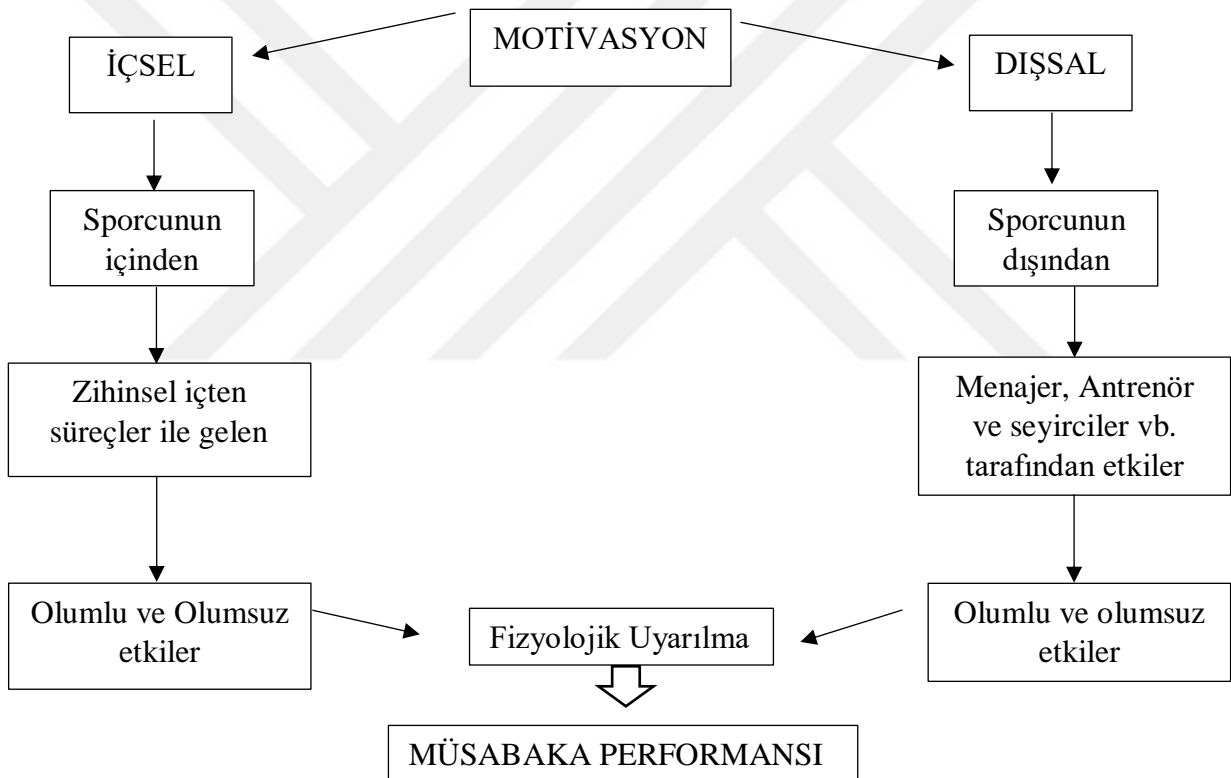
Kısaca insanları çalışmaya sevk eden, harekete geçiren ve istek uyandıran demektir. İnsanların amacı gerçekleştirmek için arzu ve istekleri ile davranmalarınıdır (Koçel, T. 2003). Motivasyon sadece sporda değil hayatımızın her anında vardır. Bir sınava çalışma isteği bile motivasyon içerir. Latince kaynaklı olan motivasyon terimi hareket etmek anlamındadır. Güçlü bir iç kuvvet barındıran motivasyon, ayağa kalk, devam et ve çabala gibi ifadeler de kullanılabilir. Motivasyon performans için önemli bir kaynaktır. O olmadan psikolojik olarak hazır olamayız. Günlük yaşantımızda dahi temelden etkiler. Hiç kimse tam olarak bir motivasyondan yoksun olamaz.

Geniş bir tanıma göre; toplumsal ve sosyal-ekonomik, biyolojik, kültürel, duyu ve düşünsel miras taşıyanların bu durumlar etkisi altında olguya yönelik idari olan ve olmayan şekilde etkin olmuşluk oranıdır (Konter 1994). Bir başka tanıma göre motivasyon, hedeflere ulaşmak için o davranışı harekete geçiren, yön ve güç veren kuvvettir (Chelladurai, P. 1983). Çabanın yönü hedefe giden yol, yoğunluğu ise harcanan çabanın niceliğidir. İki kişi düşünelim Ahmet ve Mehmet. İkisi de okul takımına girmek ister. Çabalarının yönü aynıdır. İkisi de haftanın 7 günü antrenman yapar bu da yoğunluğudur. Ancak antrenmanda Ahmet Mehmet'e göre daha çok çaba harcıyor ise Ahmet'in motivasyonu daha yüksektir. Bazı sporcular, karşılarına çıkan engel ve zorlukların onları daha fazla motive ettiğini söyler. Bazıları ise çıkacak engellerden dolayı olan motivasyonunu da kaybettiğini söyler. Bu da kişilerin algı düzeylerinin ve kişilik özelliklerinin farklılıklarından dolayı ortaya çıkar.

Motivasyon fonksiyonu ise; kişilerin, takımların veya toplumun yakın ve uzak hedefleri oluşturmak, kişisel teşviki ve toplumsal etkinliklerin gelişimi hedeflere ulaşmaya yardımcı olmaktır. Buna da bir örnek verecek olursak üç futbol takımı düşünelim. Bir takım son maçı kaybettiğinde küme düşecek, bir takım kaybettiğinde ise şampiyonluktan olacak, bir diğeri ise kazansa da kaybetse de sıralamadaki yeri değişmeyecektir. Bu durumlar oyuncuların elde edecekleri sonuca göre motivasyonları da değişecektir. Yani sporda motivasyonun altında yatan birçok sebep yatmaktadır.

Yeterli motivasyon bir sporcunun yarışma için fiziksel ve psikolojik açıdan hazır oluşu. Fizyolojik işlevsel olarak organizmayı bozmadan sporun koşullarına uyum sağlayıp ne az ne de çok motivasyon ile kendine güvenip çevreye uyum sağlama (Koç 1994). Yetersiz motivasyon ise motivasyon düzeyinin düşüklüğü bu durumdaki sporcu keyifsiz, nedensiz yorgunluk hissi ve bir an önce yarışmanın bitmesi isteğindedir. Bu durum sadece yarışta değil antrenmanda da kendini gösterir. Aşırı motivasyon durumundaki sporcu sinirli ve telaşlıdır. Bacaklarda halsizlik, ellerde titreme görülebilir.” Start telaşı” olarak adlandırılır. Sporcunun davranışlar kontrolsüzdür.

Motivasyonun öncülerinden Martens (1987) dışsal (Extrinsic) ve içsel (İntrinsic) motivasyon olmak üzere ikili bir motivasyon modelinden söz etmiştir.



Şekil 3.5 Martens (1987) Motivasyon, uyarılma ve performans ilişkisi

### 3.2.1 İçsel Motivasyon

Kişinin yaptığı davranışı yapmaya uygun olarak görmesi İM 'dir (Deci ve Ryan 1985). Ve bu düşüncesini eyleme dönüştürür. Belirlenen ya da belirlenecek hedeflere ulaşmak ve onları elde etmek için harekete geçer. İM'si yüksek olan kişiler kendilerini yönetebilme kapasitesine sahip ve öz güveni yeterli insanlardır. Bu kişilerin ayrıca

becerikli, yetenekli ve kabiliyetli gibi öne çıkaran özellikleri vardır. Daha başarılı ve daha bilgi sahibi olmak isteyen kişi doyumunu gidermek için sağlam bir açlık duyar. Bu açlığı gidermek için ise hırs, azim ve istekle çalışır içerisinde bulunduğu ortamda kendini kanıtlamak ve göstermek ister. İM'si gelişmiş kişiler performansı ile ilgili geri dönüşleri kendileri açık bir şekilde yapabilecekleri için başkalarının düşünceleri onları olumsuz etkilemez.

Bu kişiler kendine inancı olan ve yeteneklerini keşfetmeye açıktır. Endişe, korku ve şüpheye düşmezler, düşseler dahi onu yenebileceklerdir. İM insanların doğumuyla birlikte gelen enerji kaynağıdır (Ryan ve Deci 2005). İnsanlar bununla birlikte doğular bile o ivmenin devamı için çevresel koşullara ihtiyaç duyar. Çevresinden aldığı geri bildirim olumsuz ise kişinin kendine olan yeterlik duygusu negatif etki edecek ve içsel motivasyonu düşecektir. İkili ilişkiler kurduğu kişinin çevresi olan kişiler ise onunla kurduğu ilişkiler karşılansması gereken bir ihtiyaçtır. İM ile kendi kendine motivasyon birçok kişi tarafından karıştırılmaktadır. İM bir olay ve duruma yoğunlaşma ve onu yaparken haz alma; kişiliğin parçası olup olduğundan daha iyi bir performans sergilemek adına içten gelen baskıdır.

İM herhangi bir iç veya dış baskıya gerek duymayan daha başarılı performans sağlamak adına baskıya gerek duymaz.

### 3.2.2 Dışsal Motivasyon

DM'nin yapı taşı kişinin dışındaki etkenlerdir. Bunlar antrenör, çevresi ve seyircilerdir. Dış etkenler pozitif bir yaptırım uygulayacağı gibi negatif bir yaptırım da sağlayabilir. Birey henüz çocukluk zamanlarında içsel motivasyona sahiptir. Ancak büyümesi ve kişiliğinin oturmasıyla birlikte çevresiyle etkileşime girer. Etkileşim ile sosyal kuralları öğrenir, o kurallara uymak durumunda kalır ve davranışlarını ona göre sergiler (Deci ve Ryan, 2000). Toplumda var olma duygusu ve sosyal kişiliğe sahip olmak, taktir görmek. İçsel doyumdan ziyade dışsal ödüller ile iç içedir. Maddi veya manevi farklılık göstermez. Bir seyircinin alkışlaması ya da takım arkadaşlarının tebrik etmesi gibi manevi olabileceği gibi başarı sonucunda sporcunun alacağı para veya altın ödülü tarzı maddi de olabilir (Konter,1995).

Dışsal ödüller kişinin sporu sevmesi hatta başlaması altındaki en büyük sebep olabilir. Taktir görerek sosyal bir ortama girmesi ya da maddi gelir sağlayarak hayatını şekillendirmesi. Dışsal ödüllerin kaynağı her zaman yanında olan antrenör manevi açıdan büyük öncelik kaplar. Teknik ve taktik açıdan sporcusunu hazırlayan antrenör ceza veya övmek kuramları ile sporcuya istediğini yaptırabilir. Bir diğer DM kaynağı olan aileler ile antrenörler birlikte çalışmalı ve seviyeyi uygun ölçüde tutmaları önemlidir. Övgü sporcu davranışını doğru, ceza ise yanlış olduğunu göstermek için önemlidir. Takım içi bütünlük ve takımda arkadaşlık duygusu takım içi performans alımını kolaylaştırır, duygu ve zihinsel başarıya ulaştırarak istikrar sağlar. Devamlı sallantılar yaşayan sporcu ve takımlar, istikrar sağlaması zordur (Konter,2004).

## **4. Araştırma Yöntemi**

### **4.1 Araştırmanın Önemi**

Başarı için birçok zorluğa ve mücadeleye karşı gelen sporcuların, bu çalışmalarının sonucunu almak için müsabakalarda önemlidir. Ve sadece fizyolojik değil, psikolojik iyi olmaya da ihtiyaç duyarlar. Bu açıdan çevresel etmenlerin sporcu motivasyonuna ve performansına etkisini incelemek adına sporculara anket yapılmıştır. Sonucunda ise sporcuların hangi durumlarda nasıl hissettikleri, hangi davranışı daha çok benimsedikleri ve davranış sonucunda olumsuz etkilendikleri gibi sonuçlar elde edileceğinden önemli bir etki sağlamaktadır. Bu olumsuz etkilerin engelinden dolayı algı düzeyleri farklı olabilecek engellilerin ne gibi durumlara nasıl tepki verdiğini ortaya çıkarmak için Engelli ve Engelli olmayan sporculardaki farkı ortaya koymak için önemlidir. Bu da Engelli sporculardaki başarısızlığı ya da başarıyı tarif etmek, başarısız ise nasıl bir destekte bulunmak ve başarılı ise ne gibi zorluklara karşı başarılı olduğunu tarif edecektir.

#### **4.1.1 Araştırmanın Amacı**

Çalışma aktif olarak spor kariyerlerine devam eden sporcular çerçevesinde gerçekleşmiş olup; varsa Engelli ve Engelli olmayan sporculardaki Sporda ZD ve SMT envanterleri kapsamında algı düzeylerini ortaya çıkarmak adına önemlidir. Bu algıdaki öncü etmenler ise cinsiyet göre oluşacak farklılıklar, yaş etmenleri ve milli sporcu olup olmadıklarıdır. Burada sonuçlar için önem arz eden durum algı farklıları ile milli statüye ulaşp ulaşmamalarıdır.

#### **4.1.2 Araştırma Modeli**

Araştırmada veri toplamak için nicel yöntem olarak tarama modeli uygulanmıştır.

## **4.2 Kurumsal Çerçeve ve Hipotezler**

H1: Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile cinsiyete göre anlamlı bir fark vardır.

H2: Sporda Mücadele ve Tehdit ile cinsiyete göre anlamlı bir fark vardır.

H3: Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile milli sporcu olup/olmamasına göre anlamlı bir fark vardır.

H4: Sporda Mücadele ve Tehdit ile milli sporcu olup/olmamasına göre anlamlı bir fark vardır.

H5: Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile Engelli/Engelli olmayan branşlara göre anlamlı bir fark vardır.

H6: Sporda Mücadele ve Tehdit ile Engelli/Engelli olmayan branşlara göre anlamlı bir fark vardır.

## **4.3 Veri Toplama Aracı**

Bu araştırmada istenilen verilerin toplanmasında demografik bilgiler ile ilişkili soruların olduğu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik (cinsiyet, eğitim, yaş, spor branş ve kategorisi, antrenman gün ve adet sayısı, millilik durumu ve aktif millilik süresi) sorular ile 14 sorudan güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarını barındıran Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ile 12 sorudan mücadele ve tehdit alt boyutlarından oluşan Sporda Tehdit ve Mücadele ölçeği kullanılmıştır. Bu anket pandemi dolayısıyla sadece çevrimiçi olarak Google Formlar aracılığıyla uygulanmıştır.

### **4.3.1 Kişisel Bilgi Formu**

Demografik olarak cinsiyet, yaş eğitim durumu, ile sportif bilgiler olarak yapılan spor branşı, yapılan spor kategorisi, haftada kaç ve kaç gün antrenman yapma sorusu, aktif sporculuk süresi, milli durumu ve milli ise millilik süresi olarak kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### **4.3.2 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği**

Sporcunun bulunduğu ortamındaki zihinsel dayanıklılık düzeyini ölçmek için Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”

yani Sport MentalToughness Questionnaire-SMTQ-14 kullanılmıştır ve bu ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. Burada zihinsel dayanıklılığın ölçülmesi dışında alt boyut olarak (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan ölçek 5'li Likert tipindedir (1- Kesinlikle Katılmıyorum; 5- Kesinlikle Katılıyorum). Asıl ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için ise 0,71 olarak tespit edilmiştir (Sheard ve diğ., 2009).

Envanterin yaş ortalamaları 20 olan 509 sporcunun katılımcı olduğu çalışmada yapılan analizler sonucunda uyum indeks değerleri; İyilik uyum indeksi (GFI)=0.95, Düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI)=0,93, Ortalama hata karekök yaklaşımı (RMSEA)=0.05, Artık temelli uyum indeksi (RMR)=0.05, Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI)=0.92, Artırmalı uyum indeksi (IFI)=0,93 olarak bulunmuştur (Sheard ve diğ., 2009). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinde yer alan üç alt boyutun açıklaması aşağıda sunulmuştur (Sheard, 2013).

**Güven:** Başarıya ulaşmak için mücadele etmek gereken zor durumlarda performansa ulaşmak için kendine ve yeteneklere güvenme (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14).

**Kontrol:** Beklenmedik ve ani durumlar karşısında baskı altında olmasına rağmen soğukkanlılığı koruma, sakin ve kontrollü olma (Madde 2, 4, 7, 9).

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

Ölçekte ters sorular yer almaktadır (2, 4, 7, 8, 9, 10) (10).

### **4.3.3 Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği**

Sporda Mücadele ve Tehdit ölçeği (Challenge and Threat in Sport) spor ortamında bulunan sporcular mücadele ve tehdit algı düzeylerini belirlemek amacıyla Rossato, Uphill, Swain ve Coleman tarafından geliştirilmiş 12 maddelik (Tehdit: 1,2,3,6,9,11,12; Mücadele- 4,5,7,8,10) 2 alt boyutu ölçen 5'li likert tipinden olan ölçektir. Tehdit alt boyutu faktör yükleri için 0,53 ile 0,76 mücadele alt boyutu faktör yükleri için 0,54 ile 0,85 arasındadır. Tehdit alt boyutu Cronbach Alfa değeri 0,90; mücadele alt boyut alfa değeri ise 0,83 elde edilmiştir.

#### **4.4 Araştırma Evreni ve Örneklemi**

Araştırma Engelli-Engelli olmayan algı düzeylerinin farklılıklarını ortaya koymayı amaçladığı için çeşitli kategoriler altında farklı kulüplerdeki antrenörler vasıtasıyla farklı sporcu gruplarına ulaşmak amaçlanmıştır. Araştırmaya katılanlar aktif olarak spor hayatına devam eden 207 kadın, 193 erkek olmak üzere toplamda 400 kişidir. 267 Engelli olmayan ve 133 Engelli ve 138 milli ve 262 tane de milli olmayan sporculardan oluşmaktadır. Araştırma 5 – 29 Mayıs 2021 tarihlerinde gerçekleşmiştir.

#### **4.5 Verilerin Analizi ve İşlem**

Anket yolu ile toplanan veriler, anketlerin tek tek incelenmesi sonucunda bilgisayara kaydedilmiştir. Bu anket Google Formlar aracılığıyla çevrimiçi ortamda uygulanmıştır. SPSS bilgisayar programından yararlanılarak analiz edilmiştir. Tablo ve grafiklerin çizimi ise; SPSS, Word ve Excel programları kullanılarak oluşturulacaktır

## 5. Bulgular

Değişken	Grup	N	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	193	48,2
	Kadın	207	51,8
Eğitim	İlk Öğretim	22	5,5
	Orta Öğretim	151	37,8
	Ön Lisans	51	12,8
	Lisans	146	36,5
	Yüksek Lisans ve Üstü	30	7,4
Yaş	18 ve altı	178	44,6
	19-22	113	28,2
	23 ve üstü	109	27,2
Yapılan Spor Kategorisi	Engelli Branş	133	33,3
	Engelli olmayan Branş	267	66,7
Haftalık antrenman gün sayısı	1-2	72	18,0
	3-4	114	28,5
	5 ve daha fazla	214	53,5
Haftada yapılan antrenman sayısı	1-3	82	20,4
	4-6	172	43,0
	7-9	91	22,8
	10 ve daha fazla	55	13,8
Aktif sporculuk süresi	1-5	117	29,3
	6-10	166	41,4
	11 ve üstü	117	29,3
Milli sporculuk durumu	Evet	138	34,5
	Hayır	262	65,5
Milli sporculuk süresi	1 yıl ve daha az	25	18,1
	2-3 yıl	60	43,5
	4-5 yıl	19	13,8
	6 ve daha fazla	34	24,6
Yaptığımız spor branşı	Yüzme	109	27,3
	Masa Tenisi	46	11,4
	Uzakdoğu sporları	42	10,4
	Futbol	38	9,4
	Voleybol	28	7,0
	Atletizm	26	6,5
	Basketbol	22	5,5
	Okçuluk	10	2,5
	Tenis	7	1,8
	Hentbol	5	1,3
	Bisiklet	3	0,8
	Diğer	64	16,1

Tablo 5.1. Demografik değişkenler

Sporcuların cinsiyetine göre dağılımı incelendiğinde; %51,8'i kadın, %48,2'si erkek olduğu görülmektedir.

Sporcuların eğitim dağılımı incelendiğine; %37,8'i orta öğretim, %36,5'i lisans, %12,8'i ön lisans, %7,4'ü yüksek lisans ve %5,5'i ilk öğretim mezunu oldukları görülmektedir.

Sporcuların yaş dağılımları incelendiğinde; %44,6'sı 18 ve altı yaş, %28,2'si 19-22 yaş ve %27,2'si 23 ve üstü yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Sporcuların yaptıkları spor kategorileri incelendiğinde; %66,7'si Engelli olmayan branş ve %33,3'ü Engelli branş olduğu görülmektedir.

Sporcuların yaptıkları spor branşı incelendiğinde; ilk 3 sırada sırasıyla %27,3'ü yüzme, %11,4'ü masa tenisi ve %10,4'ü Uzakdoğu sporları ile ilgilenmektedir.

Sporcuların %65,5'i milli sporcu değil iken %34,5'i milli sporcudur. Milli sporcuların %43,5'i 2-3 yıl, %24,6'sı 6 ve daha fazla yıl, %18,1'i 1 yıl ve daha az ve %13,8'i 4-5 yıl aralığında milli sporcudur.

## Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin Tüm Katılımcılar için Faktör Analizi Sonuçları

Analiz sonucu **KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) testi** %85,8(,858)'dir.  $0,858 > 0,50$  olduğu için veri setimiz faktör analizine uygun olduğunu söyleyebiliriz. **Bartlett testi** sig değeri  $0,000 < 0,05$  olduğundan dolayı değişkenler arasında yüksek korelasyonlar mevcuttur, farklı bir deyişle veri setimiz faktör analizi için uygundur.

Faktör	Madde	Faktör Yükleri	Özdeğerler	Açıklanan Varyans	Cronbach's Alpha
Güven	M6	0,762	3,610	25,784	0,841
	M1	0,713			
	M5	0,681			
	M3	0,666			
	M13	0,620			
	M11	0,616			
	M14	0,597			
	M12	0,573			
Kontrol	M2	0,848	2,435	17,394	0,740
	M4	0,751			
	M7	0,693			
	M9	0,574			
Devamlılık	M8	0,773	1,861	13,291	0,606
	M10	0,708			

### Şekil 5.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin faktör yükleri

Değerler incelendiğinde, elde edilen faktör yükü değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Faktör yüklerini gösteren değerlere bakıldığında, “Güven” alt boyutu için faktör yüklerinin 0.573 ile 0.762 arasında; “Kontrol” alt boyutu için 0.574 ile 0.848 arasında; “Devamlılık” alt boyutu için faktör yüklerinin 0.708 ile 0.773 arasında değiştiği görülmektedir. Bu değerler, maddelerin faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Analiz sonuçlarına göre, “Güven” faktörü toplam varyansın %25,784’nü açıklamaktadır. “Güven” ve “Kontrol” faktörleri birlikte toplam varyansın %43,178’ini açıklamaktadır. “Güven”, “Kontrol” ve “Devamlılık” faktörleri birlikte toplam varyansın %56,469’unu açıklamaktadır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Cronbach Alpha
Güven	0,841
Kontrol	0,740
Devamlılık	0,606

**Tablo 5.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarının Cronbach Alpha Değerleri**

Analiz sonuçları, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin “Güven” alt boyutunun Cronbach Alpha değerini 0,841, “Kontrol” alt boyutunun Cronbach Alpha değerini 0,740 ve “Devamlılık” alt boyutunun değerini ise 0,606 olarak göstermiştir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Ortalama ( $\bar{x}$ )	Standart Sapma
Güven	3,58	0,692
Kontrol	3,32	0,850
Devamlılık	2,34	0,904

**Tablo 5.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarının Puanları**

Analiz sonuçlarına göre, sporcuların güven algısı alt boyutuna ait puanlarının ortalaması 3,58, kontrol algısı puanlarının ortalaması 3,32 ve devamlılık algısı puanlarının ortalaması ise 2,34 bulunmuştur.

## Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeğinin Tüm Katılımcılar için

### Faktör Analizi Sonuçları

Analiz sonucu **KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) testi** %88,7(,887)'dir.  $0,887 > 0,50$  olduğu için veri setimiz faktör analizine uygun olduğunu söyleyebiliriz. **Bartlett testi** sig değeri  $0,000 < 0,05$  olduğundan dolayı değişkenler arasında yüksek korelasyonlar mevcuttur, farklı bir deyişle veri setimiz faktör analizi için uygundur.

Faktör	Madde	Faktör Yükleri	Özdeğerler	Açıklanan Varyans	Cronbach's Alpha
Mücadele	M11	0,820	4,189	34,905	0,888
	M3	0,796			
	M9	0,790			
	M6	0,790			
	M2	0,681			
	M1	0,647			
	M12	0,582			
Tehdit	M5	0,733	3,319	27,656	0,833
	M8	0,693			
	M10	0,687			
	M7	0,660			
	M4	0,543			

Şekil 5.2. Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeğine ilişkin faktör yükleri

Değerler incelendiğinde, elde edilen faktör yükü değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Faktör yüklerini gösteren değerlere bakıldığında, “Mücadele” alt boyutu için faktör yüklerinin 0.582 ile 0.820 arasında; “Tehdit” alt boyutu için faktör yüklerinin ise 0.543 ile 0.733 arasında değiştiği görülmektedir. Bu değerler, maddelerin faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Analiz sonuçlarına göre, “Mücadele” faktörü toplam varyansın %34,905’ini açıklamaktadır.” Mücadele” ve “Tehdit” faktörleri birlikte toplam varyansın %62,531’ini açıklamaktadır.

Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği	Cronbach Alpha
Mücadele	0,888
Tehdit	0,833

**Tablo 5.4. Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeğinin Alt Boyutlarının Cronbach Alpha Değerleri**

Analiz sonuçları, Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeğinin “Mücadele” alt boyutunun Cronbach Alpha değerini 0,888 ve “Tehdit” alt boyutunun değerini ise 0,833 olarak göstermiştir.

Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği	Ortalama ( $\bar{x}$ )	Standart Sapma
Mücadele	2,75	0,941
Tehdit	3,89	0,730

**Tablo 5.5. Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeğinin Alt Boyutlarının Puanları**

Analiz sonuçlarına göre, sporcuların mücadele algısı alt boyutuna ait puanlarının ortalaması 2,75 ve tehdit algısı puanlarının ortalaması ise 3,89 bulunmuştur.

Korelasyon	Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	1	0,388**
Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği	0,388**	1

\*\* $p < 0,01$

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ile Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur ( $r=0,388$ ,  $p < 0,01$ ).

Korelasyon	Güven	Devamlılık	Kontrol	Mücadele	Tehdit
<b>Güven</b>	1	-0,515**	-0,200**	-0,404**	0,661**
<b>Devamlılık</b>	-0,515**	1	0,360**	-0,491**	-0,466**
<b>Kontrol</b>	-0,200**	0,360**	1	0,593**	0,04
<b>Mücadele</b>	-0,404**	-0,491**	0,593**	1	-0,190**
<b>Tehdit</b>	0,661**	-0,466**	0,04	-0,190**	1

\*\* $p < 0,01$

Yapılan korelasyon analizine göre, “Devamlılık” ile “Kontrol” arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur ( $r=0,360$ ,  $p < 0,01$ ). “Mücadele” ve “Kontrol” arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur ( $r=0,593$ ,  $p < 0,01$ ). “Tehdit” ile “Kontrol” arasında anlamlı bir ilişki yoktur ( $p > 0,01$ ).

#### Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ile Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeğinin “Cinsiyet” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	Ortalama ( $\bar{x}$ )	Standart Sapma	p
<b>Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği</b>	Erkek	193	3,38	0,440	0,012*
	Kadın	207	3,28	0,363	
<b>Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği</b>	Erkek	193	3,21	0,596	0,750
	Kadın	207	3,23	0,555	

\* $p < 0,05$

**Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği** düzey ortalamalarında ise %95 güven aralığı içinde  $p=0,012 < 0,05$  çıktığından cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark saptanmıştır. Erkeklerin (ort: 3,38) kadınlara (ort: 3,28) göre zihinsel olarak sporda dayanıklılıklarının yüksek olduğu bulunmuştur. Böylelikle H1 hipotezi desteklenmiştir.

Yapılan analizler sonucunda %95 güven aralığı içinde  $p=0,750>0,05$  çıktığından **Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği** düzey ortalamalarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Erkeklerin (ort: 3,21) ve kadınların (ort: 3,23) mücadele ve tehdit olarak algı düzeylerinin birbirine yakın bulgulanmıştır. Böylelikle H2 hipotezi desteklenmemiştir.

<b>Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği</b>	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama (<math>\bar{x}</math>)</b>	<b>Standart Sapma</b>	<b>p</b>
<b>Güven</b>	Erkek	193	3,68	0,698	0,006*
	Kadın	207	3,49	0,676	
<b>Kontrol</b>	Erkek	193	3,31	0,848	0,989
	Kadın	207	3,33	0,853	
<b>Devamlılık</b>	Erkek	193	2,33	0,904	0,805
	Kadın	207	2,34	0,906	

\* $p<0,05$

Anlamlı farkın hangi alt boyutlardan kaynaklandığına baktığımızda farkı oluşturan alt boyutun  $p=0,006<0,05$  istatistiksel olarak anlamlı çıkan “Güven” alt boyutu olduğu karşımıza çıkmaktadır. Erkekler (ort: 3,68) ve kadınların (ort: 3,49) arasındaki fark dolayısıyla erkeklerin kendine olan güvenleri kadınlara göre daha fazladır. Diğer boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

### **Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ile Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeğinin “Milli Sporcu Olup/Olmamasına” Göre Karşılaştırılması**

<b>Ölçek</b>	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama (<math>\bar{x}</math>)</b>	<b>Standart Sapma</b>	<b>p</b>
<b>Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği</b>	Evet	138	3,28	0,407	0,076
	Hayır	262	3,36	0,401	
<b>Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği</b>	Evet	138	3,11	0,536	0,004*
	Hayır	262	3,28	0,586	

\* $p<0,05$

Yapılan analizler sonucunda %95 güven aralığı içinde  $p=0,076>0,05$  çıktığından **Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği** düzey ortalamalarında “Milli Sporcu Olup/Olmamasına” göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Böylece milli olanlar (ort: 3,28) ve olmayanlar (ort: 3,36) mücadele ve tehdit olarak ortalamaları sebebiyle H3 hipotezi desteklenmemiştir.

**Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği** düzey ortalamalarında ise %95 güven aralığı içinde  $p=0,004<0,05$  çıktığından “Milli Sporcu Olup/Olmamasına” göre anlamlı bir fark saptanmıştır. Milli olanların (ort: 3,11) milli olmayanlara (ort: 3,28) göre mücadele ve tehdit ortalamalarının düşük olduğu bulunmuştur. Böylelikle H4 hipotezi desteklenmiştir.

<b>Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği</b>	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama (<math>\bar{x}</math>)</b>	<b>Standart Sapma</b>	<b>p</b>
<b>Mücadele</b>	Evet	138	2,58	0,917	0,010*
	Hayır	262	2,83	0,943	
<b>Tehdit</b>	Evet	138	3,85	0,721	0,470
	Hayır	262	3,90	0,735	

\* $p<0,05$

Anlamlı farkın hangi alt boyutlardan kaynaklandığına baktığımızda farkı oluşturan alt boyutun  $p=0,010<0,05$  istatistiksel olarak anlamlı çıkan “Mücadele” alt boyutu olduğu karşımıza çıkmaktadır. Mücadele alt boyutundaki milli olanların (ort: 2,58) ortalaması milli olmayanlara (ort: 2,83) göre düşük olduğu bulunmuştur. Diğer boyutta istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

**Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ile Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeğinin  
“Engelli/Engelli olmayan Branşlara” Göre Karşılaştırılması**

Ölçek	Grup	N	Ortalama ( $\bar{x}$ )	Standart Sapma	p
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Engelli Branş	133	3,26	0,471	0,013*
	Engelli olmayan Branş	267	3,37	0,362	
Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği	Engelli Branş	133	3,13	0,621	0,020*
	Engelli olmayan Branş	267	3,27	0,545	

\* $p < 0,05$

**Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinde** yapılan analizler sonucunda %95 güven aralığı içinde  $p=0,013 < 0,05$  çıktığından düzey ortalamalarında “Engelli/Engelli olmayan Branşlara” göre anlamlı bir fark saptanmıştır. Engelli sporcuların (ort: 3,26) Engelli olmayan sporculara (ort: 3,37) göre zihinsel dayanıklılık durumlarının düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Böylelikle H5 hipotezi desteklenmiştir.

**Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği** düzey ortalamalarında da %95 güven aralığı içinde  $p=0,020 < 0,05$  çıktığından “Engelli/Engelli olmayan Branşlara” göre anlamlı bir fark saptanmıştır. Engelli sporcuların (ort: 3,13) Engelli olmayan sporculara (ort: 3,27) göre mücadele ve tehdit olgularına karşı tepkileri düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Böylelikle H6 hipotezi desteklenmiştir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Grup	N	Ortalama ( $\bar{x}$ )	Standart Sapma	p
<b>Güven</b>	Engelli Branş	133	3,51	0,750	0,145
	Engelli olmayan Branş	267	3,62	0,660	
<b>Kontrol</b>	Engelli Branş	133	3,18	0,881	0,023*
	Engelli olmayan Branş	267	3,39	0,827	
<b>Devamlılık</b>	Engelli Branş	133	2,40	0,942	0,332
	Engelli olmayan Branş	267	2,30	0,884	

\* $p < 0,05$

**Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğindeki** anlamlı farkın hangi alt boyutlardan kaynaklandığına baktığımızda farkı oluşturan alt boyutun  $p=0,023 < 0,05$  istatistiksel olarak anlamlı çıkan “Kontrol” alt boyutu olduğu karşımıza çıkmaktadır. Zihinsel Dayanıklılık envanterinde anlamlı çıkan Kontrol alt boyutunda Engelli sporcuların (ort: 3,18) ortalamaları düşüktür böylelikle engelli olmayan sporculara göre farklıdır. Engelli olmayan sporcuların (ort: 3,39) göre ortalamaları yüksektir. Dolayısıyla engelli sporcuların negatif ve tehdit gibi beklenmedik durumlarda soğukkanlı olma ve kontrol seviyesine olan inançları düşüktür. Engelli olmayan sporcularda kontrol seviyesi yüksek olduğu için tehdit unsurlarında soğukkanlılıklarını korumada başarılıdırlar. Diğer boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği	Grup	N	Ortalama ( $\bar{x}$ )	Standart Sapma	p
Mücadele	Engelli Branş	133	2,68	0,968	0,330
	Engelli olmayan Branş	267	2,78	0,927	
Tehdit	Engelli Branş	133	3,75	0,787	0,008*
	Engelli olmayan Branş	267	3,95	0,691	

\* $p < 0,05$

**Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeğindeki** anlamlı farkın hangi alt boyutlardan kaynaklandığına baktığımızda farklı oluşturan alt boyutun  $p=0,008 < 0,05$  istatistiksel olarak anlamlı çıkan “Tehdit” alt boyutu olduğu karşımıza çıkmaktadır. Tehdit alt boyutundaki Engelli sporcuların (ort: 3,75) ortalaması düşüktür. Böylelikle Engelli sporcuların, çevresinin kendisi için olumsuz düşünceleri tehdit olarak algılama düzeyleri kişilik özelliklerince daha hassas ve tepkileri yetersizdir.

Engelli olmayan sporcuların ortalamaları (3,95) yüksek olduğu bulunmuştur. Çevresinin olumsuz düşünceleri Engelli olmayan bireyler için bir tehdit unsuru değildir. Böylelikle Engelli olmayan sporcuların olaylar karşısında tepkileri yüksek seviyededir. Diğer boyutta istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

## 6. Sonuç

Sporda sahip olunması gereken bazı özellikler vardır. Zihinsel olarak dayanıklılık, sporda mücadele ve tehdide karşı Engelli ve Engelli olmayan açıdan bakmak adına incelemeler yapılmıştır. Engelli-Engelli olmayan altında cinsiyet ve milli sporcu olup-olmamaya göre de inceleme yapılmıştır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Mücadele ve Tehdit ölçekleri güvenilirliğini kanıtlamıştır. Performanslarını yüksek seviyelerde tutması gereken sporcuların, spor ortamının rekabetçi ortamından kaynaklanan psikolojik etmenleri ortaya koyma adına değerli bir ölçektir. Hedefe varmak için bazı zihinsel etmenlere sahip, mücadele ve tehdit durumunda da algılarındaki farklılıkları da ortaya koymaktadır. Yeteneğine, kendine ve yapmış olduğu çalışmalara güvenen, rakiplerinden eksikliğinin değil onlarla mücadele için yeterli etmenlere sahip olduğuna inananların konsantre ve istekleri yüksek olacağını söyleyebiliriz. Çünkü başarıya giden yol kendine inanmaktan ve çalışmaktan geçer. Algı düzeyleri daha hassas olan sporcuların verdikleri tepkiler de o derece de önem barındığını söylemek gerekir. Cinsiyet, yaş, sporculuk kariyer süresi ve millilik süresi bu algı seviyesinin farklılıklarını ortaya koyacaktır. Her iki ölçek için yapılan karşılaştırmalı analizlerde Engelli veya Engelli olmayan branşta olması bir farklılık ortaya koymuştur. Bu farklılıklar için SZD ölçeğinde alt boyut kontrol, SMT ölçeğinde ise alt boyut olan mücadele alt boyutu farklılığa sebep olmuştur.

- 1) H1: Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile cinsiyete göre anlamlı bir fark vardır. Hipotez doğruluğunu kanıtlamıştır. Erkekler kadınlara göre zihinsel dayanıklılığı daha yüksek seviyededir. Anlamlı çıkan güven alt boyutu yeteneklerine ve kendine olan güvenleri dolayısıyla erkeklerin kadınlara göre güveni daha fazladır.
- 2) H2: Sporda Mücadele ve Tehdit ile cinsiyete göre anlamlı bir fark vardır. Hipotezimiz doğruluğunu kanıtlamamıştır. Cinsiyet değişkenine göre çevresinin kendisi ile ilgili olumsuz düşünceleri, tehdit olarak algılaması ve mücadele gerektiren durumlar değişkenler için farklılık göstermemektedir

- 3) H3: Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile milli sporcu olup/olmamasına göre anlamlı bir fark vardır. Hipotez doğruluğunu kanıtlamamıştır. Yeteneğine, tehdit durumunda kontrolü kaybetmeme, soğukkanlı olma ve hedefe giden yolda kararlı olma inançlarına sahiptirler.
- 4) H4: Sporda Mücadele ve Tehdit ile milli sporcu olup/olmamasına göre anlamlı bir fark vardır. Hipotez doğruluğunu kanıtlamıştır. Anlamlı çıkan alt boyut mücadele alt boyutudur. Milli sporcu düzeyinde uluslararası milli müsabakalarda mücadelenin üst düzeyde olmasından dolayı mücadele olgusuna karşı tutumları, milli olmayanlara göre farklılık göstermektedir.
- 5) H5: Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile Engelli/Engelli olmayan branşlara göre anlamlı bir fark vardır. Hipotez doğruluğunu kanıtlamıştır. Engelli sporcular mücadele gerektiren durumlarda performans sağlamak için kendine güveni, tehdit unsurlarında rahat olma ve hedefe giden yolda önüne çıkacak engeller karşısında hedefe ulaşmada inançlarını sürdürmekte başarılı olmaları daha zordur. Engelli olmayan sporcular ise her an gerçekleşecek olumsuz durumlarda kendine inancı daha yüksek olduğu için burada farklılık gösterir.
- 6) H6: Sporda Mücadele ve Tehdit ile Engelli/Engelli olmayan branşlara göre anlamlı bir fark vardır. Hipotez doğruluğunu kanıtlamıştır. Anlamlılığı sağlayan alt boyut ise tehdit alt boyutudur. Engelli sporcular algı düzeyleri yüksek, mücadele ve tehdit olgularına karşı tepkileri düşük ve yetersizdir. Böylelikle Engelli sporcular için çevresinin düşünceleri kendisi için önemlidir. Ayrıca mücadele ortamının zorluğundan kaynaklı olarak tehdidi daha üst düzeyde algılayabilir. Engelli olmayan sporcular ise tehdit unsurlarında daha sağlam durabilme ve tehdiye karşı direnç sağlayabilmektedir.

## 7. Tartışma

Elde edilen analiz sonuçları doğrultusunda, sporda ZD ölçeğinin Cronbach alpha değerleri alt boyut değerlerinin analizleri sonucunda güven, kontrol ve devamlılık değerlerimiz ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu göstermiştir.

Diğer analize göre, sporcuların algısı alt boyutuna ait puanlarının ortalamalarına baktığımızda güven algısı, kontrol algısı ve devamlılık algısı puanlarının ortalamalarının incelenmesi sonucunda güven ve kontrol alt boyut ortalamalarını yüksek, devamlılık alt boyutumuzu ise düşük ortalamaya sahip göstermiştir. SZD üzerine yapılan araştırma güven, mücadele ve azim gibi etmenlerde performans sağlamak için yeteneklerine ve kendine güveni; kontrol, negatif ve tehdit unsurlarında rahat ve soğukkanlı olma; devamlılık, hedefe giden yolda kararlı olma ve önüne çıkacak engeller karşısında hedefe ulaşmada inancını sürdürmektir. Buradaki devamlılık unsurunun düşüklüğü ise sporcuların karşılaştıkları olumsuz durumlarda kararlı bir biçimde devam edebilmesine olan inancın düşük olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Bir diğer ölçeğimiz olan SMT ölçeğinde bir diğer bulgu, mücadele ve tehdit alt boyutunun Cronbach Alpha değerleri yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermiştir. Alt boyutlarının incelenmesi analiz sonuçlarına göre, sporcuların mücadele algısı alt boyutuna ait puanlarının ortalaması tehdit algısı puanlarının ortalamasına göre daha düşük düzeyde bulunmuştur.

Yapılan korelasyon analizinde ölçeklerimiz arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Alt boyutları detaylı incelediğimizde devamlılık ile kontrol arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur, mücadele ve kontrol arasında anlamlı yani pozitif yönlü olumlu ilişki bulunmuştur yani mücadele arttıkça kontrol, kontrol arttıkça mücadele de artıyor. Fakat tehdit ile kontrol arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

### 7.1 Ölçeklerin “Cinsiyet” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği** ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı bir fark saptanmıştır. Erkeklerin kadınlara göre zihinsel olarak daha dayanıklılığının yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Böylelikle **H1** hipotezi desteklenmiştir.

“SZD: Başarı düzeyi, yaş, cinsiyet, tecrübe ve branş farklılıkları” adlı çalışmada, SZD düzeylerinin erkekler için daha olumlu bir anlamlı farklılık içerdiği

kanaatine varılmıştır (Nicholls ve arkadaşları 2009) Bu da cinsiyetin etkisini açıklar niteliktedir.

Juan ve Lopez (2015) “Bilgin Sporcuların Zihinsel Dayanıklılığı” adı altındaki çalışmada erkekler yine kadınlara göre daha yüksek ZD seviyesine sahiptir. Kontrol alt boyutunda anlamlı fark vardır ve diğer iki alt boyutumuzun seviyeleri de erkeklerde daha yüksektir.

69 erkek 36 kadın olmak üzere 85 sporcu ile gerçekleşen araştırmada; SZD, cinsiyet değişkeninde erkek sporcuların kadınlara göre yüksek sonuçlar elde edilmiştir (Crust ve Keegan 2010).

Cinsiyete göre Pakistan’da yapılan bir diğer çalışma ise elit tenisçilerin ZD’nin karma bir yönetim analizi altında erkeklerin lehine sonuçlanmış ve bu sonuç yine kontrol alt boyutunda gerçekleşmiştir. Diğer iki boyutta anlamlı bir fark çıkmasa da her iki boyutta erkeklerin üstünlüğü yüksek seviyededir (Masum 2014).

496 kişi ile yapılan bir diğer çalışmada 18-20 yaş arası bireysel ve takım sporu olarak kategorilere ayrılmış 496 kişi tarafın yapılmış çalışmada, erkek sporcuların ZD düzeyleri kadın sporculara göre daha yüksek seviyededir (Orhan 2018) ve bunların örneği çoktur.

Yaptığımız çalışmada ise anlamlı farkın hangi alt boyut tarafından kaynaklandığına baktığımızda farkı oluşturan alt boyutun anlamlı çıkan “Güven” alt boyutu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkekler, kadınlara göre kendine olan güvenleri daha fazladır. Diğer boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Doğa sporlarıyla ilgilenen sporcular için yapılmış çalışmada, cinsiyet olarak ZD testinde toplam olarak anlamlı fark çıktığı gibi güven alt boyutunda anlamlı farklara ulaşılmıştır. Yani hem güven hem de genel olarak erkekler zihinsel olarak daha dayanıklı çıkmıştır (Gürer ve Kılınç 2020).

Ancak **Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği** ile cinsiyet değişkeni analiz sonuçlarında bir fark saptanmamıştır. Böylelikle **H2** hipotezi desteklenmemiştir.

## 7.2 Ölçeklerin “Milli Sporcu Olup/Olmamasına” Göre Karşılaştırılması

Yapılan analizler sonucunda **SZD ölçeği** düzey ortalamalarında “Milli Sporcu Olup/Olmamasına” göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu sebeple **H3** hipotezi desteklenmemiştir.

**SMT ölçeği** düzey ortalamalarında ise “Milli Sporcu Olup/Olmamasına” göre anlamlı bir fark saptanmıştır. Bu sebeple **H4** hipotezi desteklenmiştir. Anlamlı farkın hangi alt boyutlardan kaynaklandığına baktığımızda farkı oluşturan alt boyutun anlamlı çıkan “Mücadele” alt boyutudur. Diğer boyutta istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Böylelikle milli sporcuların, milli müsabakalarda mücadelenin üst düzeyde olmasından dolayı mücadele olgusuna karşı tutumları, milli olmayanlara göre farklıdır.

SZD ölçeğine literatür de çok fazla rastlanılmasına rağmen SMT ölçeği ile incelenmesine çok fazla rastlanılmamaktadır. Ancak analiz sonuçlarına göre, mücadele ve kontrol arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunmuş; tehdit ile kontrol arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

## 7.3 Ölçeklerin “Engelli/Engelli olmayan Branşlara” Göre Karşılaştırılması

**SZD ölçeğinde** yapılan analizler sonucunda güven aralığı içinde düzey ortalamalarında Engelli/Engelli olmayan branşlara göre anlamlı bir fark saptanmıştır. Engelli sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Engelli olmayan sporcuların ise zihinsel dayanıklılık seviyelerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Böylelikle **H5** hipotezi desteklenmiştir.

SZD ölçeğindeki anlamlı farkın alt boyutunu incelediğimizde anlamlı çıkan “Kontrol” alt boyutudur. Kontrol alt boyutunda anlamlı farkın çıkması: engelli sporcuların olumsuz ve tehdit anlarında sporcu soğukkanlılık sergileyememesi ve kendi elinde bulundurduğu kontrolü kaybetmesidir. Engelli branşlar çeşitli düzeyde engellilik barındırır. Kişinin

engeli bulunduğu için algı düzeyleri daha hassas veya hasarlı olacağı için sağlıklı bir çıkarım yapamayabilir ve durum karşısında kendini çaresiz hissedebilir. Engelli olmayan sporcuların seviyeleri yüksek çıkmıştır böylelikle tehdit durumunda soğukkanlı bir biçimde atlatma kabiliyetine sahiptir.

**SMT ölçeği** düzey ortalamalarında da Engelli/Engelli olmayan branşlara göre de anlamlı bir fark saptanmıştır. Böylelikle **H6** hipotezi desteklenmiştir. SMT ölçeğinde de farkı oluşturan alt boyutun istatistiksel olarak anlamlı çıkan “Tehdit” alt boyutu olduğu karşımıza çıkmaktadır. Diğer boyutta istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Engelli sporcuların mücadele ve tehdit olgularına karşı tepkileri düşük ve yetersiz olduğu ortaya çıkmıştır. Böylelikle engelli sporcular, çevresinin kendisi için olumsuz düşünceleri, tehdit olarak algılaması yüksektir. Bunun sebebi ise insanlığın sürekli sosyal olarak var olmaya çalışmasından kaynaklıdır. Normal bireylere göre daha çok var olma gereksinimi duyan engelli bireylerin ve sosyalleşmesi normal bireylere nazaran daha zordur. Çevresindeki insanlar tarafından taktir görme ve kendini kanıtlama duygusu mücadele ortamının zorluğundan kaynaklı bir tehdit kaynağı olarak algılayabilir. Engelli sporcuların algı düzeylerinin hassas veya tehdidi yüksek olarak algılaması Burada Engelli olmayan sporcuların ise tehdit unsurlarını karşılamaı olağandır. Diğer alt boyut olan mücadele boyutunda anlam farkı çıkmamıştır istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Böylelikle H5 ve H6 hipotezlerimiz geçerlidir.

## 8. Öneriler

- Ölçeklerimiz yarışmalara hazırlık süresinde veya yarışma öncesinden uygulanması halinde farklı sonuçlar verebilir.
- Müsabaka öncesi yapılan çalışmalarda sporculardan psikolojik veya fiziksel olarak nasıl etkilendikleri geri dönütü alınabilir.
- Farklı analiz çeşitleri kullanılabilir.
- Çalışmada birçok spor branşı kullanılmış ve çeşitlilik sağlanmıştır. Bireysel veya takım sporcuları arasında algı düzeyleri farklılıkları kıyaslanabilir.
- Mücadele için milli sporcular içinde milli sporculuk süreleri kapsamında detaylı çalışma yapılabilir.
- Farklı ülkelerdeki yetişmiş, farklı kültürel yapıya sahip sporcular arası kıyaslama yapılabilir.
- Engelli ve Engelli olmayan sporcular arasında oluşan farklılıklara göre engelli sporcular için daha yoğun bir çalışma uygulanabilir.

### 8.1 Kısıtlılıklar

- Pandemi önlemleri kapsamında daha fazla Engelli sporcuya ulaşma sorunu yaşanmış.
- Sadece dijital ortamda gerçekleştirilmiştir.

## 9. Kaynakça

1. Altıntaş, A. (2015) Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, GÜdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi.
2. Arnold R, Fletcher D. (2012) Psychometric issues in organizational stressor research: A review and implications for sport psychology. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 2: 81-100.
3. Bayraktar B, Kurtoğlu M. Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. Atasü T, Yücesir İ, eds. *Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri*, İstanbul, 2004; 269-296.
4. Blascovich J, Mendes WB, Hunter SB, Salomon K. (1999) Social ‘facilitation’ as challenge and threat. *J of Personality and Social Psychology*, 77: 68-77.
5. Botwina, R., Krawczynski, M., (2003) “Application of visulation in training of young football players”, XI. European Congress of Sport Psychology.
6. Buzan, T., Harrison, J., & Hobbs, M. (2009). *Brain Training: Boost Memory, Maximize Mental Agility, and Awaken Your Inner Genius*.
7. Chelladurai, P., & Carron, A. V. (1983). Athletic Maturity and Preferred Leadership. *Journal of Sport Psychology*, 5, 371-380.
8. Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 32-45.
9. Connuaghton, D., Hanton, S., Jones, G., & Wadey, R. (2008) Mental toughness research: Key yissues in this areai *International Journal of Sport Pyschonology*, 39, 192-204.
10. Connuaghton, D., Thelwel, R., & Hanton, S. (2011) Mental toughness development. In A. F. Gucciardi & S. Gordon (Eds.), *Mental Toughness in sport: Devolpments in theory and research* (pp. 136-162). Lomdon, England: Routledge.
11. Crosa, G. Autogenic training, JH Schultz (1969)'method, as treatment of gastrointestinal disorders in adults. *Therapeutische Umschau. Revue therapeutique*, 26(1), 15

12. Croufer, F. Nondirective psychotherapy and Schultz's autogenic training. *Revue medicale de Liege*, 25(5), 163-164. (1970)
13. Crust, L. ve Keegan, R. (2010). Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 49 (3), 164-168.
14. Çamlıyar, H. (1990). "Yarış ve Rekabet Ortamının Sporcuların Yaşadıkları Streslerine ve Davranışlarına Etkileri", Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri. Ankara:Hacettepe Üniversitesi, 130 – 13
15. Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985).The General Causality Orientations Scale: Self- Determination in Personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109–134.
16. Dennis, P. W. (1981). Mental toughness and the athlete. *Ontario Physical and Health Education Association*, 7(2), 37-40.
17. Ekmekçi, R. (2017). Sporda Zihinsel Antrenman (1 b.). Ankara: Detay Yayıncılık.
18. Ekmekçi, R., & Miçooğulları, B. O. (2018). Examination and Comparison of Psychological Characteristics of American Football Players and Handball Players. *Universal Journal of Educational Research*, 6(11), 2420-2425.
19. Ekmekçi, R. (2017). Sporda Zihinsel Antrenman (1 b.). Ankara: Detay Yayıncılık.
20. Garnezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4).
21. Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.
22. Gucciardi, D., & Gordon, S. (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. Routledge.
23. Gürer, B. ve Kılınç, Z. (2020). Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 222-233.
24. Güvendi, B., Can, H. C., & Türksoy-Işım, A. (2020). Triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının karar verme stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 146-160.

25. Hecker, J. E., Kaczor, L. M., (1988) "Application of imagery theory to sport psychology", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, pp. 363-373.
26. Jacelon, C.S. (1997) The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 123-129.
27. Jackson S, Thomas P, Marsh H, Smethurst C. (2001) Relationships Between Flow, Self-Concept Psychological Skills, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13: 129-153.
28. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
29. Jones M, Meijen C, McCarthy PJ, Sheffield D. (2009) A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2: 161–180.
30. Juan MVT, Lopez A (2015). Mental Toughness of Scholar Athletes. *Researchers World* 6(3): 22.
31. Keable, D. (1985) Relaxation Training Techniques—A Review Part One: What is Relaxation. *British Journal of Occupational Therapy*, 48(4), 99-102
32. Kuru, E. (2000). Sporda psikoloji. Ankara: G. Ü. İletişim Fakültesi Basımevi.
33. Koç, H. (2004). Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
34. Koçel, T. (2003). İşletme Yöneticiliği, Yönetim ve Organizasyon- Organizasyonlarda Davranış Klasik-Modern-Çağdaş Yaklaşımlar, İstanbul.
35. Konter, E., (1998) Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği, Bağırhan Yayinevi, s. 16, 41, Ankara,.
36. Konter, E., (2003) Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler, Dokuz Eylül Yayınları, s. 7, 31, 32, 37, Ankara
37. Konter, E., (1999) Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman, Nobel Yayın Dağıtım, s. 6, 7, 11, 54, 56, 57, Ankara
38. Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(2), 70-78.

39. Liotta, A. Autogenic training, JH Schultz (1969)'method, as treatment of gastrointestinal disorders in children. *Therapeutische Umschau. Revue therapeutique*, 26(1), 18-20
40. Loehr, J. E. (1994). *The new toughness training for sports: mental, emotional and physical conditioning from one of the world's premier sports psychologists*. NY: Penguin Putnam.
41. Luthe, W., & Schultz, J. H. *Autogenic Therapy: Luthe, W. (1973) Treatment with autogenic neutralization*. New York: Grune & Stratton
42. İkizler C. (1993). *Sporda Başarının Psikolojisi*. 1.Baskı. Alfa Basım Yayım Dağıtım.
43. 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):110-122.
44. Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281-292.
45. Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
46. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign.
47. Nicholls AR, Polman R, Levy A, Backhouse SH (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences* 47: 73–75.
48. Orhan, S. (2018). *Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
49. Pavol M.J, Grabiner M.D. (2000) Knee strength variability between individuals across ranges of motion and hip angles. *Med. Sci. Sports Exerc.*;32:985-992.
50. Rossato CJL, Uphill MA, Swain J, Coleman DA. (2018) The development and preliminary validation of the Challenge and Threat in Sport (CAT-Sport) Scale. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 2, 164–177.
51. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 2, 164–177.

52. Sevim Y. (2002) Antrenman bilgisi. 1.baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
53. Shackell M., Standing G, (2007) Mind Over Matter: Mental Training Increases Physical Strength
54. Singer, R. N., (1980) Motor Learning and Human Performance, Third edition. Macmillan, New York.
55. Tavacıoğlu, L (1999). Spor psikolojisi-bilişsel değerlendirmeler. Ankara: Bağırhan Yayınmevi
56. Tomaka J, Blascovich J, Kelsey RM, Leitten CL. (1993) Subjective, physiological, and behavioral effects of threat and challenge appraisal. *J. Pers. Soc. Psychol.* 65, 248.
57. Watts PB, Joubert LM, Lish AK, ve ark. (2003) Anthropometry of young competitive sport rock climbers. *Br J Sports Med.*;37(5):420-4.
58. Werner, E. E. (1995). *Resilience in Development. Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81–84.
59. William R. Beardslee, M.D., and Donna Podorefsky (1988), M.A. Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: importance of self-understanding and relationships. *American Journal of Psychiatry*, 145(1), 63–69.
60. Z. Koruç, F. Gürsel (2004) Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe f. of Sport Sciences 15 (3), 137-154.

