

**T.C.**  
**SİNOP ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**



**ELİT RAKET SPORCULARININ ZİHİNSEL**  
**DAYANIKLILIKLARININ İNCELENMESİ**

**ZEYNEP TURĞUT**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**  
**DOÇ. DR. CANSEL ARSLANOĞLU**

**SİNOP - 2024**

## TEZ KABUL

**ZEYNEP TURĞUT** tarafından hazırlanan “**ELİT RAKET SPORCULARININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARININ İNCELENMESİ**” başlıklı bu çalışma, 12.07.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından **YÜKSEK LİSANS tezi** olarak kabul edilmiştir.

|               |                                                                         |      |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>Başkan</b> | Doç. Dr. Serhat ÖZDENK<br>Sinop Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi | İmza |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------|------|

|                           |                                                                             |      |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>Üye<br/>(Danışman)</b> | Doç. Dr. Cansel ARSLANOĞLU<br>Sinop Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi | İmza |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------|

|            |                                                                                  |      |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>Üye</b> | Doç. Dr. Onur Mutlu YAŞAR<br>Demokrasi Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Fakültesi | İmza |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------|------|

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. Fadime DİRİK

.....

## ETİK BEYANI

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Zeynep Turğut

## ÖZET

### YÜKSEK LİSANS TEZİ

#### ELİT RAKET SPORCULARININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARININ İNCELENMESİ

ZEYNEP TURĞUT

SİNOP ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
DANIŞMAN: DOÇ. DR. CANSEL ARSLANOĞLU

Bu araştırmanın amacı, elit raket sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelemek ve farklılıkları ortaya koymaktır. Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli benimsenerek tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemini masa tenisi, tenis ve badminton gibi üç farklı raket sporunda elit seviyede mücadele eden 216 sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Normallik varsayımı ve güvenilirlik analizi neticesinde parametrik Analizler  $\alpha=0,05$  seviyesinde uygulanmıştır. Değişkenlerin grup ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek için 2 gruplu değişkenlerde bağımsız örneklem T-Testi, 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde One-Way ANOVA, post-hoc testlerden scheffe ve LSD Analizi uygulanmıştır. Değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü tespit edebilmek için pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan elit raket sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerine cinsiyet, medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Buna karşın yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Spor branşı tenis olan elit sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarına yönelik algıları, spor branşı badminton ve masa tenisi olan elit sporcuların Zihinsel Dayanıklılık algılarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Milli olan elit sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının, milli olmayan elit sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Haftalık antrenman yapma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca eğitilmiş elit raket sporcularının zihinsel dayanıklılıkları pozitif yönde yüksek olduğu, müsabaka deneyimi arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının pozitif yönde paralel olarak arttığı tespit edilmiştir.

**ANAHTAR KELİMELE:** Elit Raket Sporlar; Badminton; Masa Tenisi; Tenis; Zihinsel Dayanıklılık.

Temmuz 2024, 60 Sayfa

## **ABSTRACT**

### **MSC THESIS**

## **INVESTIGATION OF THE MENTAL ENDURANCE OF ELITE RACKET ATHLETES**

**ZEYNEP TURÇUT**

**SINOP UNIVERSITY INSTITUTE OF GRADUATE PROGRAMS**

**DEPARTMENT OF COACHING EDUCATION**

**SUPERVISOR: ASSOC. PROF. DR. CANSEL ARSLANOĞLU**

The aim of this study is to examine the mental endurance of elite racket athletes and to reveal the differences. The study was designed by adopting the general survey model from quantitative research methods. The sample of the study consisted of 216 athletes competing at elite level in three different racket sports such as table tennis, tennis and badminton. Personal Information Form and Mental Resilience Scale were used as data collection tools. As a result of normality assumption and reliability analysis, parametric analyses were applied at  $\alpha=0.05$  level. In order to examine the differences in the group averages of the variables, independent sample T-Test was used for variables with 2 groups and for variables with 3 or more groups One-Way ANOVA, scheffe and LSD Analysis from post-hoc tests were applied. Pearson correlation analysis was used to determine the direction and strength of the relationship between variables. No significant difference was found on the mental endurance of elite racket athletes participating in the study according to gender and marital status variables. On the other hand, it was found out that there was a statistically significant difference in mental endurance levels according to age variable. Moreover it was determined that the perceptions of elite athletes whose sport branch is tennis towards their mental endurance are higher than the perceptions of elite athletes whose sport branches are badminton and table tennis towards their mental endurance. It also showed that the Mental Endurance of national elite athletes was higher than that of non-national elite athletes. It was observed that there was a statistically significant difference according to the weekly training variable. In addition, it was determined that the mental endurance of trained elite racket athletes was positively higher, and as the competition experience increased, their mental endurance increased in parallel in a positive direction.

**KEYWORDS:** Elite Racket Sports; Badminton; Table Tennis; Tennis; Mental Endurance.

July 2024, 60 Page

## TEŞEKKÜR

Araştırmamın her aşamasında bilimsel katkılarıyla bana rehberlik eden beraber çalışmaktan ve öğrencisi olmaktan her zaman onur duyduğum danışman hocam Doç. Dr. Cansel ARSLANOĞLU'na fikir açısı ve destekleyici yaklaşımından dolayı Prof. Dr. Erkal ARSLANOĞLU'na çok teşekkür ederim.

Akademik yolda yürüme şevki veren aldığım tüm kararlarımda her daim beni destekleyen, karşılaştığım zorluklarda beni motive eden değerli eşim Doç. Dr. Murat TURĞUT'a, varlığıyla en büyük moral, motivasyon ve ilham kaynağım olan canım oğluma sonsuz teşekkürler.



Zeynep Turğut

## İÇİNDEKİLER

|                                                                  | Sayfa |
|------------------------------------------------------------------|-------|
| TEZ KABUL .....                                                  | ii    |
| ETİK BEYANI.....                                                 | iii   |
| ÖZET .....                                                       | iv    |
| ABSTRACT.....                                                    | v     |
| TEŞEKKÜR .....                                                   | vi    |
| İÇİNDEKİLER .....                                                | vii   |
| TABLolar DİZİNİ.....                                             | ix    |
| SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....                              | x     |
| <b>1. GİRİŞ</b> .....                                            | 1     |
| 1.1. Problem Durumu .....                                        | 2     |
| 1.2. Araştırmanın Amacı .....                                    | 3     |
| 1.3. Araştırmanın Problemi .....                                 | 3     |
| 1.4. Araştırmanın Önemi.....                                     | 4     |
| 1.5. Araştırmanın Sayıtları .....                                | 4     |
| 1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....                           | 4     |
| <b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....                                   | 5     |
| 2.1. Spor.....                                                   | 5     |
| 2.1.1. Sporun fiziksel faydaları.....                            | 6     |
| 2.1.2. Sporun sosyal faydaları.....                              | 7     |
| 2.1.3. Sporun psikolojik faydaları.....                          | 8     |
| 2.2. Spor Psikolojisi .....                                      | 9     |
| 2.2.1. Zihinsel dayanıklılık kavramı .....                       | 10    |
| 2.2.1.1. Zihinsel dayanıklılığın önemi .....                     | 11    |
| 2.2.1.2. Sporda zihinsel dayanıklılık .....                      | 13    |
| 2.2.1.3. Bireysel sporlarda zihinsel dayanıklılık.....           | 14    |
| 2.2.1.4. Takım sporlarında zihinsel dayanıklılık .....           | 15    |
| 2.2.1.5. Zihinsel dayanıklılık ve ideal performans ilişkisi..... | 16    |
| <b>3. MATERYAL METOT</b> .....                                   | 24    |
| 3.1. Araştırmanın Modeli .....                                   | 24    |
| 3.2. Evren ve Örneklem .....                                     | 24    |
| 3.3. Veri Toplama Tekniği ve Araçları.....                       | 24    |

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 3.3.1. Kişisel bilgi formu .....               | 24 |
| 3.3.2. Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ)..... | 25 |
| 3.4. Verilerin Analizi .....                   | 25 |
| 3.5. Etik Kurul.....                           | 25 |
| <b>4. BULGULAR</b> .....                       | 26 |
| <b>5. TARTIŞMA VE SONUÇ</b> .....              | 32 |
| <b>KAYNAKLAR</b> .....                         | 38 |
| <b>EKLER</b> .....                             | 46 |
| EK 1. Veri Toplama Aracı .....                 | 47 |
| EK 2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği .....       | 48 |
| EK 3. Etik Kurul İzin .....                    | 49 |
| <b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....                          | 50 |



## TABLolar DİZİNİ

|                                                                                                                          | Sayfa |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Tablo 4.1 Normallik varsayımı ve güvenilirlik analizi.....                                                               | 26    |
| Tablo 4.2 Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı .....                                                 | 26    |
| Tablo 4.3 Cinsiyet değişkeni t-testi tablosu.....                                                                        | 27    |
| Tablo 4.4 Zihinsel dayanıklılık ölçeğinin yaş değişkeni bakımından homojenlik testi.....                                 | 27    |
| Tablo 4.5 Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının yaş değişkenine göre One-Way ANOVA analizi .....                      | 28    |
| Tablo 4.6 Medeni durum değişkeni t-testi tablosu.....                                                                    | 28    |
| Tablo 4.7 Eğitim Durum Değişkeni T-Testi Tablosu .....                                                                   | 29    |
| Tablo 4.8 Zihinsel dayanıklılık ölçeğinin Spor Branşı değişkeni bakımından homojenlik testi.                             | 29    |
| Tablo 4.9 Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Spor Branşı değişkenine göre One-Way ANOVA analizi.....               | 29    |
| Tablo 4.10 Millilik durum değişkeni t-test tablosu.....                                                                  | 30    |
| Tablo 4.11 Zihinsel dayanıklılık ölçeğinin müsabakalara katılım değişkeni bakımından homojenlik testi .....              | 30    |
| Tablo 4.12 Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının müsabakalara katılım değişkenine göre One-Way ANOVA analizi.....     | 30    |
| Tablo 4.13 Zihinsel dayanıklılık ölçeğinin haftalık antrenman yapma değişkeni bakımından homojenlik testi .....          | 31    |
| Tablo 4.14 Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının haftalık antrenman yapma değişkenine göre One-Way ANOVA analizi..... | 31    |

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

### Simgeler

|           |               |
|-----------|---------------|
| $\bar{X}$ | : Ortalama    |
| n         | : Kişi Sayısı |

### Kısaltmalar

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| ZDÖ  | : Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği |
| Ss   | : Standart Sapma               |
| Sd   | : Serbestlik Derecesi          |
| VARK | : Varyansın Kaynağı            |
| KT   | : Kareler Toplamı              |
| KO   | : Kareler Ortalaması           |
| GA   | : Gruplar Arası                |
| GI   | : Gruplar İçi                  |

## 1. GİRİŞ

Bugün, spor psikolojisinin etkisine dair daha önce hiç olmadığı kadar çok kanıt görüyoruz. Hem profesyonel hem de amatör takımlar, spor psikologlarının hizmetlerini giderek artan bir oranda kullanmaya devam ediyor. (Erdoğan vd., 2014; Green ve Benjamin, 2009; Weinberg ve Gould, 2003). Spor genellikle, çeşitli uzmanlaşmış, zorlu fiziksel görevleri tamamlamak için vücut kaynaklarının bir araya getirilmesini içeren, öncelikle fiziksel bir çaba olarak kabul edilir (Brewer, 2009). Sporcunun başarısının büyük bir kısmının fiziksel yeteneklerden kaynaklanmasına rağmen, zihinsel faktörlerin de son derece önemli bir rol oynadığını uzun zamandır fark etmişlerdir. Elit seviyelerde fiziksel yetenekler genellikle sporcular arasında yakın bir şekilde eşleşir, bu da zihinsel faktörlerin genellikle birinci olmak ve ikinci bitirmek arasında karar verdiği anlamına gelir (Green ve Benjamin, 2009).

Bu zihinsel faktörlerin sporcular ve antrenörler tarafından, ideal performansa ulaşmak için en önemli psikolojik özelliklerden biri olduğu kabul edilmektedir (Bull vd., 2005; Cox, 2012; Gould vd., 1987; Jones, 2002; Jones vd., 2007). Özellikle son yıllarda zihinsel faktörler, zihinsel dayanıklılık üzerine araştırmalar yapılmaktadır (Dennis, 1981; Goldberg, 1992; Loehr, 1982,1986,1995). Luszki (1982) Yüksek seviyede oynama hayali, belirli fiziksel özellikler, teknik beceriler, taktik yetenekler, koçluk ve rekabet vs. Açıkçası tüm bunlar başarılı olmanıza katkıda bulunur, ancak tam potansiyelinize ulaşmanız için yerinde olması gereken kritik bir unsur daha vardır. Yüksek seviyede oynayan sporcuların sahip olması gereken son özellik zihinsel dayanıklılıktır (Etnier, 2009). "Zihinsel dayanıklılık", alınacak olan çeşitli zihinsel becerileri uygulayarak geliştirilen bir tutum veya ruh halini ifade eden her şeyi kapsayan bir terimdir. Bu zihinsel beceriler arasında hedef belirleme, enerjiyi yönetme, olumlu atıflara odaklanma, zihinsel imgeler yaratma ve "kontrol edilebilenlere" odaklanabilme yer alır (Etnier,. 2009).

Başarılı performansın dört temel unsurdan oluştuğunu ve bunların; fiziksel iyi oluş, beceri, tecrübe ve zihinsel dayanıklılık olduğunu ve performans sırasında bu unsurların beraber çalıştıklarına değinmiştir. Goldberg (1992) zihinsel dayanıklılığı olmayan sporcuların performans sırasında zihinsel olarak zayıf ve kontrol edilemez olacağını belirtmiştir. Diğer bir çalışmada ise Cox (2012), Zihinsel dayanıklılığın elit düzeyde bir sporcunun sahip olması gereken en önemli niteliklerden biri olduğunu belirtmiştir. Yukarıda bahsedilen zihinsel dayanıklılık araştırmalarının yanı sıra son yıllarda zihinsel

dayanıklılığa ilişkin bilimsel araştırmalar da yapılmaktadır. (Clough vd., 2002; Gould vd., 2002; Gucciardi vd., 2008; Jones vd., 2007; Thelwell vd., 2005). Jones ve diğeri (2002) zihinsel dayanıklılığı, "genel olarak, yarışma, antrenman ve diğeri bazı beceriler, sporcuların zihinsel sınıflarında rakiplerinden daha iyi başa çıkmaları; özel olarak ta, rakiplerinden daha fazla görevine odaklı, kendine güvenli ve baskı altında kontrollü olmayı ve bunların sürdürülebilirliğini sağlayan doğal veya geliştirilmiş psikolojik güçtür" diye tanımlamışlardır Gucciardi ve arkadaşlarının (2008) Avusturalya'lı elit seviyede antrenörlük ve sporculuk tecrübesine sahip olan antrenörler ile gerçekleştirdikleri araştırmada ise, zihinsel bilgiyi řu şekilde tanımlamışlardır, "herhangi bir engel, zorluklar veya baskı ile karşılaşıldığında, sebat etmeni ve öğrenilmesini sağlayan, bunun bir Bu şekilde hedefe ulaşmak için işler yolunda giderken enerji ve motivasyonu sürdürmeyi sağlayan değerler, tutumlar, davranışlar ve tutarlılıkların bir toplamıdır". Bunun yanı sıra, birçok araştırmacının zihinsel çalışmalarının sportif performansıyla ilgili diğeri psikolojik özellikleri de alan içinde bir çerçeve çerçevesinde düşündüklerini düşünüyorlar (Butt vd., 2010; Mahoney vd., 2014). Zihinsel düzeyinin ölçümü, psikolojik performansın değerlendirilmesi ve geliştirilmesi için çok önemli bir unsurdur.

Mevcut bulgulardan hareketle sporcuların, antrenörlerin ve spor psikologlarının zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi ve sürdürülmesinin kapsamlı bir süreç olduğunun bilincinde olmaları gerektiği açıktır (Connaughton vd., 2008).

Bu bağlamda çalışmamızda elit düzeyde raket sporcularının zihinsel dayanıklılıklarını incelemek ve literatüre katkıda bulunmak amaçlanmıştır.

### **1.1. Problem Durumu**

Zihinsel dayanıklılığı anlamak sporcuların sürdürülebilir performansı için çok önemlidir. Hem teorik hem de uygulamalı çalışmalar mevcut bilgilere katkıda bulunarak zihinsel dayanıklılık konusunda deneysel çalışmalarını araştırmacılar ve antrenörler için daha önemli hale getirebilir.

Zihinsel yönden dayanıklı sporcular yarışma süresince konsantrasyonunu kaybetmeyen, dağılan dikkatini hemen toparlayabilen, mücadele etmeyi seven, zor durumlarda vazgeçmeyen, olumsuz durumları olumluya çevirebilen sporculardır ki bu kavramlar optimal performans duygu durumu ile yakından ilişkilidir. Bu çalışmada elit raket sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bazı (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, spor

yapma süreleri vb.) değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma kapsamında Zihinsel dayanıklılığın ölçülmesi, Türk sporcularının psikolojik performanslarını değerlendirmek ve geliştirmek açısından önemlidir (Erdoğan, 2016). Dolayısıyla bu araştırmada, elit raket sporcularardan beklenen yüksek performansın elde edilebilmesi için fiziksel, teknik, taktiksel ve sosyal yönden hazır olmaları yanında psikolojik olarak da hazır ve güçlü olmaları gerektiği konusunda önemli bilgiler vereceği öngörülmektedir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı; Elit raket sporcularının (Badminton, Masa Tenisi, Tenis) zihinsel dayanıklılıklarının bazı (cinsiyet, yaş, spor branşı, medeni durum, eğitim düzeyi, spor yapma süreleri vb.) değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmaktadır.

## **1.3. Araştırmanın Problemi**

Araştırmanın amacına yönelik problem cümlesi “Elit raket sporcularının (Badminton, Masa Tenisi, Tenis) branşlarının zihinsel dayanıklılık düzeylerindeki farklılıklar nelerdir?

### **Araştırmanın alt problemleri**

Araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibidir;

- Elit raket sporcularının (Badminton, Masa Tenisi, Tenis) zihinsel dayanıklılık düzeylerinde cinsiyete göre fark var mıdır?
- Elit raket sporcularının (Badminton, Masa Tenisi, Tenis) zihinsel dayanıklılık düzeylerinde yaşa göre farklılık var mıdır?
- Elit raket sporcularının (Badminton, Masa Tenisi, Tenis) zihinsel dayanıklılık düzeylerinde medeni durum değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Elit raket sporcularının (Badminton, Masa Tenisi, Tenis) zihinsel dayanıklılık düzeylerinde eğitim değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Elit raket sporcularının (Badminton, Masa Tenisi, Tenis) zihinsel dayanıklılık düzeylerinde millilik değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Elit raket sporcularının (Badminton, Masa Tenisi, Tenis) zihinsel dayanıklılık düzeylerinde spor yapma yılı değişkenine göre farklılık var mıdır?

- Elit raket sporcularının (Badminton, Masa Tenisi, Tenis) zihinsel dayanıklılık düzeylerinde müsabakalara katılma yılı değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Elit raket sporcularının (Badminton, Masa Tenisi, Tenis) zihinsel dayanıklılık düzeylerinde haftalık antrenman yapma değişkenine göre farklılık var mıdır?

#### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Genel olarak, zihinsel dayanıklılığın, spordaki başarıyı etkileyebilecek özgüven ve dayanıklılıkla ilişkili bir beceri olarak görülebileceği, bu nedenle sporcuların zihinsel dayanıklılık ile ilgili kişisel olarak performansla olan etkileri değişeceği bilinmektedir. Zihinsel desteğin yollarını anlamaları sağlık ve psikolojik iyi oluş, psikolojik hastalıklara karşı koruyucu faktörleri etkilemek için kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda elit raket sporlarıyla uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi önem arz etmektedir. Çalışma bu yönüyle literatüre katkı sağlayacaktır.

#### **1.5. Araştırmanın Sayıltıları**

Araştırmalarda birtakım önermeleri test ederek doğruluğunu ölçmeye çalışmak fazla maliyete, zamana ve çabaya sebebiyet vereceğinden dolayı bu tür önermelerin doğruluğu kabul edilir ve sayıltı olarak belirtilir (Büyüköztürk, 2021).

Araştırmanın sayıltıları aşağıdaki gibidir;

- Araştırmaya katılan öğrencilerin araştırmada kullanılan veri toplama araçlarındaki (Kişisel Bilgiler Formu, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği) soruları samimiyetle cevapladıkları varsayılmaktadır.
- Seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

#### **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Sınırlılıklar, araştırmanın özü, uygulanması ve sonuçları bakımından araştırmanın sınırlarının belirlendiği kısımdır (Büyüköztürk, 2021). Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir;

- Bu araştırma 2024 yılı içerisinde Türkiye genelinde raket sporlarıyla üst düzeyde performans gösteren ve çalışmaya katılan elit sporcuların görüşleri ile sınırlıdır.
- Araştırma, “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” içerisinde yer alan maddelerle sınırlıdır.

## 2. GENEL BİLGİLER

Araştırmanın bu bölümünde ihtiyaç duyulacak olan bazı temel tanım ve kavramlara yer verilecektir.

### 2.1. Spor

Canlılığın en belirgin özelliği olan hareket aynı zamanda beden eğitimi ve sporun da en kapsamlı araçlarından birisidir. İnsanlık tarihi boyunca insanlar yaşam şartlarını iyileştirerek daha güzel ve daha iyi bir yaşam sürebilmek amacıyla hareket tarzlarında da değişiklikler yaşamıştır. Bu değişiklikler, neticesinde beden eğitimi ve sporun da özelliklerinin şekillenmesi ve gelişmeleri sağlanmıştır.

Öte yandan spor, bir ulusun kimliğini ifade etmesi için her zaman bir kanal olmuştur, ancak son yirmi yılda eğlence için artan değeri, yalnızca kitlesel katılımda gözlemlenen artışlarla değil, aynı zamanda elit sporcu bireylerin ve takımların kazanç gücü ve elde ettiği gelirle de ölçülebilir (Hagger ve Chatzisarantis, 2005)

Çok yönlü bir kavram olan sporun tanımı noktasında farklı tanım ve görüşler ortaya koyan araştırmacılar bulunmaktadır. Bu farklılığın sebebi, sporun hedefleri, kapsamı, içerikleri, branşları ve yapılış biçimlerinin farklı biçimde algılanıp değerlendirilmesindendir (Amman,2000).

Sporla ilgili bazı tanımlara bakacak olursak;

Kişinin, fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyip zihinsel ve motorik özelliklerini belirli bir düzeye getiren, biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Başka bir ifadeyle spor, bireyin fikir, ruh ve beden gelişmesini ve bu öğeler arasında koordinasyonu ve sosyalleşmeyi sağlayan bir olgudur (Yetim, 2015).

Spor, bireysel veya toplu olarak yapılan, kendi içinde farklı özellikler barındıran, çoğunlukla yenme yenilmeye dayanan, fiziksel ve zihinsel yeteneklerin gelişimini sağlayan, eğitici ve eğlendirici uğraşlardır (Açıkada,1990)

Bir başka tanıma göre ise spor; kişilerin topluma uyum sağlamalarını kolaylaştıran, aynı zamanda ruhen ve beden sağlığı bir gelişim göstermelerine de yardımcı olan bir faaliyettir (Kara, 1991).

### 2.1.1. Sporun fiziksel faydaları

Düzenli egzersiz ve sporun toplumdaki profili son yıllarda yükselmiştir. Düzenli fiziksel aktivite ile fiziksel ve psikolojik sağlık arasındaki bağlantılar giderek güçlenmekte ve rekabetçi sporun eğlence ve dinlence olarak rolü giderek artmaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin sağlık için önemi gün geçtikçe daha da anlaşılmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, zihinsel sağlığı da iyileştirir (Başar ve Sarı 2018; Hagger ve Chatzisarantis, 2005;Tatar, 2018).

Bugün, fiziksel aktivite, öncelikli sağlık davranışları listesinde üst sıralarda yer almaktadır. Öte yandan spor, bir ulusun kimliğini ifade etmesi için her zaman bir kanal olmuştur, ancak son yirmi yılda eğlence için artan değeri, yalnızca kitlesel katılımda gözlemlenen artışlarla değil, aynı zamanda elit sporcu bireylerin ve takımların kazanç gücü ve elde ettiği gelirle de ölçülebilir. Egzersiz ve spor sosyal bağlamlarda gerçekleştirilen davranışlar olduğundan, sosyal psikoloji hem sağlık için rekreasyonel egzersize hem de rekabetçi spora katılan insanların motivasyon ve davranışlarını anlamada önemli bir rol oynamaktadır (Hagger ve Chatzisarantis, 2005).

Spor ve fiziksel egzersiz psikolojisi, insan davranışının spor ve fiziksel aktiviteler bağlamında incelenmesine odaklanır (Gill, 2000). Fiziksel aktivite tipik olarak enerji harcayan tüm hareket türlerini ifade etmek için kullanılır, bu tür faaliyetlere örnek olarak koşu, bisiklete binme, yüzmeye, kürek çekme ve yürüyüş verilebilir (Hagger ve Chatzisarantis, 2005).

Sporun sağlayabileceği sağlık faydasının derecesini, yani türü, yoğunluğu, sıklığı ve süresini belirler. Uzun bir süre boyunca büyük kas gruplarını ('kaba' motor görevleri olarak bilinir) içeren ve zorlayan ve şiddetli bir yoğunluğa sahip olan egzersiz, egzersiz destekçileri tarafından tercih edilme eğilimindedir çünkü bu tür egzersizler kardiyovasküler sistem üzerinde yüksek derecede stres yaratır ve bireyin günlük enerji harcamasını artırma potansiyeline sahiptir. Yeterince sık yapılırsa, bu tür bir aktivite kardiyovasküler hastalık riskinin iyileştirilmesine yardımcı olabilir, iskelet ve psikolojik sağlığın geliştirilmesine yardımcı olabilir ve kanser ve tip II diyabet gibi diğer hastalıkların riskini azaltabilir (Hagger ve Chatzisarantis, 2005).

Bu bağlamda fiziksel hareketsizlik kardiyovasküler hastalıklar için bir risk faktörüdür. Fiziksel aktivitenin yetişkinler ve gençler için çok sayıda psikolojik ve sağlık yararları vardır. Egzersiz bilimciler, insanların günde en az 30 dakika orta düzeyde fiziksel



aktivitede bulunmalarını ve bunun yanında bazı şiddetli fiziksel aktivite yapmalarını da önermektedir (Hagger ve Chatzisarantis, 2005).

### **2.1.2. Sporun sosyal faydaları**

Egzersiz ve spor sosyal bağlamlarda gerçekleştirilen davranışlar olduğundan, sosyal psikoloji hem sağlık için rekreasyonel egzersize hem de rekabetçi spora katılan insanların motivasyon ve davranışlarını anlamada önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal psikoloji, sosyal bağlamlarda insan davranışının incelenmesi olduğundan, egzersiz ve spor davranışına katkıda bulunan faktörlerin araştırılması ve bu faktörler arasındaki ilişkilerin anlaşılması, sosyal psikolojinin teorik yaklaşımları uygulanarak gerçekleştirilmiştir (Hagger ve Chatzisarantis, 2005).

Beden eğitimi ve sporun temel amacı her ne kadar bedenin eğitilmesi ve sportif aktivitelerin temel amaçları olsa da sosyal ve ekonomik kalkınmanın da temel unsurlarını oluşturmaktadır (Erkal, 1992 ).

Spor, çocukların psiko-motor ve sosyal gelişimine katkıda bulunan önemli bir sosyal olgudur. Vücuda fiziksel olarak fayda sağlamasının yanı sıra sosyal çevreyle ilişkileri dengelemek ve yönlendirmek, sosyal becerileri geliştirmek, enerji açığa çıkarmak gibi çeşitli gelişim alanlarını da destekler. Spor aynı zamanda çocukların hareket ve enerji ihtiyacını da karşılayarak onları hayatlarının vazgeçilmez bir parçası haline getiriyor (Yıldız, ve Çetin, 2018).

Okul öncesi oyunlara, fiziksel aktivitelere ve sporlara aktif katılım, çocukların sosyal becerilerini, kendilerini keşfetmelerini ve özgüvenlerini geliştirmelerine yardımcı olur. Spor; sorumluluk, grup katılımı, saygı, hoşgörü ve centilmenlik gibi olumlu sosyal etkiler sunar. Çocuklar aynı zamanda kazanma ve kaybetme gibi duyguları da öğrenir, birlikte çalışır ve kişilerarası iletişim becerilerini geliştirir. Spor aynı zamanda çocukların kendilerini ifade etmelerine ve özgüven geliştirmelerine olanak sağlayarak vücut sağlığına da katkıda bulunur. Genel olarak spor, çocukların genel gelişimi için faydalıdır (Yıldız, ve Çetin, 2018).

Gençlerin spor yapmasından sorumlu olan başlıca sosyal kurumlardan biri ve daha sonra katılımlarını sürdürmelerini sağlayan şey ailedir. Genel olarak, ailelerin önemli bir sosyal rolü vardır. Mevcut sosyal tabakalaşma ve statü kalıplarının pekiştirilmesinden sorumludur ve Toplumunu karakterize eden normatif düzen ve kontrol yapılarının yeniden

üretilmesi. Bu aile, oyun, eğlence ve boş zamanın önemli bir alanıdır ve çocukların sosyalleşmesini derinden etkiler spora ve deneyimleyecekleri boş zaman türlerine ilgi duyarlar (Craig, ve Beedie,. 2010)

### **2.1.3. Sporun psikolojik faydaları**

Günümüzde spor psikolojisi, okul ve rekreasyon sporlarından elit ve profesyonel sporlara kadar sporun tüm seviyelerine nüfuz etmektedir (Strycharczyk vd., 2020). Spor aktiviteleri ile ruh sağlığı arasındaki ilişki giderek daha fazla araştırmacı tarafından doğrulanmaktadır (Ploughman, 2008; Brewer, 2009; Fox, 1999).

Büyük spor müsabakalarından önce sporcular genellikle çok gergin olurlar ve bu da başarılarını olumsuz etkiler. "İyi hazırlanmış" olsalar bile, sporda istenen sonuçları elde edemezler. Yetenekli sporcuların iyi çalışma koşullarına, yeteneklerine, sıkı çalışmalarına ve antrenörlerinin profesyonel çalışmalarına rağmen spor kariyerlerinde başarılı olamadıkları sıklıkla görülür. Yüksek düzeyde motor yetenek ve becerilerle birlikte, yüksek düzeyde özgüvene, konsantrasyona, yarışma koşulları ne olursa olsun baskıya dayanma yeteneğine ihtiyacınız vardır. Başka bir deyişle, elit sporcuların en büyük silahı zihinsel antrenmanla elde edilen zihinsel güçleridir. Olimpiyat madalyası ile unutulma arasındaki farkı yaratan da budur (Strycharczyk vd., 2020).

Son yıllarda dünyada sporun büyük bir hızla geliştiğine, rekabetin tüm sektörlerde yoğunlaştığına, en iyi olmanın zorluklarının sürekli arttığına, sporcuların eşi benzeri görülmemiş bir psikolojik strese maruz kaldığına tanık olduk. Böyle bir ortamda, psikolojik faktörler elit başarılar ve sonuçlar için önemli bir segment haline geliyor. Ulusal antrenörler ve sporcular da yavaş yavaş yarışmalarda psikolojik faktörlerin öneminin farkına varmakta ve hazırlığın psikolojik yönüne giderek daha fazla önem vermeye başlamaktadır (Strycharczyk vd., 2020).

Zihni sakinleştirmek, bedeni rahatlatmak ya da zihinsel ve fiziksel varoluş durumlarını değiştirmek için psikolojik yöntemlerin kullanımı, özellikle çeşitli Doğu geleneklerinde binlerce yıl öncesine dayanmaktadır. Ancak bu tür yöntemlerin spor performansını artırmak için kullanılması daha yeni bir olgudur. On dokuzuncu yüzyılın sonlarında psikolojinin bir bilim dalı olarak ortaya çıkmasından kısa bir süre sonra araştırmacılar dikkatlerini spor davranışı üzerindeki psikolojik etkilere yöneltmiştir. Psikoloji tarihindeki ilk çalışmalar arasında Triplett'in bir yarışmacının varlığının bisiklet performansı üzerindeki etkilerine ilişkin ünlü deneyi yer almaktadır. Psikolojik ilkelerin

spor performansı alanına uygulanma potansiyelinin farkına varan Chicago Cubs beyzbol takımı, Illinois Üniversitesi'nde akademisyen olan Coleman Griffith'i spor psikoloğu olarak işe aldı (Brewer, 2009).

1920'lerde. Birkaç on yıl sonra, Sovyetler Birliği spor psikologlarını milli takımlarda yardımcı antrenör olarak istihdam etmiştir (Brewer, 2009).

## **2.2. Spor Psikolojisi**

Modern spor psikolojisi mesleğinin kökleri, 1965 yılında İtalya'da yapılan bir toplantıda Avrupa'da ilk uluslararası spor psikolojisi örgütünün kurulduğu 1960'lı yıllara dayanmaktadır; bunu 1966 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde ve 1969 yılında Kanada'da kurulan ulusal örgütler izlemiştir. Bu örgütler, ilk spor psikologlarının çalışmalarını tartışabilecekleri ve mesleklerinin geleceğini planlayabilecekleri bir forum sağlamıştır. 1980'lerin ortalarına gelindiğinde alan, mesleki çıkarları daha iyi desteklemeyi amaçlayan ek organizasyonlarla olgunlaşmıştır. Bu örgütler arasında 1986 yılında kurulan ve dünyadaki en büyük spor psikologları örgütü olan Uygulamalı Spor Psikolojisi Derneği (aasp) de yer almaktadır. Ayrıca 1986 yılında spor psikologları Amerikan Psikoloji Derneği'nin bir bölümü olan Egzersiz ve Spor Psikolojisi Bölümü'nü kurdular (Green ve Benjamin, 2009).

Sadece spor psikolojisine adanmış ilk dergi 1970 yılında kurulan International Journal of Sport Psychology'dir. Önde gelen Amerikan dergisi Journal of Sport Psychology ise yaklaşık on yıl sonra 1979'da çıkmıştır. Günümüzde, spor psikolojisine veya spor hekimliği, kinesiyojoloji ve egzersiz bilimi, spor sosyolojisi ve spor yönetimi gibi yakından ilişkili alanlara adanmış olarak kabul edilebilecek çok fazla İngilizce dergi de dahil olmak üzere birçok ülkede spor psikolojisi dergileri yayınlanmaktadır (Green ve Benjamin, 2009).

Bir meslek olarak spor psikolojisi, organizasyonları, dergileri ve uzmanlık sertifikaları ile 1960'larda ortaya çıkmış olsa da spor psikolojisi olarak nitelendirilebilecek daha eski birçok çalışma vardır (Green ve Benjamin, 2009).

Spor psikolojisi, rekabetçi sporcuların spor psikologlarının ne yaptıklarını ve nasıl yaptıklarını tam olarak bilmeseler de genellikle spor psikologlarının varlığından haberdar oldukları noktaya kadar olgunlaşmıştır. Spor psikologları çeşitli danışan tipleriyle çeşitli konularda çeşitli yöntemler kullanarak çalışırlar. Spor psikologlarına danışılan konuların

çoğu performansla ilgilidir. Motivasyon, odaklanma/konsantrasyon, düşünce kalıpları, uyarılma kontrolü, özgüven ve zihinsel hazırlık ile ilgili sorunlar, bir spor psikoloğunun hizmetlerine başvurmanın yaygın performansla ilgili nedenleridir (Brewer, 2009).

Müsabaka öncesinde ve sırasında yeterince enerjik olmayan sporcuların performansı da düşebilir. Bu gibi durumlarda, spor psikologları sporcularla çalışarak rekabetçi sporlarda kaçınılmaz olarak karşılaştıkları stresli durumlarla başa çıkmalarına ve spor görevleri için en uygun uyarılma düzeylerini belirleme ve elde etmelerine yardımcı olurlar (Brewer, 2009).

### **2.2.1. Zihinsel dayanıklılık kavramı**

Sporcular, antrenörler ve uygulamalı spor psikologları sürekli olarak zihinsel dayanıklılığa elit sporlarda sonuç ve başarı ile ilgili en önemli psikolojik özelliklerden biri olarak atıfta bulunmuşlardır (Crust, 2007;Kahrović vd., 2014). 'Zihinsel dayanıklılık' terimi muhtemelen spor alanında en çok kullanılan ancak en az anlaşılan terimlerden biridir. Sporcular, antrenörler, medya ve spor psikologları tarafından sıkça kullanılması, muhtemelen başarılı performansla olan potansiyel ilişkisi nedeniyle bu kavrama verilen önemi açıkça göstermektedir (Crust, 2007).

Bu yapının tanımları sadece antrenörler, spor yorumcuları, taraftarlar ve sporcular arasında değil, aynı zamanda araştırmacılar arasında da büyük farklılıklar göstermektedir (Nicholls vd., 2008; Clough vd., 2002; Fourie ve Potgieter, 2001). Birçok açıdan farklı olmalarına rağmen, kavramsallaştırma bir dizi benzerliği paylaşmaktadır. Örneğin, kendine güven çoğu tanımın merkezinde yer alır ve motivasyon, başarıda kararlılık ve engellerle başa çıkma becerisi gibi çoğu tanımın merkezinde yer alır. Bu nedenle, Zihinsel Dayanıklılık, çok çeşitli başarı bağlamlarında ve ruh sağlığı alanında çok önemli olan pozitif psikolojik kaynakları içeren bir şemsiye terimdir (Strycharczyk vd., 2020).

Loehr ve McLaughlin (1988) önünüzdeki zorlukların üstesinden gelmek için kişinin kendisini yapabileceği en iyi ve uygun duygusal duruma getirmesi olarak tanımlamış ve duygusal kontrolün yeteneklerinizin farkına varmamızı sağlayacağını bildirmişlerdir. Duygusal kontrolün Tenis, yazılım geliştirme, yönetim, fotoğrafçılık, muhasebe, hukuk, ahşap işçiliği vb. ne olursa olsun, her alanda mükemmel performans için Zihinsel dayanıklılık istediğimiz veya ihtiyaç duyduğumuz her an en iyimizi ortaya koyma becerisi kazandırır (Loehr ve McLaughlin, 1988).

Etnier, (2009) Zihinsel dayanıklılığı; mükemmeliyet için her gün antrenman yapmaya kendini adayabilen ve stres, dikkat dağıtıcı unsurlar ve hatta kötü şans karşısında oyununun zirvesinde performans gösterebilen bir kişinin özelliklerini tanımlayan her şeyi kapsayan bir terimdir. Zihinsel dayanıklılık, bir set geriden gelip maçı kazanmak için mücadele eden tenisçiyi tanımlar. Yırtık bir diz bağını onarmak için ameliyat geçirdikten sonra takımdaki ilk pozisyonunu yeniden kazanan voleybol oyuncusunu tanımlar. Kolayca yenilmesi gereken bir takımla karşılaştığında bile %100 performans gösteren beyzbol takımını tanımlar. Benzer şekilde, perişan bir şekilde kaybetmesi beklenen bir maçı kazanmak için savaştan ve mücadele eden çim hokeyi takımını tanımlar. Son olarak zihinsel dayanıklılık, her sabah erkenden kalkıp antrenman koşusuna çıkan, sağlıklı beslenme tercihleri yapan, ders çalışmak için sosyal bir etkinliği atlayan ve hedeflerine ulaşmak için her gün saatlerce ve her hafta günlerce tek başına veya takımla antrenman yapan sporcu tanımlar.

#### **2.2.1.1. Zihinsel dayanıklılığın önemi**

Hall of Fame beyzbol oyuncularından Yogi Berra uzun zaman önce şöyle demişti: "Spor %50 fiziksel ve %90 zihinsel hazırlıktır." Bu ifade, modern sporda üstün sonuçlar elde etmek için zihinsel hazırlığın ne kadar gerekli bir ön koşul olduğunu ortaya koymaktadır (Kahrović vd., 2014).

Spor tarihi, mükemmellik arayışında karşılaştıkları engellere ve dikkat dağıtıcı unsurlara rağmen baskı altındayken üstesinden gelme ve rekabeti kazanma becerisine sahip görünen sporcu ve takım örnekleriyle doludur. Bu tür sporcular ve takımlar genellikle rakiplere karşı "zihinsel üstünlük" sahibi olarak tanımlanır. Ayrıca, habersiz sporcuların ve takımların üzüldüğü, daha çok övülen rakiplerinin büyük müsabakalarda zafer kazandığı canlı vakalar da var. Her ne kadar bazı beklenmedik başarılar fiziksel faktörlere, çevresel etkilere ve mağlup sporcular ve takımların kötü şanslarına atfedilebilirse de, diğer örnekler psikolojik faktörlerin etkisine de atfedilebilir (Brewer, 2009). Ancak, birçok kez çeşitli antrenör ve sporcuların zihinsel hazırlığın sporcuların genel hazırlığının ayrılmaz bir parçası olduğunu vurguladıkları bilinmektedir. Araştırmalar ve günlük spor uygulamaları, psikolojik becerilerin, sporcunun potansiyelinden tam olarak yararlanıp yararlanamayacağının büyük ölçüde bağlı olduğu bir faktör olduğunu göstermektedir (Kahrović vd., 2014).

Deniz Piyadeleri bunu on iki hafta boyunca asker gibi davranmalarını sağlayarak yapar.

Kolordu onların ne düşündüğünü umursamıyor, tek umursadığı nasıl davrandıkları. Asker gibi dururlar, asker gibi yürürler, asker gibi hareket ederler, asker gibi yemek yerler. Asker gibi düşünmeye başlarlar ve o zaman asker olurlar (Loehr ve McLaughlin, 1988).

Zihinsel dayanıklılığın iyi bir asker olmak anlamına geldiğini söylemiyoruz; bu onurlu bir görevdir ancak herkes için uygun olmadığı gibi askeri bir yaklaşım da çoğu sivil performans için uygun değildir. Böylesine güçlü ve önemli değişimler yaratan tekniğin değerli bir teknik olduğunu söylüyoruz. Olmak istediğiniz şeymiş gibi davranırsanız, olmak istediğiniz şey olursunuz (Loehr ve McLaughlin, 1988). Bana göre bu, aşırı düzeyde zihinsel ve duygusal dayanıklılık anlamına geliyor (Tuhovsky, 2020).

Spor psikolojisindeki müdahale programları, sporcuların spor ortamlarındaki performanslarını artırmak için düşüncelerini ve davranışlarını değiştirmeye yardımcı olur. Yüksek performanslı sporcular için bu müdahaleler, sportif başarılar elde etmeye yönelik sürekli bir baskıyla karşı karşıya oldukları düşünüldüğünde oldukça önemlidir (Reyes-Bossio vd., 2022).

İnsanın doğal eğilimleri hakkında ne kadar çok şey öğrenirsek, ona nasıl iyi olacağını, nasıl mutlu olacağını, nasıl verimli olacağını, kendine nasıl saygı duyacağını, nasıl seveceğini, en yüksek potansiyellerini nasıl gerçekleştireceğini söylemek o kadar kolay olacaktır. Doğan her insanın evrensel mirası olan ve psikolojik sağlıkla birlikte değişkenlik gösterebilecektir (Maslow, 1968). Bu durum güçlü olumlu duygularla karakterize edilir. İnsanlar kendilerini iyi hissettiklerinde, en iyi performanslarını sergilerler. Duygusal iklim yanlış olduğunda performans düşer (Reyes-Bossio vd., 2022).

Duygusal durumunuz ve performansınız arasındaki ilişki (Reyes-Bossio vd., 2022):

- Performans düzeyiniz, kendinizi nasıl hissettiğinizin doğrudan bir yansımasıdır: Kendinizi iyi hissettiğinizde, iyi performans gösterirsiniz.
- Herhangi bir anda yeteneklerinizin en iyisini sergilemek, doğru iç koşullar oluştuğunda bilinçli bir kasıt olmaksızın gerçekleşir.
- Zihinsel dayanıklılığa ulaşmak için, koşullar ne olursa olsun olumlu içsel duygular yaratma ve sürdürme becerisini geliştirmelisiniz.

### 2.2.1.2. Sporda zihinsel dayanıklılık

Sporda iyi bir performans gösterebilmek için kişinin, fiziksel, zihinsel, teknik ve taktik becerilere sahip olması gerekmektedir. Başarılı olabilmek için fiziksel performansın yanında sporcular da psikolojik özelliklerin düzeyinin de önemli olduğu belirtilmektedir (Jackson vd., 2001). Üst düzey turnuvalarda benzer beceriye sahip oyuncular birbirleriyle yarışabilir; bu gibi durumlarda zihinsel kapasitesi yüksek oyuncular rekabeti kazanma avantajına sahip olacaklardır (Gucciardi ve Gordon, 2011). Sırayla Rakiplerini geride bırakabilmek için sporcuların baskı altında davranış sergilemesi, konsantrasyonunu kaybetmemesi ve bunu başarmak için zihinsel olarak güçlü olması gerekmektedir (Jones, vd., 2002).

Özellikle son yıllarda zihinsel dayanıklılıkla ilgili yapılan araştırmalar ve ilgi bu kavramın önemini ortaya koymaktadır. Kişiliğin bir parçası olarak kabul edilen Zihinsel dayanıklılıkla ilgili ilk çalışmalar, profesyonel antrenör ve sporcuların deneyimlerine ve gözlemlerine dayanmaktadır (Gucciardi ve Hanton, 2016)

Zihinsel açıdan dayanıklı sporcular, stres ve sıkıntı zamanlarında pozitif enerjilerini artırabildikleri için daha sakin, daha huzurlu ve strese karşı daha dirençli olma eğilimindedirler. Sorunlara, baskılara, hatalara ve rekabete karşı da doğru tutuma sahiptirler (Loehr, 1986.; Golby ve Sheard, 2004) Uygulamalı Spor psikologları zihinsel dayanıklılığı tanımlamış ve zihinsel dayanıklılığı artırmak için birçok yol geliştirmiş olsalar da, bu çalışmaların net bir teorik temele sahip olmadığı ve çok az bilimsel araştırma olduğu açıktır (Goldberg, 1998; Loehr, 1995).

Zihinsel dayanıklılık konusunda farklı araştırmacılar tarafından yapılan tanımlar birbirlerine benzerlik göstermektedir (Sheard, 2013), Araştırmacıların, sportif başarıya ulaşmadaki en önemli faktörlerden biri olarak ifade ettiği zihinsel dayanıklılığı sporcunun daha sonradan öğrenebileceği bir yetenek olarak belirtmelerinin yanında sporcunun zihinsel dayanıklılık seviyesinin psikolojik antrenmanlar yardımıyla geliştirilebileceğini savunmuşlardır (Sheard ve Golby, 2006; Crust ve Azadi, 2010). Bu doğrultuda sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek ve bu düzeyi daha üst seviyelere çıkaracak çalışmalar yapılabilmesi maksadıyla birçok araştırmacı tarafından ölçekler geliştirilmiştir (Thelwell ve vd. 2005; Gucciardi vd., 2008).

Sporcular açısından spor sahası, sıkıntılı durumlar, sorunlar, stresli bir ortam ve başarısızlıklar içerebilir. Bu olumsuz durumlardan dolayı sporcular, başarıya ulaşmak ve

daha hızlı bir şekilde iyileşmek için zihinsel dayanıklılıklarını olabildiğince yüksek tutmalıdır. Zihinsel dayanıklılık, yalnızca olumsuz durumlarda gerekli olan bir kavram olarak bilinmemelidir. Özellikle spor psikologları ve araştırmacılar tarafından yapılan değerlendirmeler neticesinde, performansın artırılmasında zihinsel dayanıklılığın önemli bir gelişme sağladığı yönündedir (Crust, 2008).

### **2.2.1.3. Bireysel sporlarda zihinsel dayanıklılık**

Zihinsel dayanıklılıkla ilgili farklı spor branşlarında yapılmış olan birçok çalışma bulunmaktadır. Özellikle yoğun temasın ve risk almanın gerekli olduğu güreş sporunda sporcuların başarılı olabilmeleri için zihinsel dayanıklılıklarının yanında ileri seviyede cesarete sahip olmaları gerekir (Aydın, 2020). Bireysel olarak yapılan bir branş olan güreş sporu ile ilgili yapılan bir araştırmada, başarıya ulaşma da olumsuz yönde etki eden nedenler arasında yeterli düzeyde antrenman yapılmaması, antrenör ve sporcunun fiziksel çevresi gibi bazı unsurların etki ettiği söylenmektedir. (Kaynar vd., 2018). Güvendi ve diğerleri (2018)'in profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini inceledikleri araştırmalarında, sporcuların müsabakanın zorluluğuna bağlı olarak özgüven sorunları yaşadıkları ve uğraşmış oldukları sporu ne kadar süreyle yaptıklarının sporcuların zihinsel dayanıklılığı ile bağlantılı olduğunu saptamışlardır. Öte yandan yarışmayı kazanamama ve yarışmadan kaçma kaygılarının milli olmayan sporcularda düşük olduğunu ve sakatlık yaşamış sporcuların ise zihinsel dayanıklılıklarının düşük olduğu sonucuna varmışlardır.

Yarayan ve diğerleri (2018) elit seviyede takım ve bireysel spor yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini farklı değişkenlere göre incelemek maksadıyla yapmış oldukları araştırmada; zihinsel dayanıklılığın yapılan spor branşlarına göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği sonucuna varmışlardır. İstatistiksel açıdan anlamlı farklılığın, araştırmaya katılanların zihinsel dayanıklılık puanlarının yanında kontrol ve devamlılık alt boyutlarında da görüldüğü belirtilmiştir.

Bireysel sporlarla uğraşan sporcularda zihinsel dayanıklılık seviyesi takım sporuyla uğraşan sporculara göre daha yüksek düzeyde görülmektedir. Bunun sebebi takım sporuyla uğraşan sporcuların takım arkadaşlarından aldıkları sosyal ve psikolojik destekten dolayı olumlu olarak etkilendikleri ancak bireysel sporcularda müsabaka esnasında arkadaşlarından destek alamadıklarını bu durum da aradaki farkı kapatmak maksadıyla ekstra efor sarf etmeleri gerekmektedir (Madrigal vd., 2015). Bir sporcunun



tecrübe düzeyinin, kişinin dayanıklılığını artırmada önemli bir faktör olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır (Nicholls vd., 2008).

#### **2.2.1.4. Takım sporlarında zihinsel dayanıklılık**

Zihinsel dayanıklılık, bir sporcunun performansına yönelik eleştirilere yanıt verme istekliliğinde, bir sporcunun en yakın rakibinden daha zor bir antrenman rejimine bağlı kalma becerisinde, bir sakatlıktan sonra mücadele eden bir sporcunun kararlılığında veya bir sporcunun yorucu bir rekabet etkinliğinin sonunda odaklanmayı sürdürme becerisinde görülebilir. Zihinsel dayanıklılık, kendinizi her seferinde biraz daha zorladığınızda, zorluklar karşısında sebat ettiğinizde, bir kazadan sonra toparlandığınızda Zor bir deneyim ve baskı altında iyi performans göstermeniz. En üst düzeyde oynama şansınızı artırmak istiyorsanız, zihinsel dayanıklılığınızı geliştirmeniz gerekir. Ve tıpkı fiziksel uygunluk, teknik beceriler ve taktik yeteneklerde olduğu gibi, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinin anahtarı da pratik yapmaktır (Etnier, 2009).

Sporculara zihinsel antrenman programı hazırlanması gerekmektedir. Zihinsel antrenman stratejileri sporun türüne ve sporcuların özelliklerine göre şekillenir. Zihinsel dayanıklılık programları hazırlanırken sporcunun ihtiyacı ve bireysel farklılıkları değerlendirilerek hazırlanmalı ve çeşitli stratejiler uygulanmalıdır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Pehlivan (2014) zihinsel dayanıklılık üzerine yapmış olduğu çalışmada; sporcuların özel hayatlarında ve iş yaşamlarında olumlu ve olumsuz durumlarla karşılaşabileceklerini fakat zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcuların karşılaşacağı engelleri kontrol altına alıp, olumsuz durumlarla başa çıkarak bu durumu performanslarına olumlu olarak aktarabilecek özelliklere sahip olduklarını belirtmiştir. Bireysel sporlarda kaygı düzeyinin takım sporlarına göre daha yüksek olmasının nedeni, takım sporlarında, müsabaka sonucunun müsabaka sırasında ve müsabaka sonrasında tüm takımı ilgilendirmesi, olumsuz durumun da takım arkadaşları tarafından düzeltilebilmesi ve olumsuz sonuçtan sonra sorumluluğun paylaşılmasıdır. Takım sporlarındaki bir sporcunun kaygı seviyesinin gereğinden fazla olması, takım içerisindeki sosyal dayanışma ve sorumluluk paylaşımının iyi şekilde sağlanamamasından kaynaklanmaktadır (Civan vd., 2010).

### 2.2.1.5. Zihinsel dayanıklılık ve ideal performans ilişkisi

Spor genellikle, çeşitli özel, zorlu fiziksel görevleri tamamlamak için bedensel kaynakların bir araya getirilmesini içeren, öncelikle fiziksel bir çaba olarak kabul edilir. Hız, güç, dayanıklılık, çabukluk, koordinasyon, çeviklik, esneklik ve esneklik gibi fiziksel özelliklerin rekabetçi sporlarda zengin bir şekilde ödüllendirildiği inkar edilemez. Spor performansının çok sayıda fiziksel bileşeni olduğunu kabul eden bilim insanları, sporun biyomekanik, fizyolojik, beslenme, metabolik, epidemiyolojik, biyokimyasal, farmakolojik ve tıbbi yönlerini araştırmışlardır. Egzersiz fizyolojisi, spor biyomekaniği, spor beslenmesi, spor hekimliği, fizyoterapi, güç ve kondisyon ve diğer disiplinlerdeki uygulamacılar, araştırma bulgularını sporcuların fiziksel performans yeteneklerini geliştirmek için tasarlanmış müdahalelere dönüştürmüştür (Brewer, 2009).

Yüksek performans gösterenlerin başarıları hakkında kesin olarak söyleyebileceğimiz bir şey varsa, o da dünya rekorlarının ve altın madalyaların tesadüfen gerçekleşmediğidir. (Whyte, 2006). Sporda üstün performans gerekliliği, antrenörleri giderek daha etkili ve sofistike antrenman yöntemleri kullanmaya ittiğini belirtmiştir. Unwin (2022) deneyimim bana, zihnimizin performansımızı olağanüstü şekillerde yönlendirmesi için hepimizin sahip olduğu potansiyeli hatırlattı - ancak bu, odağımızı, güvenimizi, sezgilerimizi, duygusal durumumuzu ve daha hızlı öğrenme ve yol boyunca aksiliklerle başa çıkma kapasitemizi nasıl eğiteceğimize dair net bir stratejiye sahip olmamızı gerektirdiğini belirtmiştir.

Bazı sporcuların benzer fiziksel özelliklere ve antrenman geçmişlerine sahip diğer sporculara göre zihinsel üstünlükleri olduğu görülmektedir. Bazı sporcular baskı altında daha iyi performans gösterir, stratejileri daha etkili bir şekilde uygular, olumsuzlukları daha iyi tolere eder, daha yoğun konsantre olur, zorlu spor durumlarına daha yaratıcı çözümler bulur, kendilerini daha fazla zorlar, yeni becerileri daha çabuk öğrenir veya fiziksel olarak benzer akranlarından kendilerini rekabete daha iyi hazırlar (Brewer, 2009).

Sporcunun zihni ve bedeni ideal durumda tepki veriyorsa performans artar, bu da çoğu ortam için otomatiktir. Çoğu zaman bir sporcu, özellikle üst düzey performansın heyecanı ya da müsabakanın kritik anları sırasında zihninin/bedeninin kapalı olduğunu ya da ideal performans durumunda olmadığını bilmez ya da hatırlamaz. Sonuç olarak, sporcu ideal performans durumuna geri dönemeyiz. Bu durum, her bir zihin/beden sisteminin iyi performans gösterirken nasıl çalıştığına dair veri toplayarak ve sporcuları gerektiğinde

zihin/bedenlerini bu duruma geri döndürmeleri için eğiterek çözülebilir (Wilson, ve Somers, 2011).

Etnier, (2009) enerji seviyesinin zihinsel ve fiziksel yetenekleri etkiler, bunlar da ideal performansı etkiler. Zihinsel yetenekler açısından, enerji seviyesi performans sırasında dikkat edebilecek ipuçları sayısı ve türü üzerinde etkisi olduğunu bildirerek enerji seviyelerinin önemini belirtmiştir. Bu sebeple optimal enerji seviyesinin belirlenmesi en iyi performansı göstermede etkili olacaktır.

İdeal Performans Durumu en çok sporcular üzerinde çalışılmıştır, ancak tutkulu bir yoğunlukla kalitenin peşinden koşan herkese aittir. İyi performans göstermek, iyi hissetmenin, doğru duygusal durumda olmanın bir sonucudur. Duygusal durumunuz kontrol edilemeyen bir gizem değil, sinir sistemimizin kimyasının bir yansımasıdır. Kişisel enerji rezervuarlarınızı doldururken bu kontrolü korumak ve geliştirmek için kullanabileceğimiz birçok araçtan en erişilebilir ve en güçlü olanını sağlamak için, Zihinsel dayanıklılık stratejileriyle, olduğumuz şey ile olmak istediğiniz şey arasındaki uçurumu daraltma gücüne sahip olunabilmektedir ( Loehr ve McLaughlin, 1988).

Psikofizyolojik ölçümlerin sporcuya fayda sağlamak için uygulanabileceği birçok alan vardır. Performansı optimize etme modeli, optimum performansı sürdürmek için nelerin gerekli olduğuna dair genel bir bakış sunmaktadır. Modelin bileşenlerinin her biri görevin ihtiyaçlarına, sporcunun yeteneklerine ve sporcunun bu görevleri yerine getirme becerileri konusunda eğitilmesine bağlıdır. Psikofizyoloji, sporcuyu objektif olarak değerlendirmek, sporcuyu eğitmek ve performans sırasında sporcuyu izlemek için kullanılabilir. Sporcunun takviye, ödül ve yenilenme sürelerine ihtiyacı vardır ve bu da yine psikofizyolojik izleme ile desteklenebilir.

Uygulamalı bir bilim dalı olarak spor psikolojisi, hem sporcuların ruh sağlığına hem de oyun alanındaki performansın geliştirilmesine odaklanır. Bununla birlikte, genel olarak spor psikolojisinin kalbinin zihinsel antrenman yoluyla spor performansını geliştirmede yattığını iddia edebilir. Zihinsel antrenmanın temel yöntemleri arasında şunlar yer alır: hedef belirleme stratejisi, rahatlama ve aktivasyon teknikleri, olumlu zihinsel imgeler yaratma (imgeleme), kişinin kendisiyle konuşmasının optimizasyonu (kendi kendine konuşma) ve rekabetçi rutinlerin geliştirilmesi. Zihinsel antrenman, sporcunun kendine güven, motivasyon, işine bağlılık, aşırı baskı altında rahatlama yeteneği ve odaklanma ve konsantre olma yeteneği dahil olmak üzere zihinsel becerilerini geliştirecek şekilde yapılandırılmıştır. Temel olarak, zihinsel antrenman farklı şekillerde

kavramsallaştırılabilir, ancak tipik olarak üç aşamadan oluşur. Birincisi, sporcuların sporda en iyi sonuçları elde etmek için zihinsel antrenmanın önemini öğrendikleri eğitimidir. İkinci aşama, sporcuların belirli psikolojik strateji ve teknikleri ve bunların performans üzerindeki etkilerini öğrendikleri edinim aşaması olarak işaretlenir ve üçüncü aşama olan uygulama aşaması, sporcuların hem antrenman seansları sırasında hem de yarışmalarda her gün egzersiz yaparak zihinsel yeteneklerini geliştirdikleri aşamadır (Strycharczyk vd., 2020).

Spor psikologları, sporcuların endişelerini gidermelerine yardımcı olmak için çeşitli yöntemler kullanır; belirli teknikler ve yaklaşım, sorunun niteliğine, kaynaklara ve sporcunun tercihlerine bağlıdır. Ancak bazı teknikler, spor psikologlarına danışılan birçok sorun türünde, özellikle de performansla ilgili olanlarda sıklıkla kullanılır. Genellikle psikolojik beceri eğitimi şeklinde bir araya getirilen bu teknikler hedef belirleme, gevşeme, imgeleme (zihinde canlandırma) ve kendi kendine konuşmadır (Brewer, 2009).

Hedef belirleme:

Hedef belirleme sporda yaygın olarak kullanılan bir uygulamadır. Sporcular ulaşmak istedikleri hedeflerini belirlemede kendilerine bir yön belirledikleri sürece o yolda başarılı bir şekilde ilerleme kaydetme şansları vardır. Sporcular için antrenörler, aileler, öğretmenler herhangi bir hedef belirlemese bile kendi kendilerine hedef belirlemektedirler. Sporcuların bir hedeflerinin olması o yolda ilerleyip başarılı olabileceği anlamına gelmez. Bunun nedenlerine bakıldığında zaman psikolojik süreçler, sakatlıklar ve başarısız olmaktan korkma düşünceleri gibi önemli sebeplerden bazıları karşımıza çıkmaktadır. Yapılan çalışmalar hemen hemen her yaştan sporcunun performanslarını arttırmak için çeşitli hedefler koyduğunu göstermektedir (Horn, 2008).

Genel olarak hedef belirleme, potansiyelinizin farkına varmanıza ve kendinizi nihai hedefinize ulaşacak bir konuma getirmenize yardımcı olmak için kullanabileceğiniz bir tekniktir. Hedef belirleme hem kısa vadeli hem de orta vadeli hedeflerin belirlenmesini içerir uzun vadeli hedefinize ulaşmanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Hedef belirleme etkilidir çünkü sizi uzun vadeli hedefinize götürecek bir plan geliştirmenize yardımcı olur, enerjinizi kısa ve orta vadeli hedeflere odaklamanız için sizi teşvik eder ve ilerlerken sizi motive edecek bir ödül sistemi sağlar (Etnier, 2009).

Sporcular performans yükseltmek için hedefler koysalar bile çok azı bu hedeflerin doğru şekilde belirlenmediğinde motivasyonu ve özgüveni düşürdüğünü bilmektedir

Sporcuların kendilerine belirledikleri bu hedefler genel ifadeler şeklinde olabilir. Örneğin “Bu vuruşta çok iyi şeyler yapmak istiyorum” gibi bir ifade bir hedefi ifade eder. Bu tür ifadelerde belirli bir düzey ve sınırlama yoktur. İnsanların yaşamdaki amaç ve hedeflerine ulaşması, yaşamdan doyum almalarına katkı sağlar (Diener, 1984; Yetim, 2000).

Yaşamdan duyulan memnuniyet, bireyleri spor da dahil olmak üzere çeşitli etkinliklere katılmaya motive etmektedir. Sporda başarı, madalya kazanmak veya becerileri geliştirmek gibi bireysel başarılarla karakterize edilebilir. Hedef yönelimi spor ortamında iki şekilde önemli bir rol oynar: görevle ilgili ve egoyla ilgili. Görevle ilgili hedef yönelimi, sporcuların geçmiş performans standartlarını ve beceri seviyelerini mevcut durumla karşılaştırmasını, becerilerini ve bilgilerini geliştirmeyi hedeflemesini içerir. Olumlu bir kişisel imaj elde etmek için sporcular sadece yarışma sırasında değil, aynı zamanda antrenman sırasında da ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışırlar ve becerilerini ve bilgilerini geliştirmeye odaklanırlar (Bruin vd., 2009; Duda ve Chi, 1989).

Gevşeme:

Gevşeme, anksiyete ve iskelet kaslarındaki gerginliğin giderilmesine yardımcı olur. Sempatik gerilimi azaltıp, kalp atımını düşürür; kas gerginliğini azaltarak hareket özgürlüğü ve daha az kasılmaya olanak sağlar ve oksijen tüketimini düşürür. Bu da hücrel metabolizmada etkinlik düzenlemesini ve daha iyi duygusal denetimi sağlar. Gevşeme metabolizmanın çalışmasını düzenler, hormonal dengenin oluşmasında oldukça etkilidir. Gevşeme egzersizleri sporda öncelikli olarak antrenman ve yarışmaların kalitesini yükseltmek, performansını geliştirmek, kaygı düzeylerini uygun bir şekilde yönetmek için kullanılır. Gevşeme egzersizlerinin ayrıca konsantrasyonu artırdığı, motor becerileri geliştirdiği, stresi ve uyarılma durumunun kontrolünde yardımcı olduğu belirtilir. Gevşeme egzersizi ile yapılan çalışmalar ağırlıklı olarak sağlık bilimlerinde ağrı kontrolü, anksiyete gibi alanlarda kullanılırken, spor bilimlerinde de stres, kaygı gibi alanlarda kullanılmıştır. Gerek sağlık bilimlerinde gerekse spor bilimlerinde yapılan çalışmalar sonucu gevşeme egzersizlerinin organizmada psikolojik ve fizyolojik yönden olumlu etkilerinin olduğu belirtilmiştir (Murathan, 2020)

Harvard üniversitesinde Gevşemeyle ilgili çalışma ilk kez yapılmıştır. Gevşeme uygulamaları, heyecan kontrolü, kas sistemi ile iskelet-sistemiyle arasında doğrudan bir bağlantının varlığına ve bir sisteminin kontrolü diğer sisteminin kontrolünü de içereceğine inanılmaktadır (Özerkiran, 2004).

Dereceli gevşeme çalışmaları, vücudu gevşetip kasların denetimini olanaklı kıldığından,

bu durum sporcuların yarışma esnasında daha rahat olmaları açısından önemlidir. Bu rahatlık duygusu kaslar arasındaki yumuşaklığı ve akışkanlığı sağlar. Yarışma ya da günlük uğraşlardaki uyum ve kasılmaların giderilmesi için kullanılan gevşeme biçimlerinin bilinmesi gereklidir. Bu açıdan bakıldığında gevşeme antrenmanı, imgeleme, yoğunlaşma ya da stres düzenleme alıştırmaları içeren diğer antrenman biçimlerini temelini oluşturur (Suinin, 1996).

İmgeleme (zihinde canlandırma):

İmgeleme, sporcuların birden fazla duyunun devreye girdiği zihinsel imgeler yaratmaya yönlendirildiği çok yönlü bir tekniktir. Bazen gevşeme eğitimi ile eşleştirilen imgeleme, yeni bir fiziksel veya zihinsel becerinin kazanılmasına yardımcı olmak için kullanılabilir. Zihinsel beceri, önceden edinilmiş bir fiziksel veya zihinsel becerinin provası, yeni bir strateji öğrenme ve spor psikolojisindeki diğer birçok işlev. İmgelerin içeriği, tekniğin kullanılma nedenine göre değişir (Brewer, 2009).

Davranış ve hareket aşamalarında gereken ön koşul oluşumundan sonra tecrübe edilen her türlü olguyu, gerçekte de yapıyormuş gibi hayalinde canlandırma eylemidir. Duyu organlarını kullanarak deneyimleri zihinde oluşturma ve yeniden yapılandırma olacakta açıklanabilir. Zihinsel antrenman konusundaki alan yazın çalışmalarında kullanılan yöntem olarak görülmektedir (Murathan ve Bozyılan, 2020).

Bilinen hareketleri zihinde canlandırarak en iyiye getirme veya yeni bir hareketi öğrenmeden önce canlandırma süreci olan İmgeleme, fiilen bir alıştırma yapılmadan, planlı ve yoğun bir halde sadece hayal ederek yeni bir hareketin öğrenilmesi veya bilinen bir hareketin iyileştirilmesi sürecidir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Zihinde canlandırma (imgeleme), sporcunun psikolojik olarak olumlu yönde performansını geliştirmede kullanılan en başarılı tekniklerden biridir. İmgeleme, düşünce sistemimizin bir parçasıdır. İmgelerimizde yapabileceğimiz bir performansı en iyi şekilde yapıyor gibi düşünüp başarılı bir performans ortaya çıkarmak için bir ön hazırlık aşaması olarak kullanabiliriz. Gördüklerimizi veya düşündüklerimizi yeniden düşünerek, imgelemeyi daha önce yapmış olduğumuz başarılı bir performansı tekrar yapabilmek için de kullanabiliriz.

İmgeleme gerçek deneyimlerin bir taklididir. Hayal edilen görüntü görülebilir, hayal edilirken eylemleri hissedilebilir veya ses, tat ve kokuların imgeleri, gerçek deneyimler olmadan oluşturulabilir. İmgeleme artık en basit görselleştirmeyi değil, aynı zamanda

zihinde tüm duyularla (görme, koku, işitme, dokunma, tat) deneyimlemeyi de içerir (Hall, 2001). Bir başka deyişle, beynimizde geçmişte yaşadığımız olayları yineleyebilir veya zihnimizde hiç yaşamadığımız olayları gerçekleştirebiliriz. İmgeleme, gerçek duyusal yaşantımızla ilişkilidir (görme, hissetme, duyma vb.), ancak zihinde ortaya çıkan iç referanslardır (Weinberg ve Gould, 2015)

Görseller aynı zamanda Deneyimleri hatırlamak ve hatırlamak için kullanılır. Beyin henüz gerçekleşmemiş olayları da görselleştirebilir. Düşünce veya durum zihinde belirgin bir şekilde ortaya çıkmasa bile, hafızada oluşturulan benzer deneyimsel kalıpların parçaları, eksik görüntülerin hayal gücüyle doldurulması için kullanılabilir (Lane, 1980).

Simons (2000), zihinsel becerilerin eğitimi yöntemi olarak imgelemenin kullanımını, düşünce ile hareket arasında sıkı bir bağ olarak tanımlıyor. Ayrıca görüntüler çevreden alınan karmaşık bilgileri temsil eden oldukça detaylı bir hafıza sistemidir ve eğitimde kullanılan önemli bir kavramdır. Motor performansı, duygu ve düşünceleri bir deneyime bağlayan görseller basit uyaranların ötesine geçebilir. İmgeleme, kişinin gerçekte henüz karşılaşmadığı hareketleri ve davranışları zihinsel olarak canlandırmasıyla daha da yaratıcı olabilir.

Kendi kendine konuşma:

Kişinin kendisiyle konuşması (self-talk) farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmaktadır ve bu nedenle elimizde tek bir ortak tanım bulunmamaktadır (Strycharczyk vd., 2020). Kişinin kendisiyle olan içsel diyalogunu ifade eden kendi kendine konuşma, sporcuların nasıl düşündüklerini, hissettiklerini ve davrandıklarını etkilemek için kullanılabilir (Brewer, 2009).

Etnier (2009)'e göre, kafamızın içinde kendimize söylediğimiz şeylere kendi kendine konuşma olarak tanımlarken kendi kendine konuşmanın olumlu ve olumsuz olacağını belirterek dikkat edilmesi gerekenleri şöyle sıralamıştır;

- Olumsuz kendi kendine konuşma özgüvenimize zarar verir ve olumsuz bir gerçeklik yaratabilir.
- Olumlu kendi kendine konuşma özgüvenimize yardımcı olur ve olumlu bir gerçeklik yaratır.
- Kendi kendinize konuşmanız hakkında farkındalık kazanın. Olumsuz kendi kendine konuşmayı belirlemek ve olumlu kendi kendine konuşma ile değiştirmek için düşünce durdurma tekniklerini kullanın.

- Olumlu öz konuşmanızı mümkün olduğunca artırın ve bunu gerçekçi tutun. Bu, özgüveninizi artıracak ve olumlu bir gerçeklik yaratmanıza yardımcı olacaktır.

Ana tez, kendi kendine konuşma ve belirli düşünme alışkanlıklarının; güveni, duyguları ve sonuçta performansı da içeren davranışları etkileyen temel faktörler olduğudur. Kendine güvenen sporcular, otomatik ve doğal hale gelene kadar sürekli olarak uygulandığında, başarılı oldukları deneyimleri korumalarına ve bunlardan faydalanmalarına ve daha az başarılı deneyimlerden anıları ve duyguları serbest bırakmalarına, yeniden değerlendirmelerine veya yeniden çerçevelemelerine olanak tanıyan düşünme alışkanlıklarına sahiptir. Kendine güvenen sporcular yapabileceklerini düşünürler ve yaparlar. Asla pes etmezler. Tipik olarak olumlu kendi kendine konuşma, imajlar ve tutumlarla karakterize edilirler (Williams ve Colleen, 2015).

Uygulamalı spor psikolojisi alanında en çok çalışılan ve sıkça atıfta bulunulan alanlardan biri müsabaka stresi ve kaygısıdır. Bu yaygınlık şüphesiz elit sporun stresli doğası ve günümüz sporcusunu çevreleyen rekabetçi ortamlarla ilişkili taleplerle bağlantılıdır. Bunun doğrudan bir sonucu olarak, birçok sporcunun müsabaka hazırlık programlarının temel bir bileşeni, performans öncesi optimal zihinsel duruma ulaşmaya odaklanan bir tür stres yönetimini içerir (Hanton, 2009).

#### Motivasyon:

Motivasyon, öğrenmeye ve kendini geliştirmeye ilgi duymaktır. Önünüze engeller çıktığında devam etme gücüne sahip olmak ve hedefler belirledikten sonra bunları takip edebilmektir. Bir diğer nitelik de zorluklar karşısında azimli olabilmektir (Goleman, 2020). Sporda motivasyon, başarı için önemli ve gerekli bir bileşen olarak kabul edilmektedir ve spor davranışına yönelik sosyal psikolojik araştırmaların başlangıcından bu yana odak bir yapı olmuştur. Uygulamalı sosyal psikolojide sıklıkla olduğu gibi, 'motivasyon' kelimesinin günlük kullanımı genellikle yapılandırılmamıştır ve üzerinde çok az fikir birliği vardır veya anlamındaki tutarlılık. Örneğin, bir kişi bir başkasını 'yüksek motivasyonlu' olarak tanımladığında, bu, sürekli gözlem yoluyla o kişinin bir dizi farklı bağlamda hedefe yönelik davranışlar sergilediği anlamına gelebilir. Yönlendirilmiş ve ısrarcıdır. Bunun tersine, belirli bir durumda bir kişi yüksek sebat sergiler ve davranışları için çok çaba sarf eder. Bu durumda hedeflerine ve sonuçlarına ulaşırlar (Hagger ve Chatzisarantis, 2005).

En temel düzeyde motivasyon, eylem veya davranış hareketi geçiren, enerji veren veya yönlendiren ve yoğunluğunu ve yönünü belirleyen içsel bir durum olarak



tanımlanmaktadır (Hagger ve Chatzisarantis, 2005). Özünde motivasyon ister içsel ister dışsal olsun ya da ister kendini ister başkalarını motive etmeyi içersin, kişinin spordaki potansiyeline ulaşmasında kilit bir belirleyicidir (Weinberg, 2009).

Bu doğrultuda, en etkili motivasyon yöntemlerinin (hem daha dışsal hem de daha içsel olanlar) neler olduğunu anlamak önemlidir. Her iki durumda da odak noktası genellikle sebat, yoğunluk, çaba, dürtü ve kararlılığı artırmaktır. Aslında, araştırmalar motivasyonun bir faaliyetin seçimini, devam eden katılımı (sebat), uygulama ve rekabetteki çabayı ve performans kalitesini etkileyebileceğini ortaya koymuştur (Weinberg, 2009).

Motivasyon basitçe kişinin çabasının yönü ve yoğunluğu olarak tanımlanabilir. Çabanın yönü bir bireyin yaklaşımları arayıp aramadığını veya belirli durumlara ilgi duyup duymadığını ifade eder. Örneğin, bir üniversite öğrencisi bir atletizm kulübüne katılmak için motive olabilir, bir antrenör bir antrenörlük gelişimine katılmayı seçebilir veya bir sporcu bir sakatlık için tedavi almak üzere bir rehabilitasyon uzmanı arayabilir. Çaba yoğunluğu, bir kişinin belirli bir durumda ne kadar çaba gösterdiğini ifade eder (Weinberg, 2009).

### **3. MATERYAL METOT**

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli benimsenerek tasarlanmıştır. Tarama modeli, geçmişte gerçekleşmiş bir durumu ya da halen var olan bir durumu var olduğu sekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu sekliyle tanımlanmaya çalışılır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2016).

#### **3.2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini; Türkiye genelinde masa tenisi, tenis ve badminton gibi üç farklı raket sporları branşlarında elit seviyede mücadele eden sporcular oluşturmaktadır. Çalışmada ihtiyaç duyulan minimum katılımcı sayısının belirlenmesinde G-Power (versiyon 3.1.9.2, Almanya) kullanılarak %80 güç, 0,25 etki büyüklüğü ve 0,05 hata düzeyi işaretlenerek hesaplama yapılmıştır (Kang, 2021). Hesaplama sonucunda üç farklı raket sporundan araştırmaya toplam 216 sporcu gönüllü olarak dahil edilmiştir.

#### **3.3. Veri Toplama Tekniği ve Araçları**

Bu çalışmada veri toplama tekniği olarak anket ve ölçekten yararlanılmıştır. Büyüköztürk (2005) Anketin diğer veri toplama tekniklerine (görüşme, gözlem) göre farklı bölgelerden çok daha büyük gruplara hızla uygulama olanağının olması ve maliyetinin daha düşük olması gibi avantajları olduğunu bildirmiştir. Veri toplama aracı olarak ise elit raket sporcularının tanımlayıcı bilgilerine yönelik soruların yer aldığı “Kişisel Bilgi Formu”, zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek için “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ)” kullanılmıştır. Veri toplama araçları Ek-1’de yer almaktadır.

##### **3.3.1. Kişisel bilgi formu**

Kişisel Bilgi Formu; çalışmaya katılan elit düzeydeki raket sporcularının cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, spor branşı, millilik durumu, müsabakalara katılım ve antrenman yapma durumu süreleri gibi değişkenlerini belirlemeye yönelik hazırlanan

sorulardan oluşmaktadır.

### **3.3.2. Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ)**

Araştırmaya katılan elit raket sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek için zihinsel dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Zihinsel dayanıklılık ölçeği; Madrigal, Hamill ve Gill tarafından 2013 yılında geliştirilmiş, Türkçe Geçerlik- Güvenirlik çalışması ise Erdoğan tarafından 2016 yılında Yapılmıştır. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (1) Kesinlikle katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kararsızım (4) katılıyorum (5) Kesinlikle katılıyorum şeklinde yanıtlanan beşli Likert tipli bir ölçektir. Ölçekten en düşük 11 en yüksek ise 44 puan alınmaktadır. Ölçek 11 maddeden ve tek faktörden (zihinsel dayanıklılık) oluşmaktadır Puanların yüksek olması zihinsel dayanıklılığın yüksek olmasına işaret ederken, düşük olması ise zihinsel dayanıklılığın düşük olduğuna işaret etmektedir.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Veriler SPSS-27 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Sosyodemografik sorular için frekans tablosu oluşturulmuştur. Normallik varsayımı ve güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Değişkenlerin grup ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek için 2 gruplu değişkenlerde bağımsız örneklem T-Testi, 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde One-Way ANOVA, post-hoc testlerden scheffe ve LSD Analizi uygulanmıştır. İlişkiyi belirlemek için ise Pearson Korelasyon analizi istatistiki teknikleri kullanılmıştır. Analizler  $\alpha=0,05$  seviyesinde uygulanmıştır.

### **3.5. Etik Kurul**

Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun 02.05.2024 tarih ve 2024/123 sayılı kararı ile Etik Kurul onayı alınmıştır. Onay EK-3'te yer almaktadır.

#### 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde; elit raket sporcularının sosyodemografik bilgilerine, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği arasındaki bulgular hakkında bilgi verilecektir.

Araştırmanın normallik varsayımı ve güvenilirlik analizi Tablo 4 1’de yer almaktadır.

**Tablo 4.1** Normallik varsayımı ve güvenilirlik analizi

| Değişkenler                  | n   | $\bar{X}$ | Ss   | Kolmogorov Smirnov (p) | Çarpıklık | Basıklık |
|------------------------------|-----|-----------|------|------------------------|-----------|----------|
| Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği | 216 | 4,22      | ,575 | ,001                   | -,296     | -,538    |
| *p<0,05                      |     |           |      |                        |           |          |

Tablo 4.1 de normallik ve güvenilirlik analizleri yer almaktadır. Ölçeklerin ve değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırını aşmadığından analizlerde parametrik testler kullanılmıştır (George, 2011).

**Tablo 4.2** Katılımcıların sosyodemografik özelliklere göre dağılımı

| Sosyodemografik Özellikler               | Grup                | n   | %    |
|------------------------------------------|---------------------|-----|------|
| Cinsiyet                                 | Kadın               | 85  | 39,4 |
|                                          | Erkek               | 131 | 60,6 |
| Yaş                                      | 16-18 Yaş           | 95  | 44,0 |
|                                          | 19-21 Yaş           | 33  | 15,3 |
|                                          | 22-24 Yaş           | 36  | 16,7 |
|                                          | 25-27 Yaş           | 29  | 13,4 |
|                                          | 28-30 Yaş           | 23  | 10,6 |
| Medeni Durum                             | Evli                | 30  | 13,9 |
|                                          | Bekar               | 186 | 86,1 |
| Eğitim Durum                             | Lise                | 106 | 49,1 |
|                                          | Lisans + Lisansüstü | 110 | 50,9 |
| Spor Branşı                              | Badminton           | 80  | 37,0 |
|                                          | Masa Tenisi         | 64  | 29,6 |
|                                          | Tenis               | 72  | 33,3 |
| Millilik                                 | Evet                | 134 | 62,0 |
|                                          | Hayır               | 82  | 38,0 |
| Kaç yıldır müsabakalara katılıyor sunuz? | 1-3 Yıl             | 31  | 14,4 |
|                                          | 4-6 Yıl             | 57  | 26,4 |
|                                          | 7 Yıl ve Üzeri      | 128 | 59,3 |
| Haftada kaç gün antrenman yapıyor sunuz? | 1-2 Gün             | 13  | 6,0  |
|                                          | 3-4 Gün             | 57  | 26,4 |
|                                          | 5-7 Gün             | 146 | 67,6 |

Tablo 4.2 incelendiğinde, 216 elit raket sporcularının %60,6'sının erkek ve %39,4'ü kadın olduğu, %44,0'nın 16-18 yaş, %16,7'sinin 22-24 yaş, %15,3'nün 19-21 yaş, %13,4'ünün 25-27 yaş, %10,6'sının 28-30 yaş olduğu, %86,1'nin bekar %13,9'nun Evli olduğu, %49,1'nin Lise, %50,9'unun lisans ve lisansüstü olduğu, %37'nin Badminton, %33,3'nün Tenis, %29,6'sının masa tenisi branşında olduğu, %62'sinin milli, %38'nin milli olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların %59,3'nün 7 yıl ve üzeri, %26,4'nün 4-6 yıl, %14,4'nün 1-3 yıl müsabakalara katıldığı ve %67,6'sının 5-7 gün, %26,4'nün 3-4 gün, %6'sının 1-2 gün antrenman yaptığı tespit edilmiştir.

**Tablo 4.3** Cinsiyet değişkeni t-testi tablosu

| Değişkenler                         | Gruplar       | n   | $\bar{X}$ | Ss   | t    | sd  | p    |
|-------------------------------------|---------------|-----|-----------|------|------|-----|------|
| <b>Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği</b> | Kadın         | 85  | 4,224     | ,567 | ,019 | 214 | ,985 |
|                                     | Erkek         | 131 | 4,225     | ,582 |      |     |      |
|                                     | <b>Toplam</b> | 216 |           |      |      |     |      |

\*p<0,05

Tablo 4.3. incelendiğinde elit raket sporcularının zihinsel dayanıklılıklarına yönelik algıları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $t[214]=,019$ ;  $p>0,05$ ). Erkeklerin ( $\bar{X}=4,22$ ), ve kadınların ( $\bar{X}=4,22$ ), Zihinsel Dayanıklılıklarının yakın olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.4** Zihinsel dayanıklılık ölçeğinin yaş değişkeni bakımından homojenlik testi

| Değişkenler                         | Levene ist. | df1 | df2 | p    |
|-------------------------------------|-------------|-----|-----|------|
| <b>Zihinsel dayanıklılık ölçeği</b> | ,421        | 4   | 211 | ,793 |

\*p=<0,05

Tablo 4.4 incelendiğinde Zihinsel dayanıklılık ölçeğinin yaş değişkeni bakımından homojen olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.5** Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının yaş değişkenine göre One-Way ANOVA analizi

| Gruplar       | n   | $\bar{X}$ | Ss   | VARK          | KT     | sd  | KO    | F     | p     | fark                            |
|---------------|-----|-----------|------|---------------|--------|-----|-------|-------|-------|---------------------------------|
| 16-18 Yaş (1) | 95  | 4,03      | ,546 | <b>GA</b>     | 8,707  | 4   | 2,177 | 7,362 | ,001* | 2>1;<br>3>1,2,4;<br>4>1;<br>5>1 |
| 19-21 Yaş (2) | 33  | 4,26      | ,531 | <b>GI</b>     | 62,383 | 211 | ,296  |       |       |                                 |
| 22-24 Yaş (3) | 36  | 4,58      | ,497 | <b>Toplam</b> | 71,090 | 215 |       |       |       |                                 |
| 25-27 Yaş (4) | 29  | 4,30      | ,516 |               |        |     |       |       |       |                                 |
| 28-30 Yaş (5) | 23  | 4,304     | ,646 |               |        |     |       |       |       |                                 |
| <b>Toplam</b> | 216 | 4,224     | ,575 |               |        |     |       |       |       |                                 |

\*p<0,05

Tablo 4.5 incelendiğinde elit raket sporcularının Zihinsel Dayanıklılık algıları Yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu göstermektedir (F=7,362;p<0,05). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan LSD testi sonuçlarına göre; 19-21 Yaş elit sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarına yönelik algıları ( $\bar{X}$ =4,26), 16-18 Yaş elit sporcularından ( $\bar{X}$ =4,03); 22-24 Yaş elit sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarına yönelik algıları ( $\bar{X}$ =4,58), 16-18, 19-21, 25-27, Yaş elit sporculardan ( $\bar{X}$ =4,03,  $\bar{X}$ =4,26,  $\bar{X}$ =4,30); 28-30 Yaş elit sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarına yönelik algıları ( $\bar{X}$ =4,30), 16-18 Yaş elit sporcularından ( $\bar{X}$ =4,03) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.6** Medeni durum değişkeni t-testi tablosu

| Değişkenler                         | Grup          | n   | $\bar{X}$ | Ss   | t      | sd  | p    |
|-------------------------------------|---------------|-----|-----------|------|--------|-----|------|
| <b>Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği</b> | Evli          | 30  | 4,12      | ,580 | -1,032 | 214 | ,303 |
|                                     | Bekar         | 186 | 4,24      | ,574 |        |     |      |
|                                     | <b>Toplam</b> | 216 |           |      |        |     |      |

\*p<0,05

Tablo 4.6 incelendiğinde elit raket sporcularının zihinsel dayanıklılıklarına yönelik algıları medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (t[214]=-1,032;p>0,05). Evli (X=4,12), ve bekar ( $\bar{X}$ =4,24), elit raket sporcularının ortalamalarına bakıldığında birbirine yakın olmalarına rağmen çok az farkla da olsa bekar elit sporcular olumlu yönde farklılaşmaktadır.

**Tablo 4.7** Eğitim durum değişkeni T-Testi tablosu

| Değişkenler                         | Grup              | n   | $\bar{X}$ | Ss   | t      | sd  | p    |
|-------------------------------------|-------------------|-----|-----------|------|--------|-----|------|
| <b>Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği</b> | Lise              | 106 | 4,02      | ,535 | -5,376 | 214 | ,001 |
|                                     | Lisans-Lisansüstü | 110 | 4,41      | ,546 |        |     |      |
|                                     | <b>Toplam</b>     | 216 |           |      |        |     |      |

\*p&lt;0,05

Tablo 4.7 incelendiğinde elit raket sporcularının zihinsel dayanıklılıklarına yönelik algıları eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $t[214]=-5,376$ ;  $p<0,05$ ). Lisans ve lisansüstü eğitilmiş elit raket sporcuların ( $\bar{X}=4,41$ ), Lise eğitilmiş elit raket sporcularına ( $\bar{X}=4,02$ ) göre Zihinsel Dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.8** Zihinsel dayanıklılık ölçeğinin Spor Branşı değişkeni bakımından homojenlik testi

| Değişkenler                         | Levene ist. | df1 | df2 | p    |
|-------------------------------------|-------------|-----|-----|------|
| <b>Zihinsel dayanıklılık ölçeği</b> | ,315        | 2   | 213 | ,730 |

\*p&lt;0.05

Tablo 4.8 incelendiğinde Zihinsel dayanıklılık ölçeğinin Spor Branşı değişkeni bakımından homojen olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.9** Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Spor Branşı değişkenine göre One-Way ANOVA analizi

| Gruplar         | n   | X    | Ss   | VARK          | KT     | sd  | KO    | F      | p    | fark  |
|-----------------|-----|------|------|---------------|--------|-----|-------|--------|------|-------|
| Badminton (1)   | 80  | 4,05 | ,508 | <b>GA</b>     | 13,992 | 2   | 6,996 | 26,099 | ,001 | 3>1,2 |
| Masa Tenisi (2) | 64  | 4,03 | ,537 | <b>GI</b>     | 57,097 | 213 | ,268  |        |      |       |
| Tenis (3)       | 72  | 4,58 | ,509 | <b>Toplam</b> | 71,090 | 215 |       |        |      |       |
| Toplam          | 216 | 4,22 | ,575 |               |        |     |       |        |      |       |

\*p&lt;0.05

Tablo 4.9 incelendiğinde elit raket sporcularının Zihinsel Dayanıklılık algıları spor yaptığı branşlara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğunu göstermektedir. ( $F=26,099$ ;  $p<0,05$ ). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan

Scheffe testi sonuçlarına göre; spor branşı tenis olan elit sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarına yönelik algıları ( $x=4,58$ ), spor branşı badminton ( $x=4,05$ ) ve masa tenisi( $x=4,03$ ) olan elit sporcuların Zihinsel Dayanıklılık algılarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.10** Millilik durum değişkeni t-test tablosu

| Değişkenler                  | Gruplar | n   | $\bar{X}$ | Ss   | t     | sd  | p     |
|------------------------------|---------|-----|-----------|------|-------|-----|-------|
| Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği | Evet    | 134 | 4,29      | ,589 | 2,300 | 214 | ,022* |
|                              | Hayır   | 82  | 4,11      | ,534 |       |     |       |
|                              | Toplam  | 216 |           |      |       |     |       |

\* $p<0,05$

Tablo 4.10 incelendiğinde elit raket sporcularının zihinsel dayanıklılıklarına yönelik algıları milli olma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $t[214]=2,300;p<0,05$ ). Milli olan elit sporcuların ( $\bar{X}=4,29$ ) Zihinsel Dayanıklılıklarının, milli olmayan elit sporculara ( $\bar{X}=4,11$ ) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.11** Zihinsel dayanıklılık ölçeğinin müsabakalara katılım değişkeni bakımından homojenlik testi

| Değişkenler                  | Levene ist. | df1 | df2 | p    |
|------------------------------|-------------|-----|-----|------|
| Zihinsel dayanıklılık ölçeği | ,704        | 2   | 213 | ,496 |

\* $p<0,05$

Tablo 4.11 incelendiğinde Zihinsel dayanıklılık ölçeğinin müsabakalara katılım değişkeni bakımından homojen olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.12** Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının müsabakalara katılım değişkenine göre One-Way ANOVA analizi

| Gruplar            | n   | $\bar{X}$ | Ss   | VARK   | KT     | sd  | KO    | F      | p     | fark  |
|--------------------|-----|-----------|------|--------|--------|-----|-------|--------|-------|-------|
| 1-3 Yıl (1)        | 31  | 4,13      | ,504 | GA     | 7,806  | 2   | 3,903 | 13,137 | ,001* | 3>2,1 |
| 4-6 Yıl (2)        | 57  | 3,93      | ,546 | GI     | 63,283 | 213 | ,297  |        |       |       |
| 7 Yıl ve Üzeri (3) | 128 | 4,37      | ,553 | Toplam | 71,090 | 215 |       |        |       |       |
| Toplam             | 216 | 4,22      | ,575 |        |        |     |       |        |       |       |

\* $p<0,05$



Tablo 4.12 incelendiğinde elit raket sporcularının Zihinsel Dayanıklılık algıları müsabakalara katılım değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu göstermektedir ( $F=13,137, p<0,05$ ). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan LSD testi sonuçlarına göre; 7 Yıl ve Üzeri müsabaka deneyimi olan elit sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarına yönelik algıları ( $\bar{X}=4,37$ ), 1-3 yıl ( $\bar{X}=4,13$ ) ve 4-6 Yıl ( $\bar{X}=3,93$ ) müsabaka deneyimi olan elit sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.13** Zihinsel dayanıklılık ölçeğinin haftalık antrenman yapma değişkeni bakımından homojenlik testi

| Değişkenler                  | Levene ist. | df1 | df2 | p    |
|------------------------------|-------------|-----|-----|------|
| Zihinsel dayanıklılık ölçeği | ,603        | 2   | 213 | ,548 |

\* $p<0.05$

Tablo 4.13 incelendiğinde Zihinsel dayanıklılık ölçeğinin haftalık antrenman yapma değişkeni bakımından homojen olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.14** Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının haftalık antrenman yapma değişkenine göre One-Way ANOVA analizi

| Gruplar     | n   | $\bar{X}$ | Ss   | VARK   | KT     | sd  | KO    | F     | p     | fark  |
|-------------|-----|-----------|------|--------|--------|-----|-------|-------|-------|-------|
| 1-2 Gün (1) | 13  | 3,81      | ,617 | GA     | 5,103  | 2   | 2,551 | 8,236 | ,001* | 3>2,1 |
| 3-4 Gün (2) | 57  | 4,06      | ,538 | GI     | 65,987 | 213 | ,310  |       |       |       |
| 5-7 Gün (3) | 146 | 4,32      | ,558 | Toplam | 71,090 | 215 |       |       |       |       |
| Toplam      | 216 | 4,22      | ,575 |        |        |     |       |       |       |       |

\* $p<0.05$

Tablo 4.14 incelendiğinde elit raket sporcularının Zihinsel Dayanıklılık algıları haftalık antrenman yapma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu göstermektedir ( $F=8,236; p<0,05$ ). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre; haftada 5-7 Gün antrenman yapan elit sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarına yönelik algıları ( $\bar{X}=4,32$ ), 1-2 gün ( $\bar{X}=3,81$ ) ve 4-6 gün ( $\bar{X}=4,06$ ) antrenman yapan elit sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Elit raket sporcularının zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla yapılan bu araştırma sonucu edinilen bulgular bu bölümde yorumlanmış ve ilgili literatür ile desteklenmiştir.

Elit raket sporcularının zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla normallik ve güvenilirlik analizleri sonucunda normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma kapsamına alınan 216 elit raket sporcularının 16-30 yaş aralıklarında %60,6'sının erkek ve %39,4'ünün kadın olduğu tespit edilmiştir. Bekar %13,9'nun Evli olduğu, %49,1'nin Lise, %50,9'unun lisans ve lisansüstü olduğu, %37'nin Badminton, %33,3'nün Tenis, %29,6'sının masa tenisi branşında olduğu, %62'sinin milli, %38'nin milli olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların %59,3'nün 7 yıl ve üzeri, %26,4'nün 4-6 yıl, %14,4'nün 1-3 yıl müsabakalara katıldığı ve %67,6'sının 5-7 gün, %26,4'nün 3-4 gün, %6'sının 1-2 gün antrenman yaptığı tespit edilmiştir.

Yarayan ve vd. (2018) elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerine yapış oldukları çalışmada sadece devamlılık alt boyutunda bir farklılık tespit etmişlerdir. Yapmış olduğumuz çalışma bulguları sonucu elit raket sporcularının zihinsel dayanıklılıklarına yönelik algıları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Erkek elit raket sporcularının zihinsel dayanıklılıkları ile kadınların Zihinsel Dayanıklılıklarının birbirlerine yakın olduğu söylenebilir. Tekkurşun ve Türkel'inin (2019) Zihinsel dayanıklılık üzerine spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 248 katılımcı ile yapmış oldukları çalışma sonuçlarına göre cinsiyet değişkenine göre fark saptanmamıştır. Ayrıca Dede'nin (2019) elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları üzerine yapmış olduğu araştırma sonuçları ile çalışmamız paralel olduğu incelenmiştir. Nicholls ve ark (2008) tarafından 677 elit ve elit olmayan, farklı takım ve bireysel branşlardan oluşan sporcular üzerine yapmış oldukları araştırma sonuçlarında ise cinsiyet ve zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Taşkın ve diğerlerinin (2022) 216 bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcular üzerine yapmış oldukları çalışma sonuçlarına göre cinsiyet ve zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir, bu bağlamda taşkın ve arkadaşlarının cinsiyet değişkeni ve zihinsel dayanıklılık sonuçları çalışmamız ile uyumlu olmadığı tespit edilmiştir. Genel olarak yapılan araştırmalar sonucu olarak özellikle elit düzeydeki sporcularda cinsiyet değişkeni bakımından zihinsel dayanıklılık boyutunda

farklılık gözlenmemektedir. Buna karşın farklı çalışmalarda örneklem grubu veya ölçek farklılıklarından az da olsa cinsiyet ile zihinsel dayanıklılık arasında bazen alt boyutların birinde olmak üzere anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kısacası alan yazın incelendiğinde cinsiyet ile zihinsel dayanıklılık üzerine tam anlamlı pozitif bir ilişki olmadığını söyleyebiliriz.

Yarayan ve vd. (2018) elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklıları üzerine yapış oldukları çalışmada yaş arttıkça zihinsel dayanıklılığında pozitif yönde arttığı sonucuna varılmıştır. Yarayan ve vd. (2018) araştırma sonuçları ile elit raket sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerine yapmış olduğumuz çalışma verileri sonucu örtüşmektedir. Çünkü araştırmamızın bulguları sonucu Zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dede'nin (2019) elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları üzerine yapış olduğu araştırma sonuçları çalışmamızı desteklememektedir. Yapılan korelasyon testi neticesinde elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arasında spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı tespit etmiştir. Yıldız (2017) sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi başlıklı yüksek lisans tezinde ortalama yaşları 24.93 olan 315 sporcu ile yapmış olduğu çalışma sonuçlarına göre yaş arttıkça zihinsel dayanıklılığın arttığını belirtmiştir. Genel olarak literatür incelendiğinde zihinsel dayanıklılığın yaş ile pozitif yönde yüksek düzeyde arttığı tespit edilirken, çok az denecek kadar çalışmalarda farklılık olduğu bildirilmektedir. Tatbiki kullanılan ölçek, spor branşı, bireysel sporlar, takım sporları ve örneklem gruplarından da bu farklılığın oluşması mümkündür. Connaughton ve vd. (2008) Zihinsel dayanıklılığın yüksek rekabet standartlarında yarıştıktan yaklaşık 3 yıl sonra (yani daha sonraki yıllarda) zirveye ulaşacağı bildirmiştir. Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılıkta meydana gelebilecek olası düşüşleri veya küçük kayıpları önlemek için, zihinsel dayanıklılığın devamlı olarak güncellenmesi gerektiği üzerinde durmuştur.

Elit raket sporcularının zihinsel dayanıklılıklarına yönelik algıları medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına göre bulgularımız sonucu anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırmamız da medeni duruma göre ortalamalar incelendiğinde Bekar elit raket sporcularının Evli elit sporculara göre az farkla da olsa olumlu yönde farklılaşmaktadır. Dede'nin (2019) elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları üzerine yapış olduğu araştırma sonuçları çalışmamızı desteklemektedir. Ayrıca çalışmamıza paralel olarak Peke'nin (2020) 230 oryantiring sporcusu ile yapmış olduğu çalışma bulgularında

da medeni durum ile zihinsel dayanaklık arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Bu farklılığın, bekar sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık, güven ve devamlılık düzeyleri evli olan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda elit sporcuların artan rekabet koşulları sebebi ile sporculuk dönemlerinde fiziksel ve zihinsel olarak tüm kapasitelerini yapmış oldukları branşa vermeleri gerekmektedir. Evlilik kurumu beraberinde getirdiği sorumluluk ve yük sebebi ile sporcuların ideal performans durumuna ulaşması için gerekli olan zihinsel dayanıklılığı negatif yönde etkilediği söylenebilir.

Elit raket sporcularının zihinsel dayanıklılıklarında eğitim değişkenine ilişkin farklılaşp farklılaşmadığına göre test sonuçları incelendiğinde, elit raket sporcularının eğitim düzeyi değişkenine göre zihinsel dayanıklılık sonuçlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulunan anlamlı fark elit raket sporcularının karşılaştırmalı test sonuçlarına göre; lise eğitimi almış elit raket sporcularının zihinsel dayanıklılık seviyeleri, lisans ve lisansüstü eğitimi almış elit raket sporcularının lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Dede'nin de (2019) araştırmamızla paralel olarak, elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları üzerine yapmış olduğu araştırma sonuçları da desteklemektedir. Aynı zamanda yarayan ve arkadaşlarının 2018 yılında yapmış oldukları çalışma sonuçlarında da lisans ve lisansüstü eğitim almış elit sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının lise düzeyinde eğitim almış elit sporculardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda eğitim düzeyi ile zihinsel dayanıklılığın pozitif yönde paralel arttığı söylenebilir, bunun sebebinin sporcuların eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte spor psikolojisi alanındaki gelişmelere paralel olarak bilgi düzeylerinin artması sonucunda oluştuğu söylenebilir. Genel olarak literatür incelendiğinde araştırma sonuçları çalışmamızdaki eğitim ve zihinsel dayanıklılıkla ilgili bulgularla araştırmamıza paralel olarak olumlu olduğunu göstermektedir (Atalı, 2022; Yıldız, 2017).

Elit raket sporcularının Zihinsel Dayanıklılık algıları spor yaptığı branşlara göre istatistiksel olarak farklılığın olup olmadığı incelenmiş ve anlamlı fark bulunmuştur. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan karşılaştırma sonuçlarına göre de spor branşı tenis olan elit sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarına yönelik algıları, spor branşı badminton ve masa tenisi olan elit sporcuların Zihinsel Dayanıklılık algılarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yarayan ve arkadaşları tarafından (2018) takım ve bireysel sporcuların Zihinsel dayanıklılıkları üzerine yapmış oldukları araştırma sonuçlarına göre yapılan spor türüne göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bağlamda

yarayan ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmayla çalışmamız paralellik göstermektedir. Çalışmamıza paralel olarak, Taşkın ve arkadaşlarının (2022) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 216 bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcular üzerine yapmış olduğu araştırma sonuçlarında spor branşı değişkeni ve zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca Demir ve Çelebi (2019) mücadele sporu ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılığı üzerine yapmış oldukları çalışmada branş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Elit raket sporcularının zihinsel dayanıklılıklarına yönelik algıları milli olma durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analizler Milli olan elit sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının, milli olmayan elit sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dede'nin (2019) elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları üzerine yapış olduğu araştırma sonuçları çalışmamızı desteklememektedir. Yapılan çalışmada millilik kategorilerine göre zihinsel dayanıklılıkları arasında fark bulunmamıştır. Buna ek olarak Taşkın ve arkadaşlarının (2022) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 216 bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcular üzerine yapmış olduğu araştırma sonuçlarında da milli olan ve milli olmayan sporcular arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarla çalışmamız sonuçlarının farklılığının spor branşları ve katılımcı farkından olabileceği söylenebilir.

Araştırmaya katılan elit raket sporcularının Zihinsel Dayanıklılık algıları müsabakalara katılım değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan karşılaştırmalı test sonuçlarına göre; 7 Yıl ve Üzeri müsabaka deneyimi olan elit sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarına yönelik algıları, 1-3 yıl ve 4-6 Yıl müsabaka deneyimi olan elit sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlardan hareketle elit raket sporcularının müsabaka deneyimi arttıkça zihinsel dayanıklılıklarında pozitif yönde paralel olarak arttığı söylenebilir. Yani tecrübeli elit raket sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının da yüksek düzeyde olacağı söylenebilir.

Çalışmaya katılan Elit raket sporcularının Zihinsel Dayanıklılık algıları haftalık antrenman yapma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan karşılaştırmalı test sonuçlarına göre; haftada 5-7 Gün antrenman yapan elit sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarına yönelik algıları, 1-2 gün ve 4-6 gün antrenman yapan elit sporculardan

daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erbaş (2022) Elit mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıkları üzerine yapmış olduğu araştırma bulgularına göre çalışmamız paralellik göstermektedir sonuç olarak iki çalışmada da antrenman sayısı ve günleri arttıkça doğru orantılı bir şekilde zihinsel dayanıklılığın arttığı tespit edilmektedir. Yine paralel bir çalışma olarak Sarı ve arkadaşlarının (2020) 228 sporcunun katılımcı olduğu “Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme” isimli yapmış olduğu araştırma verileri sonucuna göre, Haftada en az 6 kez antrenman yapan sporcuların zihinsel dayanıklılığı haftada 1-3 kez antrenman yapan sporculardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda elit raket sporcularının antrenman yapma süreleri ile zihinsel dayanıklılığın pozitif yönde paralel olarak arttığı söylenebilir.

### **Öneriler:**

Araştırmaya katılan elit raket sporcuların cinsiyet, medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Buna karşın Zihinsel dayanıklılık ile yaş karşılaştırılmasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Spor branşı tenis olan elit sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarına yönelik algıları, spor branşı badminton ve masa tenisi olan elit sporcuların Zihinsel Dayanıklılık algılarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Milli olan elit sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının, milli olmayan elit sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Haftalık antrenman yapma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca eğitimli elit raket sporcularının zihinsel dayanıklılıkları pozitif yönde yüksek olduğu, müsabaka deneyimi arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının pozitif yönde paralel olarak arttığı tespit edilmiştir.

Sporda elit bir sporcuların en belirleyici özelliklerinden biri zihinsel dayanıklılık düzeyidir. Zihinsel dayanıklılık, bir sporcunun zorluklar, hatalar ve başarısızlıklara karşı koyabilme yeteneğini ifade ettiği bilinmektedir. Zihinsel dayanıklılık, raket sporcularının maç sırasında karşılaştıkları baskı, stres ve zorluklarla baş edebilmelerini sağlar. Bu sporcuların müsabaka sırasında oyun planına bağlı kalmaları, hedeflerine odaklanmaları ve duygusal kontrolü sürdürmeleri onların zihinsel gücünü gösterir.

Zihinsel gücün önemi, bir raket sporcusunun kariyeri ve performansı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Bu sporcuların karşılaştıkları zorluklara katlanmaları ve motivasyonlarını kaybetmeden hedeflerine doğru ilerlemeleri gerekmektedir.

Zihinsel açıdan güçlü sporcular, kaybedilen müsabakalardan ders çıkartarak ve

başarısızlıklarından da güç alarak performanslarını geliştirebilirler. Özetle bir raket sporcusunun zihinsel gücü, başarısında önemli rol oynadığı söylenebilir.

Bu bağlamda;

- Yapılan araştırmalar ve elde edilen bilgiler ışığında yaşı zihinsel dayanıklılıkla birlikte paralel artışı anlaşılmaktadır. Bu sebeple zihinsel dayanıklılık eğitiminin daha erken yaşlarda başlanması ve devamlı olarak güçlendirilmesine önem verilmelidir.
- Yine araştırmalar ve elde edilen bilgiler ışığında eğitim seviyesi yükseldikçe zihinsel dayanıklılığın pozitif yönde yükseldiği belirlenmiştir. Bu nedenle sporcuların eğitim seviyelerinin yükseltilerek farkındalıklarının artırılması zihinsel dayanıklılığın yükseltilmesinde önem arz etmektedir. Eğitim kurumlarında özellikler sporla ilgili tüm kurumlarda zihinsel dayanıklılığa yönelik içerikli eğitimlere ağırlık verilmelidir.
- Tüm elde edilen veriler sonuç olarak zihinsel dayanıklılığın önemli olduğunu bildirmektedir. Bu nedenle özellikle her düzeydeki antrenörlerin, koçların, teknik spor elemanlarının zihinsel dayanıklılığa önem vermeleri ve bu alanda ki sertifikalı spor psikologlarından destek almaları önem arz etmektedir.
- Yapılan araştırmalar ve elde edilen bilgilere göre yapılan antrenmana ve müsabakalara katılım sıklığına, bağlı olarak zihinsel dayanıklılık birlikte paralel artışı anlaşılmaktadır. Bu sebeple zihinsel dayanıklılığın yükseltilmesi aşamasında antrenmana devamlılığın ve müsabakalara katılımın sağlanmasına önem verilmelidir.
- Okullar, kulüpler ve spor eğitimi veren merkezlerde zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi üzerine uzman kişiler tarafından seminerler, konferanslar gibi etkinlikler düzenlenerek, gerekli bilgilendirmeler yapılmalıdır.
- Araştırmanın kapsamını genişletmek için ulusal-uluslararası farklı bölgelerden farklı branş ve yaş örneklem gruplarıyla çalışmalar yapılması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Açıkada, C., & Ergen E. (1990). Bilim ve Spor. Ankara: *Büro Tek Ofset Matbaacılık*, (Spor Şurası 1990) Sporda Eğitim ve Öğretim Komisyonu Raporu, Ankara (8-10)
- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 39-43. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000131](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000131)
- Amman, M. T. (2000). Spor sosyolojisi. Ed: *HC İkizler, Sporda Sosyal Bilimler*, İstanbul: Alfa Basım.
- Atalı, M. (2022). *Elit düzey kadın erkek buz hokeyi sporcularının mental dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Bursa Uludag University (Turkey)).
- Aydın, F. A. (2020). *Taekwondoculara zihinsel dayanıklılık ve kendinle konuşmanın şişmanlık hakkında konuşma düzeyine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Başar, S. & Sarı, İ., (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Brewer, B.W., (2009). *International Olympic Committee Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology*. Chichester, UK: John Wiley ve Sons Ltd. 148 pp.
- Bruin, A. P. D., Bakker F. C., & Oudejans, R. R. D. (2009). Achievement goal theory and disordered eating: Relationships between female gymnasts' goal orientations, perceived motivational climate and disordered eating correlates. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 72-79. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.002>
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 209-227. <https://doi.org/10.1080/10413200591010085>
- Butt, J., Weinberg, R., & Culp, B. (2010). Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of intercollegiate sport*, 3(2), 316-332. DOI: <https://doi.org/10.1123/jis.3.2.316>
- Büyüköztürk, Ş.. (2005). Anket geliştirme. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 133-151.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 1, 32-45.



- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95, DOI: 10.1080/02640410701310958
- Cox, R. H., (2012). *Sport Psychology*. Concepts and Applications. 7th ed. (p. 297-298). New York: McGraw-Hill.
- Craig, P. & Beedie, P. (eds.) (2010) *Sport sociology*. 2nd edn. Exeter: Learning Matters.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270–290. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836>
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576–583. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.005>
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51. DOI: 10.1080/17461390903049972
- Dede, Y.E. (2019). *Elit greşilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Demir, G.T., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi ğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24. <https://doi.org/10.25307/jssr.505941>
- Demir, P., & Çelebi, M. (2019). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Gncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-199.
- Dennis, P.W., (1981). Mental toughness and the athlete. *Ontario Physical and Health Education Association*, 7(2): 37-40.
- Diener, E., (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542- 575.
- Duda, J.L, & Chi L. (1989). The effect of task and ego involving conditions on perceived competence and causal attributions in basketball. *Article Applied Sports Psychology Association*, University of Washington, Seattle, WA.
- Erbaş, ., (2022). Mcadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(48), 638-655. DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3150>
- Erdoğan, N., Zekioglu, A, & Dorak, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel alışma. *International Journal of Science, Culture and Sport*, zel, (1), 194-207.

- Erdoğan, N., (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 652-664. Doi: 10.14486/IJSCS89
- Erkal, E.M., (1992) *Sosyolojik Açıdan Spor*, Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi, İstanbul, 12.
- Etnier, J. L. (2009). *Bring your" A" game: A young athlete's guide to mental toughness*. Univ of North Carolina Press.
- Fourie, S., & Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23(2), 63-72. DOI:10.4314/sajrs.v23i2.25860
- Fox, K.R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3a), 411-418. DOI: 10.1017/s1368980099000567
- George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference*, 17.0 update, 10/e. Pearson Education India.
- Gill D. L. (2000). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37(5), 933–942. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.10.015>
- Goldberg, A.S. (1998). *Sports Slump Busting: 10 Steps to Mental Toughness and Peak Performance*. Llumina Press
- Goldberg, A.S. (1992). Training the psychological dimension. *Soccer Journal*, 37(1): 58-60.
- Goleman, J.D.R. (2020). *Mental Toughness\_ 3 Books In 1 Cognitive Behavioral Therapy, Emotional Intelligence ve Dark Psychology Secrets\_ Unbeatable Mindset, Developing self-Discipline, Success at Work and Happier Relationships*.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gould, D, Hodge K., Peterson, K. & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1(4): 293–308.
- Green, C.D., & Benjamin, L.T. (Eds.). (2009). *Psychology gets in the game: Sport, mind, and behavior, 1880-1960*. U of Nebraska Press.

- Gucciardi, D. F., & Hanton, S. (2016). Mental toughness: Critical reflections and future considerations. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.), *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 439–448). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gucciardi, D. & Gordon, S. (Eds.). (2011). *Mental Toughness In Sport: Developments In Theory And Research*. 1nd Ed. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203855775>
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M. & Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(2), 70-78. <https://doi.org/10.18826/useeabd.424017>
- Hagger, M., Chatzisarantis, N. (2005). *The social psychology of exercise and sport*. McGraw-Hill Education (UK).
- Hall, C.R. (2001). *Imagery in Sport and Exercise. Handbook of Research on Sport Psychology*. R.N. Singer, H.A. Hausenblas and C.M. Janelle (Eds.) (2nd Edition, 529-549) New York: Wiley
- Hanton, S., Thomas, O., & Mellalieu, S.D. (2009). Management of competitive stress in elite sport, Brewer, B. W. (Eds.), *International Olympic Committee Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology*. Chichester, UK: John Wiley ve Sons Ltd. (Chapter 4, pp. 30-42), <https://doi.org/10.1002/9781444303650.ch4>
- Horn, T. (2008). *Advances In Sport Psychology*. Leeds: Human Kinetics
- İkizler C, Karagözoğlu C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi* (3. Baskı). İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım, s.119.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129–153. <https://doi.org/10.1080/104132001753149865>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- 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. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>

- Kahrović, I., Radenković, O., Mavrić, F., & Murić, B. (2014). Effects of self-talk strategy in mental training of athletes. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 12(1), 51-58.
- Kang, H. (2021). Sample size determination and power analysis using the G\* Power software. *Journal of educational evaluation for health professions*, 18. <https://doi.org/10.3352/jeehp.2021.18.17>
- Kara, H. (1991). *Liselerde Sportif Yarışmalarda Derece Alan Öğrenciler Akademik Başarıları*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaynar, Ö., Seyhan, S. & Bilici, M.F. (2018). Güreşçilerde sportif başarıyı olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 54-59.
- Lane, J. F. (1980). *Psychology in Sports: Methods and Applications*. (1st Edition) Minneapolis: Burgess Publication.
- Loehr, J.E. (1995). PDF The New Toughness Training for Sports: Mental Emotional Physical Conditioning from One of the World's Premier *Sports Psychologists* Online Book.
- Loehr, J.E., McLaughlin, P. (1988). *Mentally tough: The principles of winning at sports applied to winning in business*. Rowman ve Littlefield.
- Loehr, J.E., (1986) *Mental Toughness Training For Sports: Achieving Athletic Excellence*. Lexington, MA, Stephen Greene press
- Luszki, W.A. (1982). *Winning tennis through mental toughness*. Everest House Publ..
- Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D. L. (2013). Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS). *The Sport Psychologist*, 27(1), 62–77. <https://doi.org/10.1123/tsp.27.1.62>
- Madrigal, L., Robbins, J., Gill, D. L. & Wurst, K. (2015). A pilot study investigating the reasons for playing through pain and injury: Emerging themes in men's and women's collegiate rugby. *The Sport Psychologist*, 29(4), 310-318. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0139>.
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Mallett, C. J., & Ntoumanis, N. (2014). Adolescent performers' perspectives on mental toughness and its development: The utility of the bioecological model. *The Sport Psychologist*, 28(3), 233–244. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0050>
- Maslow, A.H. (1968). *Toward a psychology of being*. D Van Nostrand. United States of America
- Murathan, F., (2020) Sporun Kavramsal Temelleri-4 (Antrenman), *Toparlanma*, 71-92, ISBN: 978-625-7729-18-5

- Murathan, G., Bozyolan, E., (2020) Sporun Kavramsal Temelleri-4 (Antrenman), *Zihinsel Antrenman*, 71-92, ISBN: 978-625-7729-18-5
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and individual differences*, 44(5), 1182-1192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.011>
- Özerkiran, K.N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar*. Nobel Yayın Dağıtım Ankara; 7.
- Pehlivan, H. (2014). *Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: Geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Peke, K. (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Ploughman M. (2008). Exercise is brain food: the effects of physical activity on cognitive function. *Developmental neurorehabilitation*, 11(3), 236–240. <https://doi.org/10.1080/17518420801997007>
- Reyes-Bossio M, Corcuera-Bustamante S, Veliz-Salinas G, Villas Boas Junior M, Delgado-Campusano M, Brocca-Alvarado P, Caycho-Rodríguez T, Casas-Apayco L, Tutte-Vallarino V, Carbajal-León C and Brandão R (2022) Effects of psychological interventions on high sports performance: A systematic review. *Front. Psychol.* 13:1068376. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1068376
- Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A.P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement* (2nd ed.). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of a Psychological Skills Training Program on Swimming Performance and Positive Psychological Development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149–169. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2006.9671790>
- Simons, J. (2000). *Doing Imagery in the Field. Doing Sport Psychology*. In M. B. Andersen (Ed.). (1st Edition), 77-92. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Strycharczyk, D., Clough, P., Wall, T. & Perry, J. (2020). *Mental Toughness*. In: Leal Filho, W., Wall, T., Azul, A.M., Brandli, L., Özuyar, P.G. (eds) Good Health and Well-Being. Encyclopedia of the UN Sustainable Development Goals. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-95681-7\\_19](https://doi.org/10.1007/978-3-319-95681-7_19)
- Sunn, R.M., (1996). *Zihinsel Antrenman Kılavuzu* çev.: Bağırhan Tanju, Bağırhan Yayınevi, Ankara

- Büyüköztürk, E. K. (2021). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (31. Baskı b.). Ankara: Pegem Akademi.
- Taşkın, A.H., Arı, Y., & Özmutlu, İ. (2022). Farklı değişkenlere göre sporda zihinsel dayanıklılık: spor bilimleri fakültesi örneği. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 495-507.
- Tatar, A., Astar, M., & Turhan, E. (2018). Spor, stres, kaygı ve depresyon ilişkisi: ön çalışma. *Nobel Medicus*, 14(3), 31-38.
- Thelwell, R., Weston, N. & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of applied sport psychology*, 17(4), 326-332, DOI: 10.1080/10413200500313636
- Tuhovsky, I., (2020) *Mental Toughness Training*, How to be Emotionally Strong, Overcome Adversity and Start Controlling Your Life, (Positive Psychology Coaching Series Book 23)
- Unwin, C. (2022) *Inside Out\_ Elite Performance from Within-Quercus*, Nicholas Brealey Publishing, London
- Weinberg, R.S., Gould, D. (2003). Welcome to sport and exercise psychology. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. 3th ed. (p. 11). USA: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S., Gould, D. (2015). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*. (Çev. M. Şahin ve Z. Kuruç.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Eserin orijinali 1995'te yayımlandı).
- Weinberg, R.S. (2009). Motivation, Brewer, B. W. (Eds.), *International Olympic Committee Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology*. Chichester, UK: John Wiley ve Sons Ltd. (Chapter 2, pp. 7-17)
- Whyte, G. (2006). The physiology of training and the environment. *The Physiology of Training: Advances in Sport and Exercise Science series*, 163.
- Williams, J.M., Colleen, M. (2015). Williams, J. M., Krane, V. (Eds) Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 278-313.
- Wilson, V.E., Somers, K.M. (2011). Strack, B., Linden, M., ve Wilson, V.S. (Eds.), *Biofeedback ve neurofeedback applications in sport psychology*. (Chapter 3, pp. 45-88). ISBN #978-0-9842979-1-7
- Yarayan, Y.E., Yıldız, A.B., & Gülşen, D.B.A. (2018). *Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. DOI: 10.17719/jisr.2018.2509
- Yetim, A. (2015). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan
- Yetim, Ü. (2000). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam Yayınları

- Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Yıldız, E., & Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 5(2), 54-66.  
<https://doi.org/10.21020/husbfd.427140>



# EKLER



## EK 1. Veri Toplama Aracı

Bu çalışma “**Elit Raket Sporcularının Dayanıklılıklarının İncelenmesi**” konulu araştırma için hazırlanmıştır. Çalışmanın sonuçları sadece bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır. Sonuçların geçerli ve güvenilir olabilmesi için tüm soruları içten ve samimi olarak eksiksiz doldurmanızı rica ederim.

“Bu araştırmaya katılım gönüllük esasına dayanmaktadır. Sorulara verdiğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacak, kişi ya da kurumlarla paylaşılmayacaktır. Değerli katılımınız için teşekkürler.

Cinsiyetiniz : Kadın( ) Erkek ( )

Yaşınız : ..... ..

Medeni Durumunuz : Bekar ( ) Evli( )

Eğitim Durumunuz: İlköğretim ( ) Lise ( ) Lisans ( )  
Lisansüstü ( )

Spor Branşınız : Badminton ( ) Masa Tenisi ( ) Tenis ( )

Milli sporculuk durumunuz : Evet ( ) Hayır ( )

Kaç Yıldır Bu Branşı Yapıyorsunuz? 1-2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 yıl ve üzeri ( )

Kaç yıldır müsabakalara katılıyor sunuz? 1-3 ( ) 4-6 ( ) 7 ve üzeri ( )

Haftada kaç gün antrenman yapıyor sunuz? 1-2 ( ) 3-4 ( ) 5-7 ( )

## EK 2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Değerli katılımcı; Zihinsel dayanıklılığın önemi günümüzde giderek fark edilmekte ve özellikle elit sporcular için zihinsel dayanıklılık büyük önem arz etmektedir. Bu sebeple elit sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi amacı ile yapılan bu çalışmaya sağlayacağınız katkılardan dolayı teşekkür ederiz. Lütfen size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

|           | <b>ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ</b>                                                                                          | <b>Kesinlikle<br/>Katılmıyorum</b> | <b>Katılmıyorum</b> | <b>Kararsızım</b> | <b>Katılıyorum</b> | <b>Kesinlikle<br/>Katılıyorum</b> |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-----------------------------------|
| <b>1</b>  | Hedeflediğim her şeyi başarabileceğime inandıran bir özgüvenim var.                                                          |                                    |                     |                   |                    |                                   |
| <b>2</b>  | Ne zaman başarının tadını çıkaracağımı ve ne zaman durup bir sonraki hedefe odaklanacağımı bilirim.                          |                                    |                     |                   |                    |                                   |
| <b>3</b>  | Kazanabileceğimi bildiğim zamanlarda, durumu lehime çevirebilecek çok güçlü bir sezgim var.                                  |                                    |                     |                   |                    |                                   |
| <b>4</b>  | Kazanmak için gerekli performans düzeyine ulaşmak adına neler yapılması gerektiğini bilirim.                                 |                                    |                     |                   |                    |                                   |
| <b>5</b>  | Başarı basamaklarının her birindeki hedefleri gerçekleştirmek için çabalarımı yönlendirebileceğim disiplin ve sabra sahibim. |                                    |                     |                   |                    |                                   |
| <b>6</b>  | Yorgun olsam bile amacımı gerçekleştirmek için çalışmaya devam ederim.                                                       |                                    |                     |                   |                    |                                   |
| <b>7</b>  | Çok zorlu bir antrenman ortamının tüm yönlerini lehime çevirmek için kullanabilirim.                                         |                                    |                     |                   |                    |                                   |
| <b>8</b>  | Kazanmak için gerekiyorsa, gayretimi artırabilirim.                                                                          |                                    |                     |                   |                    |                                   |
| <b>9</b>  | Karşıma bir engel çıktığında onu aşmak için bir yol bulurum.                                                                 |                                    |                     |                   |                    |                                   |
| <b>10</b> | Acı verdiği düşünülen antrenman unsurlarını da kabul eder, hoş karşılarım                                                    |                                    |                     |                   |                    |                                   |
| <b>11</b> | Müsabakada en son başarı ihtimali de tükenene kadar, performans hedeflerime tamamen bağlı kalırım.                           |                                    |                     |                   |                    |                                   |

### EK 3. Etik Kurul İzin



T.C.  
SINOP ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu  
Karar Belgesi

| Oturum Tarihi | Oturum Sayısı | Oturum Karar Sayıları |
|---------------|---------------|-----------------------|
| 02.05.2024    | 4             | 2024/80-127           |

Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Prof. Dr. Erkal ARSLANOĞLU başkanlığında 02.05.2024 tarihinde 09:30-12:00 saatleri arasında toplanarak aşağıdaki kararı almıştır.

**Karar Sayısı: 2024/123**

Yüksek Lisans Öğrencisi Zeynep TURĞUT ve Doç. Dr. Cansel ARSLANOĞLU'nun 30 Nisan 2024 tarihli "*Elit Raket Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi*" başlıklı araştırmalarına ait ekte sunulan belgeler, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulunca değerlendirilmiştir.

Araştırmanın fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu araştırmacılara ait olmak üzere ve "Kişisel Verilerin Korunması Kanununa" dikkat edilmesi şartıyla Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesine "**Uygun**" olduğunun kabulüne, sonucun sorumlu araştırmacı Yüksek Lisans Öğrencisi Zeynep TURĞUT'a bildirilmesine oybirliği ile karar verildi.



## ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Zeynep TURĞUT

Yabancı Dili : İngilizce

### Eğitim Durumu

Lisans : Kastamonu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,  
Spor Yöneticiliği Bölümü, 2017.

Yüksek Lisans : Sinop Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük  
Eğitimi Anabilim Dalı, 2024.

### Mesleki Deneyim

İş Yeri : Kastamonu Artsam Koleji, Sinop Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü  
(Badminton Antrenörlüğü), (2016-2018).