



**T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**SAVUNMA SPORLARINDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE BAŞARI
MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KUDBETTİN UÇAK

**DANIŞMAN
PROF. DR. MELİH NURİ SALMAN**

AKSARAY 2023

**T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**SAVUNMA SPORLARINDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE BAŞARI
MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KUDBETTİN UÇAK

**DANIŞMAN
PROF. DR. MELİH NURİ SALMAN**

AKSARAY 2023

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren iki (2) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Kudbettin

Soyadı : UÇAK

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

İmza :

Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Savunma Sporlarında Zihinsel Dayanıklılık ve Başarı
Motivasyonlarının İncelenmesi

İngilizce Adı : Examination of Mental Toughness and Achievement
Motivation in Defense Sports

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uydugumu, yararlandigim tum kaynaklari kaynak gosterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttigimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Kudbettin UÇAK

İmza

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

Kudbettin UÇAK tarafından hazırlanan “**Savunma Sporlarında Zihinsel Dayanıklılık ve Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi**” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Aksaray Üniversitesi **SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR** Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İMZA

Danışman: Prof. Dr. Melih Nuri SALMAN

Spor Yöneticiliği / Aksaray Üniversitesi

.....

Üye: Prof. Dr. Fatih ÇATIKKAŞ

Antrenörlük Eğitimi / Manisa Celal Bayar Üniversitesi

.....

Üye: Doç. Dr. Murat ERGİN

Antrenörlük Eğitimi / Aksaray Üniversitesi

.....

Tez Savunma Tarihi: 20/11/2023

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nuntarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU

İmza



Anneme ve Rahmetli Babama...

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın başından sonuna kadar her aşamasında bana yardımlarını esirgemeyen, tecrübe ve kıymetli bilgi birikimi ile beni destekleyen saygıdeğer danışmanım Prof. Dr. Melih Nuri SALMAN'a teşekkürlerimi sunarım. Yine yüksek lisans eğitimim boyunca Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde görev yapan birbirinden kıymetli hocalarıma bana engin bilgilerinden istifade etmemi sağladıkları için her birine ayrı ayrı teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca buralara gelmem de çok emeği olan Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğretim üyesi kıymetli hocam Doç. Dr. Levent BAYRAM'a, her daim yardıma ihtiyacım olduğunda beni destekleyen ve yol gösteren Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesi Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Bölümü öğretim üyesi Doç. Dr. Recep BİNDAK 'a teşekkürlerimi bir borç bilirim. Yüksek lisans dönemim boyunca beni destekleyen ve yardımlarını esirgemeyen Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Rıdvan ERGİN'e teşekkürlerimi sunarım. Yine destekleri için Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Alper MÜLHİM'e teşekkürlerimi sunarım. Üzerimde çok emeği bulunan Karate Antrenörüm Abdulkadirt AKKURT'a ve araştırmam için veri toplamama yardımcı olan değerli kardeşim Karate Antrenörü Muhsin ARAS'a şükranlarımı sunarım.

Özellikle bizi büyütüp yetiştiren ve okumamız için mücadele veren cefakâr ve de fedakâr Anneme, yanımda olup her daim beni destekleyen kardeşlerim, dostlarım ve öğretmenlerime şükranlarımı sunarım.

Saygılarımla
Kudbettin UÇAK

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SAVUNMA SPORLARINDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE BAŞARI
MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Kudbettin UÇAK, Aksaray 2023

ÖZET

Zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyonu birbiri ile ilişkili ve birbirini etkileyebilecek nitelikte iki kavramdır. Bu iki kavramda da zorluklar karşısında direnme ve başarılı olma gibi parametreler vurgulanmaktadır. Bu çalışmada savunma sporları yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyon düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama deseni ile modellenen bu çalışmanın evrenini Türkiye’de en az bir yıldır savunma sporu ile uğraşan sporcular oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini; judo, karate ve taekwondo branşlarından toplam 379 (%45 kadın ve %55 erkek) sporcu oluşturmuştur. Çalışmada veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, 14 maddeden oluşan 4 dereceli likert tipi Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve 40 maddeden oluşan 5 dereceli Sporcu Başarı Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler ile birlikte; Pearson korelasyon, regresyon, bağımsız gruplar T testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniklerinden yararlanılmıştır. Analizler SPSS bilgisayar paket programı ile gerçekleştirilmiş, istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Çalışma da elde edilen bulgulara göre savunma sporcularının zihinsel dayanıklılıkları ile başarı motivasyon düzeylerinin, cinsiyet, yaş, spor yaşı, öğrenim durumu ve branş değişkenlerine göre anlamlı farklılık görülürken; millilik durumu değişkenine göre anlamlı fark görülmemiştir. Ayrıca sporcuların zihinsel dayanıklılık ile başarı motivasyon düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları, başarı motivasyonu için anlamlı ve yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Buna göre zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların başarı motivasyon düzeylerinin de yüksek olabileceği söylenebilmektedir.

Bilim Kodu: 130105

Anahtar Kelimeler: Savunma Sporları, Zihinsel Dayanıklılık, Başarı Motivasyonu

Sayfa Adedi: 112

Danışman: Prof. Dr. Melih Nuri SALMAN

AKSARAY UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
EXAMINATION OF MENTAL TOUGHNESS AND SUCCESS
MOTIVATIONS IN DEFENSE SPORTS

(Master Thesis)

Kudbettin UÇAK, Aksaray 2023

ABSTRACT

Mental toughness and success motivation are two concepts that are interrelated and can affect each other. In both of these concepts, parameters such as resilience and success in the face of difficulties are emphasized. In this study, it was aimed to examine the mental toughness and success motivation levels of athletes doing self-defense sports in terms of some variables. The population of this study, modeled with the relational screening design, consists of athletes who have been engaged in self-defense sports for at least one year in Turkey. The sample of the study; A total of 379 (45% women and 55% men) athletes from the branches of judo, karate and taekwondo. In order to collect data in the study, a Personal Information Form prepared by the researcher, a 4-points Likert-type Mental Toughness Inventory consisting of 14 items, and a 5-points Athlete Success Motivation Scale consisting of 40 items were used. Along with descriptive statistics in the analysis of the data; Pearson correlation, regression, independent samples t-test, and one-way analysis of variance (ANOVA) techniques were used. The analyzes were performed with the SPSS computer package program, and the statistical significance level was accepted as $p < 0.05$. According to the findings obtained in the study, there is a significant difference between the mental toughness and success motivation levels of the defensive athletes according to gender, age, sports age, educational status and branch variables; There was no significant difference according to the national athlete status variable. Additionally, a positive and significant relationship was found between athletes' mental toughness and success motivation levels. It has been determined that the mental toughness of the athletes is a significant predictor of success motivation. Accordingly, it can be said that the success motivation levels of the athletes with high mental toughness may also be high.

Science Code: 130105

Keywords: Martial Arts, Mental Toughness, Success Motivation

Page Number: 112

Supervisor: Prof. Dr. Melih Nuri SALMAN

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Önemi.....	3
1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi.....	3
1.4. Araştırmanın Hipotezleri (Denenceler)	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.6. Araştırmanın Varsayımları (Sayılıtlar)	6
1.7. Tanımlar.....	6
BİRİNCİ BÖLÜM.....	7
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Spor.....	7
2.1.1. Savunma (Uzak Doğu) Sporları	8
2.1.1.1. Judo	10
2.1.1.2. Karate	13
2.1.1.3. Taekwondo	16
2.2. Dayanıklılık.....	18
2.3. Zihinsel Dayanıklılık.....	19
2.3.1. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Çerçevesi.....	21
2.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık	23
2.3.3. Spor da Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi.....	24
2.4. Spor da Başarı Motivasyonu	26
2.4.1. Başarı	26
2.4.2. Motivasyon (Güdülenme).....	26

2.4.3.	Motivasyon Türleri.....	28
2.4.3.1.	İçsel Motivasyon.....	28
2.4.3.2.	Dışsal Motivasyon	29
2.4.4.	Motivasyonsuzluk	30
2.4.5.	Sporda Motivasyon.....	30
2.4.6.	Başarı Motivasyonu	32
2.4.7.	Başarı Motivasyonun Kuramsal Çerçevesi	33
2.4.7.1.	Başarı Gereksinimi	33
2.4.7.2.	Başarı Hedefi.....	34
2.4.7.3.	Yükleme.....	35
2.4.7.4.	Yetkinlik Motivasyon	35
2.4.8.	Sporda Başarı Motivasyonu.....	36
2.5.	Alan Yazında Yapılan Çalışmalar	38
2.5.1.	Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Alanda Yapılan Çalışmalar	38
2.5.2.	Sporda Başarı Motivasyonu ile İlgili Alanda Yapılan Çalışmalar	43
2.5.3.	Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Başarı Motivasyonu ile İlişisini Alanda Yapılan Çalışmalar	46
İKİNCİ BÖLÜM		49
3.	YÖNTEM.....	49
3.1.	Araştırmanın Modeli	49
3.2.	Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	49
3.3.	Araştırmanın Veri Toplama Aracı.....	51
3.4.	Araştırma Verilerinin Analizi.....	53
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM		54
4.	BULGULAR	54
4.1.	Hipotez-1 ile ilgili Bulgular (Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?)	55
4.2.	Hipotez-2 ile ilgili bulgular (Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları sporcunun öğrenim durumuna göre farklılık göstermekte midir?)	56
4.3.	Hipotez-3 ile ilgili bulgular (Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları millilik durumuna göre farklılık göstermekte midir?)	57
4.4.	Hipotez-4 ile ilgili bulgular (Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları spor branşına göre farklılık göstermekte midir?)	57

4.5.Hipotez-5 ile ilgili bulgular (Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları yaşa ve spor yaşına göre farklılık göstermekte midir?)	58
4.6.Hipotez-6 ile ilgili bulgular (Sporcuların başarı motivasyonları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?).....	59
4.7.Hipotez-7 ile ilgili bulgular (Sporcuların başarı motivasyonları öğrenim durumlarına göre farklılık göstermekte midir?).....	60
4.8.Hipotez-8 ile ilgili bulgular (Sporcuların başarı motivasyonları milli olup olmamalarına göre farklılık göstermekte midir?).....	61
4.9.Hipotez-9 ile ilgili bulgular (Sporcuların başarı motivasyonları spor branşına göre farklılık göstermekte midir?)	61
4.10.Hipotez-10 ile ilgili bulgular (Sporcuların başarı motivasyonları yaşa göre ve spor yaşına göre farklılık göstermekte midir?)	62
4.11. Hipotez-11 ile ilgili bulgular (Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile spora özgü başarı motivasyonları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?)	63
4.12.Hipotez-12 ile ilgili bulgular (Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının spora özgü başarı motivasyonları üzerinde etkisi var mıdır?)	64
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	66
SONUÇ VE TARTIŞMA	66
BEŞİNCİ BÖLÜM	79
ÖNERİLER	79
KAYNAKÇA	80
EKLER	92
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	92
EK 2. Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	93
EK 3. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği	93
EK 4. Etik Kurul Kararı	95
EK 5. Tez Değerlendirme Formu	96

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Belirli Evrenler İçin Kabul Edilebilir rnek Büyüklükleri	49
Tablo 2. Araştırma rneklemindeki Katılımcılara Ait Bağımsız Değişkenler	54
Tablo 3. Zihinsel Dayanıklılık ve Başarı Motivasyonu ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikler ..55	
Tablo 4. Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları ..55	
Tablo 5. Zihinsel Dayanıklılık Ortalama Puanlarının ğrenim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	56
Tablo 6. Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Millilik Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları	57
Tablo 7. Zihinsel Dayanıklılık Ortalama Puanlarının Spor Branşı Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	58
Tablo 8. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları ile Yaş ve Spor Yaşı Arasındaki Korelasyonlar	59
Tablo 9. Başarı Motivasyon Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuları59	
Tablo 10. Başarı Motivasyonu Ortalama Puanlarının ğrenim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	60
Tablo 11. Başarı Motivasyon Düzeyinin Millilik Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları	61
Tablo 12. Başarı Motivasyon Düzeyinin Ortalama Puanlarının Spor Branşı Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	62
Tablo 13. Sporcuların Başarı Motivasyonları ile Yaş ve Spor Yaşı Arasındaki Korelasyonlar.....	63
Tablo 14. Zihinsel Dayanıklılık ile Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkileri Gösteren Korelasyon Matrisi	64
Tablo 15. Zihinsel Dayanıklılığın Başarı Motivasyonu zerindeki Etkisi	64

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Zihinsel Dayanıklılık Ölçekleri ve Alt Boyutları25



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

TJF	Türkiye Judo Federasyonu
IJF	Uluslararası Judo Federasyonu
TKF	Türkiye Karate Federasyonu
WKF	Dünya Karate Federasyonu
JKA	Japon Karate Birliği
UEK	Avrupa Karate Birliği
WUKO	Dünya Karate Birliği
IOC	Uluslararası Olimpiyat Komitesi
TTF	Türkiye Taekwondo Federasyonu
WTF	Dünya Taekwondo Federasyonu
NATO	Kuzey Atlantik Antlaşması
TDK	Türk Dil Kurumu
ZD	Zihinsel Dayanıklılık
BM	Başarı Motivasyonu
N	Veri Sayısı
f	Frekans
Sd	Serbestlik Derecesi
Ss	Standart Sapma
\bar{X}	Aritmetik Ortalama
t	t Değeri
ANOVA	Tek yönlü varyans analizi
p	p (istatistiksel anlamlılık) değeri
r	Pearson korelasyon katsayısı
HSD	En küçük önemli fark

GİRİŞ

Dünyada artarak gelişen teknolojiyle beraber spor bilimlerinin de bu doğrultudaki hızlı yükseliş ve gelişimiyle sporcuların daha iyi performanslara ulaşması, sportif rekabetin artması, çevredeki beklentilerin artması, rekorları kırmaları ve geliştirmeleri için fiziksel performans (dayanıklılık, kuvvet, sürat, çabukluk, esneklik, teknik, taktik vb.) olarak üst çıtalara kadar çıkıldığı görülmektedir. Bu noktada sporcular arasındaki farkı ve başarılı sporcu ayırt etmede önemli psikolojik parametrelerden biri olan zihinsel dayanıklılık karşımıza çıkmaktadır. Bir diğer önemli parametre ise başarı motivasyonudur.

Spor bilimciler ve araştırmacıların dikkatini çeken zihinsel dayanıklılık sporcuların performansında direkt etki yaptığını belirtmekte, başarılı olma ve yüksek performans sergileme noktasında çok yönlü bir unsur olduğunu bildirmişlerdir (Crust, 2007; Sheard, 2013). Weinberg ve Gould (2015) göre fiziksel performansın rakipler arasında denk olması durumunda, genelde başarılı olan kişiler daha yüksek zihinsel yetilere ve performansa sahip olan sporcular olduğunu belirtmişlerdir. Bu durumda sporcuların performanslarını arttırmak için yapılsan fiziksel antrenmanların yanında zihinsel yeteneklerini de geliştirici antrenmanlara yer verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir (Syer ve Connolly, 1998). Fiziksel beceri ve performansı yeterli olan bir sporcu, zihinsel dayanıklılık ile beraber elit düzeyde bir sporcu olabilmektedir. (Gucciardi ve ark., 2009).

Zihinsel dayanıklılık, zorlukların üstesinden gelme, sağlam psikolojik bir yapıya sahip olma, üst düzeyde odaklanma, kararlarında dik duruş sergileme (Sheard, 2013), güçlülere karşı dirençli olma, dikkatli olma, kendine güven, başarıya inanma, duygu kontrolünü sağlama, iyi niyetli olma, olumsuz durumlar karşısında mücadele edebilme becerisi (Gucciardi, 2016) olarak tanımlanmışlardır.

Başka bir tanımda zihinsel dayanıklılık kavramı sporcuların başarılı olabilmek için kendilerinin farkında olma, kararlarında ısrarcı olma, sıkıntı ve stres karşısında duygularını doğru yönetebilme ve zor durumlar ya da güçlüklerden sonra yeniden ayağa kalkabilme

olarak tanımlanmıştır (Bull ve ark., 2005). Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) göre sporda zihinsel dayanıklılık, baskı ve zorluklar karşısında sakin kalabilme, güç ve zor olan durumlarda amacına varabilmek için rakiplerinden daha güçlü olduğunu hayal etme, beceri ve yeteneklerine güvenmek, disiplinli ve rahat olabilme, amaçlar doğrultusunda yetki alma, çaba ve gayret içerisinde olma ve konsantre olabilme olarak açıklanmıştır.

Sporcuların başarılı olması noktasında bir diğer psikolojik parametrelerden biri de başarı motivasyonudur. Başarı motivasyonu, bir işi ya da görevi maharetli şekilde yapma, olumsuz durumların üstesinden gelme, diğerlerinden daha becerikli olma ve mükemmel derecede başarılı olabilme olarak tanımlanmıştır (Murray, 1938). Bir başka tanımda ise sporcuların sportif faaliyetlerde neden gayret ve çaba içinde olduklarını, güçlük ve sıkıntılı durumlarda başarılı olabilme için neden çabaladıklarını ve tüm bunları neden sürekli olarak sürdürmeleri gerektiğini ifade etmektedir (Öğülmüş, 2002). Başarı motivasyonu sporcunun bir müsabakada neden başarılı olma noktasında ısrarcı, sportif müsabakaya katılım amacı ve engellerin üstesinden gelebilmek için niçin bu kadar çaba ve gayret ettiğinin zihinsel farkındalığına varması olarak açıklamışlardır (Weinberg ve Gould, 2019). Üstün düzeyde başarı motivasyonuna sahip sporcuların ileriki zamanlar için istek ve ümitlerinin daha yüksek olduğu ve bu ümitlerini yerine getirebilmek için daha umutlu olduklarından gelişimlerini devamlı sürdürdükleri görülmektedir. Buna karşın sürekli başarısızlık duygusu yaşayan sporcularda ise öğrenilmiş çaresizlik oluşabilmektedir (Aktop, 2002).

Savunma sporları, sporcunun kendisini tanıması ve kendini gerçekleştirme hedefleyen bir sanattır. Sporcuların burada savunma sanatlarını öğrenmenin yanında günlük yaşamlarına aktarabilecekleri felsefi ve ahlaki erdemleri de içerisinde barındırmaktadır. Geleneklerine bağlı olarak yüksek seviye ayin, tören ve ritüellere sahip olan bu savunma sporları, beden ve zihin bütünlüğünü vurgulamaktadır (Tekin ve ark., 2010). Toplumun genel kanısına bakıldığında aslında savunma sporları sadece fiziksel güç gerektiren sert kompakt bir spor olduğu düşünülmekte iken aslında zihinsel bir yolculuğa çıkıldığı ve bu yolculukta savunma sporlarıyla uğraşan sporcuların fiziksel gelişimleri yanında bedeni terbiye etme, ahlaki gelişim, kendini kontrol edebilme, zihinsel gelişimi sağlama, kendi iç alemine yolculuk ile kendini tanıma ve kendini gerçekleştirme olarak karşımıza çıkmaktadır.

Dolayısıyla zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyonu kavramlarına baktığımızda birbiri ile ilişkili olduğu ve birbirini etkileyebileceği söylenebilir. Bu iki kavramında zorluklar karşısında direnme ve başarılı olma gibi parametreler aralarındaki ilişkiyi vurgulamaktadır.

Bu doğrultuda savunma sporları ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyon düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelemek spor bilimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada; savunma sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkileri belirlemek ve bu yapıların cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, spor yaşı, spor yapma kategorisi ve millilik durumu gibi değişkenlere göre nasıl farklılaştığının incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Türkiye’de yaklaşık olarak yirmi seneden beri üzerinde çalışılan zihinsel dayanıklılık kavramı günümüzde daha yoğun olarak çalışıldığı görülmektedir. Buna rağmen bu alanda oldukça fazla çalışma yürütülen ülkelere kıyasla daha az çalışmanın mevcut olduğu görülmektedir.

Sporculardan her geçen gün daha fazla başarı beklentilerinin artmasıyla spor bilimciler tüm bu faktörleri detaylı olarak incelemekte ve sporcuların başarılarında fiziksel performansları yanında psikolojik performanslarının da etkili olduğu geçen zamanla beraber önem kazanmaktadır (Brewer, 2009). Psikolojik performansı etkileyen önemli faktörlerden biri de zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık, zorluk ve güçlüklerle baş etme, sorumluluk alma, motive olma (Weinberg, 2013), başarısızlık durumu ve olumsuz durumlar karşısında dik durma direnç gösterme olarak tanımlanmaktadır (Luthans, 2002). Başarı motivasyonu ise sporcunun bir müsabakadaki hedefinin ne olduğu, niçin bu güçlükler ve sıkıntılı durumlarla mücadele etmesi gerektiğinin bilişsel farkındalığına varmasıdır (Weinberg ve Gould, 2015).

Bu bağlamda literatürdeki çalışmalar incelendiğinde savunma sporlarında zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyonunu ilişkisinin bir arada incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu da çalışmamızın orijinalliğini ve sonraki çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi

Araştırma problemi: Savunma (do sporları) sporlarında zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyonu bakımından etkileri nelerdir?

1.4. Araştırmanın Hipotezleri (Denenceler)

Araştırma problemi çerçevesinde aşağıdaki hipotezler incelenecektir.

1.Hipotez

H₀: Cinsiyete göre sporcuların zihinsel dayanıklılıkları arasında fark yoktur.

H₁: Cinsiyete göre sporcuların zihinsel dayanıklılıkları arasında fark vardır.

2.Hipotez

H₀: Öğrenim durumlarına göre sporcuların zihinsel dayanıklılıkları arasında fark yoktur.

H₁: Öğrenim durumlarına göre sporcuların zihinsel dayanıklılıkları arasında fark vardır.

3.Hipotez

H₀: Millilik durumuna göre sporcuların zihinsel dayanıklılıkları arasında fark yoktur

H₁: Millilik durumuna göre sporcuların zihinsel dayanıklılıkları arasında fark vardır.

4.Hipotez

H₀: Spor branşına göre sporcuların zihinsel dayanıklılıkları arasında fark yoktur.

H₁: Spor branşına göre sporcuların zihinsel dayanıklılıkları arasında fark vardır.

5.Hipotez

H₀: Sporcuların yaşları ile zihinsel dayanıklılıkları, spor yaşları ile zihinsel dayanıklılıkları arasında ilişki yoktur

H₁: Sporcuların yaşları ile zihinsel dayanıklılıkları, spor yaşları ile zihinsel dayanıklılıkları arasında ilişki vardır.

6.Hipotez

H₀: Cinsiyete göre sporcuların başarı motivasyonları arasında fark yoktur.

H₁: Cinsiyete göre sporcuların başarı motivasyonları arasında fark vardır.

7.Hipotez

H₀: Öğrenim durumlarına göre sporcuların başarı motivasyonları arasında fark yoktur.

H₁: Öğrenim durumlarına göre sporcuların başarı motivasyonları arasında fark vardır.

8.Hipotez

H₀: Millilik durumuna göre sporcuların başarı motivasyonları arasında fark yoktur

H₁: Millilik durumuna göre sporcuların başarı motivasyonları arasında fark vardır.

9.Hipotez

H₀: Spor branşına göre sporcuların başarı motivasyonları arasında fark yoktur.

H₁: Spor branşına göre sporcuların başarı motivasyonları arasında fark vardır.

10.Hipotez

H₀: Sporcuların yaşları ile başarı motivasyonları, spor yaşları ile başarı motivasyonları arasında ilişki yoktur

H₁: Sporcuların yaşları ile başarı motivasyonları, spor yaşları ile başarı motivasyonları arasında ilişki vardır.

11.Hipotez

H₀: Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile spora özgü başarı motivasyonları arasında ilişki yoktur.

H₁: Sporcuların sporda zihinsel dayanıklılıkları ile spora özgü başarı motivasyonları arasında bir ilişki vardır.

12.Hipotez

H₀: Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının spora özgü başarı motivasyonları üzerinde etkisi yoktur

H₁: Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının spora özgü başarı motivasyonları üzerinde etkisi vardır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmaya Türkiye'deki savunma sporları içerisinde yer alan judo, karate, taekwondo branşlarında en az bir yıldır aktif olarak spor yapıyor olan, 18 yaş ve üzeri 379 gönüllü olarak katılan sporcular ile sınırlıdır.
2. Çalışma için toplanan veriler, Türkiye'de bulunan 45 farklı şehirden (Adana, Afyon, Ankara, Antalya, Artvin, Aydın, Bartın, Bilecik, Bolu, Bursa, Çanakkale, Denizli, Diyarbakır, Erzurum, Eskişehir, Gaziantep, İstanbul, İzmir, Karabük, Kayseri, Kilis,

Kocaeli, Konya, Kahramanmaraş, Kütahya, Malatya, Manisa, Mardin, Mersin, Muğla, Muş, Nevşehir, Niğde, Ordu, Rize, Sakarya, Samsun, Şanlıurfa, Şırnak, Tekirdağ, Trabzon, Uşak, Van, Yozgat, Zonguldak) katılımcı ile sınırlıdır.

3. Bu araştırmadaki çalışma grubuna (judo, karate, taekwondo) uygulanan veri toplama aracından elde edilen bulgular ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Varsayımları (Sayıtlar)

1. Araştırmaya katılan savunma sporcularına (judo, karate, taekwondo) yöneltilen veri toplama araçlarına içtenlikle, samimice, dikkatli ve kendilerine en uygun seçeneği seçerek cevapladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan sporcuların tümünün, evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.7. Tanımlar

Spor: Kuralları önceden belirlenmiş, bireyin yetenek ve becerilerini geliştiren, bireyin boş zamanlarını değerlendirmek veya meslek edinmek amacıyla tam zamanlı olarak dayanışmacı, rekabetçi, fiziksel ruhsal, sosyal ve toplumsal bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Erkal, 1982). Spor, bireyin fiziksel, ruhsal ve zihinsel yeteneklerini bireysel ya da takım halinde belirli kurallar çerçevesinde rakibine karşı üstünlük kurma, rekabet halinde olma ve başarıya ulaşmak için yapılan aktivitelerin tümüdür (Demir, 2015).

Zihinsel dayanıklılık: Kişinin kazanma arzusunun artmasıyla kaybetmekten ve başarısız olma duygusundan kaçınma, pes etmeyerek kendisi ya da rakipleri ile sürekli rekabet veya yarış içerisinde olma, esnek olabilmesi ve kendi duygularına odaklanması, üst düzey becerilere sahip olmakla beraber olumsuz ve baskı altındaki durumlar karşısında çözüm üretebilme ve sorunların üstesinden gelme olarak tanımlanmaktadır (Crust, 2007).

Başarı motivasyonu: Bir işi marifetli ve kusursuz şekilde yapmak, güçlüklerin üstesinden gelmek ve diğer bireylerden daha iyi yapmak (Lawrence, 1996), başarısızlığa karşı direnmek ve bir işi ya da görevi tamamlamak (Cox, 1990), bütün bireyler kendini gerçekleştirme, huzur veren ortamı arama ve rahatsızlık veren olumsuz durumlardan kaçınma (Tiryaki, 1997) olarak tanımlanmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Spor

Spor çok yönlü olduğundan tanımlamak pek kolay değildir. Spor evrensel bir olgu olmasına karşın, evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımı bulunmamaktadır. Bununla birlikte spor olarak kabul edilen etkinliklerde belli unsurlar bulunmaktadır. Spor, bir bütün olup rekabet ortamı oluşturur, zevk verir ve belirli kurallar barındırır. Tek veya toplu olarak genellikle yarışma, güç harcama ve eğlence amaçlı olarak yapılan, belli kurallara ve prensiplere dayanan, düzenli çalışma ve gayret gerektiren bedensel hareketlerdir (Zorba, 2006).

Spor sözcüğü ‘disport’ (dis ve portare) kökeninden gelir. Disport sözcüğü iş yapmaktan uzak durma, ağır olmayan iş; eğlenceli iş anlamına gelmektedir. Kişinin tek başına çalışmasından farklı olup oyun tarafı daha çok ön plana çıkmaktadır. Spor etkinliğinde sonuçtan ziyade; spor yaparken haz almak, eğlenceli vakit geçirmek, sağlığa olumlu katkıda bulunma, sosyal ilişkileri geliştirme daha önemlidir. Bununla birlikte sonucun tamamen önemsiz olduğu söylenemez, istenen sonuçlar alınan hazzı arttırır. Bütün bu özellikleriyle spor, daha çok oyun yönünü ön plana ortaya çıkaran aktiviteler gurubu olup belli bir dizi kurallara bağlı bir tür oyundur (Özbaydar, 1983).

Spor, kuralları önceden belirlenmiş takım ya da bireysel hâlde gerçekleştirilen, genelde rekabet bazlı, yarışma veya eğlence amaçlı yapılan fiziksel ve zihinsel etkinliklerdir (Erkılıç, 2020).

Erkal (1982), sporu şöyle tanımlamıştır:

“Uğraşları açısından yarışma kazanmaya dönük, fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba; izleyenler açısından heyecan, istek duygusunu kazandıran bir süreç genel bütünlüğü içerisinde ise anatomi, ortopedi, biyomekanik, psikoloji gibi bilim dallarının yardımı ile gelişen, sürdürülen bir bilimsel olgudur.”

Koludar (1988), ise şöyle tanımlamıştır:

“Kişinin belli düzenlemeler içinde fiziksel aktivitesini ve motorik becerilerini zihinsel, ruhsal ve sosyal davranışlarını geliştiren ve bu özelliklerini belirli kurallar içinde yarıştırmasını amaçlayan biyolojik, pedogolojik ve sosyal bir uğraştır.”

Spor için başka tanımlamalar da yapılmıştır: Spor, kişinin tabii çevresini, yaşanabilir çevre hale getirirken kazandığı birikim ve kabiliyetlerini geliştirir. Belirli kurallar çerçevesinde araçlı veya araçsız, ferdi veya takımlı, boş zaman veya tüm zamanını kapsayacak şekilde meslek haline getirerek yaptığı, beden ve ruhu geliştiren, sosyalleştiren, rekabeti attıran, dayanışmacı ve kültürel bir kavram olarak ortaya konmaktadır (Zorba, 2012).

Keten (1974) ise sporu, mücadele ve harekete dayanan, bu hareketi gerçekleştirme amacıyla da düzenli ve sürekli olarak yapılan birtakım çalışmalar dizisi olarak tanımlamaktadır. Bu tanımda sporun gerçekleşebilmesi için bedenin hareket etmesi ve rakiple mücadele edilmesi gerektiği ve bunun içinde bedensel alıştırmaların sürekli bir şekilde yapılması vurgulanmaktadır.

Spora ilişkin kavramların içeriklerine baktığımızda özetle şu özellikleri görebiliriz:

- Spor, boş zamanı değerlendirme aracıdır.
- Bireyde birlikte çalışma azmini arttıran aktivitedir.
- Pratik zekâyı geliştiren bir oyundur.
- Kazanmayı arzulayan ve düzenli, sistematik çalışmayı sağlayan bir uyarıcıdır.
- Sağlıklı toplumsallaşmayı sağlayan sosyolojik bir etkendir.
- Ödüllendirici bir yarışmadır.
- Saldırganlık dürtüsünü dindiren bir emniyet kemeridir (Dever, 2015).

2.1.1. Savunma (Uzak Doğu) Sporları

Savunma sporlarının tarihsel sürecine bakıldığında hangi yıllardan beri yapıldığı kesin olmamakla beraber insanlık tarihi kadar eski olduğu tahmin edilmektedir (Atasoy ve diğerleri, 2017). İnsanoğlu çevresi ve doğal koşulları hep değişse de hep aynı korunma içgüdüleriyle açığa vurduğu mücadele refleksini kültürü ile biriktirdi. İlk başta çevresindeki hayati öneme sahip rekabetli yaşama karşı ayak uydurmak, vahşi doğada yaşamını idame ettirmek için yalnızca beden kuvvetine sahip olduğunun farkına vardı ve güç toplamayı öğrendi. Bu vahşi doğada daha iyi silah donanımına sahip ve kendisinden daha atik varlıklara

karşı en üstün yanı olan ve kendisini üstün kılan beynini kullandı. Diğer varlıklara karşı daha zayıf kaldığı, doğa koşullarına kendi çıkarları doğrultusunda kullanmak için çeşitli savunma stratejilerini geliştirdi (Okuş, 2013).

Tarihi süreç boyunca var olma savaşını sistemleştirerek gerçekleştirdiği saldırı ve savunma temeline dayalı bu mücadelecilik kültürü, çağlar boyunca onun değişen ihtiyaçlarına ve hayat şartlarına karşın tekrar tekrar biçimlenerek değişik amaçlar doğrultusunda yoluna devam etmiştir (Okuş, 2013). İlk çağlarda Ön Asya, Orta Asya Nil, Mezopotamya ve Akdeniz coğrafyalarında savunma sporlarına rastlanılmaktadır. Savaşlarda üstün gelmek için Mısır, Türk, Çin, Asur-Babil ve Hint medeniyetlerinde savaş sporları her zaman önemli olmuştur (Atasoy ve ark., 2017).

Mars 'savaş'. Savaş sanatları anlamıyla 'Martial Arts'. Mars, Roma mitolojisinin savaş tanrısı. Martial Arts da Latince orijini üzerinden Mars'tan yola çıkarılarak türetilmiştir. Yeryüzünde mevcut bütün mücadele disiplinlerinin üst çatı ismidir. Günümüzde Martial üst başlığı altında rekabet; zihinsel, ruhsal, mental ve fiziksel sağlık gibi tüm içerikleri barındıran geleneksel yöntemler; kendini savunma yer almaktadır. Asya kıtası şüphesiz mücadele disiplinlerinin çeşitli olması ve zengin olmasıyla kolaylıkla fark edilen özel bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Asya kıtasında kadim mücadele disiplinlerine esas oluşturan Çin ve Hint stillerinden Rusya hatta İsrail'e kadar genişleyen bir coğrafya da çeşitli zamanlarda ortaya çıkmış birçok stil vardır (Okuş, 2013).

Asya 44 milyon kilometrekarelik coğrafyasıyla yeryüzünün en eski ve en büyük kıtasıdır. İlginçtir ki, Asya kıtasının doğusu, temel felsefi yapıları yönünden birbirine çok benzerlik gösteren savunma sanatlarının doğduğu yerdir. Bunlara örnek verecek olursak; Filipinler'de Balintawak, Arnis, Kali, Endonezya'da Guyung Patani, Pentjak, Sindo, Kuntao, Bakti Negara, Perisai Diri, Kamboçya'da Kick Boks, Predal, Seray, Tayland'da Krabi, Muay Thai, Krabong, Chaia Boks, Vietnam'da Quanki Do, Wovinam, Wu Dao, Malezya'da Senisilat, Penhaksilat, Persilat, Kore'de Tang Soo Doo, Hapkido, Haidong Gumdo, Japonya'da Judo, Sumo, Aikido, Karate-Do gibi yerel savaşçı mücadele disiplinleridir (Okuş, 2013).

Savunma sporu: Beden ağırlıkları birbirine benzer ve sıralı olan iki sporcunun, spor dalı kuralları çerçevesinde hakemlerin gözetimin de tatamilerde, dojolarda (salonlarda) veya ringler de yaptıkları el ve ayakları ile savunma, savuşturma ve saldırı amacıyla yapılan sporlara savunma sanatları ismi verilmektedir. Genel manada dövüş ve savaş sanatları olarak

bilenen bu savunma sporları: Güreş, kickboks, taekwondo, judo ve karate olarak bilinmektedir (Demir ve Celebi 2019).

Bireyin kendisini çeşitli nedenlere karşı koruma veya savunma amacıyla yapmış olduğu kickboks, taekwondo, judo ve karate gibi spor dalları başta mücadele ve savaş sanatları olarak ifade edilmiş olsa da günümüzde artık savunma (mücadele) sporları diye bilinmektedir. Bu spor dalları kendine özgü strateji, teknik, taktik ve kurallara sahiptir (Koçak ve Balçıkınlı, 2021). Her spor dalı kendine özgü bir amaç taşır. Savunma sporlarının temel gayesi; esasında benimsemiş olduğu öğretiyi ve felsefi yapıyı, sporcunun uygulamış olduğu teknik – taktiklerden, günlük hayatta yapmış olduğu fiil ve davranışlarına kadar yansıtıp hayatın her alanına yerleştiren, bedensel, ruhsal ve zihinsel olarak üstün bir seviyeye ulaşmasıdır. On altıncı yüzyılda kişiliğin gelişmesi için kullanılan savaş sanatları, bu yüzyılda büyük önem kazanarak yaygınlaşmıştır. Ölüm savaşları olarak da bilenen savaş sanatlarının, uygulamadaki bu anlamı sanatı icra eden bireyin zihinsel yapısını geliştirerek üst seviyelere çıkarmasıyla zihinsel eğitim anlamına dönüşmüş ve büyük önem kazanmıştır. Savaş sanatları bir zaman sonra nezaket, yol, disiplin, aydınlanma, kendini fark etme ve anlama yolu anlamlarına gelen ‘do’ kavramını almıştır (Joe, 1995).

Do: Yol, disiplin, hoşgörü, iyilik, saygı, nezaket vb. gibi değerleri içinde barındıran evrensel yapısıyla, bu değerleri benimsemeyi, kendini tanımayı ve keşfetmeyi ifade eder. Judo, Karate-do ve Taekwondo spor dalları yapısı itibariyle içerisinde bulunan do felsefesi çeşitli sosyo-kültür ve toplumlarca kabul görmüş ve her kişinin içtenlikle benimseyip yapabileceği bir spor dalı haline gelmiştir. Do felsefesi benzer şekilde, kişilerin yönlendirilmesi, hayal kırıklığı yaşamayı ya da saldırgan tavırlar takınması gibi faktörlerin toplumsal yapı çerçevesinde daha sosyal ve uyumlu olması için destekleyici olmaktadır (Matsumoto, 2004). 1980’lerin başında bu yana Uzak Doğu’da yapılan savunma sporları toplumları etkilediği gibi bilim insanlarının da ilgisini çekmiş, o zamanlardan günümüze kadar bu ilgi azalmadan devam etmiştir. Bu sporlar aslında hem yetişkin hem de çocuklarda kişiliğin gelişimi açısından; kendini koruma, zihinsel iyi oluş, aklın ve vücudun uyum içinde olması gibi bedensel, zihinsel ve ruhsal hazır oluşu amaçlamaktadır (Zetaruk ve ark., 2000).

2.1.1.1. Judo

Judo kelime anlamı olarak; yumuşaklık, kibarlık, esneklik, hoşgörü, nezaket, çeviklik ve sert olmama anlamlarını barındıran ‘Ju’ ve prensip, izlenilecek yol, disiplin ve düşünme anlamlarına gelen ‘Do’ sözcüklerinin birleşmesiyle meydana gelmiştir. Kısacası ‘Judo’

nezaket yolu, yumuşaklık yolu ve kibarlık yolu anlamlarına gelmektedir. Yalnızca bedensel aktivitelerden ibaret olmayan Judo, bir felsefe bir hayat tarzı olarak karşımıza çıkmaktadır (Tegner, 1974). ‘Ju’ sporun fiziki ve teknik kısmını gösterirken, ‘Do’ ise sporun felsefi ve/veya ruhsal yönünü yansıtır. Kibarlık, nezaket, sabır, saygı ve sevgi erdemlerini öğretir (Üstündağ, 2017).

Judo; sayısız bedensel ve zihinsel davranışların birleşmesinden ortaya çıkan, beden ve ruhun bir bütün olarak beraber eylemde bulunmasıyla teknik ve taktikleri davranışa çeviren, belli kurallara sahip ve felsefesi olan bir spor branşdır (Fındık, 2017). Judo sporu; beceri, dayanıklılık, çabukluk, esneklik, denge, çeviklik, reaksiyon sürati ve zamanlama gibi çok yönlü motorik özellikleri bir bütün halde içerisinde barındıran fonksiyonel bir spor dalıdır (Yüksek ve Cicioğlu, 2004).

Bu spor dalı, teknik özellikler bakımından Newton’un (1623-1727) dinamik prensip ve kaldıraç kanunlarına dayanan (Gün, 1994) rakibin uyguladığı kuvvete karşı koymadan rakibin kuvvetinden yararlanarak onun hamlesini kendi kuvveti ile ortadan kaldırarak kişinin kendisini en etkin şekilde savunmasıdır (Uzun ve ark., 2018). Judo zihinsel ve fiziksel becerilerin kullanıldığı, minimum kuvvet ile maksimum sonuç elde etme prensibine dayanan Uzak Doğu savunma sanatıdır (Karabulut, 1988). Ayrıca bireylerin karakterine ve aynı zaman ahlaki ve zihinsel açıdan olumlu yönde katkı sağladığından dolayı gelişmiş ülkeler eğitim programlarında judoya yer verilmiştir (Çakıroğlu ve ark., 2013).

Judo, çocukların bedensel, zihinsel ve kişilik özelliklerine katkıda bulunduğu için UNICEF (Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu) tarafından çocuklara hediye edilmesinden dolayı daha dikkat ve ilgi uyandırmıştır. Bu sayede olimpiik olan bu savunma spor dalı dünyada daha hızlı yayılım göstermiştir (Güzelimdağ, 2013).

Dünyada ve Türkiye’de Judonun Gelişimi

Judonun temeline baktığımızda, rakipten veya düşmandan gelen saldırılardan korunmak için, savunma sporu olan ju-jitsu dayanmaktadır. Kodokan veya bilinen diğer adıyla Judo sporunun kurucusu ve babası olarak bilinen Prof. Dr. Jigoro Kano’dur (1863-1938) (Fındık, 2017).

Prof. Dr. Jigoro Kano, Tokyo Üniversitesinde öğrencilik yaptığı yıllarda Jui-jutsuyu kısa bir süre içinde usta denilebilecek düzeye öğrendi. Aynı zamanda birçok jui-jutsu ustası ve okullarında çalışarak kendini geliştirdi. Prof. Dr. Jigoro Kano, jui-jutsu’nun zihinsel, ahlaki

ve kültürel değerlerden yoksun, sadece kazanma hedefli sert ve öldürücü teknikleri içine alan bir spor olarak görmekteydi (Kaplan, 1993). Ju-jutsu üzerinde uzun yıllardan beri çalışmalar yürüten Prof. Dr. Jigoro Kano, ju-jutsunun pek çok temel teknik ve taktiklerini yeni metodlarla bütünleştirerek judoyu şekillendirdi ve Kodokan Judo Okulunu (1882) kurmuştur. Kurmuş olduğu bu judo okulunda eğitimlere devam etmiştir. Judo kurulduğu anavatanı olan Japonya'da benimsenerek, büyük ilgiyle karşılanmış ve zaman içinde bütün dünya bu sporu sevmiş ve benimsemiştir. Judoyu tanıtmak amacıyla Prof. Dr. Jigoro Kano yetiştirmiş olduğu öğrencilerini 1920'li yıllarda, Amerika ve Avrupa kıtasındaki pek çok ülkeye yollamıştır. Bu ülkelere ziyaretleri sonucunda oralarda vermiş oldukları eğitimler ile birlikte judo sporunun yayılmasına öncülük etmişlerdir (Fındık, 2017).

1951 yılında Fransa'nın başkenti olan Paris'te Uluslararası Judo Federasyonu (IJF), kurulmuştur. 1952 yılında ise Avrupa Judo Birliği kurularak resmi faaliyetlerine başlamıştır. Judo Dünya Şampiyonası ise ilk defa Japonya'nın başkenti Tokyo'da 1956'da düzenlenmiştir. 1961 yılında Dünya Judo şampiyonası organizasyonu Paris şehrine verildi (TJF, 2022). 1964 Tokyo Olimpiyatlarında judo ilk olarak gösteri sporu olarak yer almıştı. 1968'de ise resmî olarak olimpik bir spor dalı olmuştur. Kadın judocular 1992 Barcelona olimpiyatlarından itibaren olimpiyatlarda yarışmaya başlamıştır. Judo halen aktif olarak yapılmaya devam edilen olimpik bir spor dalıdır (Fındık, 2017).

Türkiye'de judo spor dalı, Türkiye'nin Kuzey Atlantik Antlaşması'na (NATO) dâhil olduktan sonra 1950'li yıllarda, NATO'nun eğitim programları çerçevesinde Amerika'ya giden subay ve askerlerin çeşitli kurslara katılarak kendilerini savunmak amaçlı öğrendikleri bu spor dalını askeri eğitimlerde de kullanmışlardır. Almanya'da judo eğitimi alan Ergun Göktun'un bu sporun Türkiye'de yayılmasında öncü kişilerden olduğu bilinmektedir (Öztek, 1999). Yine 1960'lı yılların başında Nazım CANCA Ankara'da, Halil YÜCESES İstanbul'da, guruplar kurarak bu sporun eğitimini vermeye başlamışlardı (Sönmez, 2016).

1962 yılında önce Güreş Federasyonuna bağlı federe olarak resmi faaliyetlerine başlamış olup 1964 yılında judo ilk defa Tokyo Olimpiyat Oyunlarına katılarak olimpik branş olmuştur. Daha sonra judo, Türkiye'de 1966 yılında bağımsız bir federasyon haline gelmiştir. İlk başkanlığa da Hakkı Isıgöllu atanmıştır. İlk olarak 1969-1979 tarihleri içerisinde judo ve taekwondo, 1980-1990 tarihlerinde ise Judo ve Karate Federasyonu çatısı altında görevlerini sürdüren federasyon, 1990 senesinden başlayarak Judo Federasyonu tek başına bağımsız olarak faaliyetlerine devam ederken 1997 yılında aikido, wuhsu ve kurash

spor branşları bünyesine dâhil edilmiştir. 2006 yılında önce aikido ve wushu spor branşları, son olarak da 2011 yılı itibariyle kurash spor dalı da federasyondan ayrılarak, bu yıldan itibaren tek başına Türkiye Judo federasyonu çatısı altında faaliyetlerini sürdürmüştür (TJF, 2022).

İlk kez 1967 senesinde Judo Türkiye şampiyonası düzenlenmiştir. Bu yıllardan başlayarak günümüze değin pek çok milli sporcularımızın uluslararası arenalarda birçok başarılar imza atmışlardır. Judoda ilk olimpiyat madalyasını, 1992 Barselona Olimpiyat Oyunlarında tüm spor dalları içerisinde, bayanlarda 48 kg'da üçüncü olarak bronz madalyasını alan Hülya Şenyurt, ülkemize bu başarısıyla gururlandırmıştır. Aynı zamanda bu bronz madalya, bütün spor dalları içerisinde kadınlar kategorisindeki ilk olimpiyat oyunları madalyası olarak tarihi açıdan büyük bir öneme sahip başarılarıdır. 2000 yılında yapılan Sydney (Sidney) Olimpiyat Oyunlarında da judo spor dalında erkekler kategorisinde 66 kg'da yarışan Hüseyin Özkan, altın madalya kazanarak olimpiyat şampiyonu olmuştur. Bu başarısıyla Judo spor dalında adını Türk spor tarihine altın harflerle yazdırmıştır (Fındık, 2017).

2.1.1.2. Karate

Silahsız savunma anlamına gelen karate, kelime anlamına bakıldığında; 'Kara' boş, 'te' el sözcüklerin birleşimiyle oluşur. 'Kara' sözcüğü 'sonu gözükmeyen boşluk' anlamına da gelmektedir. Zen felsefesine göre bu sonsuz boşluğun yeri zihindir (Okuş, 2015). Karate, sırasıyla şu şekilde; 'tô' Çin, 'de' el (Çin'in elleri), 'karate jutsu' (karate tekniği) ve 'Okinawa te' (Okinawa'nın elleri) olarak ifade edilmiş olup son olarak günümüzde karate, silahsız boş el manasını taşır (Kaya ve ark, 2017). 'El'; dünyanın birçok yerinde üretkenlik anlamına gelirken bu kavram Uzak Asya kültürlerinde de üretkenlik anlamına gelmektedir. Kısaca tanımlayacak olursak karate, 'açık el' kelimesi üretkenliğin, erdemin, dostluğun ve iyi niyetin ön plana çıktığı barışçıl bir hareket olarak ifade edilebilir (Alpay, 2013). 'Do' kavramı, Uzak Asya kültüründe bir nezaket sistemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Do felsefesinin ana fikri büyüğe saygı, küçüğe sevgi ve doğaya saygı, nezaket, iyimserlik ve toplum içerisinde asil davranışlarda bulunmak gibi çeşitli erdemleri ifade etmektedir (Okuş, 2015).

Başka bir ifadeyle 'Do'; yol, felsefe ve disiplin gibi anlamlara gelirken, Japon kültüründe çeşitli sanat dallarında insan yeteneklerini ortaya çıkaran 'Ruh Yolu' demektir. Felsefe ve yol kelimelerinin birleşmesinden oluşan 'karate-do'nun anlamı boş elle, hiçbir alet ve/veya silah kullanmadan bireyin en zor koşullarda kendini savunabilme sanatıdır (Alpay, 2016).

Japonca'dan dilimize aktarılan 'karate' sözcüğü terim olarak sözlükte; Yumruk ve ayak vuruşlarından oluşan köken olarak anavatanı Japonya olan dövüş tekniği olarak ifade edilmektedir (TDK, 2022).

Geleneksel mücadele sanatlarını dikkatli bir şekilde incelersek, yaşam ile ölüm olgusunu oluşturan ince çizgi, karate-do felsefesinin temelini şekillendiren olgu olarak karşı çıkmaktadır. Bu sebeple mücadele sporu olan karate; bir bütünlük çerçevesinde akıl, zihin ve beden zemininde buluşan disiplin sanatı özelliğini ön plana çıkartır (Oral, 2014).

Dünyada ve Türkiye'de Karatenin Gelişimi

Tarihsel süreçte 'karate-do', Çin'de başlayıp Hindistan'a uzanan ve yüzlerce yıl öncesine kadar dayanır. Günümüzdeki haline en yakın şeklini Japonya'nın Okinawa'da adasında kavuşmuştur. Karatenin, yüzyıllardır Japonya'nın Okinawa adasında çalışılmasına rağmen karate Japonya'ya 1920'li yıllarda girmiş, yine dünyaya yayılma süreci ise ilk olarak 1950'li yıllara dayanmaktadır (Okuş, 2013).

Karate-do sporunun oluşumu ise, M.S. 540 yılları arasında Çin'de Tamo ismiyle bilenen Daruma Taishi isimli Hintli bir keşişin Çin İmparatorunu ziyaret etmek için aylarca süren, Hindistan'dan Çin'e kadar uzanan çetin ve uzun yolculuğu ile başlamaktadır. Bir Budist olan Hintli rahip Daruma Taishi'nin Budizm'i geniş coğrafyalara yaymak için Çin'de çalışmalar yaparken bunun yanında oradaki halka dövüş teknikleri de öğretir. Budizm inancının yayılmasıyla beraber Asya'nın farklı bölgelerine de yayılması, savunma sanatının Budist rahipler tarafından kabul gördüğü ve benimsendiği görülmektedir (Domenico ve ark., 2001).

Karate-do sporu 12 hareket ile Hindistan'ın Kuzey Doğu'sundaki Shaolin Manastırı'nda başlamıştır. İnsanlık tarihi için ortak kültürü yansıtan bu 12 hareketin modernize edilmiş şekli ise geçtiğimiz yirminci yüzyılda Japonya'nın Okinawa adasında gerçekleşmiştir (Kaya ve ark., 2017).

Çin'de zamanla yayılım gösteren karate-do, Çin'de yaşanan iç savaşında etkisiyle uzun bir zaman boyunca hüküm süren silahsız savunma sanatı olarak yapılmıştır. Bu öğreti Japonya'nın da içerisinde bulunduğu Ryu kyu takımadalarının sonuncusu olarak bilinen Okinawa'da şekil almıştır. Karate-do sanatının gelişmesinde Çin kültürünün önemli yeri vardır. Günümüzde bilinen modern karatenin kurucusu olan Gichin Funokoshi'nin öğrencilerinden Masatoshi Nakayama, Karate-do sanatını bugünün şartlarına göre revize etmiştir. Japon halkının Karate-do'yu tanınması 1921 yılında Japonya'nın başkenti olan

Tokyo’da bulunan Kodokan Spor Salonunda gerçekleştirilen gösteri ile beraber tanışmış oldular (Alpay, 2013).

İlk olarak kurallı karate-do karşılaşmaları dünyanın ve Japonya’nın karate-do da merkezi haline gelen Japon Karate Birliği’nin (JKA) 1957 yılında düzenlemiş oldukları ilk müsabakalar yapılmış oldu. 1955’li yıllardan itibaren tutucu Japon zihniyetinin yumuşamasıyla birlikte Japonlar başta Avrupa ve Amerika kıtasına açılarak bu disiplinin ülke dışında da eğitimini vermeye başladılar. Batı da karate-donun ağırlığının artmasıyla beraber sportif hareketliliğin yayılım göstermesiyle Avrupa kıtasında pek çok ülkenin milli federasyonlarının bir araya gelmesi ile 1963 yılında Fransız Jack Delcourt başkanlığında gerçekleştirilen bu toplantı ilk kez kıta Karate Birliği’nin oluşması yolunda atılan bu adımla beraber Avrupa Karate Birliği (UEK) kurulmuştur. Fransa’nın başkenti olan Paris’te 7 Mayıs 1966 yılında düzenlenen ilk Avrupa Karate şampiyonası olarak tarihe geçmiştir. O tarihten itibaren Avrupa Karate şampiyonası olarak düzenli şekilde Avrupa Karate Federasyonu tarafından devam ettirildi. Dünya Karate Örgütü (UIK) ise ilk kez 1968 yılında Jack Delcourt öncülüğünde ve başkanlığında kurulmuştur. Dünya Karate Örgütü yine aynı sene içinde kendini fesih ederek daha kapsayıcı olan Dünya Karate Birliği (WUKO) oluşturuldu. İlk kez Dünya şampiyonası, 33 ülkenin katılımıyla Japonya’nın başkenti olan Tokyo’da 13 Ekim 1970 yılında gerçekleştirilmiştir. Bu tarihten itibaren Dünya Karate şampiyonaları, düzenli olarak Dünya Karate Federasyonu (WKF) tarafından yapılmaktadır (TKF, 2022).

Türkiye’de karate 1965 yılında Hakkı Koşar’ın öncülüğünde başlamıştır. Hakkı Koşar yurt dışına çeşitli seyahatler gerçekleştirerek ‘karate-do’ sanatını daha iyi anlayıp, daha da geliştirmek için birçok kurs ve seminerlere katılmıştır. Öğrendiklerini öğrencilerine aktararak birçok sporcu yetiştirip karatenin günümüze gelmesinde öncü rol oynamıştır (Koca, 2016).

Türkiye de karate-do resmi olarak 1981 yılında Judo Federasyonuna bağlanmasıyla birlikte Judo ve Karate Federasyonun çatısının altında ilk resmi faaliyetlerine başlamış oldu. 1990 yılında Judo Federasyonundan ayrılarak kendi bağımsız yapısını başkansız olarak oluşturmuştur. 1991 yılında ise ilk başkan olarak Hakkı Koşar seçilerek Türkiye Karate Federasyonu olarak çalışmalarını sürdürmüştür (Doğan, 2003).

Günümüzde karate-do da rekabetin katlanarak arttığı ve aynı zamanda büyük bir profesyonelliğin ön plana çıktığı Uzak Doğu mücadele sporudur. Ayrıca, karate-do

Uluslararası Olimpiyat Komitesinin (IOC) almış olduğu karar ile birlikte ilk defa bir olimpiyat oyunu olarak kabul edilmiştir. Japonya'nın başkentinde düzenlenen Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'nda ilk defa yarışmacı bir spor dalı olarak hak kazanmıştır (Hartz ve Moreno, 2018).

Japonya'nın başkenti Tokyo'da düzenlenen 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları, Türkiye'nin en fazla madalya sayısına ulaştığı olimpiyat olmuştur. 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları'nda toplam 13 madalya elde etmiştir. Böylece Türkiye 1948 Londra Olimpiyatları'ndaki kazanmış olduğu toplam 12 madalyayı geçmeyi başarmıştır. Karate-do, bir gümüş madalya ve üç bronz madalya ile Londra Olimpiyat oyunlarındaki kazanılan madalya sayısının rekorunun egale edilmesinde büyük öneme sahiptir. İlk kez Olimpiyat Oyunları tarihinde yer alıp yarışan karate-do Türkiye'ye Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'nda en çok madalya kazandıran spor dalı olmuştur. Aynı zamanda Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunlarında karate de toplam madalya sayısında birinci olmuştur (TKF, 2022).

2.1.1.3. Taekwondo

Taekwondo sözcüğü, Kore dilinde 'do, tae ve kwon' sözcüklerinin birleşmesinden meydana gelmiştir. Do hoşgörü, doğruluk, iyilik, nezaket, disiplin, düşünce ve fazilete giden yol; tae ayak, ayakla yapılan darbe ve tekme tekniklerini, kwon el, elle yapılan darbe ve yumruk teknikleri anlamına gelmektedir (Ghorbanzadehkoshki, 2009).

Taekwondo spor dalı dünyada nerdeyse en eski bilinen dövüş sanatları olarak karşımıza çıkar. Kökeni Kore olan bu spor dalı araçsız yani silahsız savunma ve dövüş sanatı olarak bilinmektedir. Taekwondo, 2000 yıldan beri Kore'de geliştirilen ve uluslararası, çağdaş bir nitelik kazanan silahsız savunma sanatı olarak bilinir. Taekwondo spor dalının esas olarak bilinen özelliği, dövüş sporu olmasına karşın rakibin hamlelerini savuşturmak için yapmış olduğu teknikler, korunma ve savunma amaçlıdır (Kim, 1986).

Savunma sanatı olan 'taekwondo' spor dalının en önemli özelliği; kişilerin üstün düzeyde kendini savunabilme yeteneğine sahip olması ve bu sporu yapan kişilerde güven duygusunu oluşturmasıdır. Güven duygusu oluşan kişiler, müsabaka sırasında ve günlük hayatta hoşgörü ve nezaket anlayışına sahip olur. Bu kişilik özelliklere sahip sporcular, eşit koşullarda bir rakiple karşılaşma sırasında gücünü gereksiz ve boş yere kullanmasının önüne geçer (Pekcan ve Özsoy, 2020).

Taekwondo; hareketli, güçlü ve sıhhatli bir vücut sağlar. Yine kendine güvenen, fiziksel ruhsal ve toplum için yararlı olmamızı sağlayan disiplinli bir nezaket yoludur (Yalçınkaya, 1986). Taekwondo eğitimi, temelinde mertliği ve alçak gönüllüğü erdemlerini barındıran ve aynı zaman da sporcunun vatanperver, tarafsız, adil ve haklının yanında yer alan olarak yetiştirilmesinde büyük önem taşır (Pekcan ve Özsoy, 2020).

Taekwondo spor dalı bir savunma sporu olmakla birlikte, bedensel, zihinsel, ruhsal ve dayanıklılık ile yeteneğini geliştirmeyi amaç edinir. Bu spor dalının en esas özelliği ise silahsız boş ayak ve yumruk (el) hareketleriyle kendisini, rakibin veya düşmanın hamlelerini savurmaya yarayan savunma hareketlerinin dışında dürüstlük, sabırlı olma ve mütevazilik vb. evrensel erdemlerde bulunmaktadır (Larousse, 1992).

Dünyada ve Türkiye’de Taekwondonun Gelişimi

Spor tarihçilerinin ilkel zamanda yaşayan insanların mağara duvarlarına çizilen resimleri yorumlamasıyla günümüzde taekwondonun atası kabul edilen taekkyon (tekyon), soobakhi (subaki) ve soobyokta (subyokta) sporlarının hareketleriyle ortaya çıkmıştır (Pekcan ve Özsoy, 2020). Kore yarımadasının kuzey bölgesinde hüküm sürmüş olan Kogureyo hanedanlığına kadar dayanan tarihsel bir süreci bulunmaktadır. Kwonpop yani el ya da yumruk olarak adlandırılan sistem ile taegyon yani ayak metodu olarak isimlendirilen bir başka sistem ile birleşip bütünleşerek taek-kyon ismi verilip, böylelikle günümüzdeki ismini almış oldu (TTF, 2022).

20. yüzyıla kadar taekwondo pek çok evrimler geçirmiş olmakla birlikte günümüzdeki son şeklini almıştır. Taekwondo 1905 yılında ise müsabaka formatına kavuşmuştur. 1943 senesinde Kore’nin bağımsızlığına kavuşmasıyla birlikte taekwondo spor dalı resmi bir kimlik kazanmış olup bu tarih itibariyle hızlı bir şekilde dünyaya adından söz ettirmiştir. 1961 senesinde ise Kore Taekwondo Birliği kurularak taekwondonun dünyanın her bir yanına yayılması sağlanmıştır (Lokman, 1998). Daha sonra 1962 yılında dünya taekwondosunun merkezi olarak kabul edilen "Kukkiwon" açılmıştır.

Taekwondonun hızlı bir şekilde yayılması ise 1973’te Dünya Taekwondo Federasyonunun (WTF) kurulmasıyla hız kazanmıştır. Yine 1973 yılında Kore’de, 17 ülkenin katılımıyla ilk dünya şampiyonası organizasyonu yapılmıştır (Köse, 1998). Olimpiyat oyunlarına ise ilk olarak 1988 Seul Olimpiyatlarına gösteri amaçlı katılmış, 1992 Barcelona olimpiyatlarında

da yer alan taekwondo resmi olarak 2000 Sydney Olimpiyatlarında yarışmacı spor dalı olarak dâhil edilmiştir (Şahin, 2002).

Türkiye teakwondo spor dalı ile 1964 yılında ülkemize iyi niyet seyahati düzenleyen Güney Koreli General Choi-Honghi'nin (Çoi Honki) başkanlığında onunla beraber gelen Güney Kore taekwondo ekibi tarafından sunulan gösteriler neticesinde Türk halkı tarafından beğeni toplamış ve bu spor dalı ile tanışmış oldular (Larousse, 1992).

Seyircilerin içerisinde bulunan Judocu Nazım Canca ve taekwondoyu sevip, gönül vermiş olan Şükrü Gencil gibi kişiler bu spor dalını çok sevmiş ve bu isimlerin girişim ve çabalarıyla dönemin spor bakanı olan İsmet Sezgin, Güney Kore'den bir teknik direktör istemiş ve bu doğrultuda 1970 yılında Mr. Cho Soo-Se'nin ülkemize gelmesiyle birlikte taekwondonun Türkiye'de daha sistematik bir şekilde yaygınlaşmaya başlamış oldu (Ramazanoğlu, 1989).

İlk başlarda Güreş Federasyonuna bağlı olan taekwondo daha sonrasında 1970 yılı itibariyle Judo Federasyonuna bağlanmıştır. 1981 yılında ise tamamen bağımsız olarak Taekwondo Federasyonu kurulmuş olup ilk federasyon başkanlığı koltuğuna getirilen kişi ise Mithat Kor'dur (Şahin, 2011).

Türk taekwondosunun olimpiyat oyunlarına dahil edildiği tarihten bu yana günümüze kadar katılmış olduğu bütün olimpiyat oyunlarından madalya ile ayrılmıştır. 2012 senesinde gerçekleştirilen Londra Olimpiyat Oyunları'nda Servet Tazegül'ün altın madalya kazanması ile beraber zirveyi görmüştür. Yine 2012 senesinde Londra Olimpiyat Oyunları'nda ikinci olarak gümüş madalyanın sahibi olan Nur Tatar ise, 2016 senesinde Brezilya'da düzenlenen Rio Olimpiyat Oyunları'nda üçüncü olarak bronz madalyanın sahibi olmuştur. Kazanmış olduğu bu başarılarıyla Türk olimpiyat oyunları tarihinde üst üste madalya kazanmış ilk Türk kadın sporcumuz olmuştur (TTF, 2022).

2.2. Dayanıklılık

Dayanıklılık kavramı ile ilgili pek çok tanım bulunmaktadır. Genel tabir ile yorgunluğa dayanabilme gücü ya da yorgunluğa karşı koyma olarak değerlendirilmektedir (İnal, 2003). Dayanıklılık genel anlamda, kişinin fizyolojik ve bedensel yorgunluğa karşı dayanabilme gücü olarak tanımlanabilmektedir. Kısaca ifade edecek olursak dayanıklılık, bütün organizmanın uzun süreli yapılan ve devam ettirilen sportif egzersizler de yorgunluğa karşı direnme ya da dayanabilme ve epey olabildiğince şiddetli yoğunluklardaki yüklenme ve

antrenmanları uzun süre devam ettirebilme yeteneği olarak ifade edilebilir (Sevim, 2010). Tanımlamalardan da anlaşıldığı üzere dayanıklılık genel anlamda yorgunlukla alakalı olup dayanıklılığın düşmesine etki eden yorgunluk kavramı, tam anlamıyla açıklanamamaktadır. Dayanıklılık belirli bir şiddette devam eden egzersizin kas yorgunluğun olmaması veya yorgunluğun olmasına karşın egzersize devam edebilmesidir. Performans öğelerine (kuvvet, esneklik, dayanıklılık, beceri, sürat gibi) baktığımızda dayanıklılık en önemli öğelerden birisidir. Çoğunlukla uzun süreli ve şiddeti düşük egzersizleri içine alan çalışmalar dayanıklılıkla ilgilidir. İnsan performansında bir etken olan dayanıklılık hem fizyolojik hem de psikolojik unsurlara sahip karmaşık yapıda olan bir etkendir (Ergen, 2007).

Dayanıklılık kavramı, yapılan müsabakalarda veya antrenmanların tümünde uzun süre devam edebilme ve uzun süre yorgunluğa karşı koyabilme ile ilgilidir. Sporcuların antrenman ve alıştırmalarla birlikte kazanmış oldukları kondisyonları yarışmalarda olumlu yönde yansıtmayı sağlar. Ancak yarışmalardaki sonuçlar o an ki performansıyla alakalıdır. Bir bütün olarak sporcuların fiziksel durumlarının gelişmiş olması ve rakiplerin birbirine denk olması durumunda yarışlarda galip gelen taraf zihinsel becerisi en yüksek olan sporculardır (Weinberg ve Gould, 1995).

Bu hususlara genel olarak bakıldığında zihinsel dayanıklılık hakkında şöyle bir fikirde birleşilmiş; zihinsel dayanıklılığı yüksek kapasitede olan sporcuların daha çabuk şekilde toparlanma ve hedefe odaklanma gibi yetilerinin daha gelişmiş doğrultuda olduğu görülmektedir (Gucciardi ve ark., 2015).

2.3. Zihinsel Dayanıklılık

Son zamanlarda zihinsel dayanıklılık kavramı, spor bilimciler tarafından araştırmalara konu olurken spor yöneticileri ve insanları tarafından sıklıkla kullanılmaya başlanmış olup fiziksel (atletik) performans başarısının önemli bir ön koşulu olarak görülmektedir (Jones ve ark., 2007). Zihinsel dayanıklılık 1950'li yıllardan beri farklı şekillerde ele alınmaya başlanmış ve (Connaughton ve ark., 2008); uygulamalı spor psikolojisinin de en çok tercih edilen önemli kavramlardan biri haline gelmiştir (Jones ve ark., 2002). Egzersiz ve spor psikolojisi alanında ilk başlarda zirve performans ile ilişkilendirilmiş olup çoğunlukla "kararlılık" veya "yılmazlık" kavramları yerine kullanılmıştır (Moran, 2004). İlk olarak 1986 yılında Loehr (1986) tarafından öne sürüldüğü düşünülen zihinsel dayanıklılığı yüksek olan kişi veya

sporcuların, sıkı düşünce yapısına sahip; olumsuz şartlar, baskı ve stres altında bile rahat ve pozitif enerji aktaran kişiler olarak ifade etmiştir.

Zihinsel dayanıklılık rekabet ve başarıyı ahenk içerisinde yapabilme becerisi olarak ifade edilirken (Hunter, 2001), sportif performans üzerinde olumsuz etki oluşturan stresin etkilerinin en düşük seviyeye indirmek ve uyumluluğu arttıran bir faktör olarak da tanımlanabilir (Garmezy, 1993). Yine zorlu koşullar ya da değişimin olumsuz etkilerine karşı koyabilme becerisi olarak da ifade edilebilmektedir (Wagnild ve Young, 1993). Bir başka tanımda ise odaklanma; öz güven, motivasyon, negatif durumlara karşı pozitif tutum sergileme, yanlışlardan dönebilme başarısı, talihsizlikler karşısında kararlı duruş sergileme, baskıyla baş edebilme yeteneği ve zihinsel güç olarak tanımlanmaktadır (Gucciardi ve ark., 2008).

Zihinsel dayanıklılık; başarısızlık, aksilik, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir çeşit olumsuz durumlar karşısında kişinin pozitif yönlü toparlanma ve eski gücüne gelebilme için geliştirdiği olumlu psikolojik kapasite olarak ifade edilebilmektedir (Luthans, 2002). Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcularda kendine güven, kararlılık, rekabetçi kişilik, stres ve baskılara karşı konsantrasyonunu koruyabilen, kendi motivasyonunu yüksek tutabilen ve bu gibi olumsuz etkenlere karşı etkili bir şekilde baş edebilme, yine artan zorlu problemlere karşı direnç ortaya koyabilme ve tüm bunlara rağmen başarısız sonuçlar karşısında kendine olan güvenini yüksek seviyeye taşıyabilen bireylerdir (Yazıcı, 2016).

Zihinsel dayanıklılığının güçlü olduğunu ifade eden bireyler; yaşamlarını kontrol altında tutabilme, günlük yaşamsal aktivitelere ve sosyal ortamlarda daha etkin katılım sağlayabilme, oluşabilecek tehlikeli durumlara karşı hazır olma, ani değişiklikleri ve yeni durumları kendine bir rekabet materyali olarak gören bireyleri oluşturmaktadır (Klag ve Bradley, 2004). Zihinsel dayanıklılık; güçlü irade ve inanç, yüksek konsantrasyon yeteneği, zorluk, baskı ve olumsuz koşullarla baş edebilme gücü, bağlı olma ve artan baskılarla güçlenme yeteneğine sahip olma gibi kavramlarla ifade edilebilmektedir (Sheard, 2013).

İlk bakışta zihinsel dayanıklılık olumsuz durumlara ve stresin etkilerine karşı koyma, stresi yönetebilme ve strese karşı koyma gücü olan bir kişilik özelliği olarak yansımaktaydı (Jacelon, 1997). Buradan hareketle bazı bilim insanları dayanıklılığın genetik özellikler yoluyla insana doğuştan geçtiğini ve bu genetik kodlama ile dünyaya geldiklerini öne sürmüşlerdir (Block ve Block, 1980). Fakat bilim insanlarının yeni yapmış olduğu

çalışmalarla birlikte zihinsel dayanıklılığın sonradan öğrenilebilir bir olgu olduğunu ifade etmişlerdir (Beardslee ve Podorefsky, 1998).

Bu tanımlardan da anlaşıldığı üzere zihinsel dayanıklılığın gelişimi; çevresel faktörler, kişilik özellikleri ve kritik dönemlerden de etkilenen çok yönlü bir süreci kapsadığını belirtirler (Crust ve Swann, 2011). Dolayısıyla zihinsel dayanıklılık; kişilerin doğduğu genetik özelliklerle birlikte çevresel koşulların da etkisi ile öğrenilebilir, geliştirilebilir bir olgu olduğu ve hayatımızın birçok yerinde etkin bir şekilde kullanabileceğimizi ortaya koymaktadır (Taşkiran, 2018).

Araştırmacılar üzerinde çalıştıkları zihinsel dayanıklılığı, stres, baskı ve güçlüklerle rağmen üstesinden gelme (Middleton ve ark., 2004; Jones ve ark., 2002; Clough ve ark., 2002; Loehr, 1995; Williams, 1988), aksilikler ve başarısızlıklardan sonra tekrar toparlanma, etkili şekilde mücadele etme (Jones ve ark., 2002; Clough ve ark., 2002; Goldberg, 1998), pes etmeyerek ısrarcı olma (Goldberg, 1998), kendisi ve başkaları ile sürekli rekabet içinde olma, zor durumların üstesinden gelme ya da esnek davranabilme (Bull ve ark., 2005), kendi hayatına yön verirken sağlam bir inanç içerisinde olma (Clough ve ark., 2002; Jones ve ark., 2002), baskı altında gelişim gösterme (Thelwell ve ark., 2005), yüksek zihinsel kapasiteye sahip olabilme (Bull ve ark., 1996; Golby ve ark., 2003) gibi kavramlarla ifade etmişlerdir (Crust, 2007).

2.3.1. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Çerçevesi

Kuramsal çerçeveye baktığımızda doğrudan spor bilimlerini konu edinen araştırma görülmemektedir. Kişilik yapı kuramları spor bilimleri alanında yapılan çalışmalar için temel oluşturmuştur. Zihinsel dayanıklılık kavramının oluşmasında önemli yeri olan “Kişilik Yapısı Kuramı” (Personality-Construct Theory) Kelly (1955) tarafından geliştirilmiştir. Kelly kişiliği kendine has olmakla ifade eder. Kişiliğin özgün kendine münhasır olmasından karşılaşılan durumları algılama, yorumlama ve ifade etmede farklılıklar görülmektedir. Spor bilimciler Kelly’nin (1955) “Kişilik Yapısı Kuramını” kullanarak seçkin antrenörler üzerinde yapılan nitel araştırma ile Avusturya futbolu için bütünsel bir zihinsel dayanıklılık modeli tasarlamıştır. Yine zihinsel dayanıklılığı açıklamak ve zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların özelliklerini belirlemek için çalışma yapan Jones ve arkadaşları (2002) nitel bir araştırma yapmıştır.

Cattell (1957), geliştirdiği “Kişilik Faktörleri Teorisi” ile zihinsel dayanıklılığın temelini oluşturduğu düşünölen bir başka kuramdır. Cattell (1957) alışmasında “16 Faktörlü Kişilik Ölçeği” ile temelde kişiliğe odaklanırken zihinsel dayanıklılığı da kişilik yapısının bir bölümünü kapsadığını incelemiştir. Çalışmanın sonucunda zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireyler; özgür, mücadeleci, sorumluluk alabilen, zor durumların üstesinden gelebilen, kararlı, değişime açık, daha gerçekçi ve mantıklı düşünen kişiler olarak tanımlanmıştır.

Kişiliğin bir bölümü olarak kabul edilen zihinsel dayanıklılığın yapısını inceleyen bir diğer kuram Kobasa’nın (1979) “Sağlam Kişilik Modeli”ni (Hardy Personality Model) ‘dir. Bu kuram, bireyin yaşamında karşılaşabileceği zorluklara ve stresli durumlara karşı kişinin direnç oluşturabilme becerisi olarak tanımlanmıştır (Kobasa ve ark., 1982). Kobasa yapmış olduğu çalışmasında sağlam kişilik modelinin; bağlılık (kişinin kendisini içine vermesi), kontrol (hayatındaki zorluklara karşı direnç göstermesi ve kendine güvenmesi), mücadele (tüm zorluklara rağmen pes etmeme, çabalama) gibi unsurlardan oluşmaktadır (Kobasa, 1979).

Araştırmacılar ilerleyen bu süreçte Psikolojik Dayanıklılık Modelini temele alarak spor bilimlerinde kullanmışlardır. Sporculardan veri toplayan Clough, Earle & Sewell (2002) Kobasa’nın kuramından hareketle güven unsurunu katarak 4C modelini oluşturmuşlardır. 4C modelindeki bu unsurlar şöyledir:

- Kontrol (*Control*): Sporcunun problem karşısında serinkanlı olması ve odaklanması,
- Mücadele (*Challenge*): Spor ortamındaki zorlukları fırsat bilmek,
- Bağlılık (*Commitment*): Sporcunun zorluklardan içinden hedefe ulaşabilme yeteneği,
- Güven (*Confidence*): Sporcu tüm olumsuzluklara rağmen kendine olan inancını yitirmemesi.

Sheard, Golby, ve Van Wersch (2009) yaptıkları araştırmada 4C modeline benzeyen 3C modelini ortaya atarak zihinsel dayanıklılığın kavramsallaştırılmasına çalışılmıştır. 3C Modelinde bu unsurlar şöyledir:

- Güven (*Confidence*): Spor alanında yaşanan tüm olumsuzluklara rağmen sporcunun kendisine ve koyduğu amaca inanması,
- Kontrol (*Control*): Sporcunun gergin ve stresli olaylarda kontrolü sağlaması ve soğukkanlı davranış sergileme becerisi,

- Devamlılık (*Constancy*): Sporcu hedefi doğrultusunda zorluklarla mücadele etmesi ve sorumluluk bilincinde olması.

2.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Egzersiz ve spor bilimlerinde zihinsel dayanıklılık ile yapılan ilk çalışma; Fourie ve Potgieter tarafından 2001 yılında yapılmıştır. Fourie ve Potgieter (2001), 131 antrenör ve 160 üst düzey sporcudan zihinsel olarak dayanıklı bir sporcuda olması gereken özellikleri sıralamalarını istemişlerdir. Oluşan sıralamalardan sonra analizler neticesinde zihinsel dayanıklılığın 12 yapıdan oluştuğunu öne sürmüşlerdir. Bu yapılar; “motivasyon düzeyi, baş etme becerisi, güven, bilişsel beceri, disiplin, yarışmacılık, fiziksel ve zihinsel gereklilikler, takım uyumu, hazırlık becerileri, psikolojik dayanıklılık, etik ve inanç” olarak ifade edilmiştir. Yine bu çalışmada açık uçlu sorular ile katılımcılardan alınan cevaplar neticesinde sporcular için en önemli yapı “azim-çaba” iken antrenörler için ise en önemli yapı “konsantrasyon” olması çalışmanın bulgular ve yorumların eleştirilmesine neden olmuştur. Bu eleştiriler, spor bilimlerinde zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan ilk çalışma olmasına rağmen spor alanında temel yapı oluşturamamıştır (Connaughton ve Hanton, 2009).

İlk zamanlarda kişilik yapı kuramı olarak ele alınan zihinsel dayanıklılık daha sonraları spor bilimcileri tarafından sporcuların psikolojik performans belirtileri olarak ele alınan önemli bir kavram haline gelmiştir (Jones ve Parker, 2013). Spor bilimlerinde performansı belirleyen en önemli unsurlardan biri de fiziksel dayanıklılıktır. Son yıllarda gelişen spor bilimleri ile beraber sporculardaki limitleri arttırma ve maksimal performansa ulaşmak için sadece fiziksel dayanıklılığın yeterli olmadığı, bunun yanında psikolojik faktörlerin de önemli olduğu vurgulanmıştır. Bu noktada zihinsel dayanıklılık kavramı spor bilimciler tarafından araştırma konusu olmuştur (Taşkiran, 2018).

Spor psikologları ve spor bilimciler, zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilgili çalışmalardan ulaştıkları bilgiler neticesinde sportif başarının sporcu performansına etkileri noktasında değişken bir yapıda olduğu görüşünü ileri sürmüşlerdir (Sheard, 2013). Bugünlerde sportif başarıda maksimal performansa ulaşmak için fiziksel performansın yanında psikolojik performansın da önemli olduğu görülmüştür (Jakson ve ark., 2001). Çoğunlukla bir spor müsabakasında kazananı veya kaybedeni belirleyen en önemli unsurlardan biri de psikolojik performanstır (Brewer, 2009). Sporcular ve antrenörler için zihinsel dayanıklılık sadece

antrenman performansı değil, sporcuların müsabakalarda yüksek performans gösterebilmesi için de kıymetli ve önemli bir unsurdur (Jones ve Parker, 2013). Elit düzeydeki müsabakalar da fiziksel, teknik ve taktik olarak denk seviyede olan sporcuların, karşılaşmasında galip gelen kişiyi belirleyen özellik, zihinsel dayanıklılığın yüksek olmasıdır (Gucciardi ve Gordon, 2011).

Zihinsel dayanıklılık, sporcuların engeller karşısında yılmama, baskı ve strese karşı çözüm üretebilme ve bunlara karşı güçlü bir şekilde dik durabilme, bununla birlikte tüm başarısızlıklara ve aksiliklere rağmen hızlı bir şekilde toparlanma becerisi olarak ifade edilmektedir (Wu ve ark., 2021). Sporcular antrenman ve yarışma ortamlarında başarılı olamama kaygısı, üzüntü, zorluk ve negatif durumlar gibi birtakım sorunlar karşısında kalabilmektedirler. Bu nedenle sporcuları bu tür olumsuzluklarla karşı karşıya bırakarak daha hızlı bir şekilde toparlanmalarını ve başarı sağlamalarını geliştirmiş olacaktır. Bu tür durumlardan dolayı sporcuların hızlı bir şekilde toparlanması ve başarılı performans göstermeleri açısından zihinsel dayanıklılıkları üst düzey de ve kuvvetli olmalıdır (Altıntaş, 2015).

Birçok spor dallarında zihinsel dayanıklılık sporcuların üst düzey performansları için önemli bir yere sahiptir. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular; müsabaka esnasında başarıya odaklanma, zihninin de hayal etme, düşünme ve güçlü duygulara ulaşabilme gibi yetileri etkin bir şekilde göstermektedirler (Ramolale ve ark., 2021). Üst düzey bir performansa erişebilen ve bunu uzun bir sürece yayabilen sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksektir (Gucciardi, 2016). Fiziksel gelişimi üst düzey olan bir sporcu zihinsel antrenmanlarla da zihinsel dayanıklılığını geliştirerek üst seviyede elit bir sporcu olabilir (Gucciardi ve ark., 2009).

2.3.3. Spor da Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi

Spor bilimlerinde zihinsel dayanıklılığın artan önemiyle beraber sporcuların zihinsel dayanıklılığını ölçmek amacıyla birçok ölçme araçları geliştirilmiştir (Jones ve ark., 2001). Bu ölçme araçları tüm sporcu örneklemelerine uygun olmakla beraber bazı ölçek türleri branşa (kriket, futbol) özgü geliştirilmiştir (Gucciardi ve ark., 2009).

Şekil 1.'de zihinsel dayanıklılık için geliştirilen ölçekler ve alt boyutları verilmiştir. (Seydaoğulları, 2018). Zihinsel dayanıklılıkta en yaygın kullanılan envanter ve ölçeklere aşağıdaki şekilde yer verilmiştir.

Psikolojik Performans Envanteri (Loehr,1986)	<ul style="list-style-type: none"> •Motivasyon seviyesi •Özgüven •Tutum kontrolü •Dikkat kontrolü •Negatif enerji •Pozitif enerji
Spor Performans Envanteri (Jones ve ark.,2001)	<ul style="list-style-type: none"> •Zihinsel dayanıklılık •Güvenli bilinç •Yarışmacılık •Duygusal kontrol •Takım yönelimi •Olumlu tutum
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48 (Clough ve ark.,2002)	<ul style="list-style-type: none"> •Kontrol •Bağlılık •Mücadele •Güven
Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Middleton ve ark., 2004)	<ul style="list-style-type: none"> •Zihinsel benlik algısı •Stresi azaltma •Potansiyel •Öz-yeterlilik •Görev aşinalığı •Değer •Kişisel en iyi •Hedefe bağlılık •Azim •Görev odaklılık •Olumlu olma •Olumlu karşılaştırma
Psikolojik Performans Envanteri-Alternatif (Golby ve ark., 2007)	<ul style="list-style-type: none"> •Kendine inanmak •Görselleştirme •Olumlu biliş •Kararlılık
Avustralya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Gucciardi ve ark., 2009)	<ul style="list-style-type: none"> •Mücadeleyle gelişme •Spor bilinci •Dayanıklı tutum •Başarı isteği
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sheard ve ark., 2009)	<ul style="list-style-type: none"> •Güven •Kontrol •Devamlılık
Kriket Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Gucciardi ve Gordon, 2009)	<ul style="list-style-type: none"> •Dikkat kontrolü •Duygusal zeka •Kendine inanmak •Sağlamlık •Başarma arzusu
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (Madrigal ve ark., 2013)	<ul style="list-style-type: none"> •Tek faktörlü

Şekil 1. Zihinsel Dayanıklılık Ölçekleri ve Alt Boyutları (Seydaoğulları, 2018)

2.4. Spor da Başarı Motivasyonu

2.4.1. Başarı

Başarı, istenilen amacın gerçekleşmesidir. Başarı, kavramı zorluklarla mücadele etme, bunu sürdürebilme ve geliştirmek anlamlarına gelir. Latince “movere” sözcüğünden türeyen motivasyon, eylemde bulunma, canlı olma ve teşvik etme anlamına gelmektedir. Motive kavramı Türkçe’de güdüleyen veya harekete geçiren anlamlarına gelmektedir (Soyer ve ark., 2010).

Başarı güdüsü kavramı, bireyin hedefi doğrultusunda bir görevi yerine getirmek ve bunu kusursuz seviyeye taşımak, stres ve sıkıntılarla baş etmek, bir başka bireyin performansının çok daha üzerinde performans sergilemek ve bu performansıyla gurur duymak için göstermiş olduğu çabaların bir bütünü olarak ifade edilir (Murray, 1938).

Başarı, bireyin belirlediği hedefler ışığında ilerlemesidir (Wolman, 1973). Başarılı olmak için bir amaç ve inanç doğrultusundaki bir birey, içinde bulunmuş olduğu durumda başarısızlık yaşaması, bireyin bu durumda bilişsel uyumsuzluğunu göz önüne sermektedir. Dolayısıyla bireyin ideal bir tutum sergileme arayışına girmesi, bireyin motivasyonel olarak hazırlık süreci içerisine girmesi demektir (Cüceloğlu, 1996).

2.4.2. Motivasyon (Güdülenme)

Motivasyon kavramı; harekete geçmek, teşvik etmek, eylemde bulunmak anlamlarına gelen Latince “movere” kökünden ve İngilizce “motive” kelimesinden türeyen “motive” terimi Türkçe’de güdü, dürtü, saik, hareket ettirici kavramlarına karşılık gelmektedir (Eren, 1998). Sage (1977) motivasyonu, bireylerin hedefledikleri amaç doğrultusunda hareketin yönünü ve yoğunluğunu tayin etme olarak ifade etmektedir. Eylemin yönü, kişi ya da kişilerin bu durumu arama, yaklaşma ve bu durumdan etkilenmesi olarak ifade edilirken eylemin yoğunluğu ise kişilerin birtakım durumlar için ne kadar gayret ettiği ile ilgilidir (Tiryaki, 2000).

Motivasyon, bireyleri iç veya dış etkenler aracılığıyla bir amaç noktasında kişileri hedeflere bağlı kalarak harekete geçiren durumlar olarak ifade edilmektedir (Genç, 2012). Motivasyon bireylerin eylem ve davranışlarına bakılarak gözlemlenebilir ama her bir bireyi aynı etken durumu motive etmeyebilir. Motivasyon bireysel farklılıklara göre değişir ve genelde bireyseldir (Bay ve Kantar, 2017).

Motivasyon, bireyin eyleme geçmesini, gayret içerisinde olmasını ve istekli olma durumunu ifade eden bir durumdur (Soyer ve ark., 2010). Egzersiz ve Spor psikologları motivasyonun üç temel özelliğinden bahsetmektedirler. Motivasyonun başlıca bu özelliklerini şu şekilde sıralamışlardır (Ural, 2008):

- Bireyi harekete geçirmek
- Bireyi olumlu hedef ve amaca yöneltmek
- Bireyin devamlılığını sürdürmesi

Bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda ortaya çıkan güdüler, motivasyonun temelini oluşturmaktadırlar (Osabiya, 2015). Bu güdülerin oluşum aşamaları şu şekildedir:

- Bireyi belirlenen amaca yönlendiren güdü
- Hedeflenen amaca ulaşmak için sergilenen gayret ya da çaba
- Hedeflenen amaca ulaşma metodu

İlk aşamada bireyi eyleme geçirdikten sonra ikinci aşamada ise birey bu davranışı sergilemeye başlar ve son olarak da sergilemiş olduğu bu davranışı veya davranışları sonucunda amaçladığı hedefine ulaşmış olacaktır. Örneğin, acıkan birinin acıktığını hissetmesi ve bu doğrultuda karnını doyurması neticesinde tokluk hissi yaşaması ya da açlığın geçmesi örneği verilebilir (Morgan, 2011).

Motivasyon; harekete geçme eğilimidir. Bu eğilim, bireyin ihtiyaç ve isteklerinin doyumu süresince bireyde devam eder. Bir başka ifadeyle güdülerin eyleme geçmesiyle ve bu eylemin sonlanmasına kadar arada geçen süreyi ifade eder (Fidan, 1997). Motivasyon tanımlarına baktığımızda genel olarak bireyleri harekete yönelten iç ve dış tetikleyiciler “güdü” olarak tanımlanmaktadır (Öğülmüş, 2002). Başka bir tanımda ise motivasyon, bireylerin ihtiyaç ve isteklerinin önem sırasına göre sıralanması, planlanması ve başarılı ya da başarısız şekilde tatbik edilmesiyle fiziksel ve bilişsel durumları harekete geçiren, organize edilmiş şekillerde yöneltilen, arttırılan veya sonlanan ve değerlendirilen sürekli değişebilen bir davranıştır (Dörnyei, 2001).

Motivasyon kavramını özetleyecek olursak, her bireyin kendi içinde bulundurduğu az veya çok derecede bir güç potansiyelidir. Spor ortamında başarı elde eden sporcular çok üst düzey motivasyona sahip sporcular olarak bilinir. Bu sporcular başarı odağına yüksek düzeyde istekle üstün öz motivasyonuna sahip sporculardır (Karageorghis ve Terry, 2011).

Deci ve Ryan (2000) motivasyonu üç farklı şekilde ele almışlardır. Motivasyonu; içsel ve dışsal motivasyon, motivasyonsuzluk şeklinde üçe ayırmışlardır. Bunlar kendini gerçekleştirme isteğiyle ortaya çıkmaktadır.

2.4.3. Motivasyon Türleri

Motivasyon türleri, içsel motivasyon (Intrinsic Motivation) ve dışsal motivasyon (Extrinsic Motivation) olarak ikiye ayrılır (Konter, 1995).

2.4.3.1. İçsel Motivasyon

Açlık ve susuzluk dürtüleri bireyleri harekete geçmeye zorlayabilir. Bu dürtülerin neden olduğu motivasyonel durumlar ile beraber bedenin biyolojik dengesini sağlamak için pek çok davranış sergilenmektedir. Bu davranışlar daha çok içsel motivasyon olarak ifade edilir (Özkalp, 1997). Bu tür davranışlar insanın doğası gereği bilinçsiz gerçekleşir. Bu davranışlar öğrenmeye dayalı değil, doğal olarak meydana çıkar ve ilkindir. Dış etkenlerle beraber ortaya çıkmasıyla tamamlayıcıdır (Karadağ, 2013).

İçsel güdülenme kişinin kendisini motive etmesidir. Bireylerin başarılı olabilmek için içsel güdülenme ile kendilerini yöneltebilirler (Nicholls ve Robert, 1992). İçsel motivasyon durumundaki hareketlerin nedenleri bireylerin kendi içindedir. Bunlara en iyi örnekler; merak, istek ve yetenek verilebilir (Wu, 2003). İçsel motivasyonu üst düzey olan bireyler onurludur. İçsel onurdan dolayı yapabileceklerinin en iyisini yapmaya gayret ederler. Bu yüzden motivasyonu yüksek kişiler dış ortamdan etkilenmezler. Kendi yaptıklarından haz alırlar (Konter, 1995).

İçsel motivasyon, faaliyeti yapan kişi ile yapılan faaliyet arasında oluşur. Bireylerin istek ve ihtiyaçlarında hangi hareket için hangi motivasyon türüne ihtiyaç duyduğunu saptamak pek kolay değildir. Kişilerin durumlar karşısında aynı motivasyon ile güdülenmeyebilir. Bu yüzden bazı bireyler içsel motivasyon ile bazıları ise dışsal motivasyon ile güdülenebilirler (Deci ve Ryan, 2000).

İçsel motivasyon, kısaca kişinin özü yani kişinin öz motivasyonudur. Dışsal motivasyon ise maddi hususları, tatmin olma gibi durumları kapsar (Gagne ve Deci, 2005). Bilişselciler, kişinin psikolojik olarak doyuma ulaşmış olmasını, içsel motivasyonun artacağı gibi azalabileceğini de belirtirler (Deci ve Ryan, 2000).

İçsel motivasyonun iki aşamada incelemek mümkündür.

1. Zihinsel aşama: Birey gideceği yönü hedefi planlar.
2. Fiziksel aşama: Birey hedeflediği yönde eyleme geçer (Koruç, 2002).

Birey içsel motivasyon ile hedeflediği yönde harekete geçer ve hedeflediği bu yola ulaşmak için şu aşamalardan geçerek hedefine ulaşabilir:

- Bireyin kendine olan inancı
- Bireyin saklı yetenek ve becerilerini ortaya çıkarması
- Bireyin yaşadığı hayatı coşku ve neşe ile karşılaması
- Bireyin kendi gelişimini sürdürmesi
- Birey yüksek enerjili olma ve sağlıklı alışkanlıklar edinmesi
- Bireyin görünümünü etkili kılması
- Bireyin alımlı bir kişilik haline gelmesi
- Bireyin başarılı ilişkiler geliştirmesi
- Bireyin şüphe, korku, kaygı ve endişenin üstesinden gelmesi
- Bireyin gerginliği kontrol altına alması
- Bireyin başarısızlığın üstesinden gelmesi
- Bireyin zamanı doğru ve akıllıca kullanması
- Bireyin bilinmeyeni araştırması (George, 1997).

2.4.3.2.Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon, bireyin dış etkenler sonucunda başarıya ulaşması olarak ortaya çıkar. Bu dış etkenler; öğretmen, antrenör, arkadaş, aile veya seyirci olarak kendini gösterebilmektedir. Başka bir ifadeyle bireyin davranışını planlamada ve uygulamada aktif olmadığı, davranışın sonucundaki ödülün (plaket, madalya, kupa, para) harekete geçirdiği süreci kapsamaktadır. Dışsal motivasyonda bireyin kendi doyumunu değil, ödül veya ceza gibi dış etkenlerle ön plana çıkmaktadır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009).

Antrenör veya öğretmenlerin hedefler doğrultusunda sporcuların göstermiş oldukları performansa bağlı olarak ödül veya ceza verebilirler. Sporcuya doğru zamanda verilen motivasyon sonucunda, sporcunun başarılı olma olasılığı yüksektir (Konter 1995).

Atkinson'a (1974) göre dışsal motivasyon bireye enerji verir ve bireyi amacı doğrultusunda isteklendirir (Deci ve ark., 1991). Daha fazla dışsal motivasyonun gerektiği hallerde içsel motivasyon da destekleyici olarak yer alır (Woolfolk, 2015). Dış etkenler davranışlar üzerinde pozitif veya negatif olarak davranışın sıklığını arttırıp veya azaltabilirken bu dış etkenler, maddi (kupa, para, plaket) veya manevi (saygınlık, övmek, takdir edilme) pekiştiricilerle ortaya çıkmaktadır (Türkmen, 2005).

2.4.4. Motivasyonsuzluk

Bireylerin davranışları ile davranışlarının sonucundaki ilişkiyi kuramamaları neticesinde meydana gelen güdülenmeme durumudur. Böyle bireyler hem içsel hem de dışsal motivasyon olarak motive edilememektedirler. Sonuç olarak insanlar bu durumları kontrol edemeyecekleri düşüncesine girerler (Dede ve Argün, 2004).

2.4.5. Sporda Motivasyon

Spor günümüzde spor ile ilgilenen veya ilgilenmeyen büyük bir kitleye ulaşarak ilgi duyulan, beğenilen ve takip edilen önemli bir değer haline gelmiştir. Spor bilimciler, spor yöneticileri, antrenörler, taraftarlar ve yıllarca emek sergileyip gelişimini devam ettiren sporcular; bir bütün halde sporsal faaliyetlerin, insanlık adına olumlu bir anlam taşıması ve fayda sağlaması yönündeki gayretlerini sürdüren kişilerdir. Dolayısıyla baktığımızda spor, fizyolojik, psikolojik, toplumsal ve sosyal açıdan kendine has bir yapı barındırmaktadır. Motivasyon kavramı ise spor faaliyetlerinin içerisinde bulunan tüm paydaşların arzu, istek, heves ve beklentilerini yansıması olarak ifade edilir (Koç,1994).

Motivasyonun anlaşılması yapılan davranışın olumlu, iyi yönde performans verilebilmesi için önemli bir ön koşul olarak ifade edilmektedir. Sporla uğraşan bir birey motivasyon kavramını iyi anlamalı ve ruhsal bir bütünleşme ile bunu iyi yönetebilmelidir. Spor bilimcilerin üzerinde çalışıp geliştirmiş olduğu motivasyon sporcular açısından her yönüyle büyük bir önem arz etmektedir (Terzioğlu, 1992). Bir davranışı veya işi diğer bireylerden daha iyi yapabilme, güçlükler karşısında yılmadan baş edebilme ve bu davranışı mükemmel yakın yapabilme (Lawrence, 1996), başarısızlık karşısında pes etmeme (Cox, 1990) gibi ideaları; sporcuların yarışma ortamlarında yüksek hedefleri doğrultusunda sporcunun başarılı olmasında motivasyonun etkili olduğu görülmektedir. Sportif eyleme geçmek isteyen bir sporcu, psikolojik olarak hedefini belirleyip ve bu hedefi doğrultusunda harekete

geçmesi, durumdan keyif alması ya da başarı kazanabilmesi için motivasyona ihtiyaç duyar (Koç, 1994).

Spor müsabakalarında rekabetten doğan uyarılar ile sporcuların üzerlerindeki baskıların vermiş olduğu hissiyat, motivasyon ile çoğu kez karıştırılmaktadır. Bu sebeple motivasyon kavramının yanlış anlaşılmasına sebebiyet vermektedir. Sporcunun uyarılmışlık seviyesi motivasyon için bir ölçüt olmamakla beraber bu konuda bize bilgi vermez. Çoğu antrenörlerin sporcuların motivasyonunu artırmak için yapmış oldukları konuşmalar sporcuyu uyarsa bile motivasyonunu arttırmayabilir (Tiryaki, 2000).

Birtakım sporsal faaliyetlerin hedefini belirten spor güdöleri, bu spor faaliyetinin kendisiyle ve bu sporsal faaliyetlere katılan sporcularla olan ilişkisine göre iki kısımda incelenir. Birinci güdöler direkt spor etkinliklerinin kendisi, spor etkinliklerinin sonuç kısmı veya farklı amaçlar doğrultusunda bir araç olan, spor etkinliklerinin kendisiyle olan ilişkisidir. İkinci güdöler sporcularla olan ilişkisine göre, dolaylı veya doğrudan sporcuların kendi sosyal çevresiyle ilişkilidir. Bu durumlara göre, spor güdöleri altı kısımda incelenmiştir.

1. Sportif etkinliklerin kendisiyle ve direkt sporcularla ilgili güdöler: Hareket, fiziksel etkinlikler, kendini okuması ve tanınması, belirlediği sportif hareketlerden zevk alabilmesi, heyecan, adrenalin, gerginlik, bedensel güç gibi.
2. Sportif etkinliklerin kendisiyle ve sosyal çevrenin etkisiyle sporcularla ilgili güdöler: Farklı insanlarla spor yapabilme ve iletişim kurmaktan zevk alma.
3. Sportif etkinliklerin sonucuyla ve sosyal çevrenin etkisiyle sporcularla ilgili güdöler: Kendisini onaylamayla onurlandırması.
4. Sportif etkinliklerin sonucuyla ve sosyal çevrenin sporcularla ilgili güdöleri: Kendini topluma tanıtması, toplum tarafından onaylanma isteği, prestij, saygınlık gibi.
5. Sportif etkinliklerin kendisiyle ve direkt sporcularla ilgili güdöler: Sporcunun görünüşü, maddi kazanç sağlama, sağlıklı olma, seyahat etmek ve boş zamanı değerlendirme gibi.
6. Sportif etkinliklerin kendisiyle ve sosyal çevrenin etkisiyle sporcuların daha üst düzey amaçlara ulaşmak için bir araç olarak güdöler: farklı kişilerle ilişkiler kurmak, agresif olmak, toplum içinde bir yer edinmek, ideoloji ve arkadaşlık kurmak gibi (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

2.4.6. Başarı Motivasyonu

Başarı motivasyonu ilk olarak önemli çalışmalarıyla Murray ile başlayıp McClelland ve Atkinson tarafından geliştirilerek, bireylerin amaç ve hedefleri yönünde yüklendikleri görev ve sorumlulukları ile eyleme geçmek için güdülerin önemini ve etkin olmasını vurgulamalarıyla başlamıştır (Roberts, 1992). Başarı motivasyonu kuramına baktığımızda birçok bilim insanının katkılarının olmasıyla beraber McClelland ve Atkinson 'un da çok önemli katkılar sağlamış olduklarını görürüz. Bu bilim insanlarının kuramlarına baktığımız zaman birbirlerinden oldukça farklı kuramlar oluşturdukları görülmektedir (Onaran, 1981).

Murray (1938) ihtiyaç, arzu ve emellerin gözlemlenebilen hareketlerle belirlenemeyeceği ve bu isteklerin içsel güdülerden daha çok öğrenilmiş eylemler olduğunu ifade etmektedir (Onaran, 1981).

McClelland (1961) Murray 'in bu düşüncesinden yola çıkarak kişilerin, güzel ve olumlu duygulara yöneldiğini ve istenmeyen olumsuz durumlardan da kaçındıklarını ifade etmiştir. Bu olumlu duygu durumlarını yaşayan kişilerin, kendileri ve dış çevrelerinden almış oldukları uyarılar ile beraber davranışlarında olumlu durumlarla öne çıkan bu uyarılar, kişilerin ilerleyen zamanlarda duygusal davranışlarıyla bütünleşerek olumlu durumlara yönelmelerini sağlamaktadır. Yine bu kişilerin hoş olmayan durumlarla karşılaşmışlarsa, ileriki zamanlarda bu duygu durumlardan kaçınma eğiliminde olacaklardır (Onaran, 1981).

Atkinson (1974) ise başarı motivasyonunun kendi içinde iki kişilik yapısı olduğunu belirtir. Bireylerin başarılı olma güdeleri, başarıdan zevk alma, onur duyma, doyuma ulaşma ve gururlanma gibi özellikleri, başarısızlıklardan kaçınma güdeleri ise başarısızlık neticesinde kederlenme, stres düzeyinin yükselmesi ve utanma gibi özellikleri kapsamaktadır. Bu kuramda iki güdü arasındaki ilişki dengesine bağlı olarak davranışlarımıza yansıdığını belirtmektedir (Cox, 1990).

Başarı motivasyonu, belli amaçlar doğrultusunda gösterilen gayretler sonucunda başarılı olma durumudur. Belirli bir olgunluk seviyesine göre bireyin birtakım gayretleriyle fiziksel ya da zihinsel etkinliklere meyletmeleri ve bu birtakım işleri başarılı şekilde tamamlamaları olarak açıklanmaktadır (Gürşimşek, 2002). Başka bir tanımda bireylerin başarılı olabilmeleri için gayret etmelerini, başarısız bir sonuçla karşılaşmaları durumlarında ise asla yenilgiyi kabul etmemeli ve sonraki müsabakalarda başarı sonundaki gururu düşünebilmelilerdir (Weinberg ve Gould 2015). Başarı motivasyonu, bir iş ya da görevi en iyi şekilde

yapabilmek, zorlukların üstesinden gelmek, başka kişilerden daha güzel yapabilmek ve kusursuz şekilde başarmak gibi tanımlanmıştır (Lawrence, 1996). Bir başka tanım da ise, bir görevi ya da işi başarmak arzusu, inancı ve isteğiyle çabalamak ve başarısızlığa karşı göğüs germe şeklinde tanımlanmıştır (Cox, 1990). Tüm bireyler kendisine rahatsızlık veren davranışlardan kaçınma, hoşlandığı davranışları ise sergileme eğilimindedirler (Tiryaki ve Gödelek, 1997).

Başarı motivasyonu, bir görevi ya da işi kusursuz şekilde tamamlama, becerikli bir şekilde yerine getirme, başka kişilerden daha güzel yapma ve güçlükler karşısında dik durma olarak tanımlanmaktadır. (Lawrence, 1996). Başka bir ifadeyle başarılı olmak için çaba göstermek ve başarısızlık durumunda direnç gösterme olarak ifade edilmektedir (Cox, 1990). Başarma duygusunu daha fazla taşıyan bireyler, almış oldukları görev ve sorumlulukları daha titizlikle ve özenle yaparak, diğer kişilerden daha fazla gayret ederler. Yapılan araştırmalarda daha fazla başarılı olma güduları barındıran bireyler, başarısız olma güdülerine sahip bireylere oranla daha fazla başarılı olma eğilimi gösterdiklerini belirtmişlerdir (Cüceloğlu, 2003).

Başarı motivasyonu etkeninin iç güdüsel hareketler olduğu düşünülmektedir, lakin dış unsurlarında etkileri görülmektedir. Dış unsurlar ise amacın uygunluğu, etkinliğe iştirak etme nedeni, ödül ve cezalardır (Konter, 1995). Genel bir ifadeyle bireyleri eyleme sevk eden iç ve dış güdüler şeklinde tanımlanmaktadır (Öğülmüş, 2002).

2.4.7. Başarı Motivasyonunun Kuramsal Çerçevesi

2.4.7.1. Başarı Gereksinimi

Başarı gereksinimini savunan kuramcılara göre bu kuram öğrenilmiş ve ölçülüdür. Bireylerde başarı gereksinimi iki kişilik özelliği olan; başarılı olma güduları ve başarısızlıktan kaçınma güduları olarak belirlenmiştir. Başarı ihtiyacını formalize edecek olursak; Başarı gereksinimi miktarı, başarılı olma güdülerinden başarısızlıktan kaçınma güduları çıkartılarak elde edilir. Başarılı olma güduları, başarısızlıktan kaçınma güdülerinden daha ağır basarsa sporcuların müsabakalara katılma isteği artacakken, tersi durumlarda sporcular müsabakalara katılım noktasında isteksiz ve katılım sağlamayacaktır (Tiryaki ve Gödelek, 1997). Sporcuların müsabaka esnasındaki motivasyon güduları müsabakanın sonucuna direkt etki edebilir. Sporcuların güçlü motivasyonla müsabakalarda aldıkları başarılı sonuçlarda; neşe, sevinç, mutluluk ve gurur gibi pozitif duygular

hissederken başarısız olma durumunda ise üzüntü, utanç, öfke ve memnuniyetsizlik gibi negatif duygular yaşamaktadırlar (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Farklı başarı algılarına sahip bireyler olduğu için bireylerin motive olmalarını sağlayan faktörler de değişmektedir. Yine bireylerin başarıya odaklı işlerde almış oldukları olumlu sonuçlar da yüksek düzeyde zevk ve doyum aldıkları belirtilmiştir (Tiryaki ve Gödelek 1997).

Başarı gereksinimi teoreminde başarı odaklı bireylerin ortak özellikleri:

- Bireyleri başarılı olmalarını sağlayan faktör, bireylerin içsel güdüler neticesindeki elde edecekleri doyum ile bağlantılıdır.
- Amaçladığı hedefler doğrultusunda çaba ve gayretlerini sergileyen bireyler, çıkabilecek olumsuz durumlar karşısında sorumluluk ve güven duygusuyla üstesinden gelirler.
- Bireyler, amaçları doğrultusunda oluşabilecek başarısızlık durumlarına karşı önceden kendi seviyelerine uygun planlamaları yaparlar.
- Bireyler, çevrelerindeki kurum ya da kişilerden almış oldukları geri bildirim ile kendi başarısını değerlendirir. Bireyleri maddi ödüller değil, manevi ödüllerin büyüklüğü onların başarı ölçüsünü etkilemektedir (Eren, 1996).

2.4.7.2. Başarı Hedefi

Başarı hedefi teorisinde sportif etkinliklerde elde edilen başarının değerlendirilmesiyle esas başarının amaçları ve hedeflerinin planlanmasında önemli yer tutmaktadır (Doğan 2005). Bu kurama göre başarı hedefleri, başarı eylemleri ve algılanan yetenekleri ile ilişkili bu özellikler sporcuların motivasyonlarını etkin kılmaktadır. Bunu da anlamının yollarından bazıları da: Başarı hedeflerinin, sporcuların yetenekleri, değerleri, özyeterlilikleri ve olgunlukları ile aralarında ilişkinin incelenmesiyle meydana çıkmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Başarı hedefi kuramı, ego ve görev yönelimi olarak iki şekilde incelenmektedir (Tiryaki, 2000).

Ego yönelimli başarı hedefi kuramında, sporcular genellikle müsabakalardaki performanslara bağlı olarak kendilerini ve rakip sporcuları mukayese etmektedir. Sporcuların başarılı olmaları durumunda kendilerini “becerikli ve yetenekli” olarak görürken başarısız sonuçlar almaları durumunda ise “yetersiz ve beceriksiz” olarak değerlendirmektedirler (Doğan, 2005).

Görev yönelimli başarı hedefi kuramında ise sporcuların sergilemiş oldukları performanslarına göre değerlendirirken, başka sporcular ile kendilerini mukayese etmeyecektir. Burada önemli olan sporcunun kendi performans düzeyidir. Sporcular bu kuramda halihazırdaki performans düzeyi ile daha önceki müsabakalardaki performans düzeyleri ile kıyaslamaktadır. Halihazırdaki performans düzeyi önceki performanslarından daha iyiyse kendisini başarılı, daha kötü ise kendisini başarısız olarak görecektir. Görev yönelimli başarı hedeflerinde, rakiplerin seviyeleri veya kim oldukları önemli değildir. (Tiryaki, 2000).

2.4.7.3.Yüklemleme

Yüklemleme kuramına göre bireylerin başarılı ya da başarısız olma durumlarını nasıl ifade ettiklerine odaklanmaz. Bu kurama göre sporcuların başarı ya da başarısız olma durumları belirli gerekçelere bağlıdır. Bu gerekçelere göre sporcuların müsabakalarda başarılı olmaları durumunda içsel güdülere (gayret etme, çabalama, doğru çalışma, motive olma), başarısız olma durumlarında ise dışsal güdülere (hava ve saha koşulları, hakem etkeni, şansızlık etkeni) bağlanmaktadır (Tiryaki, 2000).

Başarının sonuç odaklı değerlendirilmesi durumlarından birtakım olumsuzluklar ortaya çıkarmaktadır. Bu olumsuzluklar başarısızlık durumunu kabullenmeme, başarısızlığın nedeni olarak dış etkenleri göstermektedirler. Başarısızlığını bu dış etkenlere bağlayan sporcularda sorumluluk duygusu arka plana atılmasına neden olmaktadır (Doğan, 2005).

2.4.7.4.Yetkinlik Motivasyon

Yetkinlik motivasyon teorisi, başarı eyleminin temelinde olan farklılıkları açıklamaktadır (Weiss ve Ambrose 2008). Harter'ın (1988) yapmış olduğu çalışmalara göre bireyler kendilerini motivasyonun birincil güdüsü ile güdüleyerek kendilerini yeterli ve değerli olduklarını ifade ederler. Sporcular kontrol mekanizmalarını kullanarak neler öğrenebileceklerini ve yeteneklerini nasıl kullanacakları ile motivasyonları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Fakat bu duygu durumları motivasyonu direkt etkilemez ve daha çok dolaylı şekillerde etkileyen duygu durumlarıdır. Bireylerin yetkinlik durumları sportif, sosyal, sanatsal, akademik vb. gibi alanlarda birbirlerinden farklılık göstermektedir (Weinberg ve Gould, 2015).

2.4.8. Sporda Başarı Motivasyonu

Spor, dünyada çok hızlı bir şekilde büyürken sporcular, spor bilimciler, spor kulüpleri, antrenörler, seyirciler, spor psikologları, sponsorlar ve sporla ilgilenen diğer kuruluş ve kişilerin yükselen spor ekonomisiyle beraber sporda başarıyı yakalayabilmek için çok gayret etmektedirler. Sporun dünyada büyük bir yer kaplamaya başlamasıyla bir propaganda aracı olarak kullanılmaya başlanmış ve uluslararası düzeyde sportif rekabetleri de arttırmıştır. Bu noktada yüksek düzeyde sporcu performanslarının ortaya çıkmasını sağlayan müsabakalar ve karşılaşmalar düzenlenmektedir (Çam, 1990). Büyüyen bu rekabet neticesinde sporcuların çok daha başarılı olabilmek için motivasyon düzeylerini sürekli olarak yüksek tutmaları gerekmektedir. Rekabetin bu denli yüksek olmasıyla sporda motivasyon gücünün başarı ile olan ilişkisinin ne kadar çok önemli olduğunu göstermektedir. Düşük düzeydeki güdülenme durumunda düşük bir başarıyla neticelenmesi kaçınılmazdır (Er ve ark., 2003).

Sporda başarı motivasyonu, sporcuların gelecekteki ümitlerinin artmasıyla birlikte ön plana çıkar. Belirli bir görevi ya da işi başarmanın verdiği haz ve doyum sonrasında sporcuların ileride yaşayacakları başarı için yeni hedef ve arzularını belirler. Sporda oluşan bu arzu ve istek güdülerine, başarı güdüsü veya sporda başarı motivasyonu denir. Yalnız sporda başarı motivasyonunun gelişim sürecinde sınırlılıklar da mevcuttur. Her sporcu için yüksek düzeyde başarı motivasyonu taşıdığını söyleyememekle beraber, aynı zekâ ve becerilere sahip bir sporcu ile aynı sosyal çevre ortamında büyüyen sporcuların başarı motivasyon düzeyleri de aynı olmayabilir. Yine sporcuların istek ve arzuları ile karşılaştığı durumlar arasındaki farklılıkların çok fazla olmasından dolayı sporcuların başarı motivasyon düzeyleri olumsuz şekilde etkilenmektedir (Aktaş ve ark., 2006). Sporcuların çoğunlukla başarı motivasyon seviyelerinde sosyal çevrenin etkisi büyüktür. Sosyal çevresinin sporcuya sürekli olarak kendisiyle kıyaslanan sporcuyu geçmesi, kendi başarı kriterlerini belirleyemediği için haz almaz ve doyuma ulaşamaz. Bu sadece sosyal çevresini mutlu etmekten öteye geçemez (Mungan, 1995).

Başarı elde etmek isteyen her bir sporcu kendisine uygun yeterlilik ölçeği geliştirmektedir. Sporcular belirlemiş oldukları yetkinlik sınırlarını aştıklarında veya bu sınırlara vardıklarında, başarılı olabilmek için daha çok çaba ve gayret göstermeyebilirler. Bu sınırların altında kalınması durumunda başarı duygusu anlamını yitirebilir. Sporcular, başarılı olma beklentisi ile başarısız olma duygusu arasında kendilerine uygun bir denge kurarlar. Herhangi bir spor müsabakasında veya bir spor organizasyonunda küçük düzeyde

bir başarı sporcu için yeterli iken farklı bir alanda orta düzeydeki bir başarı onun için başarısızlık olarak görülebilir. Dolayısıyla sporcular kendi başarı seviyelerini kendileri belirleyebilmektedir (Turhan, 2009).

İnsanlar kendilerine doyum sağlayan ve keyif veren olay veya durumları arama eğiliminde olurken, olumsuz ya da zahmetli davranışlardan kaçınma eğilimindedirler. Güdülerin içerisinde arama ve kaçınma eğilimleri vardır. Bu eğilimlerden hangisi daha baskınsa ona yönelik eğilimler görülür. Başarı güdüsü eğiliminde olan bir birey başarıya yaklaşma veya başarısızlıktan kaçınma, arkadaşlık güdüsü eğiliminde ise saygınlık kazanma ve dışlanmaktan kaçınma eğilimleri göstermektedirler (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Başarıyı hedefleyen bir sporcu, tutumlarını birtakım norm değerlere göre düzenler. Başarı motivasyonunun ortaya çıkmasını sağlayan bu davranışlar, toplumsal değer yargılarını taşıması ve başkalarının nezdinde saygınlık kazanmasıdır. Sporcu belirlediği bir amaca vardığındaki doyumunu, bu amaca ulaşırken süreç içerisindeki ilerlemenin bilincinde olmasından da keyif alır. Çünkü başarı başka bir başarıyı doğurur. Böylelikle sporcular davranışlarını kendilerine belirledikleri yeterli başarı seviyelerine ulaşmaya veya yaklaşmaya çalışırlar. Her bir sporcu başarılı olabilmek için kendisine uygun bir yeterlilik ölçüğü benimser. Bu ölçükle her sporcu için ayrı düzeyleri ifade eder. Sporcular da bu kriterlere göre başarı olma veya başarısız olma durumlarını değerlendirirler (Mungan, 1995).

Başarı motivasyonu bugünkü sosyo-zihinsel kuramı (Nicholls 1984, Ames and Archer 1988, Elliott and Dweck 1988,) başarıyı açıklarken iki bakış açısından da bahsetmektedir: Bunlar iradeye ve göreve bağlılıktır. Göreve bağlılık durumunda dikkat etkinliğinin öğrenilmesi ve gelişimini kapsar. İradeye bağlılıkta ise birinci gaye içlerinde en iyisi olmaya çalışmaktır (Duda ve White, 1994).

Özetle sporda motivasyon gücü ile başarı ve başarısızlık arasındaki ilişkinin önemli olduğu ortadadır. Birçok unsur birbiri ile girintilidir ve sporda başarı motivasyonunu da etkilemektedir. Ayrıca hedeflerin gerçekçiliği ve yeterliliği ile taraftarların desteği de sporda başarıyı etkileyen bazı unsurlardır. Sporda başarı motivasyonunu etkileyen sporcuların bireysel farklılıkları da göz önünde bulundurulmalıdır (Mungan, 1995).

2.5. Alan Yazında Yapılan Çalışmalar

2.5.1. Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Alanda Yapılan Çalışmalar

Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Taşkın, Arı ve Özmutlu (2022) araştırmalarında farklı değişkenler açısından bireysel ve takım sporları ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın örneklemini Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan bireysel ve takım sporları ile uğraşan 83 kadın ve 133 erkek toplamda 216 aktif sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularında, bireysel ve takım sporları değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda takım sporcularının lehine ve cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın güven ve kontrol alt boyutlarında erkek sporcularının lehine daha yüksek anlamlı fark tespit edilmiştir. Spor yaşı değişkenine göre düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Millilik durumu değişkenine göre istatistiksel anlamlı fark bulunamamıştır. Sonucunda zihinsel dayanıklılık; cinsiyet, spor yaşı ve spor türü değişkenine göre farklılaştığı görülmüştür.

Katipoğlu (2022) çalışmasında Türkiye olimpiyat hazırlık merkezinde bulunan judo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye olimpiyat hazırlık merkezlerinde bulunan 250 judocu oluştururken; örneklemini ise 2022 yılında Samsun ilindeki Türkiye olimpiyat hazırlık merkezinde bulunan (38 kadın ve 34 erkek) toplam 72 judocu oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularında; yaş, öğrenim ve spora başlama yaşı değişkenlerinde anlamlı bir ilişki bulunamazken; kadın judocuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, erkek judoculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çumralıgil (2021) yaptığı çalışmada boksörlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 2019-2020 müsabaka döneminde karşılaşmalara katılan toplam 350 (190 erkek ve 160 kadın) sporcu oluşturmuştur. Araştırmada aktif boks yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu; yaş, cinsiyet ve eğitim durumuna göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde farklılık bulunmadığı; buna karşılık milli sporcu olma, spor yapma yılı ve haftalık antrenman sayısı değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmüştür.

Gayretli (2021) çalışmasında Uzak Doğu sporcularının benlik saygısı ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlamıştır. Çalışmanın

örneklemine 2018 – 2019 yıllarında Rize ve Trabzon illerinde Uzak Doğu sporlarından judo, karate ve taekwondo dallarında aktif lisanslı olan toplam 224 gönüllü sporcu oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularında, zihinsel dayanıklılık düzeylerinde cinsiyet ve öğrenim durumu değişkenlerine göre anlamlı fark bulunurken; spor dalı değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Yine spor yaşı ile zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı farklılık görülürken; benlik saygısı ile zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutunda yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Sonuç olarak uzak doğu sporcularının benlik saygısı arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyi de artmaktadır.

Koç ve Gençay (2021) yapmış oldukları çalışmada badminton sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesini amaçlamışlardır. Çalışmanın örneklem grubunu 2018 yılında Ankara’da düzenlenen Büyükler Türkiye Şampiyonasına katılan sporcular içerisinde 149 erkek ve 114 kadından oluşan toplam 263 badminton sporcusu oluşturmaktadır. Bu çalışmanın bulgularında zihinsel dayanıklılığın cinsiyet değişkenine göre güven, kontrol ve devamlılık alt boyutları ile toplam zihinsel dayanıklılık puanlarının erkek badminton sporcuları lehine anlamlı fark olduğu görülmüş; yaş değişkenine göre güven alt boyutu ile toplam zihinsel dayanıklılık puanlarında önemli anlamlı fark olduğu görülmüş; spor yaşı değişkenine göre yine güven alt boyutu ile toplam zihinsel dayanıklılık puanlarında önemli fark olduğu görülmüş; milli olup olmama durumu değişkenine göre ise güven alt boyutu ile toplam zihinsel dayanıklılık puanlarında milli olan badminton sporcuları lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Dolayısıyla Türkiye şampiyonluğuna katılan badminton sporcularının; cinsiyet, yaş, spor yaşı ve millilik durumu değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde etkisi olduğu görülmüştür.

Şahinler ve Beşler (2021) araştırmalarında, 2020-2021 yılında Afyon, Bartın ve Denizli illerinde takım (Futbol, basketbol, voleybol ve hentbol) ve mücadele sporları (Boks, kick boks, muay thai ve taekwondo) yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesini amaçlamışlardır. Örneklem grubunu bu illerde bulunan farklı branşlarda en az 1-3 yıl spor yapmış toplam 337 (108 erkek ve 229 kadın) sporcu oluşturur, Araştırma sonucunda, takım ve mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile yaş, spor yaşı, cinsiyet, haftalık antrenman sayısı, ekonomik durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre istatistiksel açıdan farklar bulunmuştur.

Kurtulgel (2020) araştırmasında; orta, uzun mesafe koşularında yarışan atletlerde zihinsel dayanıklılık ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 2019 yılında Trabzon'da yapılan Türkiye Şampiyonası Spor Toto 1. Lig yarışmalarına katılan 280 atlet oluşturmuştur. Araştırmanın bulgularına göre erkek ve kadın atletlerin mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir. Atletlerin mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Yine atletlerin zihinsel dayanıklılıklarının branş ve sakatlık durumlarına göre farklılık göstermediğini açıklamıştır. Bununla birlikte zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda milli atletler lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Sarı, Sağ ve Pınar (2020) yaptıkları araştırmada taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarını ve bazı değişkenler açısından incelenmesini amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini toplam 228 (102 erkek ve 126 kadın) taekwondo sporcusu oluşturmaktadır. Taekwondo sporcularının; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, millilik durumu ve spor deneyimi değişkenleri açısından zihinsel dayanıklılık puanlarında anlamlı bir fark görülmemiştir. Haftalık antrenman sayısı ile zihinsel dayanıklılık puanı arasında anlamlı bir fark görülmektedir. Bununla birlikte taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının ortalama düzeyde olduğu ve haftalık antrenman sayısına bağlı olarak zihinsel dayanıklılığın da değişebileceği görülmüştür.

Kalkavan, Özdilek ve Çakır (2020) bu çalışmada üst düzey yarışmalarda yarışan dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılıklarını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 2018 yılında Rize de yapılan Türkiye dağ bisiklet yarışmasında yarışan 146 sporcu oluşturmaktadır. Araştırma bulgularında, zihinsel dayanıklılığın dağ bisikletçilerinde cinsiyet, yaş ve spor yapma yılı değişkenlerinde etkili olduğu; millilik durumunda ise etkili olmadığını açıklamışlardır. Dağ bisikletçilerinin, yaş değişkenine göre toplam zihinsel dayanıklılığı ile güven ve devamlılık alt boyutları arasında en üst düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Böylelikle yaş yükseldikçe kendine olan güven duygusu arttığı görüldü. Erkek bisikletçilerin, kontrol alt boyutunda kadın bisikletçilere göre daha anlamlı yüksek puan ortalamasına sahip olduğu; buna göre erkek bisikletçilerin, kadın bisikletçilere göre beklenmedik baskı durumunda daha rahat ve kontrollü oldukları söylenebilir.

İlhan (2020) araştırmasında Türkiye'de düzenli tenis oynayan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını bazı faktörler çerçevesinde araştırılmasını amaçlamıştır. Araştırma

örneklemi Türkiye Tenis Federasyonu'na bağlı olan kulüplerden gönüllü olarak katılan 308 tenis sporcusu oluşturmaktadır. Araştırma bulgularında, tenis sporcularının zihinsel dayanıklılıkları ile yaş ve spor yapma yılı arasında anlamlı fark görülürken cinsiyet ve haftalık antrenman sayısında anlamlı bir fark görülmedi. Tenis sporcularının, yaş ve spor yapma yılı değişkeni ile zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Sonuç olarak; tenis sporcularının, yaş ve spor yapma yılı yükseldikçe kontrol duygusu arttığı görüldü. Tenis sporcularının deneyim kazandıkça beklenmedik durumlar karşısında ve baskı altında daha sakin ve kontrollü olabilecekleri söylenebilir.

Bahadır ve Adiloğulları (2020) yaptıkları araştırmada spor yapan üniversite öğrencilerinin, zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişki ve bazı değişkenler açısından incelenmesini amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklem grubunu 2016-2017 yılları arasında Ege bölgesinde bulunan spor bilimleri fakültelerinde aktif öğrenim gören 77 kadın ve 126 erkek toplamda 203 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada spor yapan üniversite öğrencilerinin, zihinsel dayanıklılık ve alt boyutları ile yaş ve cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar görülürken zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasında pozitif yönlü zayıf ilişki görülmüştür.

Demir ve Çelebi (2019) yapmış oldukları araştırmada spor bilimleri fakültesinde okuyan mücadele sporcularının, zihinsel dayanıklılıklarının cinsiyet, yaş, spor yaşı, spor branşı ve aylık gelir durumu değişkenleri açısından incelenmesini amaçlamışlardır. Örneklem grubunu mücadele sporları (Karate, Judo, Taekwondo, Kick Boks ve Güreş) ile ilgilenen 235'i erkek ve 163'ü kadın toplam 398 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma bulgularında mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının; yaş, cinsiyet ve spor yaşı değişkenlerine göre anlamlı bir fark olduğu görülürken aylık gelir durum değişkenine göre ise anlamlı bir fark görülmemiştir. Spor branşı değişkenine baktığımızda ise kick boks ve judo branşları arasında zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda farklılık tespit edilmiştir.

Dede (2019) çalışmasında elit düzeydeki güreşçilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemi, milli takım seviyesinde 14 ile 30 yaş aralığındaki toplam 203 (148 Erkek ve 55 Kadın) elit düzeyde güreşçi oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda elit düzeydeki güreşçilerin; cinsiyet, spor yaşı, spor kategorisi (serbest, grekoromen), millilik seviyesi (A milli, B milli, C milli), medeni durumu, madde kullanımı gibi değişkenlere bakıldığında zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında fark görülmezken eğitim durumu değişkeninde anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla

elit düzeydeki güreşçilerde eğitim seviyesi yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi de yüksektir.

Yarayan, Yıldız ve Gülşen (2018) yapmış oldukları çalışmada elit düzeydeki bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini bireysel sporlardan (atletizm, bisiklet, boks ve karate) 106 sporcu; takım sporlarından (futbol, hentbol, voleybol ve basketbol) 101 sporcu toplamda 207 sporcu oluşturur. Elit düzeydeki sporculardan oluşan araştırmada bireysel sporcuların, takım sporcularına göre zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu; yaş, cinsiyet, spor yapma yılı ve eğitim düzeyi değişkenlerine bakıldığında ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır.

Yurt Dışında Yapılan alışmalar

Dolly ve ark. (2017) yaptıkları çalışmada kentte ve kırsalda yaşayan, 35 kadın ve 30 erkek jimnastikinin zihinsel dayanıklılıklarının karşılaştırılmasını amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda erkek sporcuların kadın sporculara; kırsaldaki jimnastikilerin ise kentteki jimnastikilere göre daha yüksek puanlar aldığını belirtmişlerdir.

Cowden ve ark. (2016) alışmalarında 365 (174 kadın ve 191 erkek) tenisinin bazı değişkenler çerçevesinde zihinsel dayanıklılık ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmanın bulgularında yaşı ve spor yaşı daha büyük olan tenisçilerin yaşı ve spor yaşı daha düşük olan tenisçilere göre zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Kumar ve ark. (2016) yaptıkları çalışmada 19 – 30 yaş aralığındaki 36 kadın ve 36 erkek sporcunun cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir.

Juan (2015) yaptığı çalışmada zihinsel dayanıklılığın bazı değişkenler açısından incelemesini amaçlamıştır. Örnekleme grubunu 213 sporcu oluşturmaktadır. Cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark görülürken, spor branşına göre ise anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Andrews ve Chen (2014) alışmalarında kadın ve erkek koşucuların sakatlıklarla başa çıkma ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesini amaçlamışlardır. Bu neticede erkek sporcuların, kadın sporculara göre daha yüksek düzeyde zihinsel

dayanıklılığa sahip olduğu ve erkek sporcular, görev odaklı başa çıkma yöntemini kullanırken, kadın sporcular ise duygu ve uzlaşma odaklı başa çıkma yöntemini kullanırlar.

Nicholls ve ark (2009) araştırmalarında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bazı demografik özellikler bakımından incelenmesini amaçlamışlardır. Bunun için örneklem grubu olarak farklı spor branşlarından 677 sporcuya zihinsel dayanıklılık ölçeği-48 anketi uygulanmıştır. Araştırma bulgularında; yaş, cinsiyet ve spor yaşı arasında önemli derecede bir ilişki olduğu görülmüş, başarı düzeyi ile spor branşı değişkenine göre ise anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır. Erkek sporcuların, kadın sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu, spor yaşı ve yaş arttıkça zihinsel dayanıklılığının da arttığını belirtmiştir.

Sheard ve ark. (2009) çalışmalarında zihinsel dayanıklılık ölçeğini geliştirmek için, çalışmanın örneklem grubunu 633 sporcudan oluşturmaktadırlar. Cinsiyet, yaş vb. değişkenlerine göre sporcuların zihinsel dayanıklılıkları incelenmiştir. Çalışma bulgularında cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri erkek sporcuların lehine kontrol ve güven alt boyutlarında yüksek düzeyde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Yaş değişkenine göre ise spor yaşı arttıkça (25 yaş ve üzeri) zihinsel dayanıklılık ve alt boyutlarının da önemli düzeyde yüksek puana sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca ulusal ve uluslararası seviyedeki sporcuların bölge ve kulüp sporcularına göre devamlılık ve güven alt boyutlarında daha yüksek puana sahip oldukları ve uluslararası seviyelerdeki sporcuların, zihinsel dayanıklılığın bütün alt boyutlarında da daha yüksek puanlar almışlardır.

2.5.2. Sporda Başarı Motivasyonu ile İlgili Alanda Yapılan Çalışmalar

Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Çakmakçı ve Aydoğan (2021) araştırmalarında savunma sporlarındaki sporcuların başarı motivasyon düzeylerinin incelemesini amaçlamışlardır. Örneklem grubu ise aktif lisanslı judo karate ve taekwondo branşlarındaki 122 kadın ve 112 erkek olmak üzere toplam 234 gönüllü sporculardan oluşur. Çalışmanın bulgularında savunma sporu yapan sporcuların başarı motivasyon düzeyleri; cinsiyet değişkenine göre güç gösterme alt boyutunda, eğitim durumu ve yaş değişkenine göre ise başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt boyutlarında anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Spor yaşı değişkenine göre baktığımızda ise tecrübe arttıkça motivasyon düzeyinin de arttığını söyleyebiliriz. Ayrıca spor branşları değişkenine göre ise anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Kumartaşı ve ark. (2021) yapmış oldukları çalışmalarında taekwondo branşındaki elit düzeydeki sporcuların bazı değişkenlere göre başarı motivasyon düzeylerini belirlemeyi amaçlamışlardır. Örneklem grubunu Türkiye'nin farklı illerinde bulunan 62 kadın ve 134 erkek olmak üzere toplam 196 gönüllü taekwondocu oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda, taekwondocuların genel başarı motivasyon düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkek sporcular lehine daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüş ve cinsiyet değişkenine göre başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutunda anlamlı fark görülmezken, başarısızlıktan kaçınma ve güç gösterme güdüsü alt boyutları ile genel başarı motivasyonu puan ortalamalarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Yaş değişkenine baktığımızda ise genel başarı motivasyonu ve alt boyutlarındaki puan ortalamalarında anlamlı fark saptanmış ve yaş arttıkça başarı motivasyonun da arttığı söylenebilir. Spor yaşı değişkenine göre ise genel başarı motivasyonu ve alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Milli sporcu olup olmama değişkenine göre ise genel başarı motivasyonu, güç gösterme ve başarıya yaklaşma alt boyutlarına göre milli olan sporcuların lehine anlamlı bir fark saptanmıştır.

Eroğlu ve Eroğlu (2019) çalışmalarında üniversite spor takımlarında yarışan öğrencilerin anksiyete ve başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesini amaçlamışlardır. Örneklem grubunu Ankara, Iğdır, Pamukkale ve Siirt üniversitesi adına yarışan 134 kadın ve 187 erkek toplam 321 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmanın bulgularında ise başarı motivasyonu ve alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Yiğit (2019) yaptığı çalışmada spor yapan üniversite öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyon düzeylerini demografik özelliklerden incelemeyi amaçlamıştır. Örneklem grubunu Namık Kemal Üniversitesinde okuyan yarışmacı 50 kadın ve 94 erkek olmak üzere toplam 144 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda yarışmacı sporcuların spora özgü başarı motivasyon düzeyleri, yaş, cinsiyet, spor yaşı, eğitim durumu ve spor branşı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır.

Eroğlu (2018) çalışmasında milli olan güreşçiler ile farklı branşlardaki sporcuların spora özgü başarı motivasyonunu bazı demografik özelliklere göre incelemeyi amaçlamıştır. Örneklem grubunu toplam 226 sporcu (35 atlet, 27 halterci 28 taekwondocu ve 136 güreşçi) oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda spor branşı değişkenine göre başarı motivasyonun güç gösterme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüş, taekwondo branşındaki sporcuların güç gösterme güdüsü diğer branşlara göre daha yüksek; halter

branşındaki sporcuların ise daha düşük olduğu saptanmıştır. Yine yaş değişkenine göre genel başarı motivasyonu ile alt boyutlarında anlamlı fark görülürken 18-21 yaş grubundaki sporcuların daha yüksek başarıya yaklaşma güdüsünün nedeni sporcunun müsabakalarda kendini göstermek istemesi, etkin ve kendini kanıtlama arzusu olarak söylemek mümkündür. Spor yaşı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir.

Üstun, Acet ve Ersoy (2016) çalışmalarında amatör sporcuların bazı demografik özelliklere göre (cinsiyet ve yaş değişkeni) spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesini amaçlamışlardır. Bu çalışmanın örneklem grubunu, İzmir ilinde bir yaz okuluna katılan 55 erkek ve 53 kadın olmak üzere toplam 108 sporcu oluşturmaktadır. Çalışma bulgularında sporcuların spora özgü başarı motivasyonunun alt ölçeği olan başarıya yaklaşma güdüsü en yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre ise kadın sporcuların başarısızlıktan kaçınma alt boyutunda anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Dolayısıyla başarısızlık duygusu kadın sporcuları daha motive ettiği tespit edilmiştir.

Yalçın (2015) araştırmasında işitme engelli futsalcıların başarı motivasyonlarını incelemeyi amaçlamıştır. Bulgulara baktığımızda cinsiyet değişkenine göre sporda başarı motivasyonu alt boyutlarının tümünde erkek futsalcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre ise 16-19 ve 20-23 yaşları arasında anlamlı farklılık görülürken yaş arttıkça güç gösterme güdüsü alt boyutunun da arttığı tespit edilmiştir.

Kusan (2014) araştırmasında; boks, güreş ve taekwondo branşındaki elit düzeydeki sporcuların çeşitli değişkenler çerçevesinde spora özgü başarı motivasyonlarını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 38 boks, 46 güreş ve 40 taekwondo toplam 124 gönüllü milli sporcudan oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularında spora özgü başarı motivasyonunun başarıya yaklaşma alt boyutunda cinsiyet, yaş ve spor branşı değişkenine göre anlamlı farklılıklar belirtilmiştir. Spor yaşı değişkenine göre ise başarısızlıktan kaçınma alt boyutunda istatistiksel anlamlı farklar tespit edilmiştir.

Soyer ve ark. (2010) çalışmalarında sporcuların başarı motivasyonu ile takım birlikteliği ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışma bulgularında; yaş ile başarı motivasyonu arasında anlamlı bir farklılık görülmezken cinsiyet ile başarı motivasyonu arasında anlamlı fark görülmüştür. Yine başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

Aktaş ve ark. (2006) yaptıkları çalışmada profesyonel basketbolcularda, spora özgü başarı motivasyonunun cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırılmasını amaçlamışlardır. Çalışmanın örneklem grubunu 2002-2003 yılı Türkiye basketbol 1. ve 2. liglerinde oynayan İzmir takımlarında yer alan 83 (39 kadın ve 44 erkek) sporcu oluşturmaktadır. Bulgularda, kadın ve erkek basketbolcular arasında güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutlarında istatistiksel anlamlı bir fark görülürken başarısızlıktan kaçma alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir.

Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Arnal (2021) çalışmasında, takım sporlarında mücadele eden sporcuların başarı motivasyonlarını karşılaştırılmayı amaçlamıştır. Örneklem grubunu 371 sporcu (125 kadın ve 246 erkek) oluşturmuştur. Çalışmanın bulgularında, başarı motivasyonu ve alt boyutlarında spor yaşı ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılık görülmezken spor branşı ve yaş değişkenlerine göre anlamlı farklılık görülmüştür.

Satyanarayana ve ark. (2018) çalışmalarında Kuvempu Üniversitesinin voleybol ve hentbol kadın oyuncularının başarı motivasyonlarını incelenmesini amaçlamışlardır. Örnekleme 30 voleybol ve 30 hentbol olmak üzere 60 kadın sporcu oluşturmuştur. Çalışmanın bulgularında, sporda başarı motivasyon düzeyinin spor branşı değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemiştir.

Shelley, Steven ve Neil (2017) yaptıkları çalışmada üniversitede okuyan sporcuların spora katılım için başarı motivasyonlarını incelenmeyi amaçlamışlardır. Örneklem grubunu 64 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda, istatistiksel verilere göre başarı motivasyonunun, spor branşı ve cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür.

2.5.3. Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Başarı Motivasyonu ile İlişisini Alanda Yapılan Çalışmalar

Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Eser (2022) araştırmasında Türkiye Ampute Futbol Süper Ligi'nde yarışan sporcularının zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelemeyi amaçlamıştır. Örneklem grubunu 177 ampute sporcuları oluşturmaktadır. Araştırma bulgularında, zihinsel dayanıklılık düzeyinin; yaş, spor yaşı ve öğrenim durumları değişkenine göre anlamlı farklılık görülmezken sporda başarı motivasyonunda ise yaş ve spor yaşı değişkenlerine göre

anlamli farklilikğa rastlanmıştır. Ayrıca zihinsel dayanıklılık ve sporda başarı motivasyonu arasında pozitif yönde anlamli bir ilişki olduğu görölmüştür.

Koç (2021) bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık, başarı motivasyonu ile umutsuzluk ilişkilerini ve bazı demografik özellikler bakımından karşılaştırmayı amaçlamaktadır. Örneklem grubunu çeşitli branşlarda 18 yaş ve üzerindeki en az üç yıl aktif lisanslı 650 sporcu (255 takım ve 395 bireysel) oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularında, zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda başarı motivasyonu düzeylerinde; cinsiyet, yaş, spor yaşı, öğrenim durumu ve millilik durumu değişkenlerine göre anlamli fark saptanmıştır. Zihinsel dayanıklılık ile başarı motivasyonu arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki saptanmıştır. Zihinsel dayanıklılık ile başarı motivasyonu boyutları arasındaki en yüksek pozitif ilişki; devamlılık ve başarısızlıktan kaçınma ile güven ve başarısızlıktan kaçınma alt boyutlarında tespit edilmiştir. Yine devamlılık ve başarıya yaklaşma ile güven ve başarıya yaklaşma alt boyutlarında orta düzeyde pozitif ilişki görölmüştür. Kontrol ve güç gösterme alt boyutlarında ise negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki görölmektedir.

Karharman (2019) yaptığı çalışmada Türkiye dağ koşusuna katılan atletlerin zihinsel dayanıklılık ile pozitif algının başarı motivasyonuna etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Örneklem grubunu 2018 yılında Türkiye dağ koşusu şampiyonasına katılan, 18 yaş ve üzeri toplam 166 atlet (56 kadın ve 110 erkek) oluşturmaktadır. Çalışma bulgularında, sporcuların zihinsel dayanıklılık ve alt boyutlarının; cinsiyet, yaş, spor yaşı ve eğitim durumu değişkenleri arasında anlamli bir fark olmadığı belirtildi. Sporcuların zihinsel dayanıklılığın başarı motivasyonları üzerinde olumlu etkisi olduğu görölmüştür.

Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Murugesan ve Jothi (2019) yaptıkları çalışmada sporcuların, zihinsel dayanıklılık antrenmanlarının başarı motivasyonuna etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Örneklem grubunu 18-25 yaşlarında toplamda 30 eskrim sporcusu oluşturmaktadır. Bu deneysel çalışma bulgularında, zihinsel dayanıklılık antrenmanları yapan deney grubunun; başarı motivasyonun, kontrol grubuna göre anlamli derecede arttığı saptanmıştır.

Arora (2015) araştırmasında örneklem grubunu, Teksas'taki bir devlet üniversitesinde okuyan sporcu olan ve olmayan 216 öğrenciden oluşturmaktadır. Araştırma neticesinde zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyonu arasında pozitif yönde istatistiksel olarak

anlamli bir iliŒki tespit edilmiŒtir. Üstelik baŒari motivasyonu, zihinsel dayanıklılığın da önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmiŒtir.

Rashad ve Zahara (2014) çalıŒmalarında kadın voleybolcuların, zihinsel dayanıklılık aktivitelerinin baŒari motivasyonu düzeyine etkisini incelemeyi amaçlamıŒlardır. Yapılan deneysel çalıŒmada, deney grubunun zihinsel antrenman öncesi ve sonrasındaki baŒari motivasyon düzeylerinin arasında anlamlı farklılıklar saptamıŒlardır.



İKİNCİ BÖLÜM

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yaklaşımlarından biri olan tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli geçmişte veya halen var olan durumu betimlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2009). Araştırmanın veri toplama tekniği, tarama modelinde sıklıkla kullanılan anket tekniğidir (Nachmias ve Nachmias, 1996). Araştırmada değişkenler arasındaki ilişki değişimi birlikte incelendiğinde ilişki tarama ve korelasyonel araştırma (Büyüköztürk vd., 2014) deseni kullanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın örneklem büyüklüğünü belirlemek için örneklem büyüklüğü hesaplama formüllerinden ve Sekaran (2003), tarafından geliştirilen örneklem büyüklüğü hesap tablosundan (Tablo 1) yararlanılmıştır.

Tablo 1: Belirli Evrenler İçin Kabul Edilebilir Örnek Büyüklükleri

N	S	N	S	N	S	N	S	N	S
10	10	150	108	650	242	1700	313	7000	364
20	19	160	113	700	248	1800	317	8000	367
30	28	170	118	750	254	1900	320	9000	368
40	36	180	123	800	260	2000	322	10000	370
50	44	190	127	850	265	2200	327	15000	375
60	52	200	132	900	269	2400	331	20000	377
70	59	250	152	950	274	2600	335	30000	379
80	66	300	169	1000	278	2800	338	40000	380
90	73	350	185	1100	285	3000	341	50000	381
100	80	400	196	1200	291	3500	346	75000	382
110	86	450	212	1300	297	4000	351	100000	384
120	92	500	217	1400	302	4500	354	1000000	384
130	97	550	226	1500	306	5000	357		
140	103	600	234	1600	310	6000	361		

Bu tablo için, Sekaran (2003: 294)'ın kitabından yararlanılmıştır. N: Evren büyüklüğü; S: Gerekli örneklem büyüklüğü.

Araştırmanın evren büyüklüğü tam olarak bilinmemektedir. Evren büyüklüğü çok büyük (100 bin) kabul edildiği takdirde ve Tablo 1’deki veriler değerlendirildiğinde, araştırmanın örneklem hacminin yaklaşık 380 katılımcıdan oluşmasının yeterli olacağı anlaşılmaktadır.

Coşkun, Altunışık ve Yıldırım (2017) örnekleme konusunda hata riskini azaltmak için şu hususlara vurgu yapmaktadır: 30-500 arasındaki örneklem büyüklükleri birçok araştırma için uygundur. Ayrıca örneklerin alt grupları için her alt grupta en az 30 katılımcı olması gerekir. Bundan dolayı, bu araştırma için en az 380 sporcu (judo, karate, taekwondo branşlarda) olması hedeflenmiştir.

Çalışma grubu, kolayda örnekleme yöntemine göre kolay, hızlı ve ekonomik (Aaker vd., 2007) olacak şekilde veri toplanabilen sporculardan oluşturulmuştur. Çalışma grubumuzun evrenini Türkiye’deki savunma sporları ile ilgilenen en az bir yıldır aktif olan sporcular oluşturmaktadır. Bu evrenden hareketle örnekleme; savunma sporlarından judo, karate, taekwondo branşlarında 18 yaş ve üzeri en az bir yıl spor yılına sahip aktif, judodan 93 sporcu, karateden 184 sporcu ve taekwondodan da 102 sporcu oluşturmuştur.

Çalışma verilerini elde etmek için online olarak hazırlanan Google form üzerinden veriler toplanmıştır. Sporculardan toplanan bu veriler gönüllülük esasına göre toplanmış ve Google formda düzenlenen veri toplama aracında sporcuların anketlere verdikleri cevapları bilinçli ve samimi olarak verip vermediklerini test etmek için anketlerin içine “Lütfen bu soruyu boş bırakınız.” şeklinde kontrol maddesi eklenerek verilerin iç güvenilirliğinin artırılması amaçlanmıştır. Araştırma örnekleminde veri araçlarıyla online olarak toplanan 387 tane veriden 8 tanesinin hatalı (eksik, yanlış, tek tip cevap ve kontrol maddesine verilen cevap) olduğu belirlenmiş ve bu hatalı veriler daha sonraki analizlere dahil edilmemiştir. Böylece araştırmada geçerli olan 379 tane veri kullanılmıştır. Buna göre araştırmanın örneklemi 379 (%45 kadın ve %55 erkek) sporcudan oluşmuştur.

Araştırmanın başlangıcında Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna başvuruda bulunulmuştur. “**Karar 2022/08-12:** Kudbettin UÇAK’ın yaptığı “**Savunma Sporlarında Zihinsel Dayanıklılık ve Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi**” başlıklı araştırma ile ilgili 2022/08-12 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesinde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.” Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulunun bu kararı ile beraber araştırmaya başlanmıştır.

3.3. Araştırmanın Veri Toplama Aracı

Araştırmacı nicel verilerin toplanmasında şu ölçme araçları kullanılmıştır. Bunlar:

- Kişisel Bilgiler Formu
- Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri
- Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği

Kişisel Bilgiler Formu

Araştırmacı tarafından sporcuların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Araştırma çerçevesinde belirlenen bağımlı değişkenler üzerinde etkisi olabileceği düşünülen şu bağımsız değişkenler; yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, spor dalı, spor yaşı ve millilik durumu sorularından oluşturulmuştur.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek amacıyla Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilen ölçek, Altıntaş (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek toplam zihinsel dayanıklılık hakkında bilgi sağlamanın yanında üç alt boyuttan ibarettir: Güven, mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme (6 Madde; 1, 5, 6, 11, 13, 14), Devamlılık, belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme (4 madde; 3, 8, 10, 12) ve Kontrol, baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma (4 madde; 2, 4, 9, 7) olmak üzere 14 maddeden oluşmaktadır. Sporcular maddelerde yer alan ifadelere ne ölçüde katıldıklarını belirtmek için 4'lü likert tipi (1-tamamen yanlış, 2-yanlış, 3-doğru, 4-tamamen doğru) bir değerlendirme yapmaktadırlar. Ölçekte ters sorular (2, 4, 7, 8, 9, 10) yer almaktadır. Ölçeğin alt boyutları için Cronbach Alpha değerleri sırasıyla Güven 0,72; Devamlılık 0,71 ve Kontrol 0,66 olarak hesaplanmıştır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin (SZDE) güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını Altıntaş (2015) tarafından yapılan ölçeğin alt boyutları için Cronbach Alpha değerleri, güven alt boyutu 0,84; devamlılık alt boyutu 0,51; kontrol alt boyutu 0,79 şeklinde belirtilmiştir.

Bu tez araştırması çerçevesinde toplanan veriler ile sporda zihinsel dayanıklılık envanteri ve alt boyutlarının iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları tekrar hesaplanmıştır. Sporda zihinsel

dayanıklılık envanteri ölçeğın tümü için Cronbach Alpha değeri 0,72 güven alt boyutu için 0,67 devamlılık alt boyutu için 0,61 ve kontrol alt boyutu için ise 0,62 olarak hesaplanmıştır.

Altıntaş (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterini tez çalışmamızda kullanmak için izni alınmıştır.

Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği

Sporcuların spora özgü başarı motivasyonlarını ölçmek amacıyla Willis (1982) tarafından geliştirilen ölçek, Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından Türk sporcuları için Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek 3 alt boyut, güç gösterme güdüsü 12 madde (1, 3, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 21, 29, 30, 35), başarıya yaklaşma güdüsü 17 madde (4, 6, 8, 12, 16, 18, 19, 20, 23, 24, 26, 31, 32, 33, 36, 38, 40) ve başarısızlıktan kaçma güdüsü 11 madde (2, 14, 15, 17, 22, 25, 27, 28, 34, 37, 39) ve 5'li Likert tipinde (1-hiçbir zaman, 2-bazen, 3-çok az, 4-oldukça fazla, 5-her zaman) toplamda 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters maddeler (5, 9, 21, 26, 29 ve 38) yer almaktadır. Willis (1982) tarafından ölçek için yapılan güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,76 ile 0,78 arasında, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0,69 ile 0,75 arasında olduğunu belirtmiştir. Asıl ölçeğın alt boyutlarının Cronbach Alfa değeri; güç gösterme güdüsü 0,76 başarıya yaklaşma güdüsü 0,76 ve başarısızlıktan kaçma güdüsü 0,78 olarak saptanmıştır. Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından Türk sporcular için uyarlanan spora özgü başarı motivasyonu ölçeğinin güvenilirlik çalışmalarında alt boyutları için Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları güç gösterme güdüsü 0,81 başarıya yaklaşma güdüsü 0,82 ve başarısızlıktan kaçma güdüsü 0,80 olarak belirtilmiştir.

Araştırma çerçevesinde araştırmacı tarafından spora özgü başarı motivasyonu ölçeği alt boyutları için yapılan iç güvenilirlik katsayıları tekrar hesaplanmış bu alt boyutlar için Cronbach Alpha değeri, güç gösterme güdüsü alt boyutu için 0,81 başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutu için 0,82 başarısızlıktan kaçma güdüsü alt boyutu için 0,79 olarak hesaplanmıştır.

Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından Türk sporcuları için Türkçeye uyarlanan, Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğini tez çalışmamızda kullanmak için izni alınmıştır.

3.4. Araştırma Verilerinin Analizi

Veriler, SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences) paket programıyla analiz edilmiştir. Sporcuların; cinsiyet, yaş vb. demografik özellikleri için tanımlayıcı istatistikler (Descriptive analizi) hesaplanmıştır. Sayısal değişkenlerin normal dağılıma uyup uymadıkları belirlemek için Normality plots, arpıklık-basıklık değerleri, q-q grafi, histogram incelenmiştir.

Bağımlı değişkenin bağımsız değişken kategorilerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği bağımsız rneklem T-Testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Sayısal (numerik) değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon ve lineer regresyon teknikleri ile analiz edilmiştir. $p < 0.05$ olması istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak kabul edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Çalışma örnekleminde yer alan savunma (judo, karate ve taekwondo) sporcularına ait demografik bilgiler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Örneklemindeki Katılımcılara Ait Bağımsız Değişkenler

Bağımsız Değişkenler	Gruplar	F	%
Cinsiyet	Kadın	170	44,9
	Erkek	209	55,1
Öğrenim Durumu	İlköğretim	29	7,7
	Ortaöğretim	141	37,2
	Yükseköğretim	209	55,1
Millilik Durumu	Evet	142	37,5
	Hayır	237	62,5
Spor Branşı	Judo	93	20,6
	Karate	184	48,5
	Taekwondo	102	26,9
Toplam		379	100
Yaş (Ortalama± S.s.)	Tüm Sporcular	22,83±8,07	
	Kadın	20,96±5,81	
	Erkek	24,35±9,91	
Spor Yaşı (Ortalama ± S.s)		9,83±7,74	

Çalışma örneklemini 170 (%44,9) kadın ve 209 (%55,1) erkek olmak üzere toplam 379 sporcudan oluşmaktadır. Çalışmaya katılan sporcuların yaş ortalaması 22,8 olup kadınların yaş ortalaması (20,96) erkeklere göre daha düşüktür. Çalışmaya katılan sporcuların %37,5’i milli sporcu olup %55,1’i yükseköğretim düzeyinde öğrenim durumuna sahiptir. Katılımcıların spor yaşı ortalamasının 9,8 yıl olduğu; katılımcıların spor branşı incelendiğinde yaklaşık yarısının karate (%48,5), %27’sinin taekwondo ve geri kalanının (%24,6) judo branşında olduğu görülmektedir.

Araştırmada kullanılan bağımlı değişkenlere (Zihinsel dayanıklılık ile sporda başarı motivasyonu ve alt boyutları) ait tanımlayıcı betimsel istatistiksel Tablo 3’te özetlenmiştir.

Tablo 3. Zihinsel Dayanıklılık ve Başarı Motivasyonu ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikler

Boyutlar	$\bar{X} \pm Ss$	Medyan	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach alfa
ZD Güven	2,90 ± ,47	3,00	-,201	,381	,67
ZD Devamlılık	3,09 ± ,53	3,00	-,293	-,273	,61
ZD Kontrol	2,21 ± ,56	2,25	,434	-,127	,62
ZD Toplam	2,27 ± ,37	2,78	,570	-,127	,72
BM Güç Gösterme	3,67 ± ,69	3,67	-,039	-,760	,81
BM Başarıya Yaklaşma	3,83 ± ,62	3,94	-,616	-,209	,82
BM Başarısızlıktan Kaçma	2,95 ± ,73	2,91	,167	-,363	,79
BM Toplam	3,54 ± ,49	3,60	-,402	-,111	,86

ZD: Zihinsel Dayanıklılık, BM: Başarı motivasyonu

Araştırmada kullanılan bağımlı değişkenlere ait tanımlayıcı betimsel istatistiksel incelendiğinde (Tablo 3) tüm değişkenler için çarpıklık basıklık kat sayılarının (-1, +1) aralığının da olduğu ayrıca ortalama ile medyan değerlerinin birbirine yakın olduğu görülmektedir. Buna göre verilerin yaklaşık olarak normal dağılıma uyduğu söylenebilir.

4.1. Hipotez-1 ile ilgili Bulgular (Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?)

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği bağımsız gruplar t-testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 4'te özetlenmiştir.

Tablo 4. Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm Ss$	Sd	t	p
ZD Güven	Kadın	170	2,85 ± ,43	377	-1,794	,074
	Erkek	209	2,94 ± ,50			
ZD Devamlılık	Kadın	170	3,07 ± ,52	377	-0,504	,608
	Erkek	209	3,10 ± ,55			
ZD Kontrol	Kadın	170	2,07 ± ,52	377	-4,262	,000*
	Erkek	209	2,32 ± ,57			
ZD Toplam	Kadın	170	2,69 ± ,35	377	-3,116	,002*
	Erkek	209	2,81 ± ,38			

*:p<0,05, **:p<0,01, ZD: Zihinsel Dayanıklılık

Tablo 4'te sunulan analiz sonuçlarına göre erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık puan ortalamaları kadın sporculara göre daha yüksektir. Bağımsız gruplar t-testi analizine göre erkekler ve kadınlar arasında görülen bu fark güven alt boyutu (t=1,794; p>0,05) ile devamlılık alt boyutunda (t=0,504; p>0,05) anlamlı değildir. Buna karşılık kontrol alt boyutunda (t=4,262; p<0,05) ve genel ortalama (t=3,116; p<0,05) erkek sporcuların kadınlara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara

göre kontrol alt boyutunda kadınların ve erkeklerin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki fark erkekler lehine anlamlı bulunmuştur. Güven ve devamlılık alt boyutlarında kadınların ve erkeklerin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki fark anlamlı bulunamamıştır.

4.2. Hipotez-2 ile ilgili bulgular (Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları sporcunun öğrenim durumuna göre farklılık göstermekte midir?)

Öğrenim durumlarına göre sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını belirlemek amacıyla katılımcılar öğrenim durumu ilköğretim (ilkokul ve ortaokul), ortaöğretim (lise ve dengi okullar) ve yükseköğretim (Önlisans, Lisans, Yüksek Lisans, Doktora) olanlar olmak üzere üç kategoriye ayrılmıştır. Öğrenim durumuna göre sporcuların zihinsel dayanıklılıkları varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır (Tablo 5).

Tablo 5. Zihinsel Dayanıklılık Ortalama Puanlarının Öğrenim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Boyutlar	Öğrenim Durumu	N	$\bar{X} \pm Ss$	F Sd=2;376	P	Anlamlı Fark
ZD Güven	İlköğretim	29	2,85 ± ,34	6,894	,001**	YÖ>OÖ
	Ortaöğretim	141	2,79 ± ,52			
	Yükseköğretim	209	2,98 ± ,44			
ZD Devamlılık	İlköğretim	29	3,15 ± ,43	2,873	,058	
	Ortaöğretim	141	3,00 ± ,62			
	Yükseköğretim	209	3,14 ± ,47			
ZD Kontrol	İlköğretim	29	2,19 ± ,64	0,041	,960	
	Ortaöğretim	141	2,20 ± ,59			
	Yükseköğretim	209	2,22 ± ,53			
ZD Toplam	İlköğretim	29	2,75 ± ,33	4,340	,014*	YÖ>OÖ
	Ortaöğretim	141	2,69 ± ,39			
	Yükseköğretim	209	2,81 ± ,35			

*:p<0,05, **:p<0,01, ZD: Zihinsel Dayanıklılık, YÖ: yükseköğretim, OÖ: Ortaöğretim

Tablo 5'te görüldüğü gibi güven alt boyutunda öğrenim durumu değişkenine göre sporcuların zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı fark bulunmuştur (F=6,894; p<0,05). Çoklu karşılaştırma Tukey HSD test sonucuna göre öğrenim durumu yüksek olanların zihinsel dayanıklılığının öğrenim durumu ortaöğretim olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Devamlılık ve kontrol alt boyutlarında ise öğrenim durumu değişkenine göre sporcuların zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı fark bulunamamıştır (p>0,05). Öğrenim durumu yükseköğretim olan sporcuların zihinsel dayanıklılığı öğrenim durumu ortaöğretim olan sporculara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.3. Hipotez-3 ile ilgili bulgular (Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları millilik durumuna göre farklılık göstermekte midir?)

Araştırmaya katılan savunma sporcularının milli olup olmama durumlarına göre zihinsel dayanıklılıkları bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmış, sonuçlar Tablo 6'da özetlenmiştir.

Tablo 6 Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Millilik Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Boyutlar	Millilik Durumu	N	$\bar{X} \pm Ss$	Sd	t	p
ZD Güven	Evet	142	2,91 ± ,53	377	0,263	,793
	Hayır	237	2,89 ± ,44			
ZD Devamlılık	Evet	142	3,05± ,58	377	-1,009	,314
	Hayır	237	3,11± ,50			
ZD Kontrol	Evet	142	2,25 ± ,61	377	1,209	,227
	Hayır	237	2,18± ,53			
ZD Toplam	Evet	147	2,77± ,41	377	0,286	,775
	Hayır	237	2,75 ± ,34			

ZD: Zihinsel Dayanıklılık

Tablo 6'daki analiz sonuçlarına göre zihinsel dayanıklılığın her üç alt boyutunda da t-testi sonucu $p > 0,05$ elde edilmiştir. Yani anlamlı fark yoktur. Bu sonuçlara göre sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının milli olup olmamalarına göre farklılık göstermediği söylenebilir.

4.4. Hipotez-4 ile ilgili bulgular (Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları spor branşına göre farklılık göstermekte midir?)

Araştırmaya katılan sporcuların spor branşına göre zihinsel dayanıklılıkları bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmış, sonuçlar Tablo 7'de özetlenmiştir.

Tablo 7. Zihinsel Dayanıklılık Ortalama Puanlarının Spor Branşı Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Boyutlar	Spor Branşı	N	$\bar{X} \pm Ss$	F (Sd=2;376)	P	Anlamlı Fark
ZD Güven	Judo	93	2,93 ± ,44	14,501	,000**	T>J>K
	Karate	184	2,78 ± ,48			
	Taekwondo	102	3,09 ± ,42			
ZD Devamlılık	Judo	93	3,15 ± ,46	5,760	,003**	T>K
	Karate	184	3,00 ± ,58			
	Taekwondo	102	3,20 ± ,47			
ZD Kontrol	Judo	93	2,13 ± ,58	1,754	,174	
	Karate	184	2,26 ± ,56			
	Taekwondo	102	2,19 ± ,53			
ZD Toplam	Judo	93	2,76 ± ,35	6,784	,001**	T>K
	Karate	184	2,70 ± ,39			
	Taekwondo	102	2,86 ± ,33			

** :p<0,01, ZD: Zihinsel Dayanıklılık, sd: serbestlik derecesi, T:Taekwondo, J:Judo, K:Karate

Tablo 7’deki ANOVA sonuçları, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının branş değişkenine göre farklılık gösterdiğini belirtmektedir (F=6,784; p<0,01). Güven alt boyutunda tüm branşlar birbirinden anlamlı derecede farklı (F=14,501; p<0,01) olup zihinsel dayanıklılık bakımından branşlar sırasıyla taekwondo, judo, karate biçiminde sıralanmaktadır. Devamlılık alt boyunda sadece taekwondo ve karate branşları arasındaki fark anlamlıdır. Kontrol alt boyunda ise branşlar arasında anlamlı fark yoktur (F=1,754; p>0,05).

4.5.Hipotez-5 ile ilgili bulgular (Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları yaşa ve spor yaşına göre farklılık göstermekte midir?)

Sporcuların yaşı, spor yaşı ve zihinsel dayanıklılıkları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 8’de sunulmaktadır.

Tablo 8. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları ile Yaş ve Spor Yaşı Arasındaki Korelasyonlar (N=379)

		Yaş	Spor Yaşı	ZD Güven	ZD Devam	ZD Kontrol	ZD Toplam
Yaş	r	1	,73*	,23*	,16**	,12*	,25**
	p		,000	,000	,002	,016	,000
Spor Yaşı	r		1	,26**	,22**	,14**	,29**
	p			,000	,000	,007	,000
ZD Güven	r			1	,54**	,68**	,84**
	p				,000	,000	,000
ZD Devamlılık	r				1	,05	,73**
	p					,321	,000
ZD Kontrol	r					1	,53**
	p						,000
ZD Toplam	r						1
	p						

*:p<0,05, **:p<0,01, r: Pearson korelasyon katsayısı, N: Veri sayısı, ZD: Zihinsel dayanıklılık

Yaş ile zihinsel dayanıklılık toplam arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur (r=,53; p<0,01). Spor yaşı ile zihinsel dayanıklılık toplam arasında da pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur (r=,29; p<0,01). Buna göre hem yaş hem de spor yaşı artarken zihinsel dayanıklılığın da arttığı görülmektedir.

4.6.Hipotez-6 ile ilgili bulgular (Sporcuların başarı motivasyonları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?)

Sporcuların başarı motivasyonlarının cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği bağımsız gruplar t-testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 9’da özetlenmiştir.

Tablo 9. Başarı Motivasyon Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm Ss$	Sd	t	p
BM Güç Gösterme	Kadın	170	3,66± ,68	377	-0,197	,844
	Erkek	209	3,68± ,71			
BM Başarıya Yaklaşma	Kadın	170	3,87± ,57	377	1,175	,241
	Erkek	209	3,80± ,66			
BM Başarısızlıktan Kaçma	Kadın	170	3,04± ,71	377	2,094	,037*
	Erkek	209	2,88± ,74			
BM Toplam	Kadın	170	3,58± ,46	377	1,404	,161
	Erkek	209	3,51± ,51			

*:p<0,05, BM: Başarı Motivasyonu

Tablo 9’da sunulan analiz sonuçlarına göre başarısızlıktan kaçınma alt boyutunda kadın sporcuların başarı motivasyonlarının erkek sporculara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir (t=2,094; p<0,05). Buna karşılık güç gösterme ve başarıya yaklaşma

alt boyutlarında kadın ve erkek sporcuların başarı motivasyonları arasında görülen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

4.7.Hipotez-7 ile ilgili bulgular (Sporcuların başarı motivasyonları öğrenim durumlarına göre farklılık göstermekte midir?)

Öğrenim durumlarına göre sporcuların başarı motivasyonları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirleme amacıyla varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 10'da özetlenmiştir.

Tablo 10. Başarı Motivasyonu Ortalama Puanlarının Öğrenim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Boyut	Öğrenim Durumu	N	$\bar{X} \pm Ss$	F Sd=2;376	P	Anlamlı Fark
BM Güç Gösterme	İlköğretim	29	3,51± ,55	9,160	,000**	YÖ>OÖ
	Ortaöğretim	141	3,50± ,72			
	Yükseköğretim	209	3,80± ,67			
BM Başarıya Yaklaşma	İlköğretim	29	4,00± ,45	4,117	,017*	YÖ>OÖ
	Ortaöğretim	141	3,72± ,73			
	Yükseköğretim	209	3,89± ,55			
BM Başarısızlıktan Kaçma	İlköğretim	29	2,80± ,90	0,997	,370	
	Ortaöğretim	141	3,00± ,80			
	Yükseköğretim	209	2,94± ,66			
BM Toplam	İlköğretim	29	3,52± ,41	3,615	,028*	YÖ>OÖ
	Ortaöğretim	141	3,46± ,56			
	Yükseköğretim	209	3,60± ,43			

*: $p<0,05$, BM: Başarı Motivasyonu, YÖ: yükseköğretim, OÖ: Ortaöğretim

Tablo 10'da görüldüğü gibi güç gösterme (BM Güç Gösterme) ($F=9,160$; $p<0,05$) ve başarıya yaklaşma (BM Başarıya Yaklaşma) ($F=4,117$; $p<0,05$) alt boyutları ile başarı motivasyonu toplamda (BM Toplam) ($F=3,615$; $p<0,05$) öğrenim durumu grupları arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Başarısızlıktan kaçma (BM Başarısızlıktan Kaçma) alt boyutunda ise öğrenim durumu grupları arasında anlamlı fark yoktur ($F=0,997$; $p>0,05$). Çoklu karşılaştırma Tukey HSD test sonucuna göre hem güç gösterme ve başarıya yaklaşma alt boyutlarında hem de başarı motivasyonu toplamda öğrenim durumu yüksek olanların başarı motivasyonu, öğrenim durumu ortaöğretim olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir ($p<0,05$). Sonuç olarak öğrenim durumu yükseköğretim olan sporcuların başarı motivasyonlarının öğrenim durumu ortaöğretim olan sporculara göre daha yüksek olduğunu söylenebilir.

4.8.Hipotez-8 ile ilgili bulgular (Sporcuların başarı motivasyonları milli olup olmamalarına göre farklılık göstermekte midir?)

Araştırmaya katılan sporcuların milli olup olmama durumlarına göre başarı motivasyonlarının bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmıştır, sonuçlar Tablo 11’de özetlenmiştir.

Tablo 11. Başarı Motivasyon Düzeyinin Millilik Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Boyutlar	Millilik Durumu	N	$\bar{X} \pm Ss$	Sd	t	P
BM Güç Gösterme	Evet	142	3,68±,76	377	0,215	,830
	Hayır	237	3,66±,65			
BM Başarıya Yaklaşma	Evet	142	3,76±,68	377	-1,897	,059
	Hayır	237	3,88±,58			
BM Başarısızlıktan Kaçma	Evet	142	2,88±,69	377	-1,526	,128
	Hayır	237	2,99±,75			
BM Toplam	Evet	142	3,49±,55	377	-1,555	,121
	Hayır	237	3,57±,44			

*:p<0,05, BM: Başarı Motivasyonu

Tablo 11’deki analiz sonuçlarına göre başarı motivasyonlarının her üç alt boyutunda da t-testi sonucu p>0,05 elde edilmiştir. Yani anlamlı fark yoktur. Bu sonuçlara göre sporcuların başarı motivasyonlarının milli olup olmamalarına göre farklılık göstermediği söylenebilir.

4.9.Hipotez-9 ile ilgili bulgular (Sporcuların başarı motivasyonları spor branşına göre farklılık göstermekte midir?)

Araştırmaya katılan sporcuları spor branşına göre başarı motivasyonlarının bağımsız gruplar t-test ile karşılaştırılmış, sonuçlar Tablo 12’de özetlenmiştir.

Tablo 12. Başarı Motivasyon Düzeyinin Ortalama Puanlarının Spor Branşları Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Boyutlar	Spor Branşları	N	$\bar{X} \pm Ss$	F Sd=2-376	P	Anlamlı Fark
BM Güç Gösterme	Judo	93	3,75± ,64	4,806	,009**	T>K
	Karate	184	3,56± ,73			
	Taekwondo	102	3,80± ,64			
BM Başarıya Yaklaşma	Judo	93	3,87± ,54	1,821	,163	
	Karate	184	3,77± ,69			
	Taekwondo	102	3,91± ,54			
BM Başarısızlıktan Kaçınma	Judo	93	3,02± ,69	0,943	,390	
	Karate	184	2,90± ,77			
	Taekwondo	102	2,98± ,68			
BM Toplam	Judo	93	3,60± ,43	4,151	,016*	T>K
	Karate	184	3,46± ,53			
	Taekwondo	102	3,62± ,42			

*:p<0,05, BM: Başarı Motivasyonu

Tablo 12’de spor branşına göre sporcuların başarı motivasyonları karşılaştırılmıştır. ANOVA sonuçlarına göre güç gösterme (BM Güç Gösterme) alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur (F=4,806; P<0,05). Öte yandan başarıya yaklaşma (BM Başarıya Yaklaşma) ve başarısızlıktan kaçma (BM Başarısızlıktan Kaçma) alt boyutlarında branşlar arasında anlamlı fark yoktur. Başarı motivasyonu toplam (BM Toplam) puanlarına göre branşlar arasında anlamlı fark vardır (F=4,151; P<0,05). Tukey HSD analiz sonuçlarına göre taekwondo branşındaki sporcuların başarı motivasyonları karate branşındaki sporculara göre anlamlı derecede daha yüksektir.

4.10.Hipotez-10 ile ilgili bulgular (Sporcuların başarı motivasyonları yaşa göre ve spor yaşına göre farklılık göstermekte midir?)

Araştırmaya katılan sporcuların yaşı, spor yaşı ile başarı motivasyonları arasındaki ilişkiler için Pearson Korelasyon Analizi yapılmış olup sonuçlar Tablo 13’te özetlenmiştir.

Tablo 13. Sporcuların Başarı Motivasyonları ile Yaş ve Spor Yaşı Arasındaki Korelasyonlar (N=379)

		Yaş	Spor yaşı	BM Güç Gösterme	BM Başarıya Yaklaşma	BM Başarısızlıktan Kaçma	BM Toplam
Yaş	r	1	,16**	,01	-,06	-,11*	-,07
	p		,002	,844	,844	,037	,161
Spor yaşı	r		1	,31**	,12*	,12*	,15**
	p			,000	,019	,028	,003
BM Güç Gösterme	r			1	,63**	-,10	,73**
	p				,000	,057	,000
BM Başarıya Yaklaşma	r				1	,22**	,90**
	p					,000	,000
BM Başarısızlıktan Kaçma	r					1	,49**
	p						,000
BM Toplam	r						1
	p						

*:p<0,05, **:p<0,01, r: Pearson korelasyon katsayısı, N: Veri sayısı, BM: Başarı motivasyonu

Tablo 13 incelendiğinde yaş ile başarı motivasyonu arasında negatif ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Ancak bu negatif ilişki, sadece başarısızlıktan kaçınma alt boyutunda istatistik olarak anlamlıdır (r= -,11; p<0,05). Yine sporcuların spor yaşı ile başarı motivasyonları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Büyüklük bakımından sırasıyla; spor yaşı ile güç gösterme (r=,31; p<0,05), spor yaşı ile başarı motivasyonu toplam (r=,15; p<0,05), spor yaşı ile başarıya yaklaşma (r=,12; p<0,05) ve spor yaşı ile başarısızlıktan kaçma (r=,12; p<0,05) arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre spor yaşı artarken başarı motivasyonunun da arttığını söylemek mümkündür.

4.11. Hipotez-11 ile ilgili bulgular (Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile spora özgü başarı motivasyonları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?)

Zihinsel Dayanıklılık ile Spora Özgü Başarı Motivasyonu arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon ile analiz edilmiştir. Korelasyon matrisi Tablo 14'te görülmektedir.

Tablo 14. Zihinsel Dayanıklılık ile Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkileri Gösteren Korelasyon Matrisi (N=379)

	ZD-G	ZD-D	ZD-K	ZD-TOP.	BM-GG	BM-BY	BM-BK	BM-TOP.
ZD-G	1	,54** ,000	,14** ,007	,84** ,000	,47** ,000	,39** ,000	-,05 ,291	,39** ,000
ZD-D		1	,05 ,321	,77** ,000	,56** ,000	,59** ,000	-,05 ,377	,54** ,000
ZD-K			1	,53** ,000	,04 ,393	-,14** ,007	-,44** ,000	-,24** ,000
ZD-TOP.				1	,50** ,000	,39** ,000	-,24** ,000	,32** ,000
BM-GG					1	,63** ,000	-,10 ,057	,73** ,000
BM-BY						1	,22** ,000	,90** ,000
BM-BK							1	,49** ,000
BM-TOP.								1

*:p<0,05, **:p<0,01, r: Pearson korelasyon katsayısı, ZD: Zihinsel dayanıklılık BM: Başarı motivasyonu

Tablo 14’te görüldüğü gibi ZD toplam ile BM toplam arasında pozitif ve anlamlı korelasyon bulunmaktadır (r=,32; p<0,05). ZD toplam ile BM-GG (r=,50; p<0,05) alt boyutu arasında ve BM-BY alt boyutu (r=,39; p<0,05) arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar bulunmaktadır. Buna karşılık ZD toplam ile BM-BK alt boyutu arasındaki ilişki negatif ve anlamlıdır (r=-,24; p<0,05).

4.12.Hipotez-12 ile ilgili bulgular (Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının spora özgü başarı motivasyonları üzerinde etkisi var mıdır?)

Araştırmada sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının spora özgü başarı motivasyonları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla Lineer Regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon sonuçları Tablo 15’te özetlenmiştir.

Tablo 15. Zihinsel Dayanıklılığın Başarı Motivasyonu Üzerindeki Etkisi

	B	St.Hata	Beta	t	p	Tolerans	VIF
(Constant)	2,259	,150		15,084	,000**		
ZD Güven	,191	,050	,185	3,791	,000**	,692	1,445
ZD Devamlılık	,413	,044	,453	9,371	,000**	,704	1,421
ZD Kontrol	-,248	,036	-,285	-6,966	,000**	,980	1,021

Dependent Variable: Başarı Motivasyonu genel ortalama

R=,619 R²=,384 Durbin-Watson=1,808

F=77,80; p=,000; **:p<0,01

Tablo 15'teki sonuçlara göre zihinsel dayanıklılığın başarı motivasyonu üzerindeki etkisine ilişkin regresyon modeli anlamlıdır ($F=77,80$; $p<0,05$). Ayrıca bağımsız değişken olan zihinsel dayanıklılığın alt boyutları, başarı motivasyonunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Güven ve devamlılık alt boyutları, başarı motivasyonunu pozitif yönde; kontrol alt boyutunda ise başarı motivasyonunu negatif yönde yordamaktadır. Sonuç olarak zihinsel dayanıklılığın spora özgü başarı motivasyonu üzerinde etkisi olduğunu; güven ve devamlılık alt boyutunda ise bu etkinin pozitif ve kontrol alt boyutunda negatif yönde olduğu söylenebilir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ VE TARTIŞMA

Tez çalışmasında, savunma sporları ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişki ile bazı demografik özellikler (yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, millilik durumu ve spor yaşı) incelenmiştir. Elde edilen bulgular ışığında söz konusu tez ile alanyazındaki çalışmalar aşağıda tartışılmıştır.

Sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarına göre alt boyutlarda en yüksek ortalamalar sırasıyla; devamlılık (3,09), güven (2,90) ve kontrol (2,21) şeklinde oluşmuştur. Zihinsel dayanıklılık 4-lü Likert tipi ölçek ile ölçüldüğünden beklenen ortalama puan 2,50'dir. Devamlılık ve güven alt boyutlarında sporcuların zihinsel dayanıklılıkları, beklenen ortalamanın üstünde iken kontrol alt boyutu ile toplam zihinsel dayanıklılık ortalama puanı (2,27) beklenen ortalamanın altında gerçekleşmiştir. Buna göre sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının nispeten düşük olduğunu söylemek mümkündür.

Çalışmaya katılan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre kontrol alt boyutu ($t=4,262$; $p<0,05$) ve genel ortalama puanları ($t=3,116$; $p<0,05$) bakımından, erkek sporcuların kadınlara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu belirlenmiştir. Güven ve devamlılık alt boyutlarında, kadınların ve erkeklerin zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç neticesinde erkek sporcuların kadın sporculara göre mücadele gerektiren zorlu ve riskli durumlar karşısında, kontrollerini ve soğukkanlılıklarını koruyabildikleri söylenebilir.

Araştırmanın sonuçlarını destekleyen çalışmalar şöyledir: Alanyazına bakıldığında Taşkın, Arı ve Özmütlu (2022) çalışmalarında Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Spor Bilimlerinde okuyan bireysel ve takım sporları yapan öğrencilerin, cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın güven ve kontrol alt boyutlarında erkek sporcularının lehine daha yüksek anlamlı bir fark olduğu tespit etmiştir. Kalkavan, Özdilek ve Çakır (2020) yaptıkları çalışmalarda, dağ bisikletçilerine cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkek

bisikletçilerin kontrol alt boyutunda, kadın bisikletçilere göre daha anlamlı ve yüksek puan ortalamasına sahip olduklarını belirtmişlerdir. Sheard ve ark. (2009), çalışmalarındaki 633 sporcu örneklemindeki verilere bakıldığında cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri erkek sporcuların lehine kontrol ve güven alt boyutlarında yüksek düzeyde anlamlı farklılık olduğunu saptamışlardır. Koç ve Gençay (2021) 2018 yılında Ankara’da yapılan Türkiye büyükler badminton şampiyonasına katılan sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, zihinsel dayanıklılığın cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ve alt boyutlarının (güven, kontrol ve devamlılık) erkek sporcular lehine anlamlı fark olduğunu tespit etmişlerdir. Dolly ve ark. (2017) yaptıkları çalışmada erkek jimnastikçilerin kadın jimnastikçilere göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık puanı aldığını belirtmişlerdir. Andrews ve Chen (2014) çalışmalarında, erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduklarını saptamışlardır. Nicholls ve ark (2009) farklı spor branşlarından oluşan 677 sporcu ile yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkenine göre erkek sporcuların, kadın sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu belirtmişlerdir. Demir ve Çelebi (2019) yaptıkları çalışmada, üniversitede okuyan mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerini cinsiyet değişkenine göre incelediklerinde erkek sporcular lehine anlamlı bir fark tespit etmişlerdir. Yarayan, Yıldız ve Gülşen (2018) çalışmalarında bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre erkek sporcular lehine istatistiksel anlamlı fark olduğunu belirtmişlerdir. Bahadır ve Adiloğulları (2020) araştırmalarında, spor yapan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ve alt boyutlarına cinsiyet değişkenine göre baktıklarında erkek sporcular lehine anlamlı farklar olduğunu belirtmişlerdir. Şahinler ve Beşler (2021) takım ve mücadele sporcuları üzerine yaptığı çalışmalarında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre erkek sporcular lehine istatistiksel anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Yine Juan’ın (2015) 213 sporcuyla yaptığı çalışmasında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, cinsiyet değişkenine göre erkek sporcular lehine anlamlı bir fark bulmuştur.

Araştırma sonuçlarımızı desteklemeyen çalışmalar şöyledir: Samsun ilinde bulunan Türkiye olimpiyat hazırlık kampındaki (38 kadın ve 34 erkek) toplam 72 judocu üzerinde yürütülen bir çalışmada, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini, cinsiyet değişkenine göre incelediğimizde kadın judocular lehine anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir (Katipoğlu, 2022). Bununla birlikte alanyazında zihinsel dayanıklılık bakımından kadın sporcular ile

erkek sporcular arasındaki farkın anlamlı olmadığını rapor eden araştırmalara rastlamak mümkündür. Örneğin, boksörler (Çumralıgil, 2021), atletler (Kurtulgel, 2020), taekwondocular (Sarı, Sağ ve Pınar, 2020), tenis oyuncularını (İlhan, 2020), güreşçiler (Dede, 2019), çeşitli branşlardaki sporcular (Kumar, 2016) üzerinde yapılan çalışmalarda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Bu çalışmalar incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre çok sayıda yapılan çalışmaların farklılaştığı, az sayıda yapılan çalışmalara göre ise farklılaşmadığını ifade etmişlerdir. Bundan dolayı cinsiyet değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyini belirleyen bir değişken olduğunu söylemek oldukça güçtür.

Çalışmaya katılan savunma sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin öğrenim durumu değişkenine göre, güven alt boyutunda sporcuların zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($F=6,894$; $p<0,05$). Çoklu karşılaştırma Tukey HSD test sonucuna göre öğrenim durumu yüksek olanların zihinsel dayanıklılığının, öğrenim durumu ortaöğrenim olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Devamlılık ve kontrol alt boyutlarında ise öğrenim durumu değişkenine göre sporcuların zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı farklar bulunmamıştır ($p>0,05$). Öğrenim durumu yükseköğretim olan sporcuların zihinsel dayanıklılığı, öğrenim durumu ortaöğretim olan sporculara göre daha yüksektir. Bu bulgu alanyazındaki bazı çalışma bulgularını desteklerken bazı çalışma bulguları ile çelişmektedir.

Araştırma sonuçlarımızı destekleyen çalışmalar şöyledir: Dede (2019) çalışmasında elit düzeydeki güreşçilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı fark olduğunu saptamış ve öğrenim seviyesi yüksek olan sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeyinin de yüksek olduğunu belirtmiştir. Gayretli (2021) çalışmasında Uzak Doğu sporcularının, öğrenim durumu değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farkın olduğunu belirtmiştir. Şahinler ve Beşler (2021) çalışmalarında takım ve mücadele sporcularının, zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile öğrenim durumu değişkenlerine göre istatistiksel anlamlı bir fark olduğunu saptamışlardır. Yarayan, Yıldız ve Gülşen (2018) çalışmalarında bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının öğrenim durumu değişkenine baktıklarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğuna ulaşmışlardır.

Araştırma sonuçlarımızı desteklemeyen çalışmalar ise şöyledir: Katipoğlu (2022) çalışmasında, judocuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık saptanmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Çumralıgil (2021) boksörlerin, Sarı, Sağ ve Pınar (2020) taekwondocuların, öğrenim durumu değişkenine göre

zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı fark olmadığını tespit etmişlerdir. Bu sonuçlar doğrultusunda zihinsel dayanıklılık düzeyinin öğrenim seviyesine paralel bir çizgide olduğu söylenebilir. Daha yüksek öğrenim seviyelerine sahip kişilerin, sıkıntı ve zorlukların üstesinden gelen psikolojik parametrelerden biri olan zihinsel dayanıklılığın da yüksek olabileceği söylenebilir.

Çalışmaya katılan savunma sporcularının, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin millilik durumu değişkenine göre analiz sonuçlarında zihinsel dayanıklılığın her üç alt boyutunda da t-testi sonucu $p > 0,05$ elde edilmiştir. Yani anlamlı bir fark yoktur. Bu sonuçlara göre sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının milli olup olmamalarına göre farklılık göstermediği söylenebilir. Alanyazında, bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Araştırma sonuçlarımızı destekleyen çalışmalar şöyledir: taekwondo sporcuları (Sarı, Sağ ve Pınar, 2020), güreşçiler (Dede, 2019), bireysel ve takım sporları yapan öğrenciler (Taşkın, Arı ve Özmutlu, 2022), dağ bisikletçileri (Kalkavan, Özdilek ve Çakır, 2020) ile yapılan çalışmalarda millilik durumu değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık puanlarında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Bununla birlikte araştırma sonuçlarımızı desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur: örneğin: Çumralıgil (2021) yaptığı çalışmada, boksörlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin millilik durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı sonuçlara ulaşıldığını belirtmiştir. Koç ve Gençay (2021) yapmış oldukları çalışmada, badminton sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin millilik durumu değişkenine göre güven alt boyutu ile toplam zihinsel dayanıklılık puanlarında, milli olan badminton sporcuları lehine anlamlı fark olduğunu belirtmişlerdir. Kurtulgel (2020) çalışmasında, atletlerde zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda milli atletler lehine anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Sheard ve ark. (2009) çalışmalarında, ulusal ve uluslararası seviyedeki sporcuların, bölge ve kulüp sporcularına göre devamlılık ve güven alt boyutlarında daha yüksek puana sahip oldukları ve uluslararası seviyesindeki sporcuların da zihinsel dayanıklılığın bütün alt boyutlarında daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Bu sonuçlar incelendiğinde millilik durumu değişkenine bağlı olarak bazı çalışmalarda zihinsel dayanıklılık düzeyinin farklılaştığı bazı çalışmalarda ise farklılaşmadığı görülmüştür. Millilik durumu değişkenine göre farklılığın bulunduğu çalışmalar göz önüne alındığında farkın milli sporcular lehine olduğu görülmektedir. Bu nedenle millilik

durumunun zihinsel dayanıklılığı dolaylı olarak etkileyen bir değişken olabileceğini söylemek mümkündür.

Çalışmaya katılan savunma sporcularının, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin branş değişkenine göre, ANOVA sonuçlarına baktığımızda sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının branş değişkenine göre farklılık gösterdiğini söylemek mümkündür ($F=6,784$; $p<0,01$). Güven alt boyutunda tüm branşlar, birbirinden anlamlı derecede farklı ($F=14,501$; $p<0,01$) olup zihinsel dayanıklılık durumuna göre branşlar sırasıyla; taekwondo, judo, karate biçiminde sıralanmaktadır. Devamlılık alt boyutunda sadece taekwondo ve karate branşları arasındaki fark anlamlıdır. Kontrol alt boyunda ise branşlar arasında anlamlı bir fark yoktur ($F=1,754$; $p>0,05$).

Araştırma sonuçlarımızı destekleyen çalışmalar şöyledir: Taşkın, Arı ve Özmutlu (2022) araştırmalarında, branş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu belirtmişlerdir. Demir ve Çelebi (2019) yapmış olduğu çalışmada, sporcuların branş değişkenine göre kick boks ve judo branşları arasında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kontrol alt boyutunda farklılık tespit etmiştir. Yarayan, Yıldız ve Gülşen (2018) çalışmalarında, bireysel sporcuların, takım sporcularına göre zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu tespit etmişlerdir.

Araştırma sonuçlarımızı desteklemeyen çalışmalar şöyledir: Gayretli (2021), çalışmasında Uzak Doğu sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin branş değişkenine göre anlamlı farklılıklar olmadığını belirtmiştir. Kurtulgel (2020), araştırmasında branş değişkenine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde de fark olmadığını tespit etmiştir. Dede (2019), çalışmasında branş değişkenine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı fark görülmediğini belirtmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda branş değişkeninin sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde etki edebileceği söylenebilir. Bu etkinin, spor branşının takım sporu veya bireysel spor olmasına göre değişebileceği literatürde adı geçen çalışmalarda da görülmektedir.

Çalışmaya katılan savunma sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş ve spor yaşı değişkenlerine göre yapılan korelasyon sonucunda, yaş ile zihinsel dayanıklılık toplamı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,53$; $p<0,01$). Spor Yaşı ile zihinsel dayanıklılık toplamı arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,29$; $p<0,01$). Buna göre hem yaş hem de spor yaşı artarken zihinsel dayanıklılık da artmaktadır.

Araştırma sonuçlarımızı destekleyen çalışmalar şöyledir: Koç ve Gençay (2021) yapmış oldukları çalışmada; badmintoncuların, zihinsel dayanıklılık puanlarının yaş ve spor yaşı değişkenine göre güven alt boyutu ile toplam zihinsel dayanıklılık puanlarında anlamlı farklılıklar olduğunu saptamışlardır. Taşkın, Arı ve Özmutlu (2022) çalışmalarında bireysel ve takım sporları yapan sporcuların, zihinsel dayanıklılıklarının spor yaşı değişkenine göre farklılıklar görüldüğünü ve düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Gayretli (2021), çalışmasında Uzak Doğu sporcularının, spor yaşı değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı farklılık tespit etmiştir. Çumralıgil (2021), yaptığı çalışmada; boksörlerin spor yaşı değişkenine göre zihinsel dayanıklılıklar arasında istatistiksel anlamda farklılığa ulaşmıştır. Şahinler ve Beşler (2021), araştırmalarında takım ve mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri yaş ve spor yaşı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklar görülmüşlerdir. İlhan (2020), araştırmasında tenisçilerin zihinsel dayanıklılıkları ile yaş ve spor yapma yaşı arasında anlamlı fark görülürken yaş ve spor yapma yaşı yükseldikçe kontrol duygusu arttığı görülmüş ve tenisçilerin deneyim kazandıkça beklenmedik durumlar karşısında ve baskı altında daha sakin ve kontrollü olabilecekleri söylenebilir. Kalkavan, Özdilek ve Çakır (2020) yaptıkları çalışmada, zihinsel dayanıklılığın dağ bisikletçilerinde yaş ve spor yapma yaşı değişkenlerinde anlamlı farklılıklar gözlemlemişler ve yaş yükseldikçe kendine olan güven duygusu da arttığı görülmüştür. Bahadır ve Adiloğulları (2020), araştırmalarında spor yapan üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar belirlemişlerdir. Demir ve Çelebi (2019), yaptıkları çalışmada; mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının, yaş ve spor yaşı değişkenlerine göre anlamlı farklar tespit etmişlerdir. Yarayan, Yıldız ve Gülşen (2018), çalışmalarında bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının, yaş ve spor yaşı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu belirtmişlerdir. Cowden ve ark. (2016), çalışmalarında 365 (174 kadın ve 191 erkek) tenisçinin, yaş ve spor yaşı daha büyük olan tenisçilerin yaş ve spor yaşı daha küçük olan tenisçilere göre zihinsel dayanıklılıklarının da daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Nicholls ve ark (2009), araştırmalarında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş ve spor yaşı değişkenlerine göre önemli düzeyde farklılaştığı, yaş ve spor yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılığın da arttığını belirtmişlerdir. Sheard ve ark. (2009), çalışmalarında sporcuların, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre

farklılık gösterdiğini ve yaş değişkenine göre spor yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılık ve alt boyutlarının da önemli düzeyde yüksek puana sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Araştırma sonuçlarımızı desteklemeyen çalışmalar ise şöyledir: Çumralıgil (2021), yaptığı çalışmada boksörlerin yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılıklarında farklılık saptamıştır. Katipoğlu (2022), yaptığı çalışmada; judocuların, zihinsel dayanıklılıklarının yaş ve spor yaşı değişkenlerine göre anlamlı bir fark bulamamıştır. Sarı, Sağ ve Pınar (2020), yaptıkları araştırmada taekwondo sporcularının, yaş ve spor yaşı değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark belirtmemişlerdir. Dede (2019), çalışmasında güreşçilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor yaşı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini saptamıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde büyük çoğunluğunun yaş ve spor yaşı değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın da arttığını belirtmişlerdir. Bunun sebebi ise spor yaşı ve yaşın artmasıyla elde edilen tecrübe, birikim, deneyim ve farklı bakış açılarının gelişmesinden dolayı olduğu söylenebilir.

Bir diğer bağımlı değişkenimiz olan sporda başarı motivasyonunun demografik özellikler açısından inceleyecek olursak sonuç ve tartışma kısmı aşağıdaki gibidir.

Yapılan çalışmada başarı motivasyonunun cinsiyet değişkenine göre yaptığımız analiz sonuçlarında başarısızlıktan kaçınma alt boyutunda kadın sporcuların başarı motivasyonlarının, erkek sporculara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=2,094$; $p<0,05$). Buna karşılık güç gösterme ve başarıya yaklaşma alt boyutlarında kadın ve erkek sporcuların başarı motivasyonları arasında görülen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır ($p>0,05$).

Araştırma sonuçlarımızı destekleyen çalışmalar şöyledir: Çakmakçı ve Aydoğan (2021), araştırmalarında savunma sporu yapan sporcuların başarı motivasyon düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre güç gösterme alt boyutunda anlamlı olarak fark görüldüğünü belirtmişlerdir. Kumartaşlı ve ark. (2021), yapmış oldukları çalışmalarda taekwondocuların, genel başarı motivasyon düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkek sporcular lehine daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüş ve cinsiyet değişkenine göre başarısızlıktan kaçınma ve güç gösterme güdüsü alt boyutları ile genel başarı motivasyonu puan ortalamalarına göre anlamlı bir fark bulmuşlardır. Eroğlu ve Eroğlu (2019), çalışmalarında üniversite spor takımlarında yarışan öğrencilerin başarı motivasyonu ile alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Üstun, Acet ve

Ersoy (2016), çalışmalarında sporcuların sporda başarı motivasyonlarının cinsiyet değişkenine göre kadın sporcuların başarısızlıktan kaçınma alt boyutunda anlamlı olarak farklılaştığı belirtmişlerdir. Yalçın (2015), yaptığı araştırmada işitme engelli futsalcıların cinsiyet değişkenine göre sporda başarı motivasyonu alt boyutlarının tümünde erkek futsalcılar lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Kusan (2014), araştırmasında spora özgü başarı motivasyonunun başarıya yaklaşma alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar belirlemiştir. Soyer ve ark. (2010), çalışmalarında sporcuların cinsiyet değişkenine göre başarı motivasyonu arasında anlamlı fark görüldüğünü belirtmişlerdir. Aktaş ve ark. (2006), yaptıkları çalışmada kadın ve erkek basketbolcular arasında güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutlarında istatistiksel anlamlı fark görülürken başarısızlıktan kaçma alt boyutunda anlamlı fark görülmediğini tespit etmişlerdir. Shelley, Steven ve Neil (2017) yaptıkları çalışmada üniversitede okuyan sporcuların başarı motivasyonun, cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.

Araştırma sonuçlarımızı desteklemeyen çalışmalar ise şöyledir: Arnal (2021), çalışmasında takım sporlarında mücadele eden sporcuların başarı motivasyonu ile alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görülmediğini belirtmiştir. Yiğit (2019), yaptığı çalışmada spor yapan üniversite öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin cinsiyet değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulamamıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında cinsiyet değişkenin sporda başarı motivasyon düzeyi üzerinde hem farklılık gösterdiği hem de farklılık göstermediği sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu sonuçlara bakılarak cinsiyet değişkenin sporda başarı motivasyonunu etkilediğini söylemek pek mümkün değildir.

Çalışmaya katılan savunma sporcularının başarı motivasyon düzeylerinin öğrenim durumu değişkenine göre veri sonuçlarına bakıldığında güç gösterme (BM Güç Gösterme) ($F=9,160$; $p<0,05$) ve başarıya yaklaşma (BM Başarıya Yaklaşma) ($F=4,117$; $p<0,05$) alt boyutları ile başarı motivasyonu toplamda (BM Toplam) ($F=3,615$; $p<0,05$) öğrenim durumu grupları arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Başarısızlıktan kaçma (BM Başarısızlıktan Kaçma) alt boyutunda ise öğrenim durumu grupları arasında anlamlı bir fark yoktur ($F=0,997$; $p>0,05$). Çoklu karşılaştırma Tukey HSD test sonucuna göre hem güç gösterme ve başarıya yaklaşma alt boyutlarında hem de başarı motivasyonu toplamda öğrenim durumu yüksek olanların başarı motivasyonu, öğrenim durumu ortaöğrenim olanlardan anlamlı derecede daha

yüksektir ($p<0,05$). Sonuç olarak öğrenim durumu yükseköğretim olan sporcuların başarı motivasyonlarının, öğrenim durumu ortaöğretim olan sporculara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçlarımızı destekleyen çalışmalar şöyledir: Çakmakçı ve Aydoğan (2021), çalışmalarında savunma sporlarındaki sporcuların sporda başarı motivasyon düzeylerinin öğrenim durumu değişkenine göre başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt boyutlarında anlamlı olarak farklılaştığını tespit etmiştir.

Araştırma sonuçlarımızı desteklemeyen çalışmalar ise şöyledir: Yiğit (2019), çalışmasında spor yapan üniversite öğrencilerinin sporda başarı motivasyon düzeylerinin öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptamamıştır. Çalışmalar incelendiğinde sporda başarı motivasyon düzeyinin öğrenim durumu değişkenine göre az bulgulara rastlandığı ve öğrenim durumu değişkenine göre farklı sonuçlara ulaşılmasının öğrenim durumu değişkeninin sporda başarı motivasyonu üzerinde etkili olmadığı söylenebilir. Bu sonuçlara baktığımızda spordaki hedef ve başarıların daha etkili olabileceği söylenebilir.

Çalışmaya katılan savunma sporcularının başarı motivasyon düzeylerinin millilik durumu değişkenine göre analiz sonuçlarına baktığımızda başarı motivasyonlarının her üç alt boyutunda da anlamlı fark yoktur (t-testi sonucu $p>0,05$). Bu sonuçlara göre sporcuların başarı motivasyonlarının milli olup olmamalarına göre farklılık göstermediği söylenebilir.

Araştırma sonuçlarımızı desteklemeyen çalışmalar şöyledir: Kumartaşlı ve ark. (2021), çalışmalarında taekwondo sporcularının millilik durumu değişkenine göre başarı motivasyonu ile güç gösterme ve başarıya yaklaşma alt boyutlarına bakıldığında milli olan sporcular lehine anlamlı farklılıklar belirlemişlerdir. Koç (2021), bireysel ve takım sporcularının sporda başarı motivasyon düzeylerinin millilik durumu değişkenine göre anlamlı bir fark saptanmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde sporda başarı motivasyonunun millilik durumu değişkenine göre çok az sayıda veriye ulaşılmış ve araştırma sonuçlarımızı çürüten sonuçlara ulaşılmıştır. Bu doğrultuda çalışmada elde etmiş olduğumuz sonucun literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan savunma sporcularının sporda başarı motivasyon düzeylerinin branş değişkenine göre, ANOVA sonuçlarına bakıldığında güç gösterme (BM Güç Gösterme) alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur ($F=4,806$; $P<0,05$). Öte yandan başarıya yaklaşma (BM

Başarıya Yaklaşma) ve başarısızlıktan kaçma (BM Başarısızlıktan Kaçma) alt boyutlarında branşlar arasında anlamlı bir fark yoktur. Başarı motivasyonu toplam (BM Toplam) puanlarına göre branşlar arasında anlamlı bir fark vardır ($F=4,151$; $P<0,05$). Tukey HSD analiz sonuçlarına göre taekwondo branşındaki sporcuların başarı motivasyonları, karate branşındaki sporculara göre anlamlı derecede daha yüksektir.

Araştırma sonuçlarımızı destekleyen çalışmalar şöyledir: Eroğlu (2018), çalışmasında milli olan güreşçiler ile farklı branşlardaki sporcuların spora özgü başarı motivasyonunun spor branşı değişkenine göre başarı motivasyonun güç gösterme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görmüş ve taekwondo branşındaki sporcuların güç gösterme güdüsü diğer branşlara göre daha yüksek, halter branşındaki sporcuların ise daha düşük olduğunu saptamıştır. Kusan (2014), araştırmasında boks, güreş ve taekwondo branşındaki elit düzeydeki sporcuların sporda başarı motivasyonunun başarıya yaklaşma alt boyutunda spor branşı değişkenine göre anlamlı fark olduğunu belirtmiştir. Arnal (2021), çalışmasında takım sporlarında mücadele eden sporcuların başarı motivasyonlarının spor branşı değişkenine göre anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Shelley, Steven ve Neil (2017), yaptıkları çalışmada üniversite de okuyan sporcuların, başarı motivasyonlarının spor branşı değişkenine göre anlamlı farklılıklara rastladıklarını belirtmişlerdir.

Araştırma sonuçlarımızı desteklemeyen çalışmalar ise şöyledir: Çakmakçı ve Aydoğan (2021), araştırmalarında savunma sporlarındaki sporcuların başarı motivasyon düzeylerinin spor branşı değişkenine göre anlamlı fark olmadığını belirtmişlerdir. Yiğit (2019), yaptığı çalışmada spor yapan üniversite öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin spor branşı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir. Satyanarayana ve ark. (2018), çalışmalarında voleybol ve hentbol sporcularının sporda başarı motivasyon düzeyinin spor branşı değişkenine göre anlamlı fark göstermediğini belirtmişlerdir. Bu çalışmalar doğrultusunda sporda başarı motivasyonunun spor branşı değişkenine göre hem farklılaştığı hem de farklılaşmadığı görülmüştür. Bu durumun sporcunun beklenti, istek ve arzuladığı hedefler paralelinde etki edebileceği düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan savunma sporcularının başarı motivasyon düzeylerinin yaş ve spor yaşı değişkenlerine göre yapılan korelasyon sonucunda, yaş ile başarı motivasyonu arasında negatif ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Ancak bu negatif ilişki, sadece başarısızlıktan kaçınma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlıdır ($r=-,11$; $p<0,05$). Öte yandan sporcuların spor

yaşı ile başarı motivasyonları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Büyüklük bakımından sırasıyla spor yaşı ile güç gösterme ($r=,31$; $p<0,05$) alt boyutu, spor yaşı ile toplam başarı motivasyonu ($r=,15$; $p<0,05$), spor yaşı ile başarıya yaklaşma ($r=,12$; $p<0,05$) alt boyutu ve spor yaşı ile başarısızlıktan kaçma ($r=,12$; $p<0,05$) alt boyutu arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Buna göre spor yaşı artarken başarı motivasyonunun da arttığını söylemek mümkündür.

Araştırma sonuçlarımızı destekleyen çalışmalar şöyledir: Çakmakçı ve Aydoğan (2021), yaptıkları çalışmada savunma sporlarındaki sporcuların başarı motivasyon düzeylerinin yaş değişkenine göre başarısızlıktan kaçma alt boyutlarında anlamlı olarak farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Spor yaşı değişkenine göre ise tecrübe arttıkça motivasyon düzeyinin de arttığı görülmektedir. Kumartaşlı ve ark. (2021), çalışmalarında taekwondocuların, yaş değişkenine göre genel başarı motivasyonu ve alt boyutlarındaki puan ortalamalarında anlamlı fark saptandığı ve yaş arttıkça başarı motivasyonun da arttığını ifade etmişlerdir. Spor yaşı değişkenine göre ise genel başarı motivasyonu ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Eroğlu (2018), çalışmasında elit düzeydeki güreşçiler ile farklı branşlardaki sporcuların başarı motivasyon düzeylerinin yaş değişkenine göre genel başarı motivasyonu ile alt boyutlarında anlamlı fark görülürken, 18-21 yaş grubundaki sporcuların daha yüksek başarıya yaklaşma güdüsünün görülme nedeni ise sporcunun müsabakalarda kendini göstermek istemesi ve kendini kanıtlama arzusu olabileceğini ifade etmiştir. Yalçın (2015), araştırmasında işitme engelli futsalcıların başarı motivasyon düzeylerinin yaş değişkenine göre 16-19 ve 20-23 yaşları arasında anlamlı farklılık görülürken yaş arttıkça güç gösterme güdüsü alt boyutunun da arttığını tespit etmiştir. Kusan (2014), çalışmasında sporcuların başarı motivasyonunun başarıya yaklaşma alt boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Spor yaşı değişkenine göre ise başarısızlıktan kaçınma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit etmiştir. Arnal (2021), çalışmasında takım sporcularının sporda başarı motivasyon düzeylerinin yaş değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar olduğunu belirtmiştir.

Araştırma sonuçlarımızı desteklemeyen çalışmalar şöyledir: Arnal (2021), araştırmasında takım sporlarında mücadele eden sporcuların, başarı motivasyonları ile alt boyutlarında spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmemiştir. Eroğlu (2018), çalışmasında elit düzeydeki güreşçiler ile farklı branşlardaki sporcuların başarı motivasyon düzeylerinin spor yaşı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmediğini

belirtmiştir. Yiğit (2019), çalışmasında spor yapan üniversite öğrencilerin başarı motivasyon düzeylerinin, yaş ve spor yaşı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır. Soyer ve ark. (2010), yaptıkları çalışmada sporcuların başarı motivasyon düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde sporda başarı motivasyon düzeyinin yaş ve spor yaşı değişkenine göre farklılaşan ve farklılaşmayan bulguların rapor edildiği görülmektedir. Bununla birlikte spor yaşı arttıkça tecrübenin de artacağı ve sporcuların başarı motivasyonunun da arttığı yönündeki bulgular ağırlık kazanmaktadır. Farklı çalışmalarda farklı sonuçların elde edilmesi, bağımsız değişken olarak kullanılan yaş aralığının çalışmadan çalışmaya farklılık göstermesi ile açıklanabilir. Örneğin bu tez çalışmasında, yaş için nümerik değişken kullanılmıştır. Alan yazındaki çoğu çalışmada yaş değişkeni kategori şeklinde ele alınmıştır. Kategorilerin her çalışmada aynı olmaması farklı sonuçların elde edilmesine yol açmış olabilir.

Çalışmaya katılan savunma sporcularının, zihinsel dayanıklılık ile başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon matrisi sonucuna göre zihinsel dayanıklılık ile başarı motivasyon düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı korelasyon bulunmaktadır ($r=,32$; $p<0,05$). Zihinsel dayanıklılık toplam ile başarı motivasyonun güç gösterme ($r=,50$; $p<0,05$) alt boyutu arasında ve başarı motivasyonun başarıya yaklaşma alt boyutu ($r=,39$; $p<0,05$) arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar bulunmaktadır. Buna karşılık zihinsel dayanıklılık toplam ile başarı motivasyonun başarısızlıktan kaçma alt boyutu arasındaki ilişki negatif ve anlamlıdır ($r=-,24$; $p<0,05$). Bunun yanında sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının spora özgü başarı motivasyonunu ne düzeyde yordandığı incelenmiştir. Yapılan analizler, sporcuların spora özgü başarı motivasyonunu için toplam varyansın %38'inin sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile açıklanabildiği belirlenmiştir. Zihinsel dayanıklılığın güven ve devamlılık alt boyutlarının spora özgü başarı motivasyonu üzerinde pozitif yordayıcı, kontrol alt boyutunda ise negatif yordayıcıdır.

Araştırma sonucumuzu destekleyen çalışmalar: Eser (2022), araştırmasında Türkiye Ampute Futbol Süper Liginde yarışan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve sporda başarı motivasyonu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Koç (2021), bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ile başarı motivasyonu arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki saptamıştır. Zihinsel dayanıklılık ile başarı motivasyonu boyutları arasındaki en yüksek pozitif ilişki; devamlılık ve başarısızlıktan kaçınma alt boyutları ile güven ve

başarısızlıktan kaçınma alt boyutlarında tespit edilmiştir. Yine devamlılık ve başarıya yaklaşma alt boyutları ile güven ve başarıya yaklaşma alt boyutlarında orta düzeyde pozitif ilişki görülürken kontrol ve güç gösterme alt boyutlarında negatif yönlü orta düzeyde ilişki görüldüğünü belirtmiştir. Yine Karharman (2019), yaptığı çalışmada Türkiye dağ koşusuna katılan atletlerdeki zihinsel dayanıklılığın başarı motivasyonları üzerinde olumlu etkisi olduğunu saptamıştır. Murugesan ve Jothi (2019), yapmış oldukları çalışmada sporcuların zihinsel dayanıklılık antrenmanları yapan deney grubunun başarı motivasyonunun kontrol grubuna göre anlamlı derecede arttığı saptamıştır. Rashad ve Zahara (2014), çalışmalarında ise kadın voleybolcular üzerinde yapılan deneysel çalışmada, deney grubunun zihinsel antrenman öncesi ve sonrasındaki başarı motivasyon düzeylerinin arasında anlamlı farklılıklar saptamışlardır. Bir başka çalışmada Arora (2015), zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyonu arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Üstelik başarı motivasyonu, zihinsel dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmiştir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde zihinsel dayanıklılık ile başarı motivasyonunun arasında pozitif ilişkilerin gözlemlendiği görülmüştür. Zihinsel dayanıklılığın güven ve devamlılık boyutları yüksek olan sporcuların, başarı motivasyon düzeylerinin de yüksek olabileceği söylenebilir.

Sonuç olarak yapmış olduğumuz çalışmada savunma sporcularının zihinsel dayanıklılıkları ile başarı motivasyon düzeylerinin, cinsiyet, yaş, spor yaşı, öğrenim durumu ve branş değişkenlerine göre anlamlı farklılık görülürken; millilik durumu değişkenine göre anlamlı fark görülmemiştir. Ayrıca zihinsel dayanıklılık ile başarı motivasyon düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların başarı motivasyon düzeylerinin de yüksek olabileceği söylenebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

ÖNERİLER

1. Yaptığımız çalışmada, savunma sporları ile uğraşan sadece judo, karate ve taekwondo branşları baz alınmıştır. Yapılacak sonraki çalışmalarda diğer savunma sporlarının (güreş, boks, kick boks, aikido, muay thai, wushu, kung fu, jujutsu vb.) da dahil edilerek genişletilmiş bir çalışma yapılabilir.
2. Spor bilimlerindeki gelişmelerle beraber psikolojik parametrelerin daha fazla önem kazandığı görülmektedir. Üst düzey sporcu olabilmek için fiziksel performansın yeterli olmadığı bunun yanında psikolojik parametrelerden olan zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyon düzeylerinin farkına varabilmeleri adına kulüplere, antrenörlere ve sporculara bu noktada eğitimler ve seminerler düzenlenebilir.
3. Antrenörler ve sporcular, antrenmanlarına psikolojik düzeyi güçlendirebilecek zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyon parametreleri ile buna benzer psikolojik parametreleri ekleyebilir, geliştirebilir ve yeni çalışmalar türetilebilirler.
4. Yine sonraki çalışmalarda zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyonu kavramları farklı kavramlarla olan ilişkileri karşılaştırılabilir veya farklı branşlara uygulanarak incelenebilir.
5. Siklet sporcularının kilo alıp verirken yaşadıkları psikolojik durumlar, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını nasıl ve ne derecede etkilediği araştırma konusu olabilir.

KAYNAKÇA

- Aktaş Z, Çobanoğlu G, Yazıcılar İ, Er N. (2006). Profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 55-59.
- Aktop, A. (2002). *Spora özgü başarı motivasyonu ile psikolojik ve yapısal özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Alpay, H. (2013). *Karate-do el kitabı TKF eğitim kitapları serisi (1. baskı)*. Ankara: Mavi Ofset Basım Yayınevi.
- Alpay, H. (2016). *Sensei el kitabı*. Ankara: Spor Dünyası Yayıncılık.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef belirlemenin rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altıntaş, A. ve Bayar Koruç, P. (2017). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Ames, C. Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of educational psychology*, 80(3):260-267.
- Andrews, P. ve Chen, M. (2014). Gender differences in mental toughness and coping with injury in runners. *Journal of Athletic Enhancement*, 3(6), doi: <http://dx.doi.org/10.4172/2324-9080.1000183>
- Arnal, B. (2021). *Takım sporlarında mücadele eden sporcuların başarı motivasyonlarının karşılaştırılması: K.K.T.C örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Arora, S. (2015). *Achievement motivation and resilience among student athletes*, Texas A&M University-Corpus Christi Counseling and Educational Psychology, Doctoral Dissertation, Texas.
- Atasoy, M., Dalkılıç, M., ve Uğraş, S. (2017). Yapay sinir ağları ile dövüş sporları alanında lisanslı sporcu sayılarının tahmini. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 33-37.
- Atkinson, J. W. (1974). *Motivational determinants of intellectual performance and cumulative achievement*. Motivation and achievement, (ss. 389-410).
- Bahadır, G. & Adiloğulları İ. (2020). Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences – IJSETS*, 6(4), 117-128.

- Bay, M., ve Kantar, Y. (2017). Motivation and Communication in The Service Sector. *Innovation and Global Issues 2: Extended Abstracts Book*, 184.
- Bayraktar, B. & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda Performans Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16-24.
- Beardslee, W. R. ve Podorefsky, D. (1988). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of self-understanding and relationships. *The American Journal of Psychiatry* 145(1):63-69.
- Block, J. H. ve Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. W.A.Collins. Cilt 13. In Minnesota symposia on child psychology (ss. 39-101).
- Brewer, B. (2009). *Handbook of sports medicine and science*. Sport psychology. (pp. 7-17), John Wiley & Sons Ltd Publication, Springfield, MA.
- Bull, S. J., Albinson, J. G. and Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Sports Dynamics.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. and Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 209-227.
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Clough, P., Earle, K. and Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology, Cognitive Evaluation Theory. J Per Soc Psychol*, 43(3), 450-461.
- Connaughton, D., Hanton, S. (2009). *Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues*. In S.D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in Applied Sport Psychology: A Review* (pp. 317-346). London: Routledge.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., ve Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26, 83-95.
- Cowden, R.G., Meyer-Weitz, A. ve Asante, K.O. (2016). Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. *Frontiers in Psychology*, 7, 320-329.
- Cox, R. H. (1990). *Sport Psychology, Concept and Applications*. Second Edition, Wm C. Brown Publishers.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- Crust, L., & Swann, C. (2011). Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 217-221.
- Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve davranışı. (12. Basım)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları (6. Baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çakıroğlu, T., Sökmen, T. & Arslanoğlu, E. (2013). Judo teknik antrenmanı ve oyunların 8–10 yaş grubu erkek çocukların fiziksel gelişim düzeyleri üzerine etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 73-79.
- Çakmakçı, G. & Aydoğan, H. (2021). Savunma Sporları ile İlgilenen Sporcularda Başarı Motivasyonunun İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 161-170.
- Çam, İ. (1990). *Sporda bir olgu olarak motivasyon ve motivasyonun sportif performans üzerine etkileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Çumralıgil, O. (2021). *Aktif boks yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The selfdetermination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Dede, Y. ve Argün, Z. (2004). Öğrencilerin matematiğe yönelik içsel ve dışsal motivasyonlarının belirlenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 29(134):49-54.
- Dede, Y. E. (2019). *Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Demir, E. (2015). *Spor bilimine giriş*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Demir, P. ve Çelebi, M. (2019). Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-199.
- Dever, A. (2015). *Spor Sosyolojisi*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Doğan, E. (2003). *Türkiye Cumhuriyeti'nde karate sporunun tarihi gelişimi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi (Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü), İstanbul.
- Doğan O. (2005), *Spor Psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi
- Dolly, D., Chhikara, A. ve Ashish (2017). A comparative study of mental toughness between male, female and urban, rural aııu gymnasts. *International Journal of Recent Research Aspects*; 4, 2349-7688.
- Domenico, M., Edith, A., & Wolff-Michael, R. (2001). The Art of Distancing in Karate-Do Mutual Attunement in Close Encounters. *Journal of Adult Development*, 8(2), 119-132.
- Dörnyei, Z. (2001). *Teaching and researching motivation*, Longman Pearson, Harlow, Essex.
- Duda, J.L. and White, S. (1994). The Relationship of Gender, Level of Sport Involvement and Particaption Motivation on Task and Ego Orientation. *International Journal of Sport Psychology*. 25(1), 4-18.

- Elliott, E.S. and Dweck. C.S. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1), 5-12.
- Er, N., Çobanoğlu, G., Er, G., Zekioğlu, A. ve Yazıcılar, İ. (2003). *Sporda Başarı Motivasyonunun Cinsiyetler Açısından Analizi*. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresinde sunulmuş Poster Bildiri, Ankara.
- Eren, E. (1998). *Örgütsel davranış ve örgüt psikolojisi (5. Cilt)*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Eren, E. (1996) *Yönetim ve organizasyon*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Ergen, E. (2007). *Egzersiz Fizyolojisi*, Ankara: Nobel Yayıncılık
- Erkal, M. (1982). *Spor*, Ankara: Formül Matbaası.
- Erkılıç, T. A. (2020). *Spor Psikolojisi ve Sosyolojisi ders kitabı*, Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Eroğlu, S. & Eroğlu, E. (2019). Üniversite spor takımlarında oynayan öğrencilerin anksiyete ve spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 88-96, DOI: 10.32706/tusbid.631922
- Eroğlu, Ş. (2018). *Elit Güreşçiler ile Farklı Branşlardaki Sporcuların Başarı Motivasyonunun İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Eser, H. (2022). *Türkiye Ampute Futbol Süper Ligi'nde Oynayan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Fındık, E. (2017). *Bireysel sporlar judo ders kitabı*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Fidan, (1997). *Okulda öğrenme ve öğretme*. İstanbul: Beta Basımevi.
- 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: 63-72.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational behavior*, 26(4), 331-362.
- Garmez, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Gayretli, A. G. (2021). *Uzak Doğu Sporları ile İlgilenen Sporcularda Benlik Saygısı ve Zihinsel Dayanıklılık*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rize.
- Genç, N. (2012). *Yönetim ve Organizasyon-Çağdaş Sistemler ve Yaklaşımlar*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- George, S. (1997). *Motivasyon Mucizesi* (Kaplan, U. Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ghorbanzadehkoshki B. (2009). *Milli olan ve olmayan taekwondocuların bazı fiziksel özelliklerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Golby, J., Sheard, M. and Lavallee, D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor skills*, 96, 455-462.
- Golby, J. ve Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and individual differences*, 37(5), 933-942.
- Goldberg, A. S. (1998). *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Llumina Press.
- Gucciardi, D.F. (2015). Measuring Mental Toughness in Sport: A Psychometric Examination of the Psychological Performance Inventory–A and its Predecessor, *Journal of Personality Assessment*.
- Gucciardi, D.F. (2016). Mental toughness as a moderator of the intention–behaviour gap in the rehabilitation of knee pain. *Journal of Scientific Medical Sports*, 19:454–458. doi: 10.1016/j.jsams.2015.06.010.
- Gucciardi, D. F., ve Gordon S. (2009) Development and preliminary validation of the cricket mental toughness inventory (cmti). *Journal of Sports Sciences*, 27(12), 1293-1310.
- Gucciardi, D. F. and Gordon, S. (2011). *Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research*. Routledge.
- Gucciardi, D.F., Gordon, S., Dimmock, J.A., (2008). Towardsnanunderstandingnofnmental toughnessnin Australiannfootball. *JournalnApplied SportnPsychology*, 20(3): 261-281.
- Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*. 21(3),307-323
- Gucciardi, D.F., Gordon, S., Dimmock, J.A., (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: perspectives of elite Australian football coaches. *J Sports Sci* 27:1483–96. 10.1080/02640410903150475
- Gün, T. (1994). *Judoda psikolojik antrenmanın performans üzerine etkileri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gürşimşek, I. (2002). Öğretmen adaylarında öğrenmeye ilişkin motivasyonel inançlar ve strateji kullanımı. *Muğla University Journal of Social Sciences*, 8,135-155.
- Güzelimdağ, H. R. (2013). *Temel Judo*. Ankara: Türkiye Judo Federasyonu
- Harter, S. (1988). *Causes, correlates and the functional role of global self-worth: A life-span perspective Perceprions of competence and incompetence across the life-span*. (pp. 67-97), Yale University Press, New Haven, CT.
- Hartz C, Moreno M (2018). The correlation of anthropometric variables and jump power performance in elite karate athletes. *Journal of Exercise Physiology Online*, 140.
- Hunter, S. B. (2001). *Performance under pressure: The impact of challenge and threat states on information processing*. Unpublished doctoral dissertation, University of California, Santa Barbara.

- İlhan, A. (2020). Tenis Oyuncularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri. *Journal of Global Sport and Education Research*, 3(2), 28-35.
- İkizler, H. ve Karagözoğlu, C. (1997). *Spor da başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- İnal, A. N. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W. ve Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129-153.
- Joe, B. (1995). Construction of three-dimensional improved-quality triangulations using local transformations. *SIAM Journal on Scientific Computing* 16(6): 1292-1307.
- 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. doi:10.1123/tsp.21.2.243.
- Jones, G., Hanton, S. ve Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218. doi: 10.1080/10413200290103509
- Jones, M. I. ve Parker, J. K. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences? *Personality and Individual Differences*, 54(4), 519-523.
- Jones, J. W. Neuman, G., Altmann, R. and Dreschler, B. (2001). Development of the sports performance inventory: A psychological measure of athletic potential. *Journal of Business and Psychology*, 15(3), 491-503.
- Juan MVT, Lopez A. (2015). Mental Toughness of Scholar Athletes. *Researchers World*, 6(3), 22.
- Kalkavan, A., Özdilek, Ç. & Çakır, G. (2020). Dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 31-43.
- Kaplan, H. (1993). *Judo*, Bursa: Marmara Kitapevi.
- Karabulut, N. (1988). *Judo Eğitim El Kitabı* (1. Baskı). Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Karadağ, D. (2013) *Yüzme antrenörlerinin bir liderlik özelliği olan iletişim becerilerinin yüzücülerin motivasyonları üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karageorghis, C.I. ve Terry P.C. (2011). *Spor Psikolojisi* (Inside Sport Psycgoogy) (A. Çadır, E. Demir, Çev.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karharman, A. (2019). *Elit dağ koşusu sporcularında pozitif algı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin başarı motivasyonu üzerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Katipoğlu, R. R. (2022). *Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi Judo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi Kış Sporları Enstitüsü, Erzurum.

- Kaya, A. Şahin, M. U. & Çetintaş, Y. (2017). *Bireysel sporlar karate ders kitabı*. Ankara: Devlet Kitapları.
- Kelly, G. A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York: NY: Norton.
- Keten, M. (1974). *Türkiye’de Spor*. Ankara: Ayyıldız Matbaası.
- Kim J. R. (1986). *Taekwondo*, Seo Lim Publishing Company, c:1, Seoul – Korea.
- Klag, S., Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British journal of health psychology* 9(2):137-161.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. ve Jones, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168.
- Koç, İ. (2021). *Bireysel ve takım sporlarında zihinsel dayanıklılığın umutsuzluk ve başarı motivasyonu bakımından etkilerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Koç, İ. & Gençay, Ö. A. (2021). Badminton sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 110-124.
- Koç, Ş. (1994). *Spor psikolojisine giriş*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Koçak, İ., ve Balçıklı, G. S. (2021). Savunma Sporları ve Empati: Elit Sporcularda Empati Becerilerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 203-218.
- Koludar, S. (1988). *Futbolda Antrenörlük ve Eğitim Öğretim İlkeleri*, Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.
- Konter, E. (1995). *Sporda Motivasyon (1. baskı)*. İzmir: Saray Tıp Kitapevi.
- Koruç, Z. (2002). *Sporda self-determinasyon kuramı*. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Antalya, Türkiye Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı; p. s. 279-285.
- Kumar, S., Singh, N.S. ve Mitra, S. (2016). Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th south asian games. *IJAR*, 2(6), 268-270.
- Kumartaşı, M., Gülen, Ö., Serçe, B., Madak, E. & Doğan, E. (2021). Elit seviyedeki taekwondo sporcularının çeşitli değişkenlere göre spora özgü başarı motivasyonlarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 80-88.
- Kurtulgel, E. (2020). *Atletlerde mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kusan, O. (2014). *Güreş, boks, taekwondo branşındaki elit düzeydeki sporcuların başarı motivasyonunun çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Larousse, L. (1992). *Taekwondo, Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi*. 22.cilt, İstanbul: İnterpress Basın ve Yayıncılık A.Ş. (Milliyet Gazetecilik A.Ş.).
- Lawrence, A. (1996). Book review: The science of personality, *John Willey & Sons, NewYork*.
- Loehr, J.E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- Loehr, J.E. (1995). *The New Toughness Training for Sports: Mental, Emotional, and Physical Conditioning from One of the World's Premier Sports Psychologists*. New York, NY, USA: Plume.
- Lokman, K. (1998). *Taekwondo'da iz bırakanlar*. Ankara: Ulus Basımevi.
- Luthans, F., (2002). Positive organizational behavior: developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Madrigal L, Hamill S, Gill DL (2013). Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). *Sport Psychologist*, 27(1): 62-77.
- Matsumoto, D. (2004). The psychological and behavioral effects the usjf development committee of judo. *United States Judo Federation*, 1-11.
- McClelland, D. (1961). *Achieving society*. Van Nostrand Company, Inc, New York.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., and Perry, C. (2004). *Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes* [R].
- Moran A. (2004). *Sport and Exercise psychology: A critical introduction* (Hove). England: Routledge.
- Morgan, P. B. (2011). Trends in UK contact lens prescribing 2012. *Optician*, 242(6313), 14-15.
- Mungan S. (1995). *Sporda Motivasyon faktörü olarak ödül ve ceza*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Murugesan, T. ve Jothi, K. (2019) Effect mental training on achievement motivation of state level fencers. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(1), 771-773.
- Nicholls, A.R., Levy, A.R., Marchant, D.C., Polman, R.C., Clough, P.J., Jackson, J.G. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
- Nicholls, J. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. *Research On Motivation in Education*, 1, 39-73.
- Nicholss, J. G. & Robert, G. C. (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation, *Motivation in Sport Exercise*, 31-56.
- Okuş, H. (2013). *Mücadele disiplinleri ve onun içerisinde gelişen karatenin tarihi süreçleri ile karatenin kültürel ve tanımsal çelişkileri üzerine bir değerlendirme*. Ankara: Spor Dünyası Yayıncılık.

- Okuş, H. (2015). *Mücadele disiplinleri ve onun içerisinde gelişen karatenin tarihi süreçleri ile karatenin kültürel ve tanımsal çelişkileri üzerine bir değerlendirme*. Ankara: Mavi Ofset Basım Yayınevi.
- Onaran, O. (1981). *Çalışma yaşamında güdülenme kuramları*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları.
- Oral A. (2014). *TKF Eğitim El Kitabı*. Ankara: Spor Dünyası Yayıncılık.
- Osabiya, B. J. (2015). The effect of employees motivation on organizational performance. *Journal of public administration and policy research*, 7(4), 62-75.
- Öğülmüş, S. (2002). *Güdüleme (motivasyon) kuramları*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi Yayınları.
- Özbaydar, S. (1983). *İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Özkalp, E. (1997). *Davranış bilimlerine giriş*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Öztek, İ. (1999). *Judo Sözlüğü*. Ankara: Ata Ofset.
- Pekcan M. ve Özsoy O. (2020). *Bireysel sporlar: taekwondo ders kitabı*. Ankara: MEB Devlet Kitapları.
- Ramazanoğlu, N. (1989). *Taekwondoda motorik özelliklerden esnekliğin performans üzerindeki rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ramolale, M., Malette, L., Ju, U. (2021). Mediation role of mental toughness on the relationship between self-efficacy and prosocial/antisocial behavior in elite youth sport. *Front Psychol.* 12:745323. Published doi:10.3389/fpsyg.2021.745323
- Rashad, M. ve Zaharaa, A. (2014) The effect of the mental toughness exercises on the level of the achievement motivation for the volleyball female players. *Assiut Journal of Sport Science and Arts*, 114(1), 436-444.
- Roberts, G. C. (1992). Motivation in sport and exercise, conceptual constraints and convergence, Illinois: Human Kinetics Books Campaign.
- Sage, G. H. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2nd Edition), Addison-Wesley Publishing Company, Don Mills, 135.
- Sarı, İ. Sağ, S. & Pınar Demir, A. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Satyanarayana, L. H., Pooja, M., & Maheswara, B.N. (2018). A study on psychological profile achievement motivation of hand ball and volleyball female inter collegiate players of. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*; 3(1), 1492-1494.
- Sekaran, U. (2003). *Research methods for business: A skill building approach*. Fourth Edition, USA: John Wiley ve Sons Inc.
- Sevim, Y. (2010). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Fil Yayıncılık
- Seydaoğulları, Ö. (2018). *Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği geliştirme çalışması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The mindset behind sporting achievement*. Second Edition, Routledge.
- Sheard, M., Golby, J. ve Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193
- Shelley, L. H., Steven, F. P., & Neil, A. S. (2017). Achievement motivation of collegiate athletes for sport participation. *International Journal of Sports Science*, 7(2), 25-28.
- Soyer F, Can Y, Güven H, Hergüner G, Bayansalduz M, Tetik B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 225-239.
- Sönmez, İ. H. (2016). *Judo; beden, fikren ve ahlaken gelişmek için*. Ankara: ARCS.
- Syer, J. ve Connolly, C. (1998). *Sporcular İçin Zihinsel Antrenman Rehberi*, (ss. 46-48).
- Şahin, M. (2002). *Taekwondo*. Konya: Nobel Yayın Dağıtım.
- Şahin, Ş. (2011). *Taekwondocularıda kalp atım hızı ve kan laktat konsantrasyonundaki değişimlerin müsabaka süresince incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Şahinler, Y. & Beşler, H. K. (2021). Takım ve mücadele sporları yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 134-144.
- 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.
- Taşkıran, Y. (2018). *Spor Bilimlerine Giriş ve Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri*. İzmir: Erol Ergün Basın Yayınevi.
- Tegner, B. (1974). *Complete book of judo*. London.
- Tekin G, Aykora E, Bozacı S, Eliöz M (2010). Dövüş ve takım sporcularının yalnızlık düzeyleri açısından karşılaştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi* 3(2), 29-36.
- Terzioğlu, A. (1992). *Türk folkloru içinde halk oyunları oynayanların psiko-sosyal özellikleri ve oyunların şahsiyet gelişimine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Thelwell, R., Weston, N. and Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of applied sport psychology*, 17(4), 326-332.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi kavramlar, kuramlar ve uygulama (1. Baskı)*. İstanbul: Eylül Yayınevi.
- Tiryaki, Ş. ve Gödelek, E. (1997). Spora özgü başarı güdülenmesi ölçeğinin Türk sporcuları için uyarlanması. I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu: 10-12 Ekim 1997 – Mersin: Bildiriler (s. 128-141). Mersin.
- Turhan, M. (2009). *Profesyonel futbolcularda depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ve kişilik özellikleri ile sporda başarı motivasyonu arasındaki etkileşimin incelenmesi*.

- (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türk Dil Kurumu (TDK), (2022). Türkçe Sözlük, Erişim adresi <https://sozluk.gov.tr/> [Erişim Tarihi: 08.05.2022].
- Türkiye Judo Federasyonu (TJF), (2022). Tarihçe, Erişim adresi: <https://www.judo.gov.tr/tarihcesi> [Erişim Tarihi: 08.05.2022].
- Türkiye Karate Federasyonu (TKF), (2022). Tarihçe, Erişim adresi: <https://www.karate.gov.tr/?s=tarihce> [Erişim Tarihi: 08.05.2022].
- Türkiye Taekwondo Federasyonu (TTF), (2022). Tarihçe, Erişim adresi: <https://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr/default.asp?SayfaID=10> [Erişim Tarihi: 10.05.2022].
- Türkmen M. (2005). *Profesyonel erkek futbolcular ile amatör erkek futbolcuların başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Ural, O. (2008). *Futbolda takım performansına etki eden motivasyonel faktörlerin belirlenmesine yönelik bir uygulama (Gençlerbirliği spor kulübü örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Uzun, A., Karakoç, Ö., Göksu Ö.C., Yüksek, S. (2018). Pliometrik antrenmanların judocuları statik denge üzerine etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8, 1, 49-57.
- Üstun, Ü. D. Acet, M. & Ersoy, A. (2016). Sporcular için spora özgü başarı motivasyonu: yaz spor okulundan bir örnek. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 49, 115-123.
- Üstundağ, B. (2017). *Judocuları alt ekstremite kas kuvvetinin anaerobik güç ve kapasite yetileri üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Wagnild, G.M., Young, H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178
- Weinberg, R. (2013). Mental toughness: What is it and how to build it. *Revista da Educação Física/UEM*, 24(1), 1-10.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (1995). Foundations of sport and exercise psychology. *Champaign JL: Human Kinetics* 59, 137-160.
- Weinberg R, Gould D. (2015). Foundations of sport and exercise psychology: (Ed: Şahin M, Koroç Z.), *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri* (ss. 51-74), 6. Baskı, Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti., Ankara.
- Weinberg, R. and Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. 7th Edition, Human kinetics, Champaign, IL.
- Weiss, M. and Ambrose, A. (2008). *Motivational orientations and sport behavior. Advances in sport psychology* (pp. 115-154). 3th Edition, Human Kinestics, Champaign, IL.

- Williams, R. M. (1988). The U.S. open character test: Good strokes help. But the most individualistic of sports is ultimately a mental game. *Psychology-Today*, 22, 60-62.
- Wolman, B. (1973). *Dictionary of behavioral science*. Van Nostrand Reinhold Company, New York.
- Woolfolk H. A. (2015). *Eğitim psikolojisi* (Özen D. Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Wu, C.H., Nien, J.T., Lin, C.Y., et al. (2021). Relationship between mindfulness, psychological skills, and mental toughness in college athletes. *International Journal of Environmental Research in Public Health*, 18(13), 6802.
- Wu, X. (2003). Intrinsic motivation and young language learners: The impact of the class, 20. Room Environment. *Journal of System*, 31, 501-517.
- Yalçın, İ. (2015). *İşitme engelli futsal sporcularının başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Yalçınkaya, G. (1986). *Taekwondo*. İstanbul: Hilal Matbaacılık.
- 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. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 1307-9581.
- Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi) Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yiğit, Ş. (2019). Öğrencilerin spora özgü başarı ve motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Researcher: Social Science Studies*, 7(1), 249-258.
- Yüksek, S. ve Cicioglu, İ. (2004). Türk ve Rus Judo Ümit Milli Bayan Takımlarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4): 139-46.
- Zetaruk, M. N., Violan, M. A., Zurakowski, D., ve Micheli, L. J. (2000). Karate injuries in children and adolescents. *Accident Analysis ve Prevention*, 32.
- Zorba, E. (2006). *Herkes İçin Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Zorba, E. (2012). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor (3. Baskı)*. Ankara: Neyir Yayınları.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

<p>Sayın katılımcı;</p> <p>Bu tez çalışmasında, Savunma (do sporları) sporlarında zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyonlarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu araştırma 18 yaş ve üstü en az 1 yıl aktif olarak savunma sporları (Judo, Karate, Taekwondo) yapan kişileri içermektedir. Bu araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu anket ile toplanan bilgiler sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Bu nedenle soruların tümüne doğru ve eksiksiz yanıt vermeniz araştırma sonuçlarının güvenilirliği açısından büyük önem taşımaktadır.</p> <p>İlgi ve desteğiniz için teşekkür ederim. Kudbettin UÇAK, Aksaray Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi.</p> <p>Lütfen, aşağıdaki sorulara size uygun seçeneği işaretleyiniz.</p>
1. Yaşınız?.....
2. Cinsiyetiniz? () Kadın () Erkek
3. Eğitim Durumunuz? () İlköğretim(ilkokul,ortaokul) () Ortaöğretim(Lise) () Yükseköğretim(Önlisans, Lisans, Yüksek Lisans, Doktora)
4. Kaç Yıldır Bu Spor Dalını Yapıyorsunuz?
5. Spor yapma kategoriniz (Spor Branşınız) ? () Judo () Karate () Taekwondo () Diğer.....
6. Milli Sporcu Oldunuz Mu? () Evet () Hayır
7. Yaşadığınız İl:

EK 2. Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

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

EK 3. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği

Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği	Hiçbir Zaman	Bazen	Çok Az	Oldukça Fazla	Her Zaman
1. Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleciliğime saygı duyarlar.					
2. Maçtan hemen önce gergin oluyorum ve olduğum yerde duramıyorum.					
3. Takım arkadaşlarımı oyuna ısındırma becerisine sahibim.					
4. Zor bir antrenman anında çalıştırıcının takdiri bana zorluğu unutturur.					
5. Diğerleri beni önde gelen bir yarışmacı olarak görmüyorlar					
6. İyi bir oyun çıkartmak için heyecan veriyorum.					
7. Takım arkadaşlarım liderlik yeteneğime saygı duyarlar.					
8. İzleyiciler varken daha iyi oynadığımı düşünüyorum.					
9. Takım arkadaşlarım kadar sert ve dayanıklı görünmüyorum.					
10. Takım arkadaşlarım iş bitiriciliğimi ve kararlılığımı beğeniyor.					
11. Diğer oyuncuların eğitilmesi için çok çaba gösteriyorum.					
12. Spordaki geçmiş başarılarımdan söz etmeyi sevmiyorum.					

13. Takım lideri olmaktan hoşlanıyorum.					
14. Maçta kendimi oyuna öylesine veriyorum ki geçici olarak gerçeğe bağlantımı yitiriyorum.					
15. Kaybedilen bir maçtan sonra uyumakta güçlük çekiyorum.					
16. Bir maçı kazanınca kendimi çok tatmin olmuş hissediyorum.					
17. Bir maçtan önce sakin olmak benim için çok zor.					
18. Yeteneklerini geliştirmek için fazladan antrenman yapan sporcuları takdir ediyorum.					
19. İnsanların maç sırasında beni izlemelerinden hoşlanıyorum.					
20. Sporda başarılı olmayı istiyorum.					
21. Benimle aynı düzeyde olan birisiyle mücadele ederken kazanmaktan çok kaybederim.					
22. Kaybetmek beni gereğinden fazla etkiliyor.					
23. Sporda başarılı olmak için yıl boyu çalışmayı isterim.					
24. Amacım bir spor dalında önde gelen biri olmaktır.					
25. Maç sırasında, maçı verebilecek bir hata yaparsam kendime gelmem biraz zaman alır.					
26. İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir.					
27. Bazen, maçı kaybettiğimizde günlerce bunu kendime dert ederim.					
28. Bir maçtan hemen sonra karnıma ağrılar girer.					
29. Sportif kapasitemi beğenmiyorum.					
30. Çok yetenekli rakiplere karşı daha iyi oynadığımı sanıyorum.					
31. En iyisini yapmak için çok çaba sarf ederim.					
32. Birisiyle maç hakkında konuşurken heyecanlanıyorum.					
33. Tanınmak umuduyla spor branşında çok çalışıyorum.					
34. Bir hata yaptığımda maçın geri kalan bölümünde bu beni çok üzüyor.					
35. Birtakım arkadaşımın oynamasına yararlı olacak önerilerde bulunmaktan hoşlanıyorum.					
36. Başkaları için güç bulduğum bir görevin bana verilmesinden zevk duyuyorum.					
37. Bir maçtan önce olabilecekleri kendime çok dert etmiyorum.					
38. Sezon dışında sporu unutmaktan hoşlanıyorum.					
39. Maçtan önceki gece uyumakta güçlük çekiyorum.					
40. Başarıya açılan yol, şanstın çok daha fazla çalışmadan geçer.					

EK 4. Etik Kurul Kararı



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Aksaray Üniversitesi- Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Tarih: 02/01/2023 16:34



Sayı : E-34183927-000-00000792072
Konu : Başvurunuz Hk.

Sayın: Kudbettin UÇAK

“Savunma Sporlarında Zihinsel Dayanıklılık ve Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi” başlıklı 2022/08-12 protokol numaralı başvuru 27.12.2022 tarihli toplantıda kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna** toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Necmettin AYGÜN
Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul
Başkanı

Ek: İnsan Araştırmaları Etik Kurul Kararı

EK 5. Tez Değerlendirme Formu

Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu		
Öğrencinin Adı Soyadı: Kudbettin UÇAK		EVET
Kapak		
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	√
2	Kapakta ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	√
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	√
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	√
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	√
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	√
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	√
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	√
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	√
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	√
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	√
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	√
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	√
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	√
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	√
16	Kaynak formatı Kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	√
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	√
Atıf Yöntemi APA 6 √ CMS □ İSNAD □		
Genel Değerlendirme		
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	√
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	√
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	√
21	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	√
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	√
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	√
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	√
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış	√

Bu tezin tarafımdan “Tez yazım kuralları” okunarak dikkatlice hazırlanmış olduğunu ve doğabilecek her türlü olumsuzluktan sorumlu olacağımı kabul ederim.

Kudbettin UÇAK
Öğrencinin imzası